

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
QO‘QON DAVLAT UNIVERSITETI**



**"TASDIQLAYMAN"**

Qo‘qon davlat universiteti

rektori D.Sh.Xodjayeva

30-iyun 2025 yil

**SPORT O‘YINLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI.**

**Bilim sohasi: 100000**

**Ta’lim sohasi: 110000**

**Ta’lim yo’nalishi: 60112200**

**Qo‘qon – 2025 y.**

| Fan/modul kodi<br>SO‘UO‘M 208 |                                                  | O‘quv yili<br>2025-2026          | Semestir<br>3-4-5 |                              | ECTS -<br>Kreditlar<br>12               |
|-------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------|------------------------------|-----------------------------------------|
| Fan/modul turi<br>Majburiy    |                                                  | Ta’lim turi<br>O‘zbek            |                   |                              | Haftadagi dars<br>soatlari<br>4,6,4,4,4 |
| 1                             | Fanning nomi                                     | Auditoriya<br>soatlari<br>(soat) | Kurs ishi         | Mustaqil<br>ta’lim<br>(soat) | Jami yuklama<br>(soat)                  |
|                               | Sport o‘yinlari<br>va uni o‘qitish<br>metodikasi | 180                              | 30                | 150                          | 360                                     |

## II. Fanning maqsad va mazmuni.

**Fanni o‘qitishdan maqsad** – Jismoniy tarbiya darslarida sport o‘yinlarini tashkil qilish va o‘tkazishga o‘rgatish, sport o‘yinlari futbol, voleybol, basketbol, qo‘l to‘pi o‘yinlarida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bilan tanishtirish, o‘yinlarda qo‘llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o‘tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o‘rgatish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma`ruza va seminar mashg‘ulotlarida o‘qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg‘ulotlarda esa ma`ruza va seminar mashg‘ulotlarida egallangan bilimlarni amalda bajarib, ko‘nikma va malakalari shakllantiriladi.

**Fanning vazifasi** – Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi fanini o‘qitish bo‘lajak mutaxassislariga talabalarda sport turlari bo‘yicha mashg‘ulotlarni o‘tkazish uchun atroflicha bilim berish, sport o‘yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, futbol, voleybol, basketbol, qo‘l to‘pi o‘yinlarida harakatlanish va to‘pni boshqarish texnikasi, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bilan tanishtirish, o‘yinlarda qo‘llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o‘tkazish usullari va nizomlarini tuzishga o‘rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash yo‘llarini o‘rgatishdan iborat.

### **Fanning asosiy manbalari:**

Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi fani bo‘yicha asosiy manbalar quyidagi guruhlariga bo‘linadi: qonuniy-huquqiy hujjatlar, o‘quv qo‘llanmalar, darsliklar, ilmiy maqolalar va internet-resurslar.

**Fanning yetakchi TOP-300 xalqaro universitetlari dasturi asosida tayyorlanganligi:**

Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi fani dasturi dunyoning yetakchi oliy ta'lim muassasalaridan biri bo'lgan Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universitetining Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi fanining o'quv dasturi asosida takomillashtirilgan. Mazkur universitet QS World University Rankings 2024 bo'yicha 163 - o'rinni egallagan bo'lib, jismoniy madaniyat va sport sohasi bo'yicha yuqori malakali ilmiy-uslubiy bazaga ega.

Dasturda quyidagi asosiy jihatlar inobatga olingan:

**Nazariy va amaliy yondashuv uyg'unligi** – Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universitetining Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi kursida nazariy bilimlar bilan bir qatorda, jismoniy tarbiya va sportning xalqaro darajadagi dolzarb muammolarini o'rganish amaliyoti ham keng yoritiladi.

**Xalqaro standartlarga muvofiqlik** – Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universiteti “Jismoniy madaniyat va sport” yo'nalishi ACQUIN (nemis akkreditatsiya agentligi) tomonidan xalqaro akkreditatsiyadan o'tgan. Bu akkreditatsiya bakalavriat, magistratura va doktorantura dasturlarini qamrab oladi va 2021-yil 30-sentabrga qadar amal qiladi.

**Tanqidiy fikrlash va tahlil ko'nikmalarini rivojlantirish** – Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universiteti “Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi” kursi tanqidiy fikrlash va tahlil ko'nikmalarini rivojlantirishga imkon yaratadi, ayniqsa ilmiy-tadqiqot faoliyati, metodik tahlillar va zamonaviy texnologiyalarni baholash orqali.

