O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

PROFESSIONAL TA’LIMNI
RIVOJLANTIRISH INSTITUTI

Boshlang‘ich kasbiy ta’lim darajasi

Umumta’lim fan



Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy o‘quv dasturi

Toshkent-2025

Mazkur umumta’lim fan dasturi O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2025-yil 18-avgustdagi 47-q/q-sonli hamda Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligining 2025-yil 18-avgustdagi 40-q/q-sonli “Umumta’lim fanlarini kasbiy ta’lim yo‘nalishiga mos tanlov fanlari orqali o‘qitishni tashkil etish to‘g‘risidagi” qo‘shma qaroriga muvofiq joriy etildi.

Tuzuvchilar:

Shayxontohur tuman politexnikumi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi	Qudratov Sherzod Shuxratovich
Chilonzor tuman 1-son politexnikumi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi	Gulyamov Shavkat Abidovich
Professional ta’limni rivojlantirish instituti bosh mutaxassisi	Turganova Komila Islamovna

NAZARIY BILIM ASOSLARI

To‘g‘ri ovqatlanishning inson organizmiga ta’siri. Noto‘g‘ri ovqatlanish natijasida kelib chiqadigan kasalliklar. Inson mehnat faoliyatida gimnastikaning ahamiyati. Qizlar uchun gimnastika mashqlarining ahamiyati. Gimnastika bo‘yicha o‘zbek sportchilarining yutuqlari. Xalqaro va Milliy Olimpiya qo‘mitasining tashkil etilishi tarixi. Sportchilarimizning musobaqa o‘yinlaridagi ishtiroki. Uzoq davom etadigan yugurishda o‘zini o‘zi nazorat qilish usullari. Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalari. Dasturdagi yugurish, sakrash va uloqtirish o‘quv mezonlari. Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o‘tkazish. Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalari. Mashqlarni bajarayotganda o‘z-o‘zini nazorat qilish va xavfsizlik qoidalari.

Sport o‘yinlarining texnik va taktik asoslari. Sport o‘yinlarida jarohatlanishni oldini olish. O‘zbekistonda sport o‘yinlarining rivojlanishi. O‘yinda yo‘l qo‘yilgan xatolarni tahlil qilish. Sport va jismoniy mashg‘ulot bilan shug‘ullanuvchining vazni. O‘quvchilarni hayotga va mehnat faoliyatiga tayyorlash.

Futbol o‘yini, o‘yinchilarning tartib va intizomini buzmasliklari qoidalari. Jarima va erkin to‘p tepish. Futbol taktikasi (“standart” holatda bajariladigan kombinatsiyalar). O‘yin qoidalari asosida hakamlik qilish.

Kurash usullari bo‘yicha mashqlarni bajarish. Kurash sport turida rivojlanadigan jismoniy sifatlar. Kurash musobaqalarining turlari, jarohatlanganda va shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish.

Inson salomatligini yaxshilashda suzishning ahamiyati. Suzishda asosiy qoidalarga amal qilish. Gigiyenik talablar.

I BOB. GIMNASTIKA

(8 soat)

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Juft-juft bo‘lib buyumlarsiz va buyum bilan, gimnastika narvonida va o‘rindiqda egiluvchanlikni, kuchni, tezkorlik va chidamlilikni tarbiyalaydigan mashqlar bajarish.

Tayanib sakrash. Gimnastika “kozyoli”dan ko‘prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib sakrashlar; uzunasiga o‘rnatilgan gimnastika “kozyoli” ustidan tayanib sakrash (o‘g‘il bolalar 120 sm balandlikdagi gimnastika ko‘prigi oralig‘i 1 m oraliqda) oyoqlarni kerib va bukib sakrash;

- qiz bolalar 110 sm balandlikdagi uzunasiga o‘rnatilgan gimnastika “kozyoli” ustidan oyoqlarni kerib, sakrab o‘tish.

