

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI
NUKUS FILIALI**

**« JISMONIY TARBIYA, SPORT NAZARIYASI VA
USLUBIYATI» KAFEDRASI**

“JISMONIY TARBIYA INSTRUKTORI”

YO‘NALISHI

“PEDAGOGIK AMALIYOT”

moduli bo‘yicha

O‘QUV–USLUBIY MAJMUA

Nukus – 2024

Mazkur o'quv-uslubiy majmua O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligining 2022 yil _____ -sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan o'quv reja va dasturlar asosida tayyorlandi.

Tuzuvchi: **O.Omirzakov** Nukus filiali «Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati» kafedrasida o'qituvchisi

Taqrizchi: **S.Toylibayev** – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Yakka kurash va tabiiy fanlar kafedrasida mudiri.

O'quv-uslubiy majmua Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Ilmiy Kengashining 20__ yilda _____ da o'tkazilgan _____-sonli qarori bilan nashrga tavsiya qilingan

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi: Maktabgacha ta'lim tashkiloti jismoniy tarbiya instruktorlari malakasini oshirish kursining maqsadi ochiq ma'ruzalar va amaliy mashg'ulotlar o'tkazish, o'tilgan mashg'ulotlarni muhokama qilish vatanqidiy tahlil etilishiga yo'naltirilgan bo'lib, u pedagog kadrlarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishdan iborat.

Modulning vazifalari:

maktabgacha ta'lim ma'muriyati va jamoasi faoliyati, tashkiliy strukturasi hamda tizimi bilan tanishish;
o'z mutaxassisligi bo'yicha mashg'ulotlarni kuzatish va tahlil qilish;
maktabgacha ta'lim hayotida faol ishtirok etib, ilg'or pedagog va tarbiyachi ish tajribalarini tahlil qilish, tarbiyaviy ishlarni rejalashtirishga oid talab va yo'llarni o'rganish bo'yicha kasbiy ko'nikma va malakalarni takomillashtirishga qaratilgan.

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar

“Pedagogik amaliyot” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida tinglovchilar:

tarbiyaviy ishlarni tashkil etish va o'tkazish metodlaridan foydalanish;

jismoniy tarbiya va ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishni;

maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport musobaqalarini tashkillashtirish va o'tkazishni;

maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotida o'quv metodik hujjatlar bilan ishlashni bilishi;

maktabgacha ta'lim tashkilotlarida mashg'ulotdan tashqari ishlarini tashkil etishni samarali tashkil qilishni;

jismoniy tarbiya mashg'ulotida texnika havfsizligi qoidalariga

asosan tashkil etishni;- jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga tayyorgarlik, mashg'ulot ishlanmasi (konspekt) va tahlil (pedagogik tahlili) qilishning zamonaviy uslublardan foydalana olish ko'nikma va malakalariga ega bo'lishi lozim.

Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va uzviyligi

Modul mazmuni o'quv rejadagi "Jismoniy tarbiyasi nazariyasi va uslubiyoti", "Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyoti", "Jismoniy tarbiya va sportda ilg'or xorijiy tajribalar", "Olimpiya bilim asoslari" "Harakatli o'yinlarni o'qitish uslubiyoti" kabi o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta'limidagi o'rni

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, yosh va psixologik xususiyatlarini o'rganish, amalda qo'llash va baholashga doir kasbiy kompetentlikka ega bo'ladilar.

Modul bo'yicha soatlar taqsimoti:

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o‘quv Yuklamasi, soatlari					
		Xammasi	Auditoriya o‘quv Yuklamasi				Mustakillay tayyorlik
			Jumladan				
			Jam'i	Nazariy	Amaliy mashg'ulot	Kuchma shx ulot	
1.	Pedagogik amaliyot maqsadi va vazifalari	2			2		
2.	Jismoniy tarbiya mashg‘uloti ishlanmasi va tahlil usillari	4			4		
3.	Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tkazishda bolalar xavfsizligini ta’minlash chora tadbirlari va xavfsizlik qoidalari	2			2		
4.	Pedagogik amaliyot davrida tarbiviy vaziyatlar va bolalar bilan ishlash jarayonida tarbiyasning shakillari bilan tanishish va tahlil qilish	2			2		

5.	Pedagogik amaliyot yakuni bo'yicha hisobotlarni rasmiylashtirish	2			2		
	Jami:	12			12		

AMALIY TA'LIM MAZMUNI

1-Mavzu. Pedagogik amaliyot maqsadi va vazifalari

Maktabgacha ta'lim tashkiloti va jamoasi faoliyati, tashkiliy strukturasi bilan tanishish, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ilg'or pedagog va jismoniy tarbiya instruktorlarining ish tajribalarini tahlil qilish, tarbiyaviy ishlarni rejalashtirishga oid talablarini o'rganish, maktabgacha ta'lim sport maydonchalari va zallarini jihozlashni, hamda ulardan foydalanishni o'rganish, o'z mutaxassisligi bo'yicha mashg'ulotlarni kuzatib tahlil qilishni o'rganish.

2-Mavzu. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining konspekti va tahlil usullari

Jismoniy tarbiya mashg'ulotining konspekti, bolalarga berilayotgan jismoniy yuklamasini aniqlash maqsadida yurak-qon tomir urishini o'lchash protokoli, jismoniy tarbiya mashg'uloti bo'yicha tajribali jismoniy tarbiya instruktorlar jismoniy tarbiya mashg'ulotining pedagogik tahlili, mashg'uloti zichligini aniqlash maqsadida xronometraj protokoli,-pedagogik amaliyot yakunida tinglovchi hisobotni amaliyot rahbariga taqdim etish.

3-Mavzu. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda bolalar havfsizligini ta'minlash chora tadbirlari va havfsizlik qoidalari

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda bolalar havfsizligini ta'minlash chora tadbirlari va havfsizlik qoidalari. Sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarida havfsizlik qoidalari.

4-Mavzu. Pedagogik amaliyot davrida tarbiyaviy vazifalar

Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilari bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi vazifalarni amalga oshirish ilmiy asosda tuzilgan va uslubiy jihatdan puxta tayyorlangan mashg'ulot konspektiga bog'liq. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tarbiya, sog'lomlashtirish va o'rgatish vazifalari bir-biriga bog'liq holda hal qilinadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya instruktori mashg'ulot oldiga aniq vazifalar qo'yishni jismoniy tarbiya tizimining umumiy vazifalariga amal qilgan holda aniqlaydi.

5-mavzu. Pedagogik amaliyot yakuni bo'yicha hisobotlarni rasmiylashtirish
Pedagogik amaliyot davrida tarbiyaviy vazifalar, bolalar bilan ishlash

jarayonida tarbiyaning shakllari. Pedagogik amaliyot bo'yicha yakuniy hisobotlar yozish. Pedagogik amaliyotning mazmuni va uni tashkil etishni takomillashtirish borasidagi taklif va mulohazalar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. –T.: Navro'z, 2018.
2. Salomov S.R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 – jild. – T.: ITA – PRESS, 2015
3. Salomov S.R., Sharipov K.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati 2 – jild. - T.: ITA – PRESS, 2015.
4. Goncharova O.V. Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. – T.: ITA – PRESS, 2015.
5. Azizov N.N. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.: ITA – PRESS, 2014.
6. Tulenova X., Xo'jaev P., Xo'jaeva M., Meliev H. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 1 – jild. – T.: Iqtisod-moliya, 2012.
7. Tulenova X., Xo'jaev P., Xo'jaeva M., Abdullaev D. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 2 – jild. – T.: Iqtisod-moliya, 2012.
8. Arslonov Q.P, Abdullayev Sh.D, Ibragimov M.B. Jismoniy madaniyat darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish.– T.: Durdona, 2016.
9. Rahmonov P.F. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining faoliyati.–T.: ITA – PRESS, 2016.

Internet saytlari

[www. lex. uz](http://www.lex.uz)

[www. ziynet. uz](http://www.ziynet.uz)

[www. sport. uz](http://www.sport.uz)

AMALIY TA'LIM MAZMUNI

1-Mavzu. Pedagogik amaliyot maqsadi va vazifalari

Tayanch tushunchalar: Dastur, sport, maktabgacha ta'lim, chaqqonlik, epchillik, sabr qanoat, jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, o'yin faoliyati, jismoniy harakat.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti va jamoasi faoliyati, tashkiliy strukturasi bilan tanishish, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ilg'or pedagog va jismoniy tarbiya instruktorlarining ish tajribalarini tahlil qilish, tarbiyaviy ishlarni rejalashtirishga oid talablarini o'rganish, maktabgacha ta'lim sport maydonchalari va zallarini jihozlashni, hamda ulardan foydalanishni o'rganish, o'z mutaxassisligi bo'yicha mashg'ulotlarni kuzatib tahlil qilishni o'rganish.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti instruktorlari pedagogik amaliyot jarayonida amaliyot olib boriladigan maktabgacha ta'lim tashkiloti jamoasi faoliyati, tashkiliy strukturasi bilan tanishadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi ilg'or pedagog va jismoniy tarbiya instruktorlarining ish tajribalarini tahlil qiladi va amaliyotchi tinglovchilar xar biri bitta dars yoki darsning bir qismini o'tadi. Har bir dars o'tilib bo'lingannan sung darslar tanhidiy tahlil qilinadi. Tinglovchilar fikirlari tinglanadi va muhokama qilinadi. Tarbiyaviy ishlarni rejalashtirishga oid talablar o'rganiladi. Maktabgacha ta'lim tashkiloti sport maydonchalari va sport zallari bilan tanishadi va jihozlarning tug'ri o'rnatilishini o'rganadi. Maktabgacha ta'lim tashkiloti instruktorlari jihozlardan tug'ri foydalanishni o'rganadi. o'z mutaxassisligi bo'yicha mashg'ulotlarni kuzatib tahlil qilishni o'rganish. Pedagogik amaliyot nazariy va amaliy mashg'ulotlar shaklida olib boriladi. Amaliy mashg'ulotlarda texnik vositalardan, ekspress-so'rovlar, test so'rovlari, aqliy hujum, guruhli fikrlash, kichik guruhlar bilan ishlash va boshqa interaktiv ta'lim usullari nazarda tutiladi.

1.1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida pedagogik amaliyotda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy maqsadi yosh avlodni jismonan sog'lom, aqlan etuk, ma'naviy boy, har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida tarbiyalash va maktab ta'limiga tayyorlashdan iboratdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalashning vazifalari jismoniy, aqliy, ahloqiy, estetik, mehnat tarbiyasini berish va ularning tug'ma layoqati, qiziqishi, ehtiyoji va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida muntazam (maktabga) tayyorlashdan iboratdir. Maktabgacha ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maqsadi va vazifalari bolalardagi turli jismoniy rivojlanishni ko'nikma va malakalarini shakllantirish, ulardagi kuchlilik, tetiklik, chaqqonlik, ziyraklik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iboratdir. Muntazam ravishda o'tkaziladigan jismoniy mashg'ulotlar bolalarning o'sish va rivojlanish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy rivojlanish – odam organizmi shakl va funksiyalarining o'zgarish jarayonidir. «Jismoniy rivojlanish» termini tor ma'noda qo'llaniladi, bunda u antropometrik va biometrik ko'rsatkichlarni anglatadi, chunonchi: gavda, bo'y, og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkalarning tiriklik sig'imi, umurtqa pog'onasi egikligining darajasi, qaddi-qomatning jismoniy holati, kurak uchlari orasidagi

masofa, tavon gumbazi o'ldiruvining ko'rsatkichi, o'ng va chap panja mushaklari kuchi, tik tura olish kuchi va boshqalar. «Jismoniy rivojlanish» terminini keng ma'noda qo'llaganda, unga jismoniy sifatlar(tezkorlik egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko'z bilan chamalash, kuch, chidamlilik) ham kiritiladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotining maqsadlari quyidagilardir:

1. Bolani salomatligini mustahkamlash;
2. Bolani jismonan baquvvatlashtirish;
3. Bolalarni ahloqiy sifatlarini tarbiyalash.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni jismonan tarbiya vazifalari:

1-vazifa. Bolalarni maqsadga to'g'ri yo'naltirilgan harakatlarni faollashtirish uchun shart-sharoit yaratish.

maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya xonalarini, maydonchalarini kerakli jihozlar bilan etarli qilib ta'minlash.

