

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI



Ro'yhatga olindi: BD -5111800-2.08

2018 - yil "18" 08

## Bolalar jismoniy tarbiyasi

### FAN DASTURI

Bilim sohasi: 100000 – Gumanitar  
Ta'lim sohasi: 110000 – Pedagogika  
Ta'lim yo'nalishi: 5111800 – Maktabgacha ta'lim

TOSHKENT 2018

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 2018-yil "18" 08 dagi 4 -sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018-yil "25" 08 dagi 744 -sonli buyrug'i bilan ma'qullangan fan dasturlarini tayanch oliy ta'lim muassasasi tomonidan tasdiqlashga rozilik berilgan.

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqildi.

**Tuzuvchi:** N.N.Djamilova- Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Maktabgacha ta'lim metodikasi kafedrasida dosenti, pedagogika fanlari nomzodi

**Taqrizchilar:**

Sh.Shodmonova

"Pedagogika" fanlari nomzodi professor

M.X. Tadjiyeva

Toshkent Pedagogika kolleji direktori dotsent

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti O'quv - uslubiy Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2018 yil "28" 06 dagi 11-sonli bayonnoma).

- jismoniy tarbiya vazifalari va vositalari, metodlarini;
- jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar, harakatli o'yinlar *bilimga*;
- maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni tashkil etish;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri rejalashtirish;
- ertalabki badan tarbiya va harakatli o'yinlarga rahbarlik qilishni *ko'nikma*;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi;
- kundalik faoliyatda bolalarni jismoniy tarbiyasini tashkil etishni;
- kun tartibida bolalarni chiniqtirishni;
- sport bayramlari va musobaqalarini o'tkazish, va sayr, ekskursiyalarga rahbarlik qilish *malakasiga ega bo'lishi* kerak.

### III. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

#### 1-modul. Bolalar jismoniy tarbiyasi fanining predmeti va asosiy tushunchalari

**1-mavzu: Bolalar jismoniy tarbiyasi fanining predmeti va asosiy tushunchalari**. Jismoniy rivojlanish, jismoniy, tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, jismoniy ta'lim, jismoniy tarbiya, jismoniy komolot, jismoniy tayyorlik, sport.

#### 2-modul Bolalar jismoniy tarbiyasi fanining ilmiy-nazariy asoslari

**1-mavzu: Bolalar jismoniy tarbiyasi fanining ilmiy-nazariy asoslari.** Organizm va muhitning birligi. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning nerv tizimining o'ziga xosliklari haqida bilim berish.

#### 3-modul. Bolalar jismoniy tarbiyasi fanining tadqiqot metodlari

**1-mavzu: Bolalar jismoniy tarbiyasi fanining tadqiqot metodlari.** Kuzatuv, maktabgacha ta'lim muassasasi ish hujjatlarini o'rganish, anketa, anketa turlari, pedagogik eksperiment, pedagogik eksperimentni o'tkazish bosqichlari

#### 4-modul. Bolalar jismoniy tarbiyasi fanining rivojlanish tizimi

**1-mavzu: Sharq mutafakkirlarining jismoniy tarbiya haqidagi qarashlari.**

**2-mavzu: Xorijiy davlatlarda bolalarga jismoniy tarbiya berish tizimining rivojlanishi.**

**3-mavzu: O'zbekistonda maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarga jismoniy tarbiya berish tizimining rivojlanishi**

#### 5-modul. Bolalar jismoniy tarbiyasida ta'lim-tarbiya berish tamoyillari. Ta'lim metodlari va usullari

**1-mavzu: Jismoniy tarbiya tizimida ta'lim-tarbiya berish tamoyillari.**

**2-mavzu: Ta'lim metodlari va usullari tasnifi.** Kurgazmali, amaliy va og'zaki metodga oid usullar. Harakat ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

#### 6-modul. Jismoniy tarbiya vazifalari va vositalari.

**1-mavzu:** Bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari. Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tasnifi haqida bilim berish

**7-modul. Jismoniy mashqlarning xarakteristikasi. Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishi**

**1-mavzu:** Jismoniy mashqlarning mazmuni. Jismoniy mashqlar texnikasi. Fazoviy xarakteristika (dastlabki holat, gavda qismlarining holati, traektoriya)