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

#### **I. Fan tarkibiga quyidagi mavzulart kiradi:**

##### **2-Modul –Futbol o'yinini o'qitish metodikasi.**

###### **1-mavzu. Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanishining nazariy taxlili.**

Futbol o'yinini kelib chiqishi haqida nazariy ma'lumotlar berish, futbol o'yini bo'yicha dastlabki o'yinlar uchrashuvlarni o'tkazilganligi haqida nazariy ma'lumotlar berish. Futbolning Yevropa davlatlariga tarqalishi, Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. FIFA ni tashkil topishi, tuzilishi va faoliyati, uning tarkibidagi har bir qit'adagi futbol federatsiyalarining tashkil topishi, futbolni faoliyati va ular rahbarligida futbol musobaqalarining o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Futbol bo'yicha dastlabki Jahon, Yevropa chempionatini o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlar berish, olimpiada o'yinlari haqida ma'lumot berish va taxlil qilish

###### **2-mavzu. Futbol o'yin texnikasining tasnifi.**

Futbol o'yini texnikasi tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Maydon o'yinchisining texnikasi bo'yicha nazariy bilimlarga ega qilish. Darvozabon o'yin texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish, Futbol o'yin texnikasini 2 ta bo'limga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish, harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Futbol o'yinida darvozabon o'yin texnikasi va ularning bo'limlardan guruhlariga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

###### **3-mavzu. Futbol o'yin taktikasining tasnifi.**

Futbol o'yin taktikasi haqida ma'lumot berish. Futbol o'yin taktikasi haqida nazariy bilimlarga ega qilish. Futbol o'yin taktikasini bo'linishi himoya va hujum taktikalari to'g'risida ma'lumot berish. Futbol o'yinida jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum va himoya taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Futbol o'yinida hujumga qarshi tez hujum taktikalari, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnika va taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

##### **3-Modul. Basketbol o'yinini o'qitish metodikasi.**

###### **1-mavzu. Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanishining nazariy taxlili**

Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari, dastlabki musobaqalarni o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Xalqaro basketbol ittifoqi FIBA ni tuzilishi va tashkil topishi to'g'risida nazariy ma'lumotlar berish. Basketbol o'yini bo'yicha birinchi Jahon va Yevropa chempionatini o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Basketbol o'yinining Olimpiada o'yinlari (erkaklar va ayollar) dasturiga kiritilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

## **2-mavzu. Basketbol o'yin texnikasining tasnifi.**

Basketbol o'yin texnikasi tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Basketbol o'yin texnikasini bo'linishi; harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

## **3-mavzu. Basketbol o'yin taktikasining tasnifi.**

Basketbol o'yin taktikasi haqida tushuncha hujum va himoya taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Basketbol o'yinida jamoa bo'lib, guruhli va yakka holda hujum va himoya qilish taktikalari haqida ma'lumot berish, o'yin kombinatsiyalari, to'psiz va to'p bilan harakatlanayotgan raqibga qarshi hujum qilish usullari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

## **4-Modul. Voleybol o'yinini o'qitish metodikasi.**

### **1-mavzu. Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanishining nazariy taxlili.**

Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari, dastlabki musobaqalarni o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Xalqaro voleybol ittifoqi FIVB ni tuzilishi va tashkil topishi to'g'risida nazariy ma'lumotlar berish. Voleybol o'yini bo'yicha birinchi Jahon va Yevropa chempionatini o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Voleybol o'yinining Olimpiada o'yinlari (erkaklar va ayollar) dasturiga kiritilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

### **2-mavzu. Voleybol o'yin texnikasining tasnifi.**

Voleybol o'yin texnikasi tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Voleybol o'yini texnikasini bo'limlarga bo'linishi bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Ya'ni harakatlanish texnikasidan yurish, yugurish, sakrash va burilish usullarini amalga oshirilishi bo'yicha ko'rsatmalar berish. Voleybol o'yinida to'pni boshqarish texnikasi, ya'ni to'pni tepadan, pastdan uzatish va qabul qilish texnikasi, to'pni har hil usulda ya'ni tepadan, pastdan yondan va sakrab o'yinga kiritish usullarini bajarilishi bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish

### **3-mavzu. Voleybol o'yin taktikasining tasnifi.**

Voleybol o'yinida hujumga qarshi tez himoya taktikalari, o'yinchilarni o'yin vaqtida joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### **4-mavzu Voleybol texnikasiga o'rgatish.**

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport mashg'ulotining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

### **5-mavzu Voleybol taktikasiga o'rgatish.**

O'yin malakalari texnikasiga o'rgatishda shu malakalarni (to'p qabul qilish va uzatish, to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish) muayyan taktik maqsadda amalga oshirilishiga urg'u berilishi lozim.