2- vazifa. Harakatning hayot uchun muhim turlarini shakllantirish: Yurish, Yugurish, emaklash, sakrash, o'rmlash, otish, ilib olish, suzish, velosipedda uchish, oyoq, qo'l, tana, bosh harakatlarini rivojlantirish. Bolalarni yosh hususiyatlaridan kelib chiqqan holda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini bolalarga qiziqarli metodlar yordamida tashkil etishni rejalashtirish.

3- vazifa. Saflanish va qayta saflanish. Bu harakat maktabgacha ta'lim muassasalaridagi mashg'ulotlarning boshidan to yakunigacha davom etadi.

4- vazifa. O'yin harakatlarini kengaytirish va chuqurlashtirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, chaqqonlik, epchillik, ziyraklik, irodalilik, sabr-qanoat, kuchlilik shu bilan birga gvardani tik tutish malakalarini oshirish; Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy, yakuniy qismlarida tashkil etiladigan harakatli hamda kam harakatli bir nomdagi o'yinlar o'ynalish jarayonini bolalarni yosh hususiyatlaridan kelib chiqqan holda murakkablashtirib borish.

5- vazifa. Bolalar qomatlarini to'g'ri shakllantirishga ta'sir ko'rsatish va yassi oyoqlilikni oldini olish. Maktabgacha ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bola qomatini va yassi oyoqlilikni oldini olishga ta'sir etuvchi mashqlarni qo'llash.

6-vazifa. Faol harakatga bo'lgan qiziqishni tarbiyalash.

7-vazifa. Jismoniy mashq va o'yinlarning foydasi haqida, asosiy gigienik talablar va qoidalar haqida etarli darajada tasavvur va bilimlar berish.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini jismoniy tarbiya yo'riqchisi olib boradi va barcha guruhlar uchun mashg'ulot ishlanmalarini 08-02 raqamdagi ish rejasida bir yil uchun 72 mashg'ulot ishlanmasini shakllantiradi.

1.2. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Bolalarning harakatli faoliyati ularda asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bog'liqdir. Bunga chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, matonat singari sifatlar kiradi. Amalda mazkur sifatlarning hech birini alohida olib rivojlantirishni tasavvur qilish ham mumkin emas. Turli jismoniy sifatlarni tarbiyalash aslida bolaning jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanishidek yagona jarayonning turli tomonlaridir. Chunki bunday rivojlanish natijasida organizmning miqdoriy imkoniyatlarida umumiy yuksalish sodir bo'ladi. Lekin baribir yuqorida sanab o'tilgan jismoniy sifatlarning har birini tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlari mavjuddir.

Chaqqonlik-bu faoliyat davomida paydo bo'ladigan kutilmagan shart-sharoitlarga binoan harakat faoliyatini tezlik bilan yangi harakatlarni egallay olish qobiliyatidir. Chaqqonlikni tarbiyalashda harakatlarning uyg'unligini rivojlantirish, ularning sur'ati va ko'lamini, muskullarning zo'riqishi va bo'shashi darajasini bir-biridan farq qilish, shuningdek, vaqtga va joyga moslashib mo'ljal ola bilish mahorati asosida sodir bo'ladi. Chaqqonlikni tarbiyalash uchun aniq harakatlar qilish qobiliyatini rivojlantirish muhimdir. Bundan tashqari, turg'un holatda hamda bir joydan ikkinchi joyga yurib borilayotganda gavdaning muvozanatini saqlay olish chaqqonlik ko'rinishlaridan biri hisoblanadi. Bolalikning maktabgacha yoshida harakat analizatorini rivojlantirishda anchagina siljish ro'y beradi. Bu esa chaqqonlikni asta-sekin takomillashtirib borish uchun imkoniyat yaratadi. Harakatlarni bajarishdagi epchillik ham maktabgacha yoshdagi bolalarda tez rivojlanadigan muhim xususiyatdir.

Epchillik-bu harakatni eng kam vaqt ichida bajara olish qobiliyatidir. U qandaydir bir signalga javob tariqasi bajarilgan harakat tezligiga (harakat reaksiyasi deb ataladigan tezlikka), ayrim harakatlar tezligiga, shuningdek ko'p marta takrorlanayotgan harakatlarning tezligiga bog'liq bo'ladi. Harakatlarning mana shu barcha ta'rif-tavsifi, bog'chadagi kichik yoshdagi bolalardan boshlab to katta guruhdagi bolalarda muntazam mashq natijasida o'sib boradi. Chaqqonlik va epchillikning rivojlanishiga o'yin va mashqlarni muntazam bajarib borish orqali erishiladi. Bunda atrofdagi muhit sharoitning o'zgarishiga qarab shug'ullanuvchilar tezlik bilan javob reaksiyasi berishlari hamda bir harakatdan ikkinchisiga jadallik bilan o'tishlari, tez siljishlari va topshiriqni bajarishlari muhimdir. Turli o'yinlar hamda to'siqlarni engib o'tish, to'xtab-to'xtab, burilishlar bilan bajariladi birdan berilgan signal bo'yicha xilma-xil topshiriqlarni bajarish, hatlab o'tish, engashib-emaklab o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar, muvozanat mashqlari, har turli sport o'yinlari va boshqalar mana shunday chaqqonlik va epchillikni o'stiruvchi mashqlar hisoblanadi.

Kuchlilik-bu muskullarni ma'lum darajada zo'riqtira olish qobiliyati bo'lib, chaqqonlik va epchillikni tarbiyalashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning muskullari hali yaxshi rivojlanmagan bo'ladi, uning asab harakati ham hali takomillashmagan, bog'cha bolalari muskullarni kuch bilan ishga solishda aniq farq qilish qobiliyatiga ega emaslar. Bog'cha bolalari uchun, ayniqsa, kichik guruhdagilar uchun shu narsa muhimdirki, ularda rostlovchi muskullarning hayotiy, faoliyatidan ko'ra bukish muskullarining hayotiy faoliyati ortiqroq bo'ladi, bolalar yurish va yugurish vaqtida oyoqlarini yarim bukik holda tutib harakat qiladilar, o'yinlar o'tkazish vaqtida esa, engashib o'tiradilar va hokazo. Shu sababdan bolaning kuch-quvvat sifatlarini rivojlantirayotganda rostlovchi muskullar kuchini ko'paytirishga e'tibor berish, bola gavdasini va oyoq-qo'llarini rostlaydigan, to'g'ri turishga o'rgatadigan mashqlar bajartirish muhim ahamiyatga egadir. Maktabgacha yoshdagi bolalarda kuch-quvvatni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar asosan dinamik harakterga ega bo'lishi kerak. Ayni vaqtda bu uzoq vaqt davom etib, asablarni ancha tarang holga keltiradigan bir xildagi zo'riqishlar bilan bog'liq, bo'lmasligi shart. Bundan tashqari kuchni rivojlantirishda zo'r berib kuchlanish zarur bo'lgan mashqlar qo'llanmasligi kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalarining kuch-quvvatini tarbiyalash uchun qisqa muddat davom etadigan tezlik-kuch talab qiladigan mashqlar (masalan, bir joyning o'zida turib uzunlikka sakrash, uzoqqa uloqtirish mashqlari), shuningdek, o'z og'irligini ko'tarish bilan bog'liq bo'lgan ba'zi bir mashqlar (engashtirib qo'yilgan va tikka turgan narvonlar, taxtalarga tirmashib chiqish mashqlari, gimnastika skameykasida o'z qo'llari, kuchi bilan tortilish va shunga o'xshash mashqlar)ni bajarish o'rinlidir.

Matonat-bu jismoniy ishni imkoni boricha uzoq vaqt davomida etarli darajadagi jadallikni saqlagan holda bajara olish qobiliyatidir. Matonatni tarbiyalash organizmning turli sistemalarining miqdoriy imkoniyatlarini oshirib borish bilan, asta-sekin sharoitga moslashib borish bilan, oqibat natijada charchashga olib boradigan kuchli zo'riqish bilan uzoq vaqt davom etadigan faoliyat natijasida organizmda paydo bo'ladigan ko'nikish bilan bog'liq bo'ladi. Shuning uchun bolalarda matonatni tarbiyalashda ular organizmiga o'zlari ko'nikib qolgan vazifaga qaraganda yuqoriroq jismoniy ta'sir ko'rsatadigan mashqlar va o'yinlar qo'llaniladi. Maktabgacha yoshdagi kichik guruhlarda matonatni tarbiyalash bilan bog'liq maxsus mashqlar amalga oshirilmaydi. Katta yoshdagi bog'cha bolalarida matonatni tarbiyalash uchun o'yin va mashqlardan foydalaniladi. Bunday o'yin va mashqlarda ancha og'ir, lekin qisqa muddatli jismoniy zo'riqish talab qilinadi. Bunday mashqlarda bolalar diqqat-e'tiborni-ir erga jamlab, mashqlarni takrorlashda etarli darajada uzoq tanaffuslar berib, ularga dam oldirish lozim. Bu yoshdagi bolalarda matonat avvalo yurish, yugurish, sakrash, chang'ida yurish, raq

tushish, suzish va harakatli o'yinlar o'ynash va mustaqil faoliyat ko'rsatish vaqtida rivojlanadi.

2-Mavzu. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining konspekti va tahlil usullari

Jismoniy tarbiya mashg'ulotining konspekti, bolalarga berilayotgan jismoniy yuklamasini aniqlash maqsadida yurak-qon tomir urishini o'lchash protokoli, jismoniy tarbiya mashg'uloti bo'yicha tajribali jismoniy tarbiya instruktorlar jismoniy tarbiya mashg'ulotining pedagogik tahlili, mashg'uloti zichligini aniqlash maqsadida xronometraj protokoli, pedagogik amaliyot yakunida tinglovchi hisobotni amaliyot rahbariga taqdim etish.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda eng avvalo maktabgacha ta'lim muassasalari uchun mo'ljallangan me'yoriy xujjatlar «Maktabgacha ta'limga qo'yilgan Davlat talablari» hamda Takomillashtirilgan «Ilk qadam» tayanch dasturiga asosan bolalar yoshlari doirasida asosiy harakatlar: yurish, yugurish, sakrash, irg'itish-emaklash, to'siqlardan oshib o'tish milliy, harakatli hamda tinch o'yinlarni nomini bilishi va o'ynashi zarur deb ko'rsatilgan. Jismoniy tarbiya yo'riqchisi tomonidan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, muvozanat mashqlari kabi asosiy harakatlarni izchil ravishda mashg'ulotlarga taqsimlab chiqishda ko'proq qiynaladilar. Ularni rejalashtirish vaqtida faqat mashg'ulot o'tkazish shart-sharoitlarini (xona, asbob-uskuna va boshqalarni), bolalarning tayyorligini hisobga olibgina qolmay, shu bilan birga har bir harakat malakasini izchillik bilan shakllantirishga ham e'tibor berish kerak. Bunga murakkabligi tobora ortib boradigan mashqlar va o'yinlarni ko'proq tanlash orqali erishiladi. Mashg'ulotlar vaqtida asosiy harakatlarning bir-biri bilan maqsadga muvofiqroq ravishda qo'shib olib borishni ko'zda tutish, shuningdek, bolalarning Yuksak darajadagi faolligini ta'minlovchi uYushtirish usullarining qo'llanishi ham katta ahamiyatga egadir. Materialni takrorlash ham muhim rol o'ynaydi. Ayni bir harakatni taxminan oradan 3-4 hafta o'tgandan keyin ba'zi-bir takrorlab turgan ma'qul. Har bir o'rganiladigan harakat turiga bir nechta (ikki-to'rt) izchil bajariladigan mashg'ulotlarni kiritish maqsadga muvofiqdir.