**8-modul. Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari**

**1-mavzu:** Ilk yoshdagi bolalarni rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari. Ikki va uch yoshgacha bo'lgan bolalarning jismoniy tarbiyasi. Markaziy nerv tizimi. Dinamik stereotip. Suyak tizimi haqida bilim berish

**2-mavzu:** Maktabgacha 3-7 yoshdagi bolalarning rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari.

**3-mavzu:** Jismoniy tarbiya dasturlarining tasnifi. Jismoniy tarbiya dasturlarida bolalarga jismoniy tarbiya haqida bilim berish.

**4-mavzu:** Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

**9-modul Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar uchun gimnastika.**

**1-mavzu:** Gimnastika turlari va tasnifi. Umumrivojlantiruvchi gimnastika. Gigenik gimnastika. Sport yo'nalishidagi gimnastika. Amaliy gimnastika. Badiiy gimnastika.

**10-modul Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy harakatlar.**

**1-mavzu:** Asosiy harakatlar. Yurish, yugurish, tirmashish, sakrashlar, uloqtirish, yugurib kelib uloqtirish, muvozanatni saqlash qobiliyati.

**2-mavzu:** Asosiy harakatlarga o'rgatish metodikasi.

**11-modul Umumrivojlantiruvchi mashqlar va ularning guruhlari**

**1-mavzu:** Yelka kamari va qo'l muskullarini rivojlantirish va mustaxkamlashga qaratilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

**2-mavzu:** Dastlabki holatlar. Tik turganda oyoqlar uchun dastlabki holatlar, tik turganda qo'llarni dastlabki holatlari. O'tirganda dastlabki holatlar, yotganda dastlabki holatlar.

**3-mavzu:** Saflanish mashqlari Saflanish mashqlari (davra, kolonna, sherenga...) Qayta saflanishlar. Turli tomonlarga burilishlar, tarqalish va yig'ilishlar.

**12-modul Harakatli o'yinlar bolalarda jismoniy madaniyatni tarbiyalashning asosiy metodi va vositasi sifatida.**

**1-mavzu:** Harakatli o'yinlar haqida tushuncha, uning uziga xosligi. Harakatli o'yinlarni bolalarni tarbiyalashdagi ahamiyati. Harakatli o'yin jismoniy tarbiyaning metodi va vositasi sifatida. Harakatli o'yinlarni yaratilish nazariyasi. O'yinlar tavsifi.

**2-mavzu:** Harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi O'yinda bolalarni tashkil etish. Bolalarni yangi o'yin bilan tanishtirish. O'yinda rollarni taqsimlash.

**3-mavzu:** Turli yosh guruhlari harakatli o'yinlarni o'tkazish haqida.

**4-mavzu:** O'zbek halq o'yinlari. va ularni o'tkazish metodikasi.

### **13-modul Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o'yinlari.**

#### **Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport mashqlari.**

**1-mavzu:** Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o'yinlari.

Sport mashqlarining xarakteristikasi. Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish. G'ildirakli konkida uchish, velosipedda yurish, samokatda uchish.

**2-mavzu:** Maktabgacha yoshdagi bolalarni suzishga o'rgatish.

### **14-modul Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish shakllari**

**1-mavzu:** Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tuzilishi va mazmuni. Mashg'ulotlarda bolalarni tashkil etish shakllari (forntal, guruh bo'lib va yakka tartibda)

**2.Mavzu:** Ochiq havoda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish.

**3-mavzu:** Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkaziish metodikasi  
Mashg'ulotlarda mashqlarni tanlashga qo'yilgan talablar. Mashg'ulotlarda jismoniy va ruhiy yuklamalar xarakteri hamda ularni moslashtirish .

### **15-modul Bolalarni kundalik hayotida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni tashkil etish.**

**1-mavzu:** Ertalabki badantarbiya. Ertalabki badantarbiyani o'tkazish sharoiti. Ertalabki badantarbiya uchun mashqlar tanlash metodikasi.