O'yin taktikasiga o'rgatish jarayoni ham o'yin texnikasini o'zlashtirishda qo'llaniladigan uslublar, vositalar (texnik va taktik mashqlar ustunligida), bosqichlar va pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi.

#### **6-mavzu Voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.**

Hakamlarning har birini o'z vazifasi, huquqlari, hakamlilik qilish joylari va vositalari mavjud. Ularni atroflicha talqini ma'ruzada og'zaki va o'quv filmlari yordamida bayon qilinadi, tushuntiriladi.

#### **7-Voleybolchilarni jismoniy tayorgarligi va uni shakillantirish**

Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

### **5-Modul. Qo'l to'pi o'yinini o'qitish metodikasi.**

#### **1-mavzu. Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.**

Qo'l to'pi o'yinini kelib chiqishi va rivojlanishi haqida nazariy ma'lumotlar berish, qo'l to'pi o'yini bo'yicha dastlabki o'yinlar, uchrashuvlarni o'tkazilganligi haqida nazariy ma'lumotlar berish. Qo'l to'pi o'yinining Yevropa davlatlariga tarqalishi, Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. FIGA ni tashkil topishi, tuzilishi va faoliyati, uning tarkibidagi har bir qit'adagi qo'l to'pi federatsiyalarining tashkil topishi, faoliyati va ular rahbarligida qo'l to'pi bo'yicha musobaqalarning o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Qo'l to'pi o'yini bo'yicha dastlabki Jahon, Yevropa chempionatini o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlar berish, olimpiada o'yinlari haqida ma'lumot berish.

#### **2-mavzu. O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinini rivojlanishi.**

O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinining rivojlanishi. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston qo'l to'pi o'yinining jahon arenalarida tutgan o'rni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

#### **3-mavzu. Qo'l to'pi o'yin texnikasining tasnifi.**

Qo'l to'pi o'yini texnikasini tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Maydon o'yinchisining texnikasi bo'yicha nazariy bilimlarga ega qilish., darvozabon o'yin texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Qo'l to'pi o'yin texnikasini 2 ta bo'limga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi, o'yin texnikasini bo'limlardan guruhlariga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

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

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar sport o'yinlari elementlarini texnikasi va taktikasi, Futbol, Basketbol, Voleybol, Qo'l to'pi kabi sport turlaridan amaliy

ko'nikmaga ega bo'ladilar. Mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish bo'yicha amaliy bilimga hamda malakalarga ega bo'ladilar.

## **2.Futbol bo'yicha amaliy mashg'ulotlar.**

### **1.To'pni boshqarish, qisqa va o'rtacha bo'lgan masofalardan juftlikda to'pni bir biriga uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotni asosiy qismida guruh ikkiga bo'linib juftlikda to'pni boshqarishni o'rganadilar.Qisqa va o'rta masofalardan oyoqni ichki tashqi yonlari bilan to'pni bir biriga yerlatib va havolatib uzatishni o'rganadi.

### **2.To'pni boshqarish.Uzoq masofalardan to'pni bir biriga uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotni asosiy qismida guruh juftlikda uzoq masofalardan oyoqni kafti iscki yonlari bilan bir biriga uzatish texnikasini o'rgatish.

### **3.To'pni boshqarish .To'pni to'siqlar orasidan olib yurish va uzatish texnikasi o'rgatish.**

Mashg'ulotni asosiy qismida to'pni boshqarish. Guruh ikkiga bo'lingan holda to'pni har hil to'siqlar orasidan olib yurish o'rganadi

### **4.To'pni boshqarish. To'pni bir oyoqda ikki oyoqda oyoqni kafti va tizza bilan yerga tushirmasdan to'pni o'ynatish texnikasini o'rgatish. (Janglyor).**

Mashg'ulotda asosan shahsiy texnikani rivojlantiriladi.Oyoqni kafti tizzasi bilan bosh bilan to'pni boshqarish texnikasi o'rgatiladi.

### **5. O'rta va uzoq masofalardan yoysimon to'p uzatish va to'pni qabul qilish texnikasini o'rgatish**

Talabalar juftlikda o'rta va uzoq masofalardan yoysimon to'p uzatish va to'pni qabul qilish texnikasini o'rgatish.

### **6. To'pni autdan o'yinga kiritish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulot jarayonida to'pni autdan o'yinga kiritish hamda autdan tashlab berilgan to'pni qabul qilish texnikasini o'rgatish.

### **7.Burchak to'pini tepish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulot jarayonida burchak to'pi tepish texnikasi o'rgatiladi. O'ng burchak va chap burchakdan o'yinga kiritiladi kiritilgan to'pni darvozaga yo'llash texnikasi ham o'rgatiladi.

### **8. Jarima to'plarini tepish texnikasini o'rgatish .**

Mashg'ulotda talabalarga 11- metirli hamda 16- metrli masofadan jarima to'plarini tepish texnikasini o'rgatiladi.

### **9. 16 metrli jarima to'plarini tepish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulot jarayonida talabalarga 16 metrli jarima to'plarini har hil nuqtalardan tepish texnikasi o'rgatiladi.

### **10. Jonli dfevor hosil qilib turli hil nuqtalardan jarima to'plarini tepish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'lot jarayonida turli hil nuqtalardan jonli devor ustidan to'pni darvozcaga yo'llanadi.

**11 Maydon markazidan to'pni darvozaga yo'llash texnikasini o'rgatish.**  
Mashg'ulotda to'pni maydon markazidan darvozaga yo'llash amaliy tushintirilib o'rgatiladi.

**12. To'pni harakatda boshqarish. To'siqlar yani fishkalar orasidan to'pni olib o'tib darvozaga yo'llash texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda ikki guruhga bo'linib maydon markazidan harakatlanadi yani fishkalar orasidan olib yurib darvozaga yo'llanadi.

**13. Futbol o'yiniga oid yani futbol elementlarini o'zida mujassamlashtirilgan harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishni o'rgatish**

Mashg'ulotning asosiy qismida guruh ikkiga bo'linib futbol o'yiniga oid harakatli o'yinlarni tashkil qilish. Bayroqchalarni orasidan to'pni olib o'tib kichik darvozaga to'pni yo'llash.

**14. Qisqa paslar orqali harakatlanib jarima zarbalarini berish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda asosan 25-30 metrdan harakatlanib qisqa pas va qabul qilish orqali to'pni darvozaga yo'llash.

**15. To'p yuqoridan oshirilganda to'pni oyoq kafti, oyoq ichki yoni, tizza bilan, ko'krak bilan to'htatish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda asosan juftlikda harakatlanadi galma galdan to'pni ko'tarib berib to'htatib olish elementlarini bajaradilar.

**16. To'pni boshqarish, qisqa va o'rtacha bo'lgan masofalardan juftlikda to'pni bir biriga uzatish va qabul qilish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotni asosiy qismida guruh ikkiga bo'linib juftlikda to'pni boshqarishni o'rganadilar. Qisqa va o'rta masofalardan oyoqni ichki tashqi yonlari bilan to'pni bir biriga yerlatib va havolatib uzatishni mustahkamlanadi.

**17. To'pni boshqarish. Uzoq masofalardan to'pni bir biriga uzatish va qabul qilish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotni asosiy qismida guruh juftlikda uzoq masofalardan oyoqni kafti iscki yonlari bilan bir biriga uzatish texnikasini mustahkamlash.

**18. To'pni boshqarish . To'pni to'siqlar orasidan olib yurish va uzatish texnikasi mustahkamlash.**

Mashg'ulotni asosiy qismida to'pni boshqarish. Guruh ikkiga bo'lingan holda to'pni har hil to'siqlar orasidan olib yurish mustahkamlanadi. holda to'pni har hil to'siqlar orasidan olib yurish o'rganadi

**19. To'pni boshqarish. To'pni bir oyoqda ikki oyoqda oyoqni kafti va tizza bilan yerga tushirmasdan to'pni o'ynatish texnikasini mustahkamlash. (Janglyor).**

Mashg'ulotda asosan shahsiy texnikani rivojlantiriladi. Oyoqni kafti tizzasi bilan bosh bilan to'pni boshqarish texnikasi mustahkamlanadi.

**20. O'rta va uzoq masofalardan yoysimon to'p uzatish va to'pni qabul qilish texnikasini mustahkamlash.**

Talabalar juftlikda o'rta va uzoq masofalardan yoysimon to'p uzatish va to'pni qabul qilish texnikasini mustahkamlanadi.

**21. To'pni autdan o'yinga kiritish va qabul qilish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulot jarayonida to'pni autdan o'yinga kiritish hamda autdan tashlab berilgan to'pni qabul qilish texnikasini mustahkamlanadi.

**22. Burchak to'pini tepish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulot jarayonida burchak to'pi tepish texnikasi o'rgatiladi. O'ng burchak va chap burchakdan o'yinga kiritiladi kiritilgan to'pni darvozaga yo'llash texnikasi ham mustahkamlanadi.

**23. Jarima to'plarini tepish texnikasini mustahkamlash .**

Mashg'ulotda talabalarga 11- metirli hamda 16- metrli masofadan jarima to'plarini tepish texnikasini mustahkamlanadi.

**24. 16 metrli jarima to'plarini tepish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulot jarayonida talabalarga 16 metrli jarima to'plarini har hil nuqtalardan tepish texnikasi mustahkamlanadi.

**25. Jonli dfevor hosil qilib turli hil nuqtalardan jarima to'plarini tepish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'lot jarayonida turli hil nuqtalardan jonli devor ustidan to'pni darvoztqaga yo'llanadi.

**26. Maydon markazidan to'pni darvozaga yo'llash texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotda to'pni maydon markazidan darvozaga yo'llash amaliy tushintirilib mustahkamlanadi.

**27. To'pni harakatda boshqarish. To'siqlar yani fishkalar orasidan to'pni olib o'tib darvozaga yo'llash tehnikasini mustahkamlash**

Mashg'ulotda ikki guruhga bo'linib maydon markazidan harakatlanadi yani fishkalar orasidan olib yurib darvozaga yo'llanadi.

**28. Futbol o'yiniga oid yani futbol elementlarini o'zida mujassamlashtirilgan harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishni mustahkamlash.**

Mashg'ulotning asosiy qismida guruh ikkiga bo'linib futbol o'yiniga oid harakatli o'yinlarni tashkil qilish. Bayroqchalarni orasidan to'pni olib o'tib kichik darvozaga to'pni yo'llash.

**29. Qisqa paslar orqali harakatlanib jarima zarbalarini berish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotda asosan 25-30 metrdan harakatlanib qisqa pas va qabul qilish orqali to'pni darvozaga yo'llash.

**30. To'p yuqoridan oshirilganda to'pni oyoq kafti, oyoq ichki yoni, tizza bilan, ko'krak bilan to'htatish texnikasini mustahkamlash.**

Masg'ulotda asosan juftlikda harakatlanadi galma galdan to'pni ko'tarib berib to'htatib olish elementlarini bajaradilar.

**II Voleybol bo'yicha amaliy mashg'ulotlar.**

**1. Voleybol to'pini pastdan va yuqoridan qabul qilish va uzatish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda voleybol to'pini boshqarishni o'rganib bir biriga 2 metr oraliqda pastdan va yuqoridan to'pni uzatib to'pni boshqarishni o'rgatilib amaliy ko'nikma hosil qilinadi.

**2.To'pni doira ichida 1,5-2 metr balandlikda pastdan va yuqoridan o'ynash texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda har bir talaba shahsiy texnikasini rivojlantiradi. To'pni pastdan va yuqoridan 1,5-2 metr balandlikda havoga otib o'ynaydilar.

**3.To'pni pastdan o'yinga kiritish (podacha) va qabul qilish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda asosan guruh ikkiga bo'linib birinchi guruh to'pni pastdan o'yinga kiritadi ikkinchi guruh to'pni qabul qilish haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladi.

**4.To'pni yuqoridan o'yinga kiritish (podacha) va qabul qilish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda asosan guruh ikkiga bo'linib birinchi guruh to'pni yuqoridan o'yinga kiritadi ikkinchi guruh to'pni qabul qilish haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladi.

**5. To'siq qo'yish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda 1 kishilik 2 kishilik to'siq qo'yish texnikasi o'zlashtirib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**6.1- zonadan hujum zarbasini berish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda 1- zonadan hujum zarbasini berish texnikasiga amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**7. 2-zonadan hujum zarbasini berish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda 2- zonadan hujum zarbasini berish texnikasiga amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**8.To'pni o'yinga kiritish. 1.5.6. zonalarga tashlash texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda to'pni zonalarga tashlash bo'yicha amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**9. Jamoaviy hujumga o'tish jamoa bo'lib harakatlanish texnikasini o'rgatish**

Mashg'ulotda o'yinda jamoa bo'lib harakatlanish jamoaviy hujumga o'tish bo'yicha amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**10.Voleybol elementlari orqali shaxsiy texnikani rivojlantirishni o'rgatish.**

Mashg'ulot jarayonida har bir talaba o'zining shahsiy texnikasini rivojlantiradi.To'pni qabul qilish, to'pni uzatish, zarba berish.

**11.Voleybol to'pini pastdan va yuqoridan qabul qilish va uzatish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotda voleybol to'pini boshqarishni o'rganib bir biriga 2 metr oraliqda pastdan va yuqoridan to'pni uzatib to'pni boshqarishni o'rgatilib amaliy ko'nikma hosil qilinadi.

**12.To'pni doira ichida 1,5-2 metr balandlikda pastdan va yuqoridan o'ynash texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotda har bir talaba shahsiy texnikasini rivojlantiradi. To'pni patdan va yuqoridan 1,5-2 metr balandlikda havoga otib o