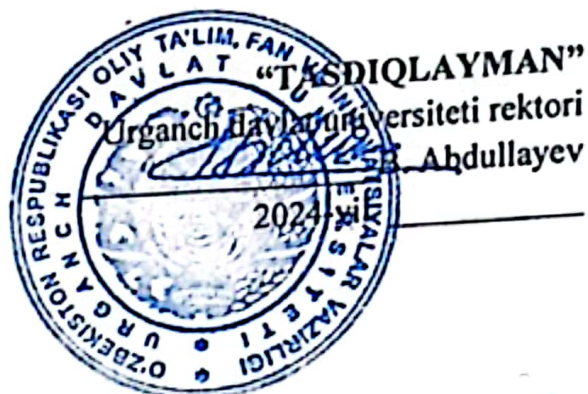


**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**



**MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI O'RGATISH METODIKASI
FANINING O'QUV DASTURI**

Bilim sohasi:

Ta'lim sohasi:

Ta'lim yo'nalishi:

1000 000 – Xizmatlar

1010 000 – Xizmat ko'rsatish

61010300 -Sport faoliyati (Dzyudo)

61010300 -Sport faoliyati (erkin kurash)

61010300 -Sport faoliyati (Kurash)

61010300 -Sport faoliyati (Og'ir atletika)

Urganch – 2024

Mazkur o'quv dastur Urganch davlat universiteti kengashining 2024-yil "___" ___-sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan.

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

S.U.Xodjaniazov

Akademik faoliyat va registrator
departamenti:

G'.R. Matlatipov

Mazkur o'quv dastur "Sport faoliyati, Pedagogika va Psixologiya" fakulteti Kengashining 2024-yil "___" ___-sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan. (___-sonli bayonnomasi).

Sport faoliyati, Pedagogika va Psixologiya

fakulteti dekani:

dots. A.N.Xudoyberganov

Mazkur o'quv dastur "Yakka kurash" kafedrasining 2024-yil "___" ___-sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan. (___-sonli bayonnomasi).

Yakka kurash

kafedra mudiri:

dots.Z.T.Sherov

Fan/modul kodi	O'quv yili	Semestr	ECTS - Kreditlar	
382MHO'O'M2317	2024-2025	4	4-semestr - 4	
Fan/modul turi	Ta'lim tili		Haftadagi dars soatlari	
Majburiy	O'zbek		4-semestr - 4	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Milliy va Harakatli O'yinlarni o'qitish metodikasi	4-semestr - 60	4-semestr - 60	120
2.	I. Fanning mazmuni Ushbu dastur milliy va harakatli o'yinlarning rivojlanish tarixi, milliy va harakatli o'yinlarga oid ko'nikma va malakalar, milliy va harakatli o'yinlar vositasida harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, hakamlilik qilish bilan bog'liq bo'lgan masalalarini o'z ichiga oladi. Fanning maqsad – talabalarning o'zbek milliy va harakatli o'yinlarining nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat. Milliy va harakatli o'yinlarning rivojlanish tarixini; o'yin qoidalarini, tasnifini; texnik va milliy va harakatli o'yinlarning ahamiyatini; dastlabki harakatlarga o'rgatish vositasi, uslub va tamoyillariga ega bo'lishi va bilishi kerak. Fanning vazifalari – talabalarda milliy va harakatli o'yinlar vositasida harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, mashg'ulot o'tkazishda foydalanish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirishga qaratilgan. II. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1 Modul. Milliy harakatli o'yinlarining vujudga kelishi va rivojlanish KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI 1-mavzu. Xalq harakatli o'yinlarining rivojlanish xronologiyasi. O'zbek xalq harakatli o'yinlarining paydo bo'lishida va rivojlanishida shu kungacha saqlanib qolgan (yunon, rim, arab-fors mualliflarining qo'lyozmalari, turkiy bitiklar) qadimiy me'morchilik obidalarini va amalga oshirilgan arxeologik qazilmalarning natijalari, shuningdek, xalq og'zaki ijodi namunalari (epos, doston, rivoyat, nafsona, topishmoq, o'yin, raqs, musiqa va boshqalar) g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi. 2 Modul. Milliy va harakatli o'yinlar tasnifi			