Tirmashib chiqish. 5 mli arqonga, qo‘llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish; to‘xtab-to‘xtab tirmashib chiqish (ma’lum balandlikda to‘xtash uchun belgilar qo‘yiladi).

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

Tayanishlar. Qo‘shpoyalarda qo‘llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish; qo‘shpoyada tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish; qo‘shpoyada tayanib tebranishda, oldindan (orqadan) yon tomonlarga 90^0 burilib sakrab tushishlar. qo‘shpoyada qollarga tayanib qo‘llarni bukib va yozish;

Akrobatika. *O‘g‘il bolalar uchun;* har xil dastlabki holat (d.h.)dan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshish,yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo‘llarda tik turish;mustaqil boshda tik turish.

Qiz bolalar uchun; ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish.

Muvozanatni saqlash mashqlari. Depsinib yakkacho‘pga chiqish; yakkacho‘pga tayanishdan bir oyoqni oshirish bilan 90° burilib, minib o‘tirish, ikki oyoqda va holatlarini almashlab sakrashlar; yarim cho‘qqaygan holatda oyoqlar bilan siltanib yurish, oyoq uchlariga ko‘tarilib burilishlar;

II BOB. YENGIL ATLETIKA
(8 soat)

Yugurish. Past startdan chiqib 60, 100 m masofaga tez yugurish va marrani yuqori tezlikda bosib o‘tish; 4x100 metrga estafeta yugurish, 800,1500 m o‘rta masofalarga yugurishni bajarish;

Kross tayyorgarligi. Yo‘nalishni o‘zgartira borib past-balandliklardan yugurish; 3000 m masofaga kross yugurish.

Sakrash. Balandlik va uzunlikka sakrashning maxsus mashqlari; yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash. Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash.

Uloqtirish. Turli holatlarda turgan joydan tennis koptogini uloqtirish; tennis koptogini yugurib kelib uloqtirish; Granata ushlashni o‘rgatish. Turgan joyda nishonga uloqtirish.

III BOB. SPORT O‘YINLARI
(10 soat)
(basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi)

Basketbol. Basketbol o‘yini elementlari asosida turli texnik harakatlarni bajarish hamda ularni amaliyotda qo‘llashni mustahkamlash; raqibni chetlab o‘tish; to‘pni bosh tomondan ikki qo‘llab uloqtirish; to‘pni ilib olish; yerga urib, sakrab

halqaga tashlash; basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; musobaqalarda hakamlik qilish.

Voleybol. Juftlikda to‘pni, to‘r ustidan yuqoridan va pastdan bir – biriga uzatishlar; to‘rdan qaytgan to‘pni qabul qilish; to‘pni qabul qilish va uzatish texnik usullari; to‘pni o‘yinga kiritish usullari; to‘r orqali hujum zarbasi usullari; to‘siq qo‘yish usullari (yakka va juftlikda); hujumda va himoyada yakka, guruh va jamoaviy taktik harakatlar; voleybol o‘quv o‘yini; qoidalarga ko‘ra voleybol o‘yini; voleybol turish holatida harakatlanish; voleybolda harakat qilish texnikasining asosiy elementlari kombinatsiyalarini, harakat texnikasini takomillashtirish; tayanchdan, harakatda, sakrab to‘pni qabul qilish va orqaga uzatish texnikasini mustahkamlash; to‘rga teskari turgan holda, sakrab to‘pni raqib maydondagi nishonga tushirish; yuqoridan to‘p uzatishni mustahkamlash; to‘g‘ridan hujum zarbasi berishni mustahkamlash; to‘pni pastdan ikki qo‘lda qabul qilishni mustahkamlash;.oldinga yiqilib, bir qo‘lda qabul qilishni mustahkamlash; soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o‘yini; ikki tomonlama o‘yin.