Odatda mashg'ulotlar uchun bolalarni o'qitishning har xil bosqichlari bilan bog'liq bo'lgan mashqlar tanlanadi: topshiriqlarni biri ko'pincha yangi mashqlarni o'rganish bilan èki harakat qismlarini takrorlash bilan bog'liq bo'ladi, boshqalari esa malakani mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi. Materialni taxminiy taqsimlash rejasida har bir èsh gruppasi uchun faqat asosiy harakatlar bilan bog'liq topshiriqlar, shuningdek, harakatli o'yinlar berilgan. Mashg'ulotlar uchun belgilangan umumiy rivojlanish mashqlarining mazmuni mashg'ulotning asosiy maqsadiga bo'ysundiriladi, u bolani asosiy mashqlarga tayèrlamog'i

lozim. Yosh guruxlari uchun tuzilgan rejada haftasiga ikki marta o'tkaziladigan mashg'ulotdan faqat bittasining mazmuni berilgan. Bu rejalashtirishda birmuncha o'zgartirishlar bo'lishi uchun kerakli erkinlikni ta'min etadi. Ikkinchi mashg'ulot birinchi mashg'ulotning mazmunini to'la takrorlashi ham mumkin. Bolalar o'tgan mashg'ulotlarda o'rgangan harakatlarni takrorlab, faol ravishda mashq qilib olishlariga imkon yaratish uchun shunday qilinadi. Ba'zan ikkinchi mashg'ulotning mazmuni qisman o'zgartiriladi: mashg'ulotning kirish qismiga boshqa yangi mashqlar kiritiladi yoki umumrivojlantiruvchi mashqlar uchun boshqa mashq tanlanadi, asosiy harakatlarga o'rgatish vaqtida bolalar jamoasi uYushtirish uslubi o'zgartiriladi. Boshqa mashg'ulotdagi asosiy harakatlar qo'shimcha takrorlash materiali sifatida kiritiladi. Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari barcha guruhlarda haftasiga 2 marotaba bolaning fiziologik holatiga qarab hafta kunlariga bo'linadi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo'riqchisi mashg'ulotlarni bolalarning e'sh xususiyatlaridan kelib chiqqan xolda shakllantiradi.

Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya tizimida - kun tartibi, an'anaviy mashg'ulotlar, mujassam mashg'ulotlar, chiniqtirish (tabiiy va sun'iy), jismoniy mashqlar, madaniy gigienik ko'nikmalar, ertalabki va kechki soatlar, quvnoq daqiqalar, davolovchi gimnastika, ritmika, sport o'yinlari tashkil etiladi.

Jismoniy tarbiya darslari tarkibi

Jismoniy tarbiya darslari uch qismdan iborat buladi. O'quvchilarni jismoniy tarbiya darsiga jismonan tayyorlaydigan, organizmni jismoniy yuklamalarga moslashtiradigan birinchi qism-darsning kirish qismi. Darsning asosiy vazifasini hal etuvchi, jismoniy mashqlarga o'rgatuvchi qism – darsning asosiy qismi. Organizmga tushgan yuklamalar ta'sirini susaytirish, o'quvchilar darsdagi faolligini baholash va keyingi darslarga tayyorlash qismi- darsning yakuniy qismi.

Darsning kirish qismi:

O'quvchilar saflanadilar, salomlashiladi. O'qituvchi darsning vazifasini tushuntirgach, o'quvchilar saf mashqlarini bajaradilar (o'ng-ga, chap-ga, orqa-ga burilishlari v.h.k.) yurish va yugurish mashqlari bajariladi. Safda, qatorda, doirada turgan holda, buYumlar bilan yoki buyumlarsiz, umumrivojlantiruvchi mashqlar-URM (razminka) bajariladi.

Darsning asosiy qismi:

Dars asosiy qismida o'qituvchi o'rganiladigan jismoniy mashq-harakatni og'zaki holda tushuntiradi va amalda bajarib ko'rsatadi. Mashqni qismlarga bo'lib bajarish va butun holatda bajarish usullarini ko'rsatadi. O'quvchilarning har birini mashqni bajarishini nazorat qiladi, xotalarni tuzatish uchun kerakli tavsiyalar

beradi. Mashqni bajarish malaka va kunikmalari shakllangunga qadar o'quvchilarni mashqni takrorlashlarini nazorat qilib turadi.

Darsning yakuniy qism:

O'quvchilar organizmiga tushgan jismoniy yuklamalar ta'sirin susaytirish maqsadida harakatli o'yinlar, nafas olish mashqlari bajariladi yoki o'rganilgan mashq tug'risida nazariy ma'lumotlar beriladi. Shunindek darsda faol qatnashgan o'quvchi rag'batlantiriladi, sust qatnashgan o'quvchiga esa tavsiyalar beriladi. O'quvchilarning har biriga o'ziga mos bo'lgan uyga vazifalar beriladi. O'rganilgan mashqni takomillashtirish usullari hamda jismoniy fazilatlarni rivojlantirish tavsiyalari tushuntiriladi.

1. Jismoniy tarbiya darsning mazmuni

2. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi

Jismoniy tarbiya darsining mazmuni dars mashg'ulotlarini sifatini belgilovchi to'rtta asosiy komponentning umumiylikda ifodalanadi. Bu elementlar o'zaro uzviy bog'langan va **darsning xarakterli komponentlari** deb ataladi, ular:

1.1. **darsning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar.** Darsning mazmunining eng yirik xarakterli komponentidir. Lekin bunday tushuncha bir tomonlama bo'lib, tarbiyalash, sog'lomlashtirish, bilim berish vazifalarini hal qilishda shug'ullanuvchilar uchun faoliyat predmeti bo'lib xizmat qiladi. Mashqlar darsning umumlashtirilgan predmetining mazmuni, boshqa ma'noda dars mazmunining bir qirrasini xolos.

1.2. tavsiya qilingan mashqlarning bajarish bilan bog'liq bo'lgan **o'quvchilarning darsdagi faoliyati dars mazmunining navbatdagi yirik komponentlaridan biri.** Bu komponent shug'ullanuvchini turli ko'rinishdagi, intellektual va jismoniy faoliyatdan iborat bo'lib, ular: pedagogni eshitish, ko'rsatilayotgan mashqni e'tibor bilan kuzatish, harakat faoliyati orqali hosil bo'lgan tasavvurni ustida fikr yuritish, bajarilishi lozim bo'lgan faoliyatni loyihasini fikran tuzish, uni bajarish, o'z harakatlarini nazorat qilish va baholash, vujudga kelgan muammolarni pedagog bilan birgalikda muhokama qilish, o'z hissiyatini va kayfiyatini nazorat qila olish, vujudga kelgan emotsionallikni boshqarish va.h.k.lardir. Shug'ullanuvchilarini dars vazifasini hal qilish bo'yicha barcha faoliyatlari dars mazmuni asosini tashkil qiladi.

1.3. **pedagogning faoliyati dars mazmunining navbatdagi komponenti bo'lib,** quyidagicha holatlarda namoyon bo'ladi. Uyga vazifa berish va uni tushuntirish, darsning aniq vazifasini bayon qila bilish va uni hal qilishni tashkillash, shug'ullanuvchilarni doimiy nazoratda ushlash, ularni faoliyatini tahlil qilish, shuningdek shug'ullanuvchilarning faoliyatini lozim bo'lgan yo'lga burish, ular orasidagi munosabatlarni o'zining diqqat markazida ushlash va

faoliyatlarini yo'naltirish, boshqarish, nazorat qilishdek ta'lim-tarbiya jarayonida ijobiy rol o'ynaydigan muhim asosiy holatlarni o'z ichiga oladi.

1.4. Shug'ullanuvchilar organizmida dars tarkibidagi mashqlarni bajarishda sodir bo'ladigan **fiziologik, psixologik, biomexanik va boshqa o'zgarishlar** dars mazmunining navbatdagi yirik xarakterli komponentlaridan biri hisoblanadi. Malakalarni shakllanishi orqali rejalashtirilgan, ularning natijasidagi o'zgarishlar, shakllangan nazariy va amaliy bilimlar, uddalash, harakat malakasi va uning avtomatlashuvi orqali sodir bo'ladigan yashirin (latent) davr darsning mazmunining to'rtinchi komponenti hisobiga sodir bo'ladi. Bunda o'qituvchi faoliyati va o'quvchilar faoliyatining samarasi yashiringan bo'ladi. Rejalashtirilgan o'quv tarbiyaviy ishlarni sodir bo'lmoqdam yoki yo'qligi joriy nazorat qilinib, pedagogik faoliyat keyinchalik qanday davom ettirilishi lozimligi uchun yo'riqnomalar tayyorlanadi.

2. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi

Jismoniy tarbiya darslari bilan bog'liq masalalarning eng muhimi uni qanday tuzish masalasidir. Darsni tuzilish qonuniyatlari haqidagi gapirishdan avval uni qanday **strukturaviy birliklardan** tashkil topishini belgilab olish va aniqlash kerak bo'ladi. Avvaligi dars haqida fikr bildirayotib uni tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, ularni ketma-ketligi va davomiyligiga qarab «**dars sxemasi**» atamasi qo'llanila boshlandi. Keyinchalik darsga qo'yilgan vazifalar va ularni hal qilish uchun tanlangan jismoniy mashqlar ularning me'yori (dozasi)ga qarab «**dars rejasi**» degan atamalar qo'llanildi. «**Darsni strukturasi**» degan atama **birinchi marotaba V.V. Belinovich tomonidan (1939) qo'llanildi va o'rinli ravishda darsni tuzilishi deb to'g'ri nomlandi.** Belinovich tuzilishi darsning vazifalari va jismoniy tarbiyani mazmuniga qarab belgilanishini uqtiradi. N.N. Efremov (1959) birinchi marotaba «darsning tuzilishi» degan tushunchaga ta'rif berishga urindi va **dars strukturasi deganda mashg'ulotni tarkibiy (kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov) qismlarini o'zaro joylashishi va munosabatini nazarda tutdi xolos.** K.A. Kuzminaning fikricha (1960) esa **darsning tuzilishi – bu uni qismlarining soni, ularning ahamiyati va mazmuni, ketma-ketligi va darsni har bir qismini davomiyligi deb ta'rif berdi.** Darsni tuzilishiga oid maxsus ilmiy-uslubiy adbiyotlarda turlicha fikrlar mavjud. Lekin hozirgi kunda bu baxslarga chek qo'yilgan va darsni tuzilishini uch qismli tarkibga ega deb qabul qilingan.

Dars tuzilishining loyihasi alohida, darslarni tuzishda foydalaniladigan **dars konspekti orqali ifodalanadi.** Darsni tuzilishi o'qituvchini darslarga mashqlarni oqilona tanlashga, materiallarni to'g'ri joylashtirish va darsdagi Yuklamani me'yorini aniq belgilashga yordam beradi.

Darsning tuzilishi dastur materiallarini belgilangan vazifa asosida izchil o'rganishni yo'lga qo'yadi. Dars uchun rejalashtirilgan vazifalarni hal qilishda

qo'llaniladigan ta'limning usuliyatiga aniqlik kiritadi va uni qo'llash uchun darsning qismlari yoki ularning ayrim bo'laklaridan qanday foydalanish lozimligini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya darsida har qanday pedagogik vazifalarni hal etish ko'pincha shug'ullanuvchilar organizmidan ma'lum darajadagi zo'riqishini vujudga keltiradi, shuning uchun bu ishga organizm tegishli darajada tayyor bo'lishi kerak.

Buyuk rus olimi I.P. Pavlov organizmni qiyin vazifalarni hal etishga tayyor bo'lishi zarurligini uqtirib, mashqni asta-sekinlik bilan takrorlash ma'lum fiziologik qoidalarga asoslanishni taqazo etadi deb uqtirdi. Bu ko'rsatma o'qituvchi zimmasiga shug'ullanuvchilardan katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarni hal qilish darsning boshida emas ma'lum tayyorgarlikdan so'ng, mashg'ulotlarni, darslarni oxirida hal qilinishi lozimligini, shu mashg'ulotdagi asosiy vazifalarga shug'ullanuvchilarning organizmini uYushtirish, zarur kayfiyatni vujudga keltirish va belgilangan vazifalarni bajarishga, mashqni o'rganishga bo'lgan ishtiyoqni shakllanishini mashg'ulotlar davomida talab darajasiga ko'tarish lozimligiga to'xtaldi.

O'quvchilar tomonidan asosiy vazifalarni hal qilish ko'pincha shug'ullanuvchi zo'r berayotgan ya'ni uni faolligini oshgan davriga to'g'ri kelishligini amaliy ahamiyati katta. Ularning organizmi nisbatan katta zo'riqish va kuchli emotsiional holatdan vazmin holatga birdan o'ta olmaydi. Shunga ko'ra darsni tuzishda xotirjam holatga o'tish va mashg'ulotlarni uYushtirilgan ravishda tugallash maqsadga muvofiq bo'ladi. Har bir dars uch qismli tarkibga ega ekanligi haqida yuqorida fikr bildirdik va ular **tayyorlov, asosiy va yakunlov** qismi deb nomlanadi.

