O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

TOSHKENT DAVLAT IQTISODIYOT UNIVERSITETI
«INTERNATIONAL BUSINESS» AKADEMIK LITSEYI

"TASDIQLAYMAN"
Toshkent davlat iqtisodiyot
universiteti "International Business"
akademik litseyi direktori v.v.b.
_____ M.Saxibjonov
28-avgust 2026-yil

I BOSQICH JISMONIY TARBIYA FANI ISHCHI O'QUV DASTURI

Ishchi dastur jismoniy tarbiya fanining 2022-yildagi Xalq ta'limi vazirligining buyrug'i bilan tasdiqlangan namunaviy o'quv dasturi asosida ishlab chiqildi.

Tayyorlov yo'nalishi: **aniq fanlar-2**

2026 - yil.

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligining 2022-yil tasdiqlangan namunaviy dasturda jismoniy tarbiya faniga ajratilgan soatlar miqdori: 108

O'quvchining umumiy o'quv yuklamasi 72 soat, shu jumladan mashg'ulot turlari bo'yicha ajratilgan soatlar: 108

№	Mashg'ulot turlari	Ajratilgan soat	Shu jumladan semestrlar bo'yicha			
			I	II	III	IV
1.	Jami yuklamasi	108	54	54		
2.	Nazariy mashg'ulot					
3.	Amaliy mashg'ulot	72	36	36		
4.	Seminar					
5.	O'quvchining mustaqil ishi	36	18	18		

Tuzuvchi: Ag'zam Abdullayev Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti "International Business" akademik litseyi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Jismoniy tarbiya fanining ishchi o'quv dasturi va ekspert guruhining xulosasi ta'lim muassasasining 2026-yil 28-avgustdagi Pedagogik kengashida muhokama qilindi, tasdiqlashga va o'quv jarayoniga tatbiq etishga qaror qilindi. Bayonnoma №1.

MUNDARIJA

1.	Jismoniy tarbiya o'quv fanining maqsadi va vazifalari, o'zlashtirish natijasiga qo'yiladigan talablar	
2.	Jismoniy tarbiya o'quv fanining mashg'ulot turlari bo'yicha mavzular rejasi va mazmuni	
3.	Jismoniy tarbiya o'quv fanining moddiy-texnik ta'minoti	
4.	Jismoniy tarbiya fanning o'zlashtirish darajasini nazorati va baholash	
5.	Tavsiya etilgan adabiyotlar va saytlar ro'yxati	

Jismoniy tarbiya fanidan mavzular taqsimoti

T/r	Fan bo'limlari va mavzular	Umumiy yuklama, soat	Shundan:					
			Auditoriya yuklamasi					Mustaqil ish
			Jami	Nazariy	Amaliy	Laboratoriya	Seminar	
I semestr								
1.	Engil atletika. Maxsus yugurish mashqlari: Qisqa masofaga yugurishda marraga kirish qoidasi. 60-100m.ga past startdan yugurish	2			2			
2.	Futbol.To'pni olib yurish va sherigiga aniq uzatish.	4			2			2
3.	Basketbol. To'pni olib yurish va savatga tashlash.	4			2			2
4.	Kurash. Mashqlar davomida usul ishlash.	4			2			2
5.	Yengil atletika. 60 metr masofaga yugurish.	2			2			
6.	Voleybol.To'pni qabul qilish va sherigiga aniq uzatish. Oraliq nazorat №1	4			2			2
7.	Kurash.Usul ishlaganda tik turib qolish.	2			2			
8.	Basketbol.To'pni savatga tashlash.	4			2			2
9.	Gimnastika.Saflanish va qayta saflanish.	4			2			2
10.	Yengil atletika. Granata uloqtirish.	4			2			2
11.	Kurash. Raqibning yoqasidan ushlab usul ishlash.	4			2			2
12.	Yengil atletika.Tennis koptogini uloqtirish. Oraliq nazorat №2	2			2			
13.	Gimnastika.1-daqiqa davomida o'tirib turish.	4			2			2
14.	Gimnastika.Parallel brussda mashq bajarish.	2			2			
15.	Voleybol.Sakrab urishni o'rganish,ikki tomonlama o'yin.	2			2			
16.	Basketbol.O'yinda himoyalanish va xujum qilish.	2			2			
17.	Yengil atletika.Turgan joyidan uzunlikka sakrash, Shaxmat o'yini tarixi	2			2			
18.	Yakuniy nazorat	2			2			
		54			36			18

