

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETINING
KATTAQO'RG'ON FILIALI**



“TASDIQLAYMAN”

SamDU Kattaqo'rg'on filiali direktori:

Sh.R.Urakov

2022 yil “5” 09

**BOSHLANG'ICH TA'IMDA DASTLABKI GIMNASTIKA
MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH FANINING
FAN DASTURI**

Bilim sohasi:	1000000 – Ta'lim
Ta'lim sohasi:	1010000 – Ta'lim
Ta'lim yo'nalishi:	60110500–Boshlang'ich ta'lim

Fan/modul kodi MTF2503	O'quv yili 2024-2025	Semestr 5	ECTS – Kreditlar 3	
Fan/modul turi Tanlov	Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fan nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Umumiy yuklama (soat)
	Boshlang'ich ta'limda dastlabki gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish.	40	50	90

**Fanning maqsadi
(FM)**

I. Fanning mazmuni.

Fanni o'qitishdan maqsad: Boshlang'ich ta'limda dastlabki gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishdan maqsad har bir bolani mustaqil ravishda sog'lomlashtirish, jismoniy holatini yaxshilash, ishlab chiqilgan mashq vositalari yordamida ularning harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojlari va sevimli mashqlari bilan shug'ullanish, sport haqidagi ijobiy tasavvurlarga o'rgatishdir.

«Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish» sohasi kompyutentsiyalari

«Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi» sohasidagi o'quv-tarbiyaviy faoliyat yakunlanganidan so'ng Boshlang'ich sinf bolasi: o'z imkoniyatlari va yoshi bilan bog'liq jismoniy rivojlanish me'yorlariga mos ravishda jismoniy faollik ko'rsatadi;

turli harakatchanlik faolligini uyg'un ravishda va maqsadli bajarishni biladi;

turli hayotiy va o'quv vaziyatlarida mayda motorika ko'nikmalaridan foydalanadi; o'z harakatlarini hissiyot va sezgi organlari yordamida

boshqaradi;

shaxsiy gigiyena malakalarini qo'llaydi;

sog'lom turmush tarzi va ovqatlanish asoslarini biladi;

xavfsiz hayotiy faoliyat asoslari qoidalariga rioya qiladi.

Fanning vazifalari:

-Mustaqillik yillarida boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya metodikasining rivojlanish tizimi

- Boshlang'ich ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalashning yosh, fiziologik, va ruhiy holatini o'rganish.

- Boshlang'ich ta'lim yoshidagi bolalarga jismoniy tarbiya berish metodikasi fanining ilmiy-pedagogik asoslarini bilishi.

- Boshlang'ich ta'lim yoshidagi bolalarga asosiy harakatlarni o'rgatishni

- Boshlang'ich ta'lim yoshidagi bolalar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasini

- Boshlang'ich ta'limda dastlabki gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish. Umum ta'lim muassasalarida kundalik faoliyat davomida jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni tashkil etishni