Turli xil yoshdagi tarbiyalanuvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlarini taqqoslash natijalari tahlili

Birinchidan, qonuniy ravishda ularni bir-biridan farqlanishini ko'rsatdi. **Ikkinchidan**, jismoniy tarbiya darslarining bir xil yoshdagilar chegarasida o'tkazilgan asosiy qismlari darsning turiga bog'liq.

Uchinchidan, darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarini davomiyligini o'zgarishi tarbiyalanuvchilarning yoshiga bog'liq.

Kichik guruhlarda darsning asosiy qismlari nisbatan bir xilda, ya'ni tayyorlov va yakunlov qismlarining davomiyligi asosiy qismning davomiyligidan ozgina farqlanadi xolos. Katta guruhlarda esa tayyorlov, yakunlov qismlarining davomiyligi asosiy qismning davomiyligidan keskin farq qiladi. Kichik guruhlarda bolalar psixologiyasi va ularning fiziologik xususiyatlari, jismoniy kuchining ozligi darsning asosiy qismida ularni organizmini va diqqatini oldinda turgan qiyin harakat faoliyatlarini bajarishga tayyorlash uchun ko'p vaqt sarflashni talab qiladi. Bundan tashqari tayyorlov mashqlarini tushuntirish va ko'rsatish katta

yoshdagilarga nisbatan sekin olib borilishi darsni qismlarida o'qituvchi tomonidan ko'p vaqt sarflashni taqazo etadi. Kichik yoshdagilarda yakunlov qismini asosiy qism hisobidan uzunroq bo'lishining, sababi navbatdagi darsga o'tishga oldindan tayyorlanish lozimligidan kelib chiqadi va shu bilan asoslanadi. O'rta va Yuqori sinfga o'tgan sari darsning tayyorlov va yakunlov qismlari uchun sarflangan vaqt qonuniy ravishda kamayib boradi. Chunki o'quvchilarda turli xildagi saf va tayyorlov mashqlarini aniq bajarish malakasi Yuqori bo'ladi. Tushuntirish va ko'rsatish uchun kam vaqt sarflanadi, asosiy qismida o'quvchilar tomonidan kata hajmdagi Yuklama bilan jismoniy mashqlarni bajarish uchun talab vujudga keladi, shunga ko'ra tayyorlov asosiy yakunlov qismlarining turli xil yoshdagi tarbiyalanuvchilar bilan o'tkazilishi turlicha va o'zlarining xususiyatlari bilan farqlanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya dars ishlanmalari 2 hil usulda tashkil etiladi

MTT dagi an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari quyidagi qismlardan iborat

1.Tashkiliy qism

Mashg'ulot-ning nomi

Mashg'ulot-ning maqsadi.

Mashg'ulotga kerakli jixozlar

Kirish

Xona bo'ylab yurish mashqlari

Asosiy qism

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Asosiy harakat turi

Harakatli o'yin

Yakuniy qism

Kam harakatli o'yin 2-ta

Nafas olish mashqlari.

MTT dagi noananaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari quyidagi qismlar ketma-ketligida yoziladi

1.Tashkiliy qism

Mashg'ulotning nomi

Mashg'ulotning maqsadi.

Mashg'ulotga kerakli jixozlar

Kirish

Xona bo'ylab Yurish mashqlari

Asosiy qism

2-3ta harakatli o'yin (xaftaning birinchi qismida o'rgatilgan asosiy harakat turini mustaxkamlovchi o'yinlar tanlanadi)

Yakuniy qism

Kam harakatli o'yin 2-ta

Nafas olish mashqlari.

Maktagacha ta'lim muassasalarida noananaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini 2-3 turdagi tashkil etish mumkundir Yuqorida ko'rsatilib o'tilgan noananaviy mashg'ulotga o'xshamaydigan tarzda tashkil etiladi. Noannavi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ertak asosida tashkil etiladigan mashg'ulotlar uchun bolalarning e'ish xususiyatini inobatga olgan xolda bolalarga o'rgatmoqchi bo'lgan asosiy xarakatni bajarishga mos keluvchi ertakni tanlana «Bo'g'irsoq» «Echki bolalari» «Qizil shapkacha» va jismoniy tarbiya yo'riqchisi tamonida asosiy harakatlarni o'rgatish uchun o'ylab topilgan ertaklar asosida tashkil etiladigan noananavi jismoniy tarbiya mashg'uloti deb xisoblaniladi.

MTT dagi noananaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari quyidagi qismlar ketma-ketligida yoziladi

1.Ertakli mashg'ulotni tashkiliy qism

Ertakli mashg'ulotning nomi

Ertakli mashg'ulotning maqsadi.

Ertakli mashg'ulotga kerakli jihozlar

Ertakli mashg'ulotning borishi

Maktabgacha ta'lim tashkilotlardagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini shakllantirishda yuqorida ko'rsatilgan ketma-ketlikda bolalarni yosh xususiyatidan kelib chiqqan holda yoritiladi.

3-Mavzu. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda bolalar havfsizligini ta'minlash chora tadbirlari va havfsizlik qoidalari

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda bolalar havfsizligini ta'minlash chora tadbirlari va havfsizlik qoidalari. Sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarida xavfsizlik qoidalari.

Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish , shubhasiz boqcha instrutorlari o'quv jarayonini tashkil etish tizimida muhim o'rinlardan birini egallaydi. Umumiy qabul qilingan me'yorlar va standartlarga rioya qilgan holda, jismoniy tarbiya instruktorelari har doim xavfsizlik qoidalarini aniq bilishi kerak. Xavfsizlik choralariqa rioya qilgan holda instruktore ham, tarbiyalanuvchi ham jismoniy tarbiya va sportda o'quv va darsdan tashqari mashg'ulotlarni tashkil etishda har bir jismoniy tarbiya instruktore uchun majburiy bo'lgan barcha belgilangan qoidalarga rioya qilishlari shart.

Jismoniy tarbiya instruktori jismoniy tarbiya va sport, sport musobaqalari va sport tadbirlarini o'tkazishda xavfsizlik standartlari va qoidalariga rioya qilishlari va bolalarning sog'lig'iga zarar etkazmasliklari shart.

Jismoniy tarbiya instruktoriga bevosita tegishli bo'lgan umumiy xavfsizlik talablari quyidagi talab qilinadigan qismlarni o'z ichiga oladi.

1. Jismoniy tarbiya instruktori o'quvchilar hayoti va sog'lig'i xavfsizligi uchun javobgardir.

2. Jismoniy tarbiya instruktori:

mehnatni muhofaza qilish bo'yicha kurslarni (5 yilda kamida 1 marta) olish;

gimnastika asboblari va jihozlari sinashda qatnashish;

o'quv jarayoni uchun sharoitlarni yaxshilash bo'yicha takliflar kiritish;

kundalik hayotda mehnatni muhofaza qilish qoidalarini o'rganayotgan tinglovchilar tomonidan o'rganishni tashkil qilish va boshqalar.

3. Jismoniy tarbiya instruktori bilishi kerak:

har bir tarbiyalanuvchining tayyorligi va funksional imkoniyatlari;

tibbiy ko'rik natijalari bo'yicha o'quvchilar biriktirilgan tibbiy guruh;

kasallikdan keyin shifokor tomonidan jismoniy mashqlardan ozod qilingan o'quvchilarni va darsda bo'lmagan o'quvchilarni belgilash uchun.

Sport-sog'lomlashtirish va sport inshootlarining mansabdor shaxslari sport va musobaqalar o'tkaziladigan joylarni xavfsizlik qoidalarini va sanitariya-gigiena me'yorlariga muvofiq jihozlashlari va jismoniy tarbiya va sport, sport musobaqalari va sport tadbirlarini o'tkazishda sog'liqni saqlash uchun javobgar bo'lishlari shart. Jismoniy tarbiya darslarida umumiy xavfsizlik choralariga jismoniy tarbiya darslarini texnik, sanitariya, tashkiliy, fazoviy, tibbiy va boshqa jihozlarga qo'yiladigan talablar ham kiradi.

1. Sport zali jismoniy tarbiya shakllariga mos kelishi kerak. Sport zallarining binolari, ularda joylashgan jihozlar va qoidalarini, shuningdek bokchalar uchun elektr xavfsizligi va yong'in xavfsizligi qoidalarini talablariga javob berishi kerak. Sport zali odatda birinchi qavatda joylashgan bo'lishi lozim. Uning o'lchamlari jismoniy tarbiya dasturini to'liq amalga oshirishni va sportdan tashqari mashg'ulotlarni o'tkazish imkoniyatini ta'minlaydi. Maxsus talablar pollar, devorlar, shiftlar, yoritish, sport zallarining ventilyatsiyasi, shkaflar, echinish xonalari mavjudligi, evakuatsiya rejasi, yong'in qarshi vositalar to'plami va hk.;

2. Ho'l latta bilan tozalash kuniga 2 marta amalga oshirilishi kerak;

3. Uskunalar yaxshi holatda bo'lishi kerak. Yopiq yoki ochiq mashg'ulot maydonlariga o'rnatilgan barcha sport anjomlari va jihozlari yaxshi holatda va ishonchli tarzda o'rnatilishi kerak. O'rnatishning ishonchliligi va inventarizatsiya va jihozlarning sinov natijalari maxsus jurnalda qayd etilishi kerak. Uskunalarni

joylashtirish har bir gimnastik uskuna atrofida xavfsiz joyni ta'minlashi kerak. Shuningdek, boshqa sport anjomlari va jihozlariga alohida talablar mavjud.

4. Agar sport zalida biron bir muammo bo'lsa, unda mashg'ulotlar o'tkazilmaydi;

5. Har bir darsdan keyin xonani kuzatish kerak;

6. Sport jihozlarida mashqlarni o'qituvchisiz yoki uning yordamchisiz, shuningdek havfsizlikni qoydalarini saqlamastan bajarmang;

7. Tarbiyalanuvchilarni o'qitishning qulayligi, izchilligi va mashqlar va yuklarning o'quv dasturiga muvofiqligi prinsiplariga rioya qiling; kuchli shamol, past harorat va yuqori namlik bilan isinish va unga ajratilgan vaqtni ko'paytirish;

8. Tarbiyalanuvchilar charchoq alomatlarini ko'rsatganda stressni kamaytirish yoki dam olish vaqtini ko'paytirish; tarbiyalanuvchilar murakkab texnik elementlarni tugatganlarida xavfsizligini ta'minlash;

9. Tarbiyalanuvchilarning jismoniy tarbiya darsi davomida ko'rsatmalar va xulq-atvor qoidalariga rioya qilinishini nazorat qilish va qo'pol qoidabuzarlik uchun tarbiyalanuvchilarni o'quv jarayoniga jalb qilish to'g'risida qaror qabul qilish;

10. Tarbiyalanuvchilarni dars o'tish joyidan tartib bilan chiqarish ;

11. Dars o'tkaziladigan joyni yaxshilab tekshirib ko'ring, chiroqlarni o'chiring, barcha yordam xonalari va sport zallarini yoping;

12. Sport zali va sport maydonchasi uchun mas'ul bo'lgan shaxsga o'quv jarayonini ta'minlashdagi barcha kamchiliklar to'g'risida xabar etkazish;

13. Kasallik haqida shikoyat bo'lsa o'quvchini darhol shifokorga yuboring;

14. Har bir baxtsiz hodisa haqida mamuriyatni zudlik bilan xabardor qiling;

15. Sport zalida yong'in sodir bo'lgan taqdirda, favqulodda chiqish joylarini oching va o'quvchilarni evakuatsiya qilish rejasiga muvofiq xavfsiz joyga joylashtiring, o't o'chirish bo'limiga xabar bering va olov manbasini yo'q qilishni davom eting.

Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlikning quyidagi umumiy talablari ko'zda tutilgan bo'lib, ular o'qituvchidan quyidagi harakatlarni talab qiladi:

1. O'qituvchining ruxsati bilan xonaga kiring;

2. Xavfsizlik qoidalari bilan tanishib chiqing;

3. Barcha tarbiyalanuvchilar kiyimlarini o'zgartirganlariga ishonch hosil qiling.

4. O'quv jarayonining xavfsiz olib borilishini ta'minlash;

5. Dars o'tkaziladigan joyni sinchkovlik bilan tekshirish;

6. Jismoniy mashqlarni bajarishda xavfsizlik choralarini ko'rsating;

7. Sport jihozlarining yaroqliligini, jihozlarni o'rnatish va mahkamlash ishonchliligini tekshiring;

8. Tabiiy yoki majburiy shamollatish yordamida xonani shamollatish;

9. Tabiiy yorug'lik etarli bo'lmasa, yoritish uskunalarini yoqing;

10. Sport zalida mashg'ulotlarni o'tkazishda favqulodda vaziyatdan chiqish holatini tekshiring. Shunday qilib, biz barcha tarbiyalanuvchilar uchun xavfsizlik qoidalarini to'pladik va tayyorladik va boqcha tarbiyalanuvchilari uchun har bir jismoniy tarbiya instrutori bilishi kerak bo'lgan eng muhim qoidalarini aniqladik.