**2-mavzu:** Jismoniy mashqlar bilan birga amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari. Havo vannalari, Suv tadbirlari, Quyosh vannalari.

**3-mavzu:** Sayr vaqtidagi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar

**4-mavzu:** Bolalar bilan yakka tartibda ish olib borish. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati. Bolalarning faol dam olishi .

### **16-modul Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchining ish faoliyati.**

**1-mavzu:** Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchiga qo'yiladigan malaka talablari. Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchining kasbiy vazifalari haqida.

### **17-modul Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni rejalashtirish.**

**1-mavzu:** Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni rejalashtirishning ahamiyati. Jismoniy mashqlarni yillik taqsimlash rejasi. Haftalik rejalar haqida bilim berish

### **18-modul Jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulot ishlanmalarini tayyorlash metodikasi.**

**1-mavzu:** Jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulot ishlanmalarini tayyorlash metodikasi.

**2-mavzu:** Ertalabki badantarbiya va harakatli o'yinlarning ishlanmalarini tuzish.

#### **19- modul Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanish monitoringini olib borish.**

**1-mavzu:** Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni tashkil etishga ma'sul bo'lgan shaxslar. Mudira, katta tarbiyachi, tarbiyachi, musiqa rahbari faoliyati.

**2-mavzu** Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanishi ustidan tibbiy-pedagogik nazoratni olib borish. Tibbiy nazorat asosida bolalarni salomatlik guruhlariga ajratish.

#### **20- modul Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sanitar gigenik sharoitlar.**

**1-mavzu** Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sanitar gigenik sharoitlarga va bolalarni kiyimlariga qo'yiladigan talablar. Jismoniy mashq jihoz va inventarlariga qo'yilgan talablar.

### **IV. Amaliy va laboratoriya mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar**

Amaliy mashg'ulotlarida talabalar bolalarning ishchanlik qobiliyatini aniqlash, xonalarining jixozlanishi va jixozlarini, kun tartibini gigenik baxolashni o'rganadilar.

1. Bolalar jismoniy tarbisi fanining fanlar tizimida tutgan o'rni.
2. Jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim, tarbiya birligi va bolaning rivojlanishi
3. Jismoniy tarbiya tizimida ta'lim-tarbiya berish tamoyillari.
4. Ta'lim metodlari va usullari tasnifi.
5. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya metodikasining vazifalari
6. Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tasnifi
7. Jismoniy mashqlar
8. Ilk yoshdagi bolalarni rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari
9. Maktabgacha 3-7 yoshdagi bolalarning rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari
10. Jismoniy tarbiya dasturlarining tasnifi
11. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar uchun gimnastika.
12. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy harakatlarning ahamiyati.
13. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning guruhlari.
14. Dastlabki holatlar
15. Saflanish mashqlari va qayta saflanishlar
16. Harakatli o'yinlarning turlari va mazmuni.
17. Turli yosh guruhlari harakatli o'yinlarni o'tkazish.
18. O'zbek xalq o'yinlari.
19. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o'yinlari.
20. Sport mashqlariga o'rgatish metodikasi
21. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi
22. Mashg'ulotlarda mashqlarni tanlashga qo'yilgan talablar.
23. Turli yosh guruhlari ertalabki badantarbiyani o'tkazish metodikasi.

24. Jismoniy mashqlar bilan birga amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari.
25. Bolalar bilan yakka tartibda ish olib borish.
26. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati.
27. Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchining kasbiy vazifalari.
28. Bolalarning kun tartibini va ishchanlik qobiliyatlarini o'rganish.
29. Tayanch-harakat apparatining gigiyenasi.
30. MTMda ta'lim-tarbiya jarayonining psixogigiyenasi.
31. MTMlariga qo'yiladigan gigienik talablar
32. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni rejalashtirish.
33. Jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulot ishlanmalarini tayyorlash metodikasi.
34. Turli yosh guruhlari uchun ertalabki badantarbiya ishlanmalarini tayyorlash
35. Harakatli o'yinlarning ishlanmalarini tuzish
36. Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni jismoniy rivojlanishi bo'yicha monitoringni tashkil etish..
37. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya ishini rejalashtirish.
38. Sayr vaqtida bolalarni faol harakatlarini tashkil etish.
39. Jismoniy tarbiya zallarining jihozlanishi. Jismoniy tarbiyaga oid buyumlar.
40. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanishi ustidan tibbiy-pedagogik nazoratni olib borish.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha darslik va yo'llanmalar asosida talabalar bilimlarini mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalar bilimini oshirish, tajribalar o'tkazish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash kabi tavsiyalar ishlab chiqiladi.