II semestr								
1.	Gimnastika.Arqonga tirmashib chiqish	4		-	2	-	-	2
2.	Voleybol.To'pni to'r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatish.	2		-	2	-	-	
3.	Kurash. Raqibni belidan ko'tarib tashlash.	4		-	2	-	-	2
4.	Shaxmat.Shaxmat taxtasi,donalarining harakati,o'yin qoida	4		-	2	-	-	2
5.	Gimnastika.Oldinga va orqaga umbaloq oshish.	2		-	2	-	-	
6.	Engil atletika.Yugurib kelib uzunlikka sakrash. Oraliq nazorat №1	4		-	2	-	-	2
7.	Futbol.To'pni jarimadan tepish va ikki tomonlama o'yin.	2		-	2	-	-	
8.	Engil atletika.Yadro uloqtirish	2		-	2	-	-	
9.	Gimnastika.Tayanib sakrashlar.	4		-	2	-	-	2
10.	Kurash.Ichidan ildirib tashlash	2		-	2	-	-	
11.	Voleybol.To'pni yuqoridan,pastdan o'yinga kiritish.	4		-	2	-	-	2
12.	Engil atletika.Kross tayyorgarligi. Oraliq nazorat №2	4		-	2	-	-	2
13.	Futbol.Havoda uchib kelayotgan to'pni bosh bilan urib qaytarish.	2		-	2	-	-	
14.	Basketbol.O'yinda himoyalanish va xujum qilish.	2		-	2	-	-	
15.	Engil atletika.Uloqtirish mashqlari.	4		-	2	-	-	2
16.	Voleybol. O'yin vaqtida joy almashib o'ynash,ikki tomonlama o'yin.	2		-	2	-	-	
17.	Engil atletika.1000-2000 metr masofaga yugurish. Shaxmat o'yini tarixi	4		-	2	-	-	2
18.	Yakuniy nazorat	2			2			
		54			36			18

2026-2027-O'QUV YILI UCHUN JISMONIY TARBIYA FANIDAN

TAQVIMIY MAVZULAR REJASI

T/r	Ta'lim yo'nalishi	Kurs va guruhlar	Umumiy yuklama, soat	Shundan:					
				Auditoriya yuklamasi					Mustaqil ish
				jami	nazariy	amaliy	laboratoriya	seminar	
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*
	Aniq fanlar, xorijiy tillar	I kurs	108	72		72			36

Taqvimiy mavzular rejasi aniq va umumta'lim fanlar kafedrasining 2026-yildagi 28-avgustdagi 1-sonli yig'ilishida muhokama etilib, ma'qullandi.