Ta'lim muassasasida xavfsizlik hujjatlarining majburiy ro'yxati mavjud.

1. Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlik bo'yicha yo'riqnomalarni ro'yxatdan o'tkazish jurnali.

2. Mashg'ulotlarni o'tkazishga ruxsatnoma:

sport zalida

sport maydonchasida

basseynda

3. Sport inshootlari va yangi o'quv yilining boshlanishiga tayyorgarlik ko'rish uchun jihozlarni qabul qilish to'g'risidagi guvohnoma.

4. To'liq tibbiy to'plam, turli xil shikastlanishlar va shikastlanishlar uchun birinchi yordamni ko'rsatish bo'yicha ko'rsatmalar.

5. Tarbiyalanuvchilar bilan baxtsiz hodisalar reestri (mehnatni muhofaza qilish bo'yicha mutaxassis tomonidan saqlanadi).

6. Sport anjomlari va jihozlarini sinash natijalari to'g'risida jurnal.

7. Sport anjomlari va jihozlariga muvofiqlik sertifikati

Har bir sport zalida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari paytida xavfsizlik qoidalari bo'yicha ko'rsatmalar bo'lishi kerak, ular ta'lim muassasasi rahbari tomonidan tasdiqlanadi va kamida besh yilda bir marta ko'rib chiqiladi. Oddiy yo'riqnomada quyidagi bo'limlar bo'lishi kerak.

xavfsizlikning umumiy talablari;

mashg'ulotlarni boshlashdan oldin xavfsizlik talablari;

ish paytida xavfsizlik talablari;

favqulodda vaziyatlarda xavfsizlik talablari;

ish oxiridagi xavfsizlik talablari.

Agar kerak bo'lsa, ko'rsatmalar qo'shimcha bo'limlarni o'z ichiga olishi mumkin. Masalan, «Kirish» bo'limi ushbu namunaviy yo'riqnoma asosida ishlab chiqilgan xodimlar uchun ko'rsatmalarda qonunchilik organlarining asosiy qoidalari, yo'nalishlarini, xavfsizlik talablarini aniqlash metodologiyasining xususiyatlarini aks ettiruvchi namunaviy yo'riqnomalarda berilishi mumkin. Xuddi shu bo'limda yo'riqnomani ishlab chiqishda hisobga olingan normativ hujjatlarga havolalar berilishi mumkin, ushbu hujjatlar ro'yxati, shuningdek muddati o'tgan harakatlar ro'yxati berilgan.

Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlikning asosiy yo'nalishi sifatida shikastlanishlarning oldini olish

Bola jarohatlarining oldini olish zamonaviy jamiyatning muhim vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiya paytida shikastlanishlar, kasalliklar va baxtsiz hodisalarning oldini olish bo'yicha ishlar tarbiyalanuvchilar va boqcha mudirining muhim vazifalaridan biridir. Shu bilan birga, tashkiliy, uslubiy, sanitariya va gigienik tabiatni buzish holatlari tarbiyalanuvchilarni tan jarohati va sog'lig'iga olib keladi.

Shikastlanishning asosiy sabablari:

1. Mashg'ulotlar davomida tashkiliy kamchiliklar. Bu darsni puxta o'ylanmagan tashkil etish, o'qituvchisiz darslarni o'tkazish, intizom va darsda ishlatiladigan jihozlarning tayyorgarligi. Bu jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish bo'yicha ko'rsatma va qoidalarining buzilishi, musobaqalar dasturining malakasiz tayyorgarligi, ularning qoidalarini buzish, musobaqalar dasturi va taqvimiga ortiqcha yuk va hokazo.

2. Darsni o'qitish metodikasidagi xatolar (darslarning muntazamligi, o'quv yuklamasining asta-sekin o'sishi, izchillik), individual yondashuvning yo'qligi, sog'liqning holati, jinsi va yosh xususiyatlari, tarbiyalanuvchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligi (yuklamalarni) etarlicha hisobga olinmasligi.

Ko'pincha jarohatlarning sababi darsning tayyorgarlik qismining e'tiborsizligida, qizish, jismoniy mashqlar, noto'g'ri mashg'ulot, xavfsizlik choralarining etishmasligi, o'zining xavfsizligini ta'minlamasligi, undan noto'g'ri foydalanish, sportchilarni tayyorlash usullari va usullarini maktab o'quvchilariga o'tkazish. Jarohatlar sababi o'quv rejasini tuzishda etishmovchilik bo'lishi mumkin, bu to'liq jismoniy tayyorgarlikni va o'quvchilarning motorli ko'nikmalarini shakllantirishda uzluksizlikni ta'minlay olmaydi.

3. Moddiy va texnik ta'minotning etarli emasligi, darslar uchun jihozlar: o'quv joylari va jihozlarning yomon tayyorlanishi, jihozlarning mahkam o'rnatilishi, xizmat ko'rsatish uskunalari va jihozlarining etishmasligi, kichik zallar, xavfsizlik zonolari, qattiq Yuzalar va notekis yo'llar.

4. Zallarning, joylarning sanitariya-gigienik holati qoniqarsiz: shamollatish yaxshi emas, mashg'ulotlar olib boriladigan joylar etarli darajada yoritilmagan, chang, havoning past va suv harorati. Noqulay meteorologik sharoitlar: yomg'ir, qor, kuchli shamol va h.k. O'quvchilarning iqlimga mos kiyinmasligi kelmasligi.

5. Tarbiyaviy ishlarning past darajasi, intizomni buzish, o'qituvchilar va o'quvchilar shoshqaloqlik, beparvolik.

6. Tibbiy nazoratning yo'qligi. Tibbiy ko'rikdan o'tmasdan darsga kirish, o'qituvchining kasallikdan keyin mashg'ulotlarni qayta boshlash vaqti,

yuklamalarni cheklash, o'quvchilarning tayyorgarligi darajasiga qarab guruhlarni yollash bo'yicha ko'rsatmalarga rioya qilmaslik.

Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, shikastlanishlar va baxtsiz hodisalarning sabablari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish va ta'lim muassasasida mashg'ulot o'tkazishda majburiy bo'lgan qoidalarni buzishdir. SHikastlanish va kasalliklarga qarshi kurashning asosi bu talablarni jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar tomonidan bajariladi.

Jismoniy tarbiya darslarida instruktorlar turli xil sport jihozlaridan foydalanadilar. Bunday darslarning xavfsizligi, birinchi navbatda, tarbiyalanuvchilarning ish va boshlang'ich pozitsiyada chig'anoqlarni o'rnatish qoidalari, instruktorlarning himoyasi va o'zini himoyalash texnikasi bo'yicha tayyorgarligiga bog'liq.

Mumkin bo'lgan jarohatlarning oldini olish uchun quyidagi qoidalarga amal qilish kerak.

SHuningdek, barcha tarbiyalanuvchilarga aniq ko'rsatilishi kerak bo'lgan qismlarni, ustunlarini, gimnastik zinapoyalarni, tutqichlarni, qisqichlarni o'rnatishning ba'zi xususiyatlarini bilish muhimdir. SHunday qilib, bo'limlarni devordan zalning o'rtasiga o'tkazganda, tarbiyalanuvchilar oyoqning shikastlanishiga yo'l qo'ymaslik uchun uni bir qo'li bilan itarib, bo'limning yon tomonida bo'lishlari kerak.

Qo'llardagi jarohatlarning oldini olish uchun qisqichlar, ariqchalar va tirgaklarni tushirishda ustunlar va to'siqlarni o'rnatish paytida ularni bo'limlarning vertikal hidoyat naychasi bilan ushlab turmaslik kerak va bo'yin yoki qutbning yon tomoniga o'tayotganda ularning yonida turgan o'quvchiga tegmaslik kerak.

Chig'anoqlarni ish holatiga o'rnatganingizdan so'ng, har bir qobiq ostiga kerakli miqdordagi gimnastika matini qo'yish kerak.

Agar ko'p komponentli sport anjomlari ochiq joyga o'rnatilgan bo'lsa, xavfsiz ishlashning muhim sharti yumshoq tuproq (qipiq bilan qum) qobig'ini oldindan tayyorlashdir. Darsdan oldin qumni tozalash va ozgina namlash kerak.

Tarbiyalanuvchilar jismoniy mashqlarni bajarayotganda, sport anjomlari yonida hech qanday begona narsalar bo'lmasligi kerak, sport anjomlari ustidagi barcha mashg'ulotlar jismoniy tarbiya o'qituvchisining bevosita nazorati ostida tashkil etilishi kerak va shikastlanishning oldini olish uchun, avvalo, qobiqlarni o'rnatish kuchini muntazam ravishda tekshirib turish kerak. halqalar, polga chig'anoqlarni o'rnatish uchun uzatmalar, xavfsizlik moslamalari. Maxsus prokladkalar yordamida kaftlarni himoya qilish, bilak bo'g'imlarining shikastlanishiga yo'l qo'ymaslik - terining qisilishi, tananing alohida qismlarining qobig'idagi ko'karishlar - ko'pikli plashlardan himoya qilish.

Sport jihozlari xavfsiz ishlashi uchun va tarbiyalanuvchilarning o'zini o'zi xavfsizligini saqlashni bilishi muhim ahamiyatga ega .

Yordam - instruktor yoki tarbiyalanuvchining o'rganilayotgan mashg'ulotning bir qismini yoki barchasini to'g'ri va muvaffaqiyatli bajarish uchun qilgan jismoniy harakatlaridir.

Xavfsizlikni taminlash - bu o'qituvchi yoki o'quvchining jismoniy mashqlarni muvaffaqiyatsiz bajarayotgan o'quvchiga yordam berishga tayyorligi. Xavfsizlikni taminlash va yordam bir-biri bilan bog'liq. Jismoniy mashqlar jismoniy mashqlarni takomillashtirish darslarida minimallashtiriladi yoki tugatiladi, o'quvchilar ularni mustaqil ravishda bajaradilar.

O'z-o'zini himoyalash - tarbiyalanuvchilarning xavfli vaziyatlardan mustaqil ravishda chiqib ketishi, jismoniy mashqlarni to'xtatish yoki mumkin bo'lgan shikastlanishning oldini olish uchun uni o'zgartirish imkoniyati.

Sportchilarning eng muhim vazifalaridan biri bu sport jarohatlarining oldini olishdir. Jarohatlarning sabablari, qoida tariqasida, o'quv jarayoni va musobaqalar qoidalarining buzilishi, shuningdek sanitariya-gigiena qoidalarining buzilishi.

Shunday qilib, sport jarohatlarining oldini olish uchun jismoniy tarbiya instruktorlari mashg'ulot va mashg'ulotlarning oqilona metodologiyasi qoidalariga qat'iy rioya qilishlari, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishlari, mashqlar paytida zarur himoyalar bilan ta'minlashlari, tarbiyalanuvchilarga himoya, o'z-o'zini va o'zaro himoya qilish qoidalarini o'rgatishlari kerak .

4-Mavzu. Pedagogik amaliyot davrida tarbiyaviy vazifalar

Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilari bilan o'tkaziladigan

jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi vazifalarni amalga oshirish ilmiy asosda tuzilgan va uslubiy jihatdan puxta tayyorlangan mashg'ulot konspektiga bog'liq. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tarbiya, sog'lomlashtirish va o'rgatish vazifalari bir-biriga bog'liq holda hal qilinadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya instruktori mashg'ulot oldiga aniq vazifalar qo'yishni jismoniy tarbiya tizimining umumiy vazifalariga amal qilgan holda aniqlaydi.