2-mavzu. Maktabda, darsda va darsdan tashqari vaqtda qo'llaniladigan xalq harakatli o'yinlar. Milliy va harakatli o'yinlar tasnifi

Ta'lim-tarbiya muassasalarida (bog'chalar, o'rta maktab, AL, KHKlari, OO'YUlar, sog'lomlashtirish maskanlarida) qo'llaniladigan milliy va harakatli o'yinlar va ularning tasnifi. Turli yoshli o'quvchilarda qo'llaniladigan milliy va harakatli o'yinlarning mazmuni va mohiyati. Turli shakldagi mashg'ulotlarda milliy va harakatli o'yinlarni qo'llash. Juftlik, guruhli va jamoa harakatli o'yinlari. O'yinlarni o'tkazish uchun joy, jihoz va uskunalarini tanlash hamda o'yinga tayyorlanish. O'yinlarni o'tkazishda rahbar funksiyasining mazmuni va o'yinlarni tashkil qilish.

3 Modul. Turli yoshli o'quvchilar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazish
3-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlar

Turli yoshda qo'llaniladigan milliy va harakatli o'yinlarning xususiyatlari. Ularni jismoniy sifatlar, harakat malakalari va ko'nikmalarni rivojlantirishda, turli sport turlari bilan shug'ullanishda qo'llash imkoniyatlari.

Milliy va harakatli o'yinlarning xususiyatlari, mazmuni, mohiyati va qoidalari. Ularni sport o'yinlaridan farqi.

4 Modul. Harakatli o'yinlarni tanlash, tahlil qilish tashkil qilish va o'tkazish

4-mavzu. Kichik yoshdagi o'smirlar uchun beriladigan Harakatli o'yinlarni tasnifi

7-10 yoshli bolalar (1-4 sinf o'quvchilari) barcha tabiiy harakatlarni (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish) xali mutlaqo egallashmaganlar, shuning uchun harakatli o'yinlar, tabiiy harakatlar bilan bog'liq bo'lib ularda katta o'rinni egallashi kerak.

5 Modul. O'yin rahbariga qo'yiladigan talablar

5-mavzu. O'qituvchining o'yinga tayyorlanishi

O'yinni tanlash. Yaxshi tanlangan o'yin ta'lim va tarbiya muvaffaqiyatining muhim shartidir. O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorlanishda o'yinga qatnashuvchilarni tarkibini, yosh xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy tayyorgarligini hisobga olib, darsning asosiy vazifalarini belgilashi zarur.

6-modul. Sport turlariga xos harakatli o'yinlar Futbol, Gandbol, Volebol, Basketbol

6-mavzu. Futbolchilar estafetasi

O'ynovchilar bab-baravar ikki-uch jamoaga bo'linadilar. Jamoalar 1-2 m orajiqda bittadan bo'lib qatorga saflanadilar. Qatorlar bir-biriga parallel holda

turadi. Qatorlar oldidan bitta uzun chiziq o'tkaziladi.

Seminar mashg'ulot mavzulari

1. Xalq harakatli o'yinlarining rivojlanish xronologiyasi.
2. Maktabda, darsda va darsdan tashqari vaqtda qo'llaniladigan xalq harakatli o'yinlar. Milliy va harakatli o'yinlar tasnifi
3. Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlar
4. Harakatli o'yinlarni tanlash, tahlil qilish tashkil qilish va o'tkazish
5. O'qituvchining o'yinga tayyorlanishi
6. Sport turlariga xos harakatli o'yinlar Futbol, Gandbol, Volebol, Basketbol