**II. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)
Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:**

Fan mazmuni	
Mashg'ulotlar shali:ma'ruza (M)	
M1	Maktablarda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish hamda xususiyatlari .
M2	Mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish metodikasi
M3	Boshlang'ich sinflarda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish tartibi.
M4	Bolalar jismonan rivojlanishida dastlabki gimnastika mashg'ulotlarining ahamiyati.
M5	Gimnastika vositasida bolalarni jismoniy tarbiyalash metodlari.
M6	Gimnastika vositasida bolalarni jismoniy tarbiyalashning ta'lim berish vazifalari va tamoyillari.
M7	Sog'lomlashtirish gimnastikasi mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi.
M8	Dastlabki gimnastika mashg'ulotlarining vositalari
M9	Umumrivojlantiruvchi mashqlar.
III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.	
Mashg'ulotlar shakli: amaliyot (A)	
A1	Saf mashqlari. Umum rivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi mashqlari.Guruh bulib yakka bulib bajariladi
A2	Akrobatika mashqlari (gimnastik gilam, gimnastik o'rindiq va h.k.)Umbaloq oshish kuprik xosil qilish
A3	Oddiy va tayanib sakrash (ot, eshak va h.k.) mashqlari. Qo'l bilan tayanib oyoqlarni kerib sakrash
A4	Gimnastika jixozlarida (brus, past-baland turnik, brevno, koltso, konstruchka va h.k.) bajariladigan mashqlar.
A5	Gimnastika jixozlarida elimentlarni bir-biriga bog'lab bajarish.
A6	Turnikda yoshlarni 3 razryadini bajarish. Ikki qo'lda osilgan xolda tortinish oyoqlarni oldinga kutaradi .
A7	Halqada bajariladigan mashqlarni takomillashtirish. Ikki qo'lda osilgan xolda oldinga orqaga aylanadi .
A8	Bolalar jismonan rivojlanishida dastlabki gimnastika mashg'ulotlarining ahamiyati. (Muvozanatni saqlagan holda chopadi . O'z joyida ikki oyoqda sakraydi. Yelka mushaklarini bo'shashtirish mashqlari.
A9	Gimnastika mashg'ulotlarining o'rgatishning maqsadi, vazifalari hamda bosqichlari. (Oldinga harakatlangan holda sakraydi . Yoy ostidan emaklab o'tadi. Har xil turishlar va bu turishlarda qo'l hamda gavda harakati, bel va oyoq qismlariga kompleks mashqlari)
A10	Dastlabki gimnastika mashg'ulotlarining vositalari (Sport narvoni bo'ylab yuqoriga va pastga. Kolonna, doiraga to'g'rilanishi mumkin.)
A11	Gimnastika turlari va ularning xususiyatlari. (Tovondan oyoq uchiga o'tgan tarzda yuradi . To'siqlardan hatlaydi yoki aylanib o'tadi . Gimnastika skameykasi bo'ylab muvozanatni saqlagan holda yuradi; qiya taxtada to'g'ri va yonlana)

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni
Bakalavr mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanining xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

- mashg'ulotlik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan bo'liblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- nazariy material bo'yicha masala yechish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- o'yinda ishtirok etadigan sport anjomlarini o'rganish;
- aytomlashtirilgan o'rganuvchi va nazorat qiluvchi tizimlar bilan ishlash;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

Tavsiya etiladigan mustaqil ishlarining mavzulari:

1. Gimnastikaning rivojlanish tarixi.
2. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida.
3. Gimnastika atamalar.
4. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar.
5. Gimnastika turlari va ularning xususiyatlari.
6. Bolalar jismonan rivojlanishida dastlabki gimnastika mashg'ulotlarining ahamiyati.
7. Gimnastikada rivojlanadigan jismoniy sifatlari.
8. Umum rivojlantiruvchi mashqlarning yoshga mos xolda tuzish.
9. Sport gimnastikasi turlari.
10. Maxsus jismoniy mashqlar turkumlari.
11. Ertalabki geygenik gimnastika.
12. Mashg'ulot joylari va ularni jihozlantirish.
13. Saf mashqlarni o'tkazish metodikasi.
14. Akrobatika mashqlari.
15. Oddiy va tayyanib sakrash mashqlari.
16. Jismoniy tarbiyaning umumiy masalalari.
17. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining maqsadi va vazifalari.
18. Jismoniy tarbiya vazifasi va vositalari.
19. Bolalarni kundalik hayotida jismoniy tarbiya bo'yicha ishini tashkil etish.
20. Jismoniy faoliyatni me'yoriylashtirish, jismoniy tarbiya mashg'ulotining sifat va miqdoriy xususiyatlarini aniqlash metodlari.
21. Gimnastika mashg'ulotlari qoidalarini va tashkil etilishi. (Turagan joyida buriilib, oyoqlarini o'ngga-chapga qo'yib sakraydi. Sakramachodga turi usullarda sakraydi. Arg'anchi zina, arqon bo'yab tirmashadi.)
22. Umumrivojlantiruvchi mashqlari.
23. Harakatli o'yinlar bolalarda jismoniy tarbiyani tarbiyalashtirish asosiy metodi va vositasi sifatida.
24. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish.
25. Dastlabki gimnastika mashg'ulotlarining vositalari

VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)

Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:

Umum ta'lim tashkilotlarida xodimlarining bolalar bilan jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish ta'oliyati haqida xabardor bo'lishi. Pedagogik nazorat turlari. Dastlabki

nazorat. Joriy nazorat. Yakuniy nazorat. Boshlang'ich ta'limda yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash. Boshlang'ich ta'limda asosida bolalarni «jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish» sohasi haqida

tasavvur va bilimga ega bo'lishi;

Umum ta'lim tashkiloti tibbiyot xodimlari bilan hamkorlikda sog'lomlashtirish tadbirlarini rejalashtirish. Tibbiy nazorat asosida bolalarni guruhlariga ajratish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sanitar gigienik sharoitlarga va bolalarni kiymalariga qo'yiladigan talablar haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi;

Jismoniy mashq jihoz va inventarlarga qo'yilgan talablar. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida inventar va jihozlardan foydalanish. Sport zali uchun jihoz va inventarlar.

Guruh xonalari uchun sport va o'yin jihozlari. Ochiq havoda qo'llaniladigan jihoz va inventarlar haqida

malakasi ega bo'lishi kerak.

Bilimlar jihatidan:

Fanning tushuncha kategoriyalari tizimi va metodologiyasini bilish, bilimlarning asosiy yo'nalishlarini qiyosiy tahlil qilish.

Jamiatning turli sohalarida bo'yib o'tayotgan jarayonlar va o'zgarishlarni tahlil qila olish va ularni xulosalar chiqarish.

Jismoniy tarbiya sohasini boshqaruv tizimiga oid xujjatlar bilan ishlash ko'nikmasiga ega bo'lish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy, aqliy, ahloqiy, estetik tarbiya turlarini rivojlantirish.

Boshlang'ich ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalashning yosh, fiziologik, va ruhiy holatini o'rganish.

Ko'nikmalar jihatidan:

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida buyum va jihozlardan foydalanishning afzallik tomonlari. Sog'lom turmush tarzi haqida bolaning fikrini shakllantirish va sevimli mashg'ulotining bolalar faoliyatida o'ziga xos tashkil etilishida bargaqor ko'nikmalarni rivojlantirish, bolalarning sevimli sport mashg'ulotlarini kun tartibining ajralmas qismiga aylantirish.

O'yin faoliyati orqali minimal maksimal dasturlarni amalga oshirish uchun rivojlanayotgan muhit yaratish.

Bilimlar jihatidan:

Fanning tushuncha kategoriyalari tizimi va metodologiyasini bilish, bilimlarning asosiy yo'nalishlarini qiyosiy tahlil qilish.

Jamiatning turli sohalarida bo'yib o'tayotgan jarayonlar va o'zgarishlarni tahlil qila olish va ularni xulosalar chiqarish.

Jismoniy tarbiya sohasini boshqaruv tizimiga oid xujjatlar bilan ishlash ko'nikmasiga ega bo'lish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy, aqliy, ahloqiy, estetik tarbiya turlarini rivojlantirish.

Boshlang'ich ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalashtirishning yosh, fiziologik, va ruhiy holatini o'rganish.

Ko'nikmalar jihatidan:

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida buyum va jihozlardan foydalanishning afzallik tomonlari.

Sog'lom turmush tarzi haqida bolaning fikrini shakllantirish va sevimli mashg'ulotining bolalar faoliyatida o'ziga xos tashkil etilishida bargaqor ko'nikmalarni rivojlantirish, bolalarning sevimli sport mashg'ulotlarini kun tartibining ajralmas qismiga aylantirish.

O'yin faoliyati orqali minimal va maksimal dasturlarni amalga oshirish uchun rivojlanayotgan muhit yaratish.

VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:

- Ma'ruzalar;
- amaliy mashg'ulotlar;
- interfaol keys-stadilar;
- aqliy hojum;

VIII. Kreditni olish uchun talablar:

Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'liq o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettirish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, Oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat ishini topshirish

FANDAN BAHOLASH MEZONI VA TARTIBI

"Boshlang'ich ta'limda dastlabki gimnastika mashg'ulotlarni tashkil etish" fanidan talabalar bilimni baholash "Samarqand davlat universitetining Kattaqo'rg'on filialida ta'limning kredit tizimi sharoitlarida talabalar bilimni nazorat qilish tartibi va baholash mezonlari to'g'risida

yo'riqnoma"ga asosan amalga oshiriladi.

Fan ajratilgan jami kredit (soat) miqdori: 3 (90 s).

Nazorat turi	Ajratilgan jami ball	Nazorat (topshiriq) shakli	Ballarning taqsimlanishi	Saralash ball
Oraliq nazorat	50 ball	Nazorat ishi: 1 ta	15 ball	30 ball
		1. Yozma ish (3 ta savol)	15 ball	
		2. Talaba faolligi (amaliy-seminar darslardagi)	(mashg'ulotlar soniga bo'linadi)	
		3. Mustaqil ishlar (hemisga topshiriqlarni joylash)	20 ball (mashg'ulotlar soni va sifati)	
Yakuniy nazorat	50 ball	Yozma ish (5 ta savol)	50 ball (har bir savolga 10 ballidan)	30 ball

Fan bo'yicha yuqorida keltirilgan nazoratlarda to'plangan reyting umumlashtiriladi hamda yakunda ballar 5 baholik tizimga quyidagicha kvartasiya qilinadi:

- 86-100 ball - 5 (a'lo);
- 71-85 ball - 4 (yaxshi);
- 60-70 ball - 3 (qoniqarli);
- 0-59 ball - 2 (qoniqarsiz).

Dastur mualliflari:	"Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim, sport" kafedrasini mudiri, T.E.Eshqushatov, assistenti B.I.Ashurov
E-mail:	baxromashurov1982@gmail.com
Tashkilot:	Samarqand davlat universitetining Kattaqurg'on filiali, « Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim, sport » kafedrasini
Asosiy adabiyotlar	
1.	B.T. Haydarov, G.X. Ibroimova, J.J. Kazimov Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya nazariyasi 2020 SamDu nashri
2.	A.K. Eshtayev Gimnastika darsi. O'quv qo'llanma. 2004.O'zDJTI.
3.	M.N.Umarov, A.K.Eshtayev, D.R.Eshtayeva, G.M.Xasanova Gimnastika yakka kurash,koordinatsion va siklik sport turlari . Toshkent 2018
4.	I.Sultonov. «Gimnastika-sog'lomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi vosita».O'quv qo'llanma «Aloqachi» nashr Toshkent - 2007
Qo'shimcha adabiyotlar	
4.	Usmon xo'jayev T.S. va boshq. 500 xil harakatli o'yinlar. O'quv qo'llanma.
5.	E.E. Qobilov, B.T. Haydarov, G.X. Ibroimova Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy va fiziologik xususiyatlari SamDu. nashri 2019.
6.	B.I.Ashurov "Maktabgacha ta'limda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish" uslubiy qo'llanma 2023-yil
7.	Internet saytlari: lex.uz Pedagog.uz Ziynet.uz
8.	Fan dasturi : Samarqand davlat universiteti Kattaqo'rg'on filiali tomonidan ishlab chiqilgan va tasdiqlagan. 2022 yil 30-avgustdagi 1-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.
Fan/modul uchun mas'ullar:	
9.	T.E.Eshquvatov – SamDUKF Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim, sport kafedrasini mudiri B.I.Ashurov- SamDUKF Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim, sport kafedrasini o'qituvchisi
Taqrizchilar:	
10.	J.Z.Karimov- SamDUKF Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim, sport kafedrasini o'qituvchisi O.E.Toshmurodov-SamDU, "Sport faoliyati" kafedrasini mudiri. dotsent (tashqi)