“Tasdiqlayman”

Nukus shahar 27 - sonli MTT

mudirasi _____

K I C H I K G U R U H

Yurish	Yugurish	Sakrash va emaklash	Irg'itish o'yinlari	Harakatli o'yinlar	Umumiy soni
18	18	18	18	20	92

--	--	--	--	--	--

Sen tya br	Asosiy harakatlar		Harakatli o'yinlar
	Yurish	Doira va juft-juft bo'lib yurish, yonlamasiga yurish	“Tayoqchadan xatlab o't”, “Chumchuqlar va avtomo-billar” “Poezd”, “Quyosh va yomg'ir
okt yab r	Yugurish	Tarbiyachi orqasidan yugurish, to'g'ri yo'l bo'ylab Yugurish	
	sakrash	Ikki oyoqlab sakrash, turgan joyda sakrash	
	irg'itish va emaklash	To'pni bir-biriga qaratib dumalatish, 3-4 m masofaga emaklash	
noy abr	Yurish	Ketma-ket yurish, buyumlar orasida yurish	“Qushlar uchmoqda” “Kim chaqqon” “To'pni irg'itish” “Ko'z boylag'ich” «Kapalakni tut»
	Yugurish	Ketma-ket yugurish, juft-juft bo'lib yugurish	
	sakrash	Balandlikka sakrash, ikki oyoqni juftlangan holda sakrash	
	irg'itish va emaklash	50-100 sm oraliqdagi to'pni ilib olishga harakat qilish, 30-40 sm to'siq tagidan o'tish	
dek abr	Yurish	Oldinga, yonga, orqaga qadam tashlash, to'g'ri yo'lka bo'ylab Yurish (eni 20 sm, uzunligi 2-3 m)	“Ot o'yini”, “O'z rangini top”, “Turnalar”, “Obikash”
	Yugurish	To'p-to'p bo'lib yugurish, ilon izi bo'lib yugurish	
	sakrash	20-30 sm masofaga xatlash, 10-15 sm balandlikdagi predmetdan sakrash	
	irg'itish va emaklash	To'pni 1 m. Masofaga bir qo'llab irg'itish, predmetlar orasidan emaklab o'tish	
yan var	Yurish	Ilon izi bo'lib yurish, qiya taxtachadan yurish	“Qoch bolam, qush keldi”, “CHoriy chamber”, “Avvalakam” “Ona tovuq va jo'jalar”
	Yugurish	Belgilangan masofaga asta yugurish, ikki chiziq orasidan chiqmay yugurish	
	sakrash	Ariqchadan xatlab o'tish, yugurib kelib sakrash	
	irg'itish va emaklash	To'pni ko'krak oldidan, boshidan oshirib otish, qiya taxtachadan emaklash	
	Yurish	Doira bo'ylab tashlab qo'yilgan arqonchadan yurish, xalqadan xalqaga yurish	“Qaldirg'och” “Tramvay” “Estafeta” “Kim birinchi”
	Yugurish	To'xtab-to'xtab asta yugurish, engil nafas olib yugurish	
	sakrash	Qiya taxtachadan yurib kelib uzoqqa sakrash, o'ng va chap oyoqda, almashtirib turgan joyda sakrash	
	irg'itish va emaklash	To'pni yuqoriga otib ilib olish, “Shiqildoqqacha emaklab bor	

fevral	Yurish	Tizzalarni baland ko'tarib yurish, cho'kkalab yurish	"Quvlashmachoq" "Meni quvib et" "mening sho'x koptogim" "Oq quyonim, ariqchadan xatlab o't"
	Yugurish	Predmetlar orasida yugurish, dumalatib yuborilgan buyumni quvib	
	sakrash	Predmetlardan ketma-ket sakrab o'tish, arqoncha ustidan sakrash	
	irg'itish va emaklash	Qum xaltachani uzoqqa irg'itish, terib qo'yilgan buYumlar orasidan emaklab o'tish	
mart	Yurish	oyoq uchida yurish, tovonda yurish	"Nishonga ol" "BuYumni olib kel" "Kim chaqqon" "Meni quvib et"
	Yugurish	Qo'l ushlashib yonma-yon Yugurish, ikki chiziq orasidan ularni bosmasdan Yugurish	
	sakrash	Balandlikdan sakrash, skameyka ustidan muvozanat saqlab yurib, sakrash	
	irg'itish va emaklash	nishonga ol, halqalar ichidan emaklash, ensiz poyandoz bo'ylab bir oyoq uchini ikkinchi oyoq uchini ikkinchi oyoq tovoniga to'g'rilab qo'yan holda yurib o'tish	
aprel	Yurish	Oyoq kaftlarining yon tomoni bilan Yurish, tovonda ilon izi bo'lb yurish	"Tayoqchadan xatlab o't", "Chumchuqlar va avtomo-billar" "Poezd", "Quyosh va yomg'ir"
	Yugurish	yurishni yugurish bilan almashtirib , 3-4 daqiqa yugurish	
	sakrash	Doiradan-doiraga sakrab o'tish, turgan joyda uzunlikka sakrash, arqon bilan ikki oyoqda sakrash, 15-20 sm balandlikdan pastga sakrab tushish	
	irg'itish va emaklash	Koptokni buyumga 1 m oraliqdan yumalatib tegizish, erga tashlangan koptokni tutib olish, gimnastika skameykasi ustidan muvozanat saqlab yurish	
may	Yurish	Katta qadam tashlab yurish, ketma-ket bittadan oyoq uchida yurish,	"Kim chaqqon" "Cho'pon va echkilar", "Pirpirak bilan Yugurish", "Koptok o'yini"
	Yugurish	Dumalatib yuborilgan to'p orqasidan yugurish, quvib etish, 3-4 daqiqa Yugurish	
	sakrash	Xalqadan-xalqaga sakrash halqalar ichidan emaklash, narvonchaga tirmashib chiqish	
	irg'itish va emaklash	to'pni uzoqqa irg'itish, to'pni ikki qo'llab pastdan, ko'krak oldidan bosh tepasidan oldinga otish	

O' R T A G U R U H

Yurish	Yugurish	Sakrash va emaklash	Irg'itish o'yinlari	Harakatli o'yinlar	Umumiy soni
18	18	18	18	30	102

Sen tyabr	Asosiy harakatlar	Harakatli o'yinlar
------------------	--------------------------	---------------------------

	Yurish	Ketma-ket Yurish, juft-juft bo‘lib Yurish	“Uchdi, uchdi” “Choriy chambar” “Sakra bodom” “Aylanma darra”
	Yugurish	Oyoq uchida Yugurish, tizzalarni baland ko‘tarib Yurish	
	sakrash	Turgan joyda ikki oyoqlab sakrash, aylanib sakrash	
	irg‘itish va emaklash	To‘pni bir-biriga irg‘itib ilib, olish, 10 m masofaga emaklash	
okt yabr	Yurish	Oyoq uchida Yurish, tizzalarni baland ko‘tarib Yurish	“Ko‘z boylag‘ich” “CHitti gul” “Qoch bolam, qush keldi” “Kim topqir”
	Yugurish	Tovondv Yugurish, katta qadamlar bilan Yugurish	
	sakrash	Turgan joyda ikki oyoqlab sakrash, aylanib sakrash	
	irg‘itish va emaklash	To‘pni bibiriga irg‘itib ilib olish, 10 m masofaga emaklash	
noyabr	Yurish	Tovonda Yurish, oyoq kaftlarining yon tomoni bilan Yurish	“Tortishmachoq” “Qushim boshi” “Do‘ppi tashlar” “Kim chaqqon”
	Yugurish	Safda juft bo‘lib Yugurish, turli yo‘nalishda Yugurish	
	sakrash	Qo‘llarni Yuqoriga ko‘tarib sakrash, oldinga qarab Yurish vaqtida sakrash	
	irg‘itish va emaklash	100-150 sm oraliqdagi to‘pni ilib olishga harakat qilish, turli balandlikdagi buYumlar ostidan emaklab o‘tish	
dekabr	Yurish	Turli buYumlarni oralab Yurish, yonlamasiga Yurish, oldinga, orqaga chapak chalib Yurish	“Quyosh va yomg‘ir” “Bog‘lam” “Kesak qo‘ydi” “Do‘ngdan-do‘ngga”
	Yugurish	Doira bo‘ylab Yugurish, qo‘lni ushlab Yugurish, qiya taxtadan oyoq uchida Yurish	
	sakrash	Bir oyoqda turgan joyda sakrashlar (o‘ng va chap oyoqda), Yurgan holda sakrash	
	irg‘itish va emaklash	To‘pni 2 m masofaga bir qo‘llab irg‘itish, to‘rt oyoqlab Yurish	
yanvar	Yurish	Harakat maromi va yo‘nalishini o‘zgartirib Yurish, safda Yurish	“Estafeta” “BuYumni o‘rniga qo‘y” “Daladagi qo‘zichoq” “Tramvay”
	Yugurish	CHizimchani ushlab Yugurish, ilon izi bo‘lib Yugurish	
	sakrash	To‘siqlardan sakrab o‘tish, 70sm uzunlikka sakrash	
	irg‘itish va emaklash	To‘pni ko‘krak ustidan, boshdan oshirib otish, 20-30sm balandlikdagi arqon tagidan maklash	
fevral	Yurish	Tovonda ilon izi bo‘lib Yurish, qavariq taxta ustida oyoq uchida Yurish	“Marrani egalla” “Mening sho‘x koptogim” Tulki tovuqxonada “Qo‘chqor”
	Yugurish	YUgurishni Yurish bilan almashtirib Yugurish, to‘siqlar orasida Yugurish	
	sakrash	20-30 sm balandlikdan sakrab o‘tish, arqon bilan sakrash, narvonchaga tirmashib chiqib uzoqqa sakrash	

	irg'itish va emaklash	To'pni Yuqoriga otib ilib olish, xalqa orasidan emaklab o'tish	
ma rt	Yurish	Qiya taxtadan muvozanat saqlab Yurish, ilon izi bo'lib Yurish, qadamma-qadam doira bo'ylab to'g'ri chiziq bo'ylab Yurish, chap va o'ng tomonlarga Yurish	"BuYumga qo'lingni tekkiz" "Ovchi va quyonlar "Qushga o'xshab uch" "Nishonga tekkiz
	Yugurish	To'g'ri yo'lka bo'ylab engil Yugurish,oyoq tizzalarini baland ko'tarib, katta qadamlar bilan Yugurish, qatorda juft bo'lib, doira bo'ylab Yugurish	
	sakrash	Ikki oyoqlab sakrab o'tish, predmetlar orasidan sakrab o'tish, chapga, o'ngga burilib sakrash,	
	irg'itish va emaklash	Qum xaltachani uzoqqa irg'itish, stollar tagidan emaklab o'tish, koptokni erga Yurib ilib olish, koptokni uzoqqa otish	
apr el	Yurish	CHo'kkalab Yurish, qavariq taxta ustida tovonda Yurish, mayda va katta qadam tashlab Yurish, oyoq uchi va tovonda Yurish	"Xo'roz" "G'ozlar-g'ozlar" "Toshni kim uzoqqa otadi". "Ot o'yini"
	Yugurish	80-100 m masofaga asta Yugurish, signalga qarab qatordagi o'rni topib, sherigini ushlab va turli vaziyatlarda undan qochib Yugurish, Yugurishni Yurish bilan almashtirish	
	sakrash	doirachalar ichidan sakrab o'tish, qiya taxtachadan Yurib sakrash, oyoqlarni juftlashtirib va ochib ikki oyoqlab sakrash	
	irg'itish va emaklash	Stullar tagidan emaklab o'tish, buYumlar tagidan o'ng va chap tomonga emaklab o'tish, buYumlar ostidan o'tish	
ma y	Yurish	Harakat tezligi va yo'nalishini o'zgartirib, yo'nalishini almashib qatorda Yurish, chap va o'ng tomonlarga Yurish chalkash qadam tashlash oyoq tovonidan oyoq uchiga o'tib Yurish	"Qopqon" "Quyuncha hamon o'tiribdi ".Qo'loq cho'zish" "Oq suyak"
	Yugurish	Sekin Yugurish, 100 metrga chiziq bo'ylab bir me'yorda Yugurish 10 metrga tez Yugurish, mokisimon Yugurish	
	sakrash	Qisqa tanaffuslar bilan 20 martadan sakrash, oldinga Yurib kelib sakrash, chambarakdan -chambarakka sakrash	
	irg'itish va emaklash	10 m masofaga ilon izi bo'lib emaklash, koptok, chambaraklarni buYumlar orasida dumalatish, koptokni erga urib ilish, koptokni pastdan bosh ustidan otish, 2 m bo'lgan masofadan bir qo'llab to'siqdan oshirib otish.	