Qo‘l to‘pi. Maydon bo‘ylab himoya; aralash himoya, yakka himoya va asta-sekin hujum qilish taktikalarini o‘rgatish; o‘rganilgan elementlardan ikkala tomonlama o‘yinda foydalanish; o‘yinda hakamlik qilish; to‘p bilan ishlash texnikasini mukammallashtirish. himoya va qarshi hujum taktikalarini mustahkamlash; maydon bo‘ylab jamoaviy hujum taktikalarini (styajka, liniyaviy, to‘siq qo‘yish, himoyani yorib o‘tish, himoya oldidan zarba berish) mustahkamlash; 7 va 9 mli jarima to‘plaridan unumli foydalanish usullari; darvozabonga berilgan ustunliklar; gandbolda hakamlik qoidalari; musobaqa shaklida o‘yin.

IV BOB. FUTBOL
(10 soat)

Futbol texnika va taktika usullarini o‘rgatish; futbol qoidasiga ko‘ra ikki tomonlama o‘yin; o‘yinda hakamlik qilish.

V BOB. KURASH
(2 soat)

Kurash usullari. “Chil” usuli oyoq ichidan ilib yiqitish. **“Oyoqlar** yordamida yonboshdan ko‘tarib tashlash”, “ko‘krakdan tashlash”, kurashda o‘z-o‘zini himoya qilish usullari; bir oyoqda, qo‘llarni ushlagan holda (podhod**) usuli.**

VI BOB. SHAXMAT
(2 soat)

Shaxmat. Amaliy o‘yinlar

MAVZUIY REJALASHTIRISH

T/R	Bo‘limlar nomi	Soatlar taqsimoti		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1.	Gimnastika	8	Dars Jarayonida	8
2.	Yengil atletika	8		8
3.	Sport o‘yinlar	10		10
4.	Futbol	10		10
5.	Kurash	2		2
6.	Shaxmat	2		2
7.	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har chorakda 2 marta dars jarayonida olinadi			
Jami:		**40**		**40**

NAZARIY BILIM ASOSLARI

Reproduktiv yoshdagi aholi salomatligini saqlash to‘g‘risidagi qonunlar. O‘pkaning tiriklik sig‘imi haqida tushuncha. Qizlarning sog‘lom turmush tarziga amal qilishi. Sport turlari bo‘yicha o‘zbek sportchilarining yutuqlari. Dasturdagi yugurish, sakrash va uloqtirish o‘quv mezonlarini egallash. Jismoniy mashg‘ulotlarni organizmning asosiy sistemalariga ta’siri. Ish qobiliyatini oshirishda jismoniy mashqlarning ahamiyati. Granata uloqtirishda xavfsizlik qoidalari.

Sport o‘yinlarida jamoaviy gigiyena talablariga amal qilish. Sport va jismoniy mashg‘ulot bilan shug‘ullanuvchining vazni va bo‘yining mosligi. (antropometriya). Sport o‘yinlarida o‘yin qoidalarini buzgan hollarda qo‘llaniladigan jarimalar. Sport qoidalari asosida hakamlik qilish.

Kurash musobaqalari qoidalariga amal qilish. Qurbaqacha suzish.

I BOB. GIMNASTIKA
(8 soat)

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

Tayanib sakrash. Gimnastika: (o‘g‘il bolalar) uzunasiga qo‘yilgan gimnastik “Kon”dan ko‘prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib oyoqlarni kerib sakrab o‘tish. Qiz bolalar yonlama qo‘yilgan gimnastika “kozyoli” ustidan oyoqlarni kerib sakrab o‘tishlar.

Tirmashib chiqish. 7 metrli arqonga tirmashib chiqish; to‘xtab-to‘xtab tirmashib chiqish (ma’lum balandlikda to‘xtash uchun belgilar qo‘yiladi).

Osilish va tayanishlar. Turnikda tortilishdan, oyoqlarni turnik ustiga kuch bilan tayanishga koʻtarilish; gavdani bukib-yozish holatidan tebranishga oʻtish; osilib tebranishda gavdani keskin yozish bilan tayanchga koʻtarilish; turnikda tayanishdan oyoq va gavda bilan oldinga yarim oysimon harakat qilib, osilishga tushish.