III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlar mavzulari

1. Harakat ko'nikmalarini shakllantiruvchi o'yinlar mazmuni va qoidalari bilan tanishtirish va ularni o'tkazish uslubiyati
2. Harakat ko'nikmalarini shakllantiruvchi o'yinlar mazmuni va qoidalari bilan tanishtirish va ularni o'tkazish uslubiyati
3. Harakat sifatlarini shakllantiruvchi o'yinlar mazmuni va qoidalari bilan tanishtirish va ularni o'tkazish uslubiyati.
4. Harakat sifatlarini shakllantiruvchi o'yinlar mazmuni va qoidalari bilan tanishtirish va ularni o'tkazish uslubiyati
5. Kuchni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalari bilan tanishtirish va ularni o'tkazish uslubiyati (vazifa bo'yicha).
6. Kuchni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalari bilan tanishtirish va ularni o'tkazish uslubiyati (vazifa bo'yicha).
7. Tezkorlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalari bilan tanishtirish va ularni o'tkazish uslubiyati (vazifa bo'yicha)
8. Tezkorlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalari bilan tanishtirish va ularni o'tkazish uslubiyati (vazifa bo'yicha)
9. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalari bilan tanishtirish va ularni o'tkazish uslubiyati (vazifa bo'yicha).
10. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalari bilan tanishtirish va ularni o'tkazish uslubiyati (vazifa bo'yicha).
11. Chidamkorlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalari bilan tanishtirish va ularni o'tkazish uslubiyati (vazifa bo'yicha)
12. Chidamkorlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalari bilan tanishtirish va ularni o'tkazish uslubiyati (vazifa bo'yicha).
13. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalari bilan tanishtirish va ularni o'tkazish uslubiyati (vazifa bo'yicha)
14. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va

	qoidalar bilan tanishtirish va ularni o'tkazish uslubiyati (vazifa bo'yicha). 15. Turli sinf o'quvchilariga mo'ljallangan harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalar bilan tanishtirish va ularni o'tkazish uslubiyati (vazifa bo'yicha) 16. Turli sinf o'quvchilariga mo'ljallangan harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalar bilan tanishtirish va ularni o'tkazish uslubiyati (vazifa bo'yicha). 17. Sinf dan va maktabdan tashqari vaqtlarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar bilan tanishtirish va ularni tashkil qilish uslubiyati (vazifa bo'yicha) 18. Sinf dan va maktabdan tashqari vaqtlarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar bilan tanishtirish va ularni tashkil qilish uslubiyati (vazifa bo'yicha) Amaliy mashg'ulotlar sport maydonlari va sport zallarida sport asbob-jonmlari va jihozlar bilan bir akadem ikki o'qituvchi tomonidan o'tkazilishi lozim. Amaliy mashg'ulotlar keys topshiriqlari, o'zgaruvchan vaziyatli mashqlar, foydali taktik qarorni tanlash, harakatli nishonlar va texnik vositalardan foydalanib o'tkaziladi. IV. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular: 1. Milliy va harakatli o'yinlarning insonning jismoniy va ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotidagi o'mi. 2. Milliy va harakatli o'yinlarni tarbiyaviy sog'lomlashtiruvchi va ta'lim berishdagi ahamiyati. 3. Milliy va harakatli o'yinlarning ahamiyati, mazmuni va klassifikatsiyasi. 4. Turli yoshda qo'llaniladigan milliy va harakatli o'yinlarning xususiyatlari. 5. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab darslari va darsdan tashqari vaqtlarda qo'llaniladigan xalq harakatli o'yinlarini o'zlashtirish. 6. Sport to'garaklariga bolalarni tanlashda qo'llaniladigan xalq harakatli o'yinlari va ularning tarbiyaviy ahamiyati. 7. Xalq harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazish uchun qo'yiladigan pedagogik talablar. 8. Turli sport turlariga xos harakat sifatleri va malakalarini rivojlantirishga mo'ljallangan milliy va harakatli o'yinlarni o'zlashtirish va qo'llash. 9. Milliy va harakatli o'yinlarni xalq orasida kengaytirish.
--	---