K A T T A G U R U H

Yurish	Yugurish	Sakrash va emaklash	Irg'itish o'yinlari	Harakatli o'yinlar	Umumiy soni
18	18	18	18	30	102

Sentyabr	Asosiy harakatlar		Harakatli o'yinlar
	Yurish	Ketma-ket, juft bo'lib kolonnada Yurish Tizzalarni baland ko'tarib Yurish	"Estafeta" "To'p havoda" "Tekis doira bo'ylab" "Chir aylanma"
	Yugurish	Tizzalarni baland ko'tarib, oyoq uchlarida Yugurish Kichik va katta qadam qo'yib Yugurish	
	sakrash	Turgan joyda ikki oyoqda sakrash Oyoqlarni chalkashtirib sakrash	
	irg'itish va emaklash	Koptokni ketma-ket 10 marta Yuqoriga otish Koptokni bosh bilan itarib 3-4 m. Masofaga to'rt oyoqlab o'tish	
oktyabr	Yurish	Oyoqlarni keng tashlab Yurish YOnlama Yurish	"Jami" "Zim-ziyo" "Qarmoqda" "G'ozlar"
	Yugurish	To'siqlarni engib aylanib Yugurish To'siqlarni ustidan sakrab Yugurish	
	sakrash	Oyoqlarni to'g'rilab, bir oyoqni oldinga, ikkinchisini orqaga qilib, galma-galma o'ng va chap oyoqda sakrash. Bir oyoqda (o'ng, chap) oldinga surilib sakrash	
	irg'itish va emaklash	Koptokni erga urib, ikki qo'llab ilib olish. Ketma-ket bir necha buYumlar ustidan emaklab o'tish.	
noyabr	Yurish	Oyoq uchida Yurish Oyoq kaftlarining yon tomoni bilan Yurish	"CHO'pon va poda" "Kegli" "Bekinmachoq" "CHillak" "Holatni bajar"
	Yugurish	To'siqlar ichidan o'tib Yugurish Bitta va juft bo'lib kolonnada signal bo'yicha Yugurish	
	sakrash	Uzun qimirlab turgan arg'imchoq ustidan sakrash Turgan joyidan kamida 80 sm uzunlikka	
	irg'itish va emaklash	Koptokni 4-6 marta qo'l bilan erga urib, ilib olish. BuYumlar oralab "Ilon izi" bo'lib, to'rt oyoqlab emaklash.	
dekabr	Yurish	Harakat maromi va yo'nalishini o'zgartirib Yurish, tovonda Yurish	"Zag'izg'on" "Tortishmachoq" "Ayyor tulki" "CHertan devor gir-gir aylan"
	Yugurish	BuYumlar orasidan "Ilon izi" bo'lib Yugurish, buYumlar orasidan bir tekisda engil Yugurish	
	sakrash	Katta arg'amchini oldinga aylantirib sakrash , 20 sm balandlikdan sakrash	
	irg'itish va emaklash	Koptokni Yuqoriga otib, chapak chalib ilib olish, ilaklar va tizzalarga tayanib, orqaga oldinga, skameyka bo'ylab emaklash	

yan var	Yurish	Qavariq taxta ustida Yurish, yo'llar harakatini o'zgartirib Yurish (YUqoriga, oldinga, yon tomonga)	"Koptok maktabi" "Narsani almashtir" "Tutuvchi lentani ol" "Boyqush" "Bulavani urib yiqit"
	Yugurish	30-60 m. Masofani o'rtacha tezlikda 2-3 marotaba Yugurib o'tish. 1000 m gacha masofada Yugurish bilan Yurishni almashtirib borish	
	sakrash	30 sm balandlikdan belgilangan joyga sakrab tushish, katta arg'amchini orqaga aylantirib sakrash	
	irg'itish va emaklash	Koptokni uzoqlikka, nishonga irg'itish. 20-30 sm balandlikdagi arqonlar tagidan emaklash	
fev ral	Yurish	Ko'zni Yumib 3-4 m masofani bosib o'tish Oyoqlarni chalishtirib, qadam oralig'i uzunligini o'zgartirib borish	"Tutuvchi" "Oyog'ingni xo'l qilma" "O'radagi bo'ri" "Qo'lga tushib qolma" "Ketgan kim"
	Yugurish	10-20 m. Masofaga orada dam olib tez Yugurish (3-4 marta) 4 x 10 m ga maksimal Yugurish	
	sakrash	YUgurib kelib uzunlikka sakrash YUgurib kelib, balandlikka sakrash (kamida 30-40 sm)	
	irg'itish va emaklash	To'plarni (og'irligi 1 kg) Yumalatish. Xoda ustida o'tirib, qo'llar va oyoqlar yordamida oldinga siljish	
ma rt	Yurish	CHO'kkalab Yurish Qiya taxtachada muvozanat saqlab Yurish.	"Poezd" "Samolyotlar" "Pufak" "Qo'g'irchoqlarnikiga mehmonga" "Tulki tovuqxonada"
	Yugurish	Tizzalarni badland ko'tarib, oyoq uchlarida, kichik va katta qadam qo'yib, to'siqlarni engib aylanib o'tish, to'siqlar ichidan o'tib Yugurish, bittadan va juft bo'lib qatorda signal bo'yicha Yugurish.	
	sakrash	30 m masofaga o'ng va chap oyoqda sakrash To'siqlardan sakrab o'tish	
	irg'itish va emaklash	Qum xaltachani uzoqlikka, nishonga irg'itish 6-7 m. Masofaga skameyka ustida qorin bilan emaklash	
apr el	Yurish	Qiya qavariq taxtachada muvozanat saqlab Yurish, ko'zni Yumib, 5-6 m. Masofani ilon izi bo'lib Yurish	"Ariqdan sakrab o'tish" "Nishonga tushir" "Mening quvnoq sho'x koptokcham" "Oq quyonim alomat" "O'rmonadgi ayiq"
	Yugurish	30 m masofani mumkin qadar tezroq Yugurib o'tish, 1600 m.gacha sekin, engil Yugurish.	
	sakrash	Xalqalar ichidan sakrab o'tish, qiya taxtachadan oyoq uchida Yurib kelib, sakrash	
	irg'itish va emaklash	Koptokni Yuqoriga otib o'ng va chap qo'l bilan ilib olish, xalqalar ichidan emaklab o'tish.	

Ma y	Yurish	orqamasi bilan Yurish. Qavariq taxta ustida oyoq kaftlarining yon tomoni bilan Yurish.	“Uzun ilon izi bo‘ylab” “Sichqonlar va mushuk” “Paxmoq kuchuk” “Tekis yo‘l bo‘ylab” “Ona tovuq va jo‘jalar”
	Yugurish	Uzluksiz bir yarim, ikki daqiqa davomida Yugurish, 30 m. Masofani 8 soniyada Yugurib o‘tish.	
	sakrash	Predmetlar ustidan keima-ket sakrash, 70-80 sm uzunlikda sakrash	
	irg‘itish va emaklash	3-4 m. Masofadan turib, koptokni 2 m. Balandlikdagi nishonga kiritish. 10m. masofaga buYumlar orasidan emaklash	

T A Y Y O R L O V G U R U H

Yurish	Yugurish	Sakrash va emaklash	Irg‘itish o‘yinlari	Harakatli o‘yinlar	Umumiy soni
18	18	18	18	40	112

Sen tya br	Asosiy harakatlar		Harakatli o‘yinlar
	Yurish	Yugurish	“CHavondozlar” “Qoch bolam qush keldi” “Ko‘z boylag‘ich” “Doiraga tort”
okt yab r		Turli saflanishlarda bittadan, ikkitadan, to‘rttadan kalonna bo‘lib Yurish, doira bo‘ylab Yurish	
	Yugurish	.SHiddatli Yugurish, oyoq uchlarida engil Yugurish	
	sakrash	Bir joyda turib 2 oyoqda aylanib sakrash, oyoqlarni chalkashtirib sakrash	
	irg‘itish va emaklash	Koptokni Yuqoriga 10 marta otib, chapak chalib ilib olish, gimnastika skameykasi bo‘ylab 4 oyoqlab emaklash	
noy abr	Yurish	Saf tortib Yurish, qo‘llar bilan har xil harakatlarni bajarib Yurish	“Zag‘izg‘on” “Qarmoqcha” “Do‘ppi yashirma” “Pir etdi”
	Yugurish	Gavdani orqaga tashlab, oyoqlarini oldinga to‘g‘ri tashlab Yugurish. Tizzalarni baland ko‘tarib Yugurish.	
	sakrash	5- 6 marta oldinga sakrab o‘tish. Qum xaltachani oyoqlar orasiga olib sakrash	
	irg‘itish va emaklash	Koptokni Yuqoriga 10 marta otib, aylanib ilib olish, qorin bilan yotgan holda, skameykada qo‘llar bilan tortilib emaklash	
noy abr	Yurish	Gimnastika bYurishi, oyoqlarni chala o‘tirib Yurish, turli saflanishlarida bittadan , ikkitadan , to‘rttadan kolonna bo‘lib, doira bo‘lib, saf tortib Yurish, qo‘llar bilan har xil harakatlarini bajarib Yurish	“Kalit” “Kim uzoqqa sakraydi” “Guvalla uzatish” “Don to‘kish” “Zuv-zuv”
	Yugurish	To‘siqlar ustidan (balandligi 10-15 sm) sakrab Yugurish YUgurish tezligini o‘zgartirgan holda Yugurish	
	sakrash	Arg‘amchi ustidan yonlab hatlash 5-6 ta to‘ldirma to‘plar (og‘irligi 1 kg.) ustidan xatlab o‘tish	
	irg‘itish va emaklash	Koptokni 10 marta erga urib chapak chalib ilib olish, qator qilib qo‘yilgan bir necha to‘siqlar ostidan emaklab o‘tish	

dek abr	Yurish	Katta qadam tashlab Yurish, orqa bilan Yurish	“CHO‘pon va echkilar” “YOg‘och kesish” “Kimning noma chaqirilsa o‘sha koptokni iladi” “Maymanlarni tutish” “Estafeta”
	Yugurish	Yo‘nalishni va muvozanatni saqlagan holda, orqa bilan Yugurish, to‘ldirma to‘plar ustidan sakrab Yugurish	
	sakrash	bir oyoq bilan arqoncha ustidan oldinga va orqaga sakrash, past o‘tirgan holatdan Yuqoriga sakrash	
	irg‘itish va emaklash	Koptokni 8-10 marta erga urib bir qo‘l bilan ilib olish, 10 m masofaga buYumlar orasidan emaklash	
yan var	Yurish	Ilon izi bo‘ylab Yurish, harakat maromi va yo‘nalishini o‘zgartirib Yurish	“Kim tez o‘raydi” “Suv keltirish” “Oq terakmi, ko‘k terak” “Uchish o‘yini” “Kim kuchli”
	Yugurish	Xoda ustidan Yugurish, arg‘amchi bilan sakrab Yugurish	
	sakrash	YUgurib kelib balandlikdan buYumga sakrash, turgan joyidan uzunlikka sakrash (20 sm)	
	irg‘itish va emaklash	Koptokni 10 marta erga urib, aylanib ilib olish, 10.Ketma-ket bir necha buYumlar ustidan emaklab o‘tish	
fev ral	Yurish	Tizzalarni baland ko‘tarib Yurish, cho‘kkalab Yurish	“CHillak” “Sopalak” “Besh tosh” “Xo‘rozlar jangi” “Tortishmachoq”
	Yugurish	10 m masofani juda kam qadam qo‘yib Yugurib o‘tish, 2-3 munutgacha uzluksiz Yugurish	
	sakrash	YUgurib kelib balandlikka sakrash (30 sm) Kalta arg‘amchi bilan turli usullarda sakrash (hakkalab chap va o‘ng oyoqda)	
	irg‘itish va emaklash	Qum xaltachani uzoqdagi nishonga irg‘itish, buYumlar orasida ilon izi bo‘lib emaklash.	
ma rt	Yurish	Ko‘zni Yumib 6-8 m. Masofani ilon izi bo‘ylab Yurish, oyoq kaftlarining yon tomoni bilan tez Yurish	“Do‘ngdan-do‘ngga” “Kartoshka ekamiz” “Tortib min” “CHambarakka tushurish” “BuYumni almashtir”
	Yugurish	O‘rtacha tezlikda 120-150 m. Masofani Yugurib o‘tish (2-4 marta), past-baland joylarda sekin, engil Yugurish	
	sakrash	Uzun arg‘amchidan sakrab o‘tish, 3 qadam tashlab, Yugurib kelib 40 sm. Balandlikdagi buYum ustida sakrash	
	irg‘itish va emaklash	Koptokni bir qo‘ldan ikkinchi qo‘lga olib, polgp urib ilib olish, gimnastika skameykasi ostidan emaklab o‘tish	
apr el	Yurish	Tovonda tez Yurish, qiya qavariq taxtachada oyoq uchida Yurish	“Kim chaqqon” “Tortishmachoq” “To‘p chuqurchaga” “Qoch bolam , qush keldi” ” Supir-supir”
	Yugurish	1600 m. gacha engil Yugurish, 16.4 x10 m masofani maksimal Yugurish	
	sakrash	To‘siqlar ustidan sakrab o‘tish, Yugurib kelib, uzunlikka sakrash (40 sm)	
	irg‘itish va emaklash	Koptokni bir-biriga pastdan (3-4 m oraliqda turib) irg‘itish, ketma-ket tortilgan 20-30sm balandlikdagi arqonlar tagidan emaklash	
ma y	Yurish	Qavariq taxta ustida oyoq kaftlarining yon tomoni bilan tez Yurish, oyoq uchida tez Yurish	“ Supur-supir” “Lafta” “Tulki tovuqxonada” “BuYumni almashtirish” “Tortishmachoq”
	Yugurish	Poyga, ilon izi bo‘lib Yugurish	
	sakrash	Predmetlar ustidan ketma-ket sakrash, Katta arg‘amchini orqaga aylantirib sakrash	