#### **V. Seminarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar.**

1. Jismoniy tarbiya metodikasining metodologik, ilmiy-nazariy, psixologo-pedagogik asoslari
2. Bolalar jismoniy tabiyasining rivojlanish tizimi.
3. Tug'ilgandan yetti yoshgacha bo'lgan bolalarning rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari.
4. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
5. Gimnastika jismoniy tarbiyaning metodi va vositasi sifatida va uning turlari.
6. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning guruhlari va dastlabki holatlar.
7. Harakatli o'yin jismoniy tarbiyaning metodi va vositasi sifatida

#### **VI. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar**

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

- darslik va o'quv qo'llanmalarining boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruza qismlarini o'zlashtirish;

- o'qitish va nazorat qilishning avtomatlashtirilgan tizimlari bilan ishlash;
- o'z-o'zini baxolash orqali bilimni uzluksiz nazorat qilish;
- fanning boblari va mavzulari ustida ishlash;
- fanlar bo'yicha adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, qo'shimcha adabiyotlar ustida ishlash hamda ularni o'rganish;
- yangi texnikalarni, apparaturalarni, jarayonlar va texnologiyalarni o'rganish;
- talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq holda fanning muayyan boblari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol o'qitish metodidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy (distansion) ta'lim.

### **Tavsiya etilayotgan mustaqil ta'limning mavzulari**

Jismoniy tarbiyaning umumiy masalalari.

Jismoniy tarbiya metodikasining metodologik, ilmiy-nazariy, psixologo-pedagogik asoslari.

Jismoniy tarbiya vazifalari va vositalari.

Tug'ilgandan yetti yoshgacha bo'lgan bolalarning rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy harakatlar.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Harakatli o'yinlar bolalarda jismoniy madaniyatni tarbiyalashning asosiy metodi va vositasi sifatida.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport mashqlari.

Sport mashqlariga o'rgatish metodikasi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari.

Bolalarni kundalik hayotida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni tashkil etish.

Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchining ish faoliyati.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni rejalashtirish.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanish monitoringini olib borish.

## **VII. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalri**

### **Asosiy adabiyotlar**

1. Tulenova. X., Xo'jaev. P, Xo'jaeva .Meliev. H. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. T; Iqtisod-Moliya 2012y o'quv qo'llanma.

2. Makamjonov. K., Salomov. R., Ikromov. I. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik T; Iqtisod-Moliya 2008y i

3. Xujaev F, Raximkulov K.D, Nigmanov B.B «Harakatli uyinlar va uni o'qitish metodikasi» CHO'Ip on nashriyoti Toshkent 2011 y

4. Степаненкова Е.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие М.: "Академия 2001г.

### **Qo'shimcha adabiyotlar**



5. Mirziyoyev SH.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil yakunlari va 2017 yil istiqbollariga bag'ishlangan majlisidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq so'zi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar, №11

6. Mirziyoyev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. "O'zbekiston", 2017.

7. O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi prezidentining farmoni. *O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017y., 6-son, 70-modda.*

8. Mirziyoyev SH.M. Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. "O'zbekiston", 2017

9. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent., Uzbekistan Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 300 b.

10. Liviyskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent: 1995 yil - 500 b.

11. Xo'jaev F, Raximkulov K.D., Nigmanov B.B «Sport va xarakatli uyinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y

#### **Internet saytlari**

12. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)

13. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)

14. [www.physiology.ru/handbooks.html](http://www.physiology.ru/handbooks.html)

15. [www.curator.ru/e-books/b22.html](http://www.curator.ru/e-books/b22.html)