Kafedra mudiri: _____ **Z.Tajiyeva**

	I SEMESTR							
T/r	**Mavzu**	**Ajratigan vaqt (soat)**	**Mashg'ul ot turi**	**Foydalanilgan manbalar**	**Uyga vazifa**	**O'quvchilarning auditoriyadagi bajaradigan mustaqil ish (topshiriq)lari**	**Sana va guruhlar**	**Izoh**
1.	Yengil atletika. Maxsus yugurish mashqlari: Qisqa masofaga yugurishda marraga kirish qoidasi. 60-100m.ga past startdan yugurish	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
2.	Futbol.To'pni olib yurish va sherigiga aniq uzatish.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
3.	Basketbol. To'pni olib yurish va savatga tashlash.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
4.	Kurash. Mashqlar davomida usul ishlash.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
5.	Yengil atletika. 60 metr masofaga yugurish.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
6.	Voleybol.To'pni qabul qilish va sherigiga aniq uzatish. Oraliq nazorat №1	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	ON №1 Jismoniy mashqlarni bajarish		
7.	Kurash.Usul ishlaganda tik turib qolish.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
8.	Basketbol.To'pni savatga tashlash.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
9.	Gimnastika.Saflanish va qayta saflanish.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
10.	Yengil atletika. Granata uloqtirish.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
11.	Kurash. Raqibning yoqasidan ushlab usul ishlash.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
12.	Yengil atletika.Tennis koptogini uloqtirish. Oraliq nazorat №2	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	ON №2 Jismoniy mashqlarni bajarish		
13.	Gimnastika.1-daqiqa davomida o'tirib turish.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
14.	Gimnastika.Parallel brussda mashq bajarish.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
15.	Voleybol.Sakrab urishni o'rganish,ikki tomonlama o'yin.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
16.	Basketbol.O'yinda himoyalanish va xujum qilish.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
17.	Yengil atletika.Turgan joyidan uzunlikka sakrash. Shaxmat o'yini tarixi	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
18.	Yakuniy nazorat	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	YN		

	II SEMESTR							
1.	Gimnastika.Arqonga tirmashib chiqish	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
2.	Voleybol.To'pni to'r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatish.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
3.	Kurash. Raqibni belidan ko'tarib tashlash.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
4.	Shaxmat.Shaxmat taxtasi,donalarining harakati,o'yin qoida	2	Amaliy	Xayriyev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
5.	Gimnastika.Oldinga va orqaga umbaloq oshish.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
6.	Engil atletika.Yugurib kelib uzunlikka sakrash. Oraliq nazorat №1	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	ON №1 Jismoniy mashqlarni bajarish		
7.	Futbol.To'pni jarimadan tepish va ikki tomonlama o'yin.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
8.	Engil atletika.Yadro uloqtirish	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
9.	Gimnastika.Tayanib sakrashlar.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
10.	Kurash.Ichidan ildirib tashlash	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
11.	Voleybol.To'pni yuqoridan,pastdan o'yinga kiritish.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
12.	Engil atletika.Kross tayyorgarligi. Oraliq nazorat №2	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	ON №2 Jismoniy mashqlarni bajarish		
13.	Futbol.Havoda uchib kelayotgan to'pni bosh bilan urib qaytarish.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
14.	Basketbol.O'yinda himoyalanish va xujum qilish.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
15.	Engil atletika.Uloqtirish mashqlari.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
16.	Voleybol. O'yin vaqtida joy almashib o'ynash,ikki tomonlama o'yin.	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
17.	Engil atletika.1000-2000 metr masofaga yugurish. Shaxmat o'yini tarixi	2	Amaliy	T.Usmonxo'jayev	Sport mashqlarini takrorlash; xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	Jismoniy mashqlarni bajarish		
18.	Yakuniy nazorat	2	Amaliy			YN		

2026-2027-O‘QUV YILI UCHUN JISMONIY TARBIYA FANIDAN TAQVIMIY MAVZULAR REJASI

T/r	Ta’lim yo‘nalishi	Kurs va guruhlar	Umumiy yuklama, soat	Shundan:					
				Auditoriya yuklamasi					Mustaqil ish
				jami	nazariy	amaliy	laboratoriya	seminar	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Aniq fanlar	1-bosqich	108	72		72			36

Taqvimiy mavzular rejasi ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasining 2026-yil 26 -avgustdagi 1-sonli yig‘ilishida muhokama etilib, ma’qullandi.

MUSTAQIL ISHNI TASHKIL ETISHNING SHAKLI VA MAZMUNI

Fan bo’yicha talabalarga mustaqil ish uchun 36 soat ajratilgan. Mustaqil ishni tashkil etishda quyidagi shakllardan foydalaniladi: ayrim nazariy mavzularni o’quv adabiyotlari yordamida o’zlashtirish; amaliy mashg’ulotlar uchun topshirilgan, mavzuga doir , keys-stadi va o’quv loyihalarini Axborot resurs markazi manbalari ma’lumotlarini to’plagan holda bajarish.