	irg'itish va emaklash	Koptokni chordona qurib o'tirgan holda to'r ustiga tashlash, chalqancha yotgan holda qo'llar bilan tortilib, oyoqlar yordamida gimnastika skameykasi bo'ylab emaklash	
--	------------------------------	---	--

5-mavzu. Pedagogik amaliyot yakuni bo'yicha hisobotlarni rasmiylashtirish

Pedagogik amaliyot davrida tarbiyaviy vazifalar, bolalar bilan ishlash jarayonida tarbiyaning shakllari. Pedagogik amaliyot bo'yicha yakuniy hisobotlar yozish. Pedagogik amaliyotning mazmuni va uni tashkil etishni takomillashtirish borasidagi taklif va mulohazalar.

Qoraqolpog'iston Respublikasi Nukus shahar

27- Maktabgacha ta'lim tashkiloti

JISMONIY TARBIYA

YO'RIQCHISINING

ISH JURNALI

Jismoniytarbiya yo'riqchisi _____

(familiyasi, ismi, otasining ismi)

telefon _____

Tushuntirish xati

Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishi va o'sishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bu davrda bolalarning jismoniy tarbiyasini to'g'ri tashkil etish, ilk yoshdan boshlab jismoniy ko'nikma va malakalarini shakllantirish va har tomonlama uyg'un rivojlantirish maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy talablaridan hisoblanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolaning jismoniy rivojlanishi va uning faol harakatlanishiga imkon yaratish, ta'limiy-tarbiyaviy jarayonning mazmuni va metodlarini ishlab chiqishga ilmiy yondoshish, tizimli xususiyatlarga rioya qilish, chiniqtirish, chidamlilikni oshirish, harakat qilishning zarur ko'nikmalarini tarbiyalash; mashg'ulotlarda va o'yin faoliyatida mustaqil fikrlashga, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan muhabbatni tarbiyalashga oid muhim masalalarni hal etish lozim.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi 5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida ommaviy sportni rivojlantirish va iste'dodli yoshlarni saralash (seleksiya) sohasida ta'lim muassasalarining ustuvor yo'nalishlari belgilangan bo'lib, unda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida boshlang'ich gimnastika va harakatli o'yinlar bo'yicha

mashgʻulotlar olib borish orqali jismoniy rivojlantirish hamda salomatlikni mustahkamlash uchun tarbiyalanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlariga qiziqishni shakllantirish belgilangan.

Jismoniy tarbiya yoʻriqchi(tarbiyachi)lariga Oʻzbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida”gi Qonuni,shu sohaga oid Farmon va Qarorlari, Oʻzbekiston Respublikasining ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qoʻyiladigan davlat talablari,Oʻzbekiston Respublikasi Maktabgacha taʼlimvazirligining buyruq va koʻrsatmalariga; shuningdek maktabgacha taʼlim muassasasining “Ilk qadam” davlat oʻquv dasturi va boshqa meʼyoriy hujjatlarga asosan ish yuritishlari tavsiya etiladi.

Maktabgacha taʼlim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashgʻulotlari oʻquv yili davomiga 72ta mashgʻulotga moʻljallanib, umumiy guruh boʻlib ishlash orqali olib boriladi. Barcha guruhlarda haftasiga 2ta mashgʻulotdan (ikkinchisi ochiq havoda rejalashtiriladi) bolaning fiziologik holatiga qarab, hafta kunlariga taqsimlanadi.Kundalik jismoniy tarbiya mashgʻulot ishlanmasi64 betda berilgan mashgʻulot shaklining namunasiga koʻra har bir guruh uchun alohidatoʻldiriladi va tasdiqlanadi.

“TASDIQLAYMAN”

27-sonli MTT rahbari:

27- sonli maktabgacha taʼlim tashkilotining guruhlarda oʻtkaziladigan jismoniy tarbiya taʼlim jarayonini oʻtish vaqtini taqsimlash jadvali

Hafta kunlari	Guruhlar			
	Kichik guruh	Oʻrta guruh	Katta guruh	Maktabga tayyorlov guruh
Dushanba		10.30-10.50		10.00-10.30
Seshanba	10.30-10.50		10.00-10.30	
Chorshanba	10.00-10.20		10.20-10.50	

Payshanba		10.00-10.20		10.20-10.50
Juma	10.20-10.50			10.00-10.30

**27-sonli maktabgacha ta'lim tashkilotining kichik guruhlarda olib boriladigan
yillik ish rejasi**

Oylar	Yirik motorika			
	Yurish	Yugurish	Sakrash	Emaklash, tirmashib chiqish
sentyabr	1.Turli saflarda kalonna bo'lib Yurish	1. SHiddatli Yugurish	1. Bir joyda turib ikki oyoqda turib sakrash	1. 40-30 sm balanlik tagidan o'tish
	2. Saf tortib Yurish	2. Oyoq uchida engil Yugurish	2. Oyoqlarni chalkashtiri b sakrash	2. Terib qo'yilgan buYumlar o'rtasidan emklash
noyabr				

	Yurish	Yugurish	Sakrash	Emaklash, tirmashib chiqish
dekabr				

Yumalatish, uloqtirish va irgʻitish	Mayda motorika	Sensomotorika	Harakatli oʻyinlar

Oylar	Yirik motorika			
	Yurish	Yugurish	Sakrash	Emaklash, tirmashib chiqish
mart				
Yumalatish, uloqtirish va irgʻitish		Mayda motorika	Sensomotorika	Harakatli oʻyinlar

--	--	--	--

**27-sonli maktabgacha ta'lim tashkilotining o'rta guruhlarda
olib boriladigan yillik ish rejasi**

Oylar	Yirik motorika			
	Yurish	Yugurish	Sakrash	Emaklash, tirmashib chiqish
sentyabr				
oktyabr				

Yumalatish, uloqtirish va irg'itish	Mayda motorika	Sensomotorika	Harakatli o'yinlar

Oylar	Yirik motorika			
	Yurish	Yugurish	Sakrash	Emaklash, tirmashib chiqish

Dekabr Yanvar Fevral				

Yumalatish, uloqtirish va irg'itish	Mayda motorika	Sensomotorika	Harakatli o'yinlar

Oylar	Yirik motorika			
	Yurish	Yugurish	Sakrash	Emaklash, tirmashib chiqish

Mart Aprel may				

Yumalatish, uloqtirish va irgʻitish	Mayda motorika	Sensomotorika	Harakatli oʻyinlar

**27-sonli maktabgacha taʼlim tashkilotining katta guruhlarda
olib boriladigan yillik ish rejasi**

Oylar	Yirik motorika			
	Yurish	Yugurish	Sakrash	Emaklash, tirmashib chiqish

Sentyabr				
Oktyabr				
Noyabr				

Yumalatish, uloqtirish va irg'itish	Mayda motorika	Sensomotorika	Harakatli o'yinlar

Mayda motorika

Sensomotorika

Harakatli o'yinlar

[illegible]

Yirik motorika

Yurish

Yugurish

Sakrash

**Emaklash,
tirmashib
chiqish**

Dekabr
YAnvar
Fevral

Yumalatish, uloqtirish va irgʻitish	Mayda motorika	Sensomotorika	Harakatli oʻyinlar

**27-sonli maktabgacha taʼlim tashkilotining tayyorlov guruhlarida
olib boriladigan yillik ish rejasi**

Oylar	Yirik motorika			
	Yurish	Yugurish	Sakrash	Emaklash, tirmashib chiqish
sentyabr				
oktyabr				
noyabr				

Yumalatish, uloqtirish va irgʻitish	Mayda motorika	Sensomotorika	Harakatli oʻyinlar

Oylar	Yirik motorika			
	Yurish	Yugurish	Sakrash	Emaklash, tirmashib chiqish
dekabr				

Yumalatish, uloqtirish va irgʻitish	Mayda motorika	Sensomotorika	Harakatli oʻyinlar

Oylar	Yirik motorika
-------	----------------

	Yurish	Yugurish	Sakrash	Emaklash, tirmashib chiqish
mart				
aprel				

Yumalatish, uloqtirish va irg'itish	Mayda motorika	Sensomotorika	Harakatli o'yinlar

O'tkazish sanasi	Yurish, Yugurish, saflanish, qayta saflanish	Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Asosiy harakat turlari	Harakatli o'yinlar	Tinch o'yinlar, nafasni rostdash mashqlari

**27-sonli maktabgacha ta’lim tashkilotining guruhlarda
jismoniy tarbiya yo‘riqchisining sport musobaqalarini tashkil etish ish rejasi**

	O‘tkaziladigan sport musobaqalari va bayramlar nomi	O‘tish vaqti	Guruhlar	Mas’ul
	“Biz sog‘lom bolalarmiz”	Sentyabr	Katta va tayyorlov	Sport yo‘riqchisi
	“Yurtimning kichik posbonlari”	Oktyabr	Kichik va o‘rta	Sport yo‘riqchisi
	“Alpomish va barchinoy izdoshlarimiz	Noyabr	Barcha guruhlarda	Sport yo‘riqchisi
	“Quvnoq startlar”	Dekabr	Barcha guruhlarda	Sport yo‘riqchisi

	“Kim chaqqon” qor o‘yinlari	Yanvar	Katta va tayyorlov	Sport yo‘riqchisi
	“Jajji quyonchalar	Fevral’	Kichik va o‘rta	Sport yo‘riqchisi
	“Otam, onam va men sportchilarmiz”	Mart	Barcha guruhlarda	Sport yo‘riqchisi
	“Biz yosh sportchilarmiz”	Aprel	Katta va tayyorlov	Sport yo‘riqchisi
	Ochiq havodagi sport musobaqalari	May	Barcha guruhlarda	Sport yo‘riqchisi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. –T.: Navro‘z, 2018.
2. Salomov S.R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 – jild. – T.: ITA – PRESS, 2015
3. Salomov S.R., Sharipov K.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati 2 – jild. - T.: ITA – PRESS, 2015.
4. Goncharova O.V. Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. – T.: ITA – PRESS,2015.
5. Azizov N.N. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.: ITA – PRESS,2014.
6. Tulenova X., Xo‘jaev P., Xo‘jaeva M., Meliev H. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 1 – jild. – T.: Iqtisod-moliya, 2012.
7. Tulenova X, Xo‘jaev P, Xo‘jaeva M, Abdullaev D. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 2 – jild. – T.: Iqtisod-moliya, 2012.
8. Arslonov Q.P, Abdullayev Sh.D, Ibragimov M.B. Jismoniy madaniyat darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish.– T.: Durdona, 2016.
9. Rahmonov P.F. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining faoliyati.–T.: ITA – PRESS, 2016.

Internet saytlari

[www. lex. uz](http://www.lex.uz)

[www. ziynet. uz](http://www.ziynet.uz)

[www. sport. uz](http://www.sport.uz)