	10. Alpomish va barchinoy test meyorlari bilan uzviy bog'lash. 11. Tanlangan sport turlariga xos harakat ko'nikmalarini shakllantiruvchi o'yinlar mazmuni va qoidalar bilan tanishtirish va ularni o'tkazish uslubiyati (vazifa bo'yicha) tavsiyalar 12. Turli yoshda qo'llaniladigan milliy va harakatli o'yinlarni tashkil qilishva o'tkazish 13. Maktabgacha ta'limda milliy va harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish 14. Boshlang'ich ta'limda milliy va harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish.(1-4sinflar uchun) 15. Maktabda 5-6 sinflar uchun milliy harakatlar o'yinlarni tashkil qilish 16. 8-9-10-11 sinflar uchun harakatlar o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish. Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar tayyorlash va uni taqdimot qilish tavsiya etiladi.
3.	V. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) - Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi. <i>Talaba:</i> - jismoniy sifatlar, texnik-taktik usullar, ularning fazalari, elementlari va qismlari haqida <i>tasavvurga ega bo'lishi</i>; - sport turining rivojlanish tarixini; o'yin texnika va taktikasi tasnifini; texnik va taktik tayyorgarliklarning ahamiyatini; dastlabki harakatlarga o'rgatish vosita, uslub va tamoyillarini <i>bilishi</i>; - o'yin texnikasi va taktikasiga oid harakat ko'nikmalariga; harakat texnikasiga o'rgatishga oid vositalarni va uslublarni tanlay bilish va ularni me'yorlash ko'nikmasiga <i>ega bo'lishi</i>; - talaba bajarilayotgan harakat texnikasi va taktikasini tahlil qilish; mashg'ulotlarni va musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish; dars bayonnomasini tuzish, darsni to'liq va alohida qismlarini o'tkazish; ta'lim muassasalarida basketbol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishga oid kasbiy-pedagogik <i>malakalariga ega bo'lishi kerak</i>.
4.	VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari: - ma'ruzalar; - interfaol metodlar; - seminarlar (mantiqiy fiklash, tezkor savol-javoblar); - guruhlarda ishlash; - taqdimotlarni qilish;
5.	VII. Kreditlarni olish uchun talablar: Fanga oid bilimlarni o'zlashtirish va ko'nikma va malakalar hosil qilish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat

	bo'yicha yozma ishni topshirish.
6.	VIII.Asosiy adabiyotlar 1. Usmanxodjayev T.S, Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov. Milliy va harakatli o'yinlar. //Darslik.T.: "Iqtisod-moliya", 2015.-265b. 2. Kipchakov B.B., Usmanxodjaev T.S., Burnashev I.I., Meliev X.A. 500 xarakatli o'yinlar. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2010. – 248 b. 3. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 67b. Qo'shimcha adabiyotlar 4. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 48 b. 5. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. 6. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: "O'zbekiston", 2017. –104 b. 7. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: "O'zbekiston" NMiU, 2017. – 48 b. Internet saytlari 1. www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari sayti. 2. www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi Davlat hokimiyati portali 3. www.natlib.uz - O'zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi sayti. 4. www.ziynet.uz - O'zbekiston Respublikasi ta'lim portal 5. www.uzdjtsu.uz - O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport
7.	Fan/modul uchun mas'ullar: L.Sobirova- UrDU, "Yakka kurash" kafedrası o'qituvchisi S.Qodirov - UrDU, "Yakka kurash" kafedrası o'qituvchisi M.Saburov- UrDU, "Yakka kurash" kafedrası o'qituvchisi
8.	Taqrizchilar: Z.Sherov – UrDU "Yakka kurash" kafedrası mudiri, dots M.Masharipova – UrDU "Yakka kurash" kafedrası dotsenti.