O’quvchilarning mazkur fan bo’yicha mustaqil ishini tashkil etilishini nazorat qilish va baholash Uslubiy ko’rsatmalar asosida olib boriladi.

“Jismoniy tarbiya” fanidan mustaqil ta’lim sifatida o’rganiladigan quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

JISMONIY TARBIYA FANI BO'YICHA I KURS UCHUN MUSTAQIL ISH MAVZULAR REJASI I semestr

T/R	Mavzu	Soat	Mustaqil ish turi	Berilgan sana	Topshirish sanasi
1.	Jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligidagi o'rni	2	Mavzu asosida 20 ta test tayyorlash		
2.	Ertalabki gimnastika kompleksini tuzish va bajarish	2	Multimediya tayyorlash		
3.	Sog'lom turmush tarzi va to'g'ri ovqatlanish	2	Referat tayyorlash		
4.	Jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik) va ularni rivojlantirish	2	Referat tayyorlash		
5.	O'z-o'zini nazorat qilish (puls, qon bosimi, vazn, bo'y)	2	Referat tayyorlash		
6.	Yengil atletika asoslari (yugurish, sakrash)	2	Slayd tayyorlash		
7.	Sport o'yinlari (voleybol, basketbol, futbol) qoidalari va texnikasi	2	Slayd, referat tayyorlash		
8.	Charchoqni bartaraf etish va o'tiklanish usullari	2	Referat tayyorlash		
9.	Yakuniy jismoniy tayyorgarlik natijalari tahlili	2	Mavzu asosida 20 ta test tayyorlash		
	Jami: 18 soat				

II semestr

T/R	Mavzu	Soat	Mustaqil ish turi	Berilgan sana	Topshirish sanasi
1	O’zbekistonda milliy sport o’yinlarining rivojlanishi	2	Mavzu asosida 20 ta test tayyorlash		
2	O’zbekiston Respublikasining xalqaro miqyosda sport turlari bo’yicha terma jamoalarimizning o’rni	2	Multimediya tayyorlash		
3	Xalqaro olimpiadaning tashkil qilinishi	2	Referat tayyorlash		
4	Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar	2	Referat tayyorlash		
5	Jismoniy tabiya bilan shug’ullanganda o’smirlar va qizlar gigienasi	2	Referat tayyorlash		
6	Barkamol avlod tarbiyasida sportning o’rni	2	Taqdimot tayyorlash		
7	Insonparvarlik, vatanparvarlik va tinchliksevarlik – shaxs sportning ajralmas qismi	2	Slayd, referat tayyorlash		
8	Sportninig yoshlar hayotiga ta’siri	2	Referat tayyorlash		
9	Ta’lim-tarbiya –inson ma’naviyati shakllanishiga bevosita ta’sir etuvchi omil sifatida	2	Taqdimot tayyorlash		
	Jami	**18**			

JISMONIY TARBIYA FANIDAN O’QUVCHILAR BILIMINI REYTING TIZIMI ASOSIDA BAHOLASH MEZONI

“Jismoniy tarbiya” fani bo’yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga qo’yiladigan baholar, shuningdek, joriy va oraliq nazoratlarining baholanish tartibi haqidagi ma’lumotlar fan bo’yicha birinchi mashg’ulotda o’quvchilarga e’lon qilinadi.

Fan bo’yicha o’quvchilarning bilim saviyasi va o’zlashtirish darajasining Davlat ta’lim standartlariga muvofiqligini ta’minlash uchun quyidagi nazorat turlari o’tkaziladi:

- **joriy nazorat (JN)** - talabaning fan mavzulari bo’yicha bilim va amaliy ko’nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg’ulotlarda og’zaki so’rov, test o’tkazish, suhbat, nazorat ishi, kollekvium, uy vazifalarini shu kabi boshqa shakllarda o’tkazilishi mumkin;
- **oraliq nazorat (ON)** - semestr davomida fan o’qituvchisi o’z fani bo’yicha o’quvchilarning o’zlashtirish jarayoni, nazariy bilim va amaliy ko’nikma darajasini aniqlash va baholash usuli bo’lib muayyan mudatli (45 kunlik) nazorat usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o’tkaziladi va shakli (yozma, og’zaki, test va hokazo) o’quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;
- **yakuniy nazorat (YAN)** - semestr yakunida muayyan fan bo’yicha nazariy bilim va amaliy ko’nikmalarni o’quvchilar tomonidan o’zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan jismoniy asoslangan shaklida o’tkaziladi.