Qoʻshpoyalarda qoʻllarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga koʻtarilish; qoʻshpoyada qoʻllarni bukib yozish va tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga koʻtarilish; qoʻshpoyada tayanib tebranishda, oldindan (orqadan) va yon tomonlarga 90^0 burilib sakrab tushishlar.

Akrobatika. *Oʻgʻil bolalar uchun:* har xil d.h.dan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib oʻtish; yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qoʻllarda tik turish; mustaqil qoʻllarga tayanib boshda turish. *Qiz bolalar uchun:* ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; yarim shpagat turish; "kurak"larda tik turish; tik turgan holatdan "koʻprik" hosil qilish va yon tomonga aylanib turish.

II BOB. YENGIL ATLETIKA
(8 soat)

Yugurish. Past startdan chiqib 100 mga yugurish va marrani bosib oʻtish malakasini oshirish; 1000, 2000, 3000 m masofalarga yugurish; 4x100 metr estafeta yugurish.

Kross tayyorgarligi. 12 daqiqa davomida yugurish; yoʻnalishni oʻzgartira borib past-baland yerlardan yugurish; 3000 m masofaga kross yugurish.

Sakrash. Balandlikka va uzunlikka sakrashning maxsus mashqlari; yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida sakrash; yugurib kelib balandlikka "hatlab oʻtish" usulida sakrash.

Uloqtirish. Tennis koptogini yugurib kelib uzoqlikka uloqtirish; turgan joydan va yugurib kelib granatani uzoqlikka uloqtirish.

III BOB. SPORT OʻYINLARI
(10 soat)
(basketbol, voleybol, qoʻl toʻpi)

Basketbol. Basketbol oʻyinining elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini mustahkamlash; toʻpni bir qoʻlda olib yurish; oldinga intilib chiqish; toʻpni ilib olish; yerga urib, sakrab halqaga tashlash; basketbol oʻyini qoidasiga asosan ikki tomonlama oʻyinga hakamlik qilish.

Voleybol. Toʻpni yuqoridan oʻyinga kiritish va zonalarga yoʻnaltirish; oʻyinga mustaqil tayyorgarlik koʻrish; ikki qoʻl qoidasiga rioya qilgan holda toʻpni toʻr orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; hujum zarbalariga toʻsiq qoʻyish; toʻrga tegib qaytgan toʻpni qabul qilish va qaytarish; toʻpni pastdan qabul

qilish va belgilangan nuqtaga uzatish; .ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; o‘yinga hakamlik qilishni bilish.

Qo‘l to‘pi: To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlarni mukammallashtirish; himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; hujumda raqiblarni himoyadan olib chiqish (styajka), to‘siqlar qo‘yish (zaslon); jarima to‘plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; musobaqa shaklida ikki tomonlama o‘yin; gandbolda hakamlik qoidalari.

IV BOB. FUTBOL
(10 soat)

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

V BOB. KURASH
(2 soat)

Musobaqalarda hakamlik qilish. Himoyalanish texnika usullari “Ikki oyoqning oldidan, oyoq bilan ko‘tarib tashlash” yelkadan oshirib tashlash usullari.

VI BOB. SHAXMAT
(2 soat)

Shaxmat. Amaliy o‘yinlar. O‘yinlar tahlili.

MAVZUIY REJALASHTIRISH

T/R	Bo‘limlar nomi	Soatlar taqsimoti		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1.	Gimnastika	8	Dars Jarayonida	8
2.	Yengil atletika	8		8
3.	Sport o‘yinlar	10		10
4.	Futbol	10		10
5.	Kurash	2		2
6.	Shaxmat	2		2
7.	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har chorakda 2 marta dars jarayonida olinadi			
Jami:		**40**		**40**