ON o'tkazish jarayoni o'quv bo'limi tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **ON** qayta o'tkaziladi.

Ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan monitoring va ichki nazorat bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YAN** ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda **YAN** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **YAN** qayta o'tkaziladi.

O'quvchining bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi 5 balli baholar orqali ifodalanadi.

"JISMONIY TARBIYA" FANIDAN O'QUVCHILARNING O'ZLASHTIRISH MEZONLARI

GIMNASTIKA URM mashqlar.

Harakatda URM majmuasini bajarish. (ketma-ketlikka amal qilish). Tayanib sakrash. Gimnastika "kozyoli"dan ko 'prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib sakrab tushish va oldinga umboloq oshish;

Qiz bolalar yonlama qo'yilgan gimnastika "kozyoli" ustidan oyoqlarni bukib sakrab o 'tishlar. Tirmashib chiqish. 7 metr arqonga tirmashib chiqish. to'xtab-to'xtab tirmashib chiqish (ma'lum balandlikda to'xtash uchun belgilar qo'yiladi). Osilish. Turnikda osilishdan kuch bilan tayanishga ko'tarilish; 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 qo'llarni bukib yozish va tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko 'tarilish; qo'shpoyada tayanib tebranishda, oldindan (orqadan) yon tomonlarga 900 burilib sakrab tushishlar. Akrobatika. O'g'il bolalar uchun: har xil d.h. dan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib o'tish; yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo'llarda tik turish; tik turgan holatdan "ko 'prik" hosil qilish; Qizlar uchun: ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan "ko'prik" hosil qilish va yon tomonga aylanib turish

Gimnastika amaliyotidan oquv mezonlari

№	Sinov mashqlari	Natijalari va bahs					
		o'smirlar			qizlar		
		5	4	3	5	4	3
1.	Baland turnikda tortilish	12	10	8	-	-	-
2.	Past turnikda tortilish (90 sm balandlikda)	-	-	-	20	15	10
3,	Chalqancha to'shakda yotgan holda gavdani 90^0 gacha ko'tarish (1 daqiqa)	35	30	25	30	25	20
4.	Polda qo'l bilan tayanib qo'llarni bukish va yozish	40	35	30	-	-	-
5.	Gimnastik o'rindig'iga qo'llar bilan tayanib qo'llarni bukish va				13	10	7
6.	Arg'umcha bilan 1 daqiqa sakrash	100	90	80	120	100	90
7.	Bir oyoqda tupponcha usúlida o'tirib turish	8	6	4	5	4	3
8.	Ikki oyoqda o'tirib turish	50	40	30	40	30	20
9.	Arqonga 2-3 usulda tirmashib chiqish (metr)	5m	4m	3m	4m	3m	2m

II BOB. YENGIL ATLETIKA

Yugurish. 100 m ga yugurish malakasini oshirish; 800, 1000 m masofalarga yugurish; yurish bilan almashlab 6 daqiqa davomida yugurish; estafeta yugurish 4x400 metr. Kross tayyorgarligi. 12 daqiqa davomida yugurish; yo'nalishni o'zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; 3000 m masofaga kross yugurish. Sakrash. Balandlik va uzunlikka sakrashning maxsus mashqlari; uzunlikka 3 hatlab sakrash; yugurib kelib uzunlikka "Oyoq bukish usulida" sakrash; yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish usuli"da sakrash. Uloqtirish. Tennis koptogini yugurib kelib uloqtirish; granatani uzoqlikka uloqtirish.

Yengil atletika amaliyotidan o'quv mezonlari

Sinov mashqlari	Natijalar va bahs					
	o'smirlar			qizlar		
	5	4	3	5	4	3
60 metrga yugurish	8.4	8.8	9.0	9.8	10.0	10.5
100 metrga yugurish	13.8	14,2	15.0	16.0	16.3	17.0
4x10 m. ga mokisimon yugurish	10.2	10.5	10.7	11.0	11.5	12.0
1000 m. ga yugurish	3.50	4.00	4.40	5.00	5.30	6.00
2000 m. ga yugurish	9.20	9.30	10.00	Vaqt hisobga olinmaydi		
3000 m. ga yugurish	11.30	12.00	13.00	-	-	-
Yugurib kelib uzunlikka sakrash	430	410	390	360	350	330
Balandlikka sakrash	130	120	115	115	PO	100
Turgan joyidan uzunlikka sakrash	230	210	180	170	165	160
Granatani uloqtirish: 500 gr. qizlar; 700 gr. o'smirlar.	35	30	25	20	18	15

III BOB. SPORT O 'YINLARI

(basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol).

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

Voleybol. To'pni yuqoridan o'yinga kiritish va zonalarga yo'naltirish; o'yinga mustaqil tayyorgarlik ko'rish; Ikki qo'l qoidasiga rioya qilgan holda to'pni to'r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni o'rgatish; hujum zarbalariga to'siq qo'yish; to'rga tegib qaytgan to'pni qabul qilish va qaytarish; to'pni pastdan qabul qilish va belgilangan nuqtaga uzatish; ikki guruh o'rtasida o'ynash taktikasini o'rganish; o'rganilgan mashqlarni o'yin vaqtida qo'llay bilish; o'yinga hakamlik qilishni bilish. Qo'l to'pi. O'rganilgan elementlardan ikkala tomonlama o'yinda foydalanish; maydon bo 'ylab himoya; aralash himoya 5x1, 6x0 taktikasi va asta-sekin hujum qilish taktikalarini o'rgatish; o'yinda hakamlik qilish.utbol. Futbol to 'pini ko 'krakda to'xtatish va to'pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish. To'pni nishonga tepish; to'pni burchakdan o'yinga kiritish.

Sport o'yinlari bo'yicha o'zlashtirish mezonlari

№	Sinov mashqlari	Natija va baho					
		O'smirlar			qizlar		
		5	4	3	5	4	3
1.	BASKETBOL. Jarima to'pini tashlash. 5 urinishdan xalqaga uloqirib tushirish. (marta):						
	1 – bosqichlar uchun-5 urinish	3	2	1	3	2	1
	2 – bosqichlar uchun-6 urinish	4	3	2	3	2	1
	3 – bosqichlar uchun-7 urinish	5	4	3	4	3	2
2.	VOLEYBOL. To'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish (o'ynash) 360 sm. tik aylana ichida (marta):						
	1 – bosqichlar uchun	13-15	10-12	7-9	12-14	10-11	7-9
	2 – bosqichlar uchun	16-17	13-15	10-12	13-15	10-12	8-9
	3 – bosqichlar uchun	18-20	16-17	14-15	16-17	13-15	10-12

Futbol bo'yicha o'zlashtirish mezonlari

№	Sinov mashqlari	Natija va bahs			
		o'smirlar			
		5	4	3	2
I.	To'p bilan oyoqda jonglyorlikni bajarish				
	1 – bosqichlar uchun	13-15	11-12	9-10	5-7
	2 – bosqichlar uchun	14-15	12-13	10-11	6-8
	3 – bosqichlar uchun	15-16	13-14	11-12	7-8
II.	Jarima tupini tepish (10 marta bajariladi):				
	1 – bosqichlar uchun	6	4-5	2-3	1
	2 – bosqichlar uchun	7	5-7	4-5	2
	3 – bosqichlar uchun	8	6-7	5-6	3
III.	To'pni uzoqqa tepish (metr):				
	1 – bosqichlar uchun	45	35-40	25-30	15-20
	2 – bosqichlar uchun	50	40-45	30-35	20-25
	3 – bosqichlar uchun	53	45-50	35-40	25-30
IV.	To'pni tepib olib yurish (soniya):				
	1 – bosqichlar uchun	5,0	5,3	5,5	
	2 – bosqichlar uchun	4,9	5,1	5,3	
	3 – bosqichlar uchun	4,7	5,0	5,2	

JISMONIY TARBIYA FANI XONASINING JIHOZLANISHI

O'qitish joylari

№	Joy	Vazifasi
1	Sport zali (kamida 24×12 m)	Sport o'yinlari, gimnastika, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari
2	Stadion yoki ochiq sport maydoni	Yengil atletika, futbol, ochiq havoda mashg'ulotlar
3	Kiyinish xonalari va dushxona	Gigiena talablari

Asosiy sport jihozlari

	Jihoz nomi	Taxminiy miqdor
1	Voleybol to'ri va ustunlari	1 komplekt
2	Basketbol shitlari (halqa va to'r bilan)	4 dona
3	Futbol darvozalari	2 dona
4	Voleybol, basketbol, futbol to'plari	5–10 donadan
5	Gimnastika gilamchalari	10 dona
6	Gantellar (1–5 kg)	5–10 juft
7	Tortishish uchun turnik va brusyalar	1–2 komplekt
8	Stol tennisi stoli, raketkalar, to'plar	2 stol, 8 raketka
9	Shaxmat, shashka (aqliy sport)	5–10 komplekt

Yengil atletika va o'lchov jihozlari

№	Jihoz nomi	Miqdor
1	Sekundomerlar	1 dona
2	Sakrash chuquri va start kolodkalari	1 dona
3	Granata, yadro (to'p uloqtirish uchun)	5–10 dona

Xavfsizlik talablari

Zalning havo almashinuvi, yorug'ligi va harorati (16–18 °C) sanitariya me'yorlariga mos bo'lishi
Pol qoplamasi sirpanmaydigan, silliq bo'lishi
Jihozlar o'z vaqtida ko'rikdan o'tkazilishi, nosozlari ishlatilmasligi
Xavfsizlik texnikasi bo'yicha yo'riqnoma ro'yxatdan o'tkazilishi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining 1997 yil 29 avgustdagi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasining 1997 yil 29 avgustdagi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to 'g'risida"gi Qonuni.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 16 avgustdagi "Umumiy o 'rta ta'limning davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida"gi 390- sonli qarori.
4. O'zbekiston RespublikasiPrezidentining 2004 yil 21 maydagi "2004-2009 yillarda Maktab ta'limini rivojlantirish Davlat umummilliy dasturi to 'g'risida"gi PF-3431.
5. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirli va Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2010 yil 1 iyuldagi "Umumiy o'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalarida o'qitiladigan umumta'lim fanlari hamda oliy ta'limda davom ettiriladigan fanlar dasturlari uzviyligi va uzluksizligini ta'minlash to 'g'risida"gi 6/2/4/1-sonli qo 'shma hay'at majlisi qarori.
6. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2013 yil 8 maydagi "Uzluksiz ta'lim tizimining chet tillar bo'yicha davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida"gi 124-sonli qarori.
7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 6 apreldagi "Umumiy o'rta ta'lim va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limining davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida"gi 187-son qarori. 9. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 15 martdagi "Umumiy o'rta ta'lim to'g'risidagi Nizomni tasdiqlash haqida" gi 140-sonli qarori. 10. N.Soatov, F.Nadjimov"Maktabda jismoniy tarbiya" 2015 yil . 11. R. Qosimjonov "Shaxmat-Sehirli Olam" 2008 yil

ELEKTRON.TA'LIM RESURSLARI

http://www.ziyonet.uz
http://www.sports.uz
http: www.uff.uz
http://www.lex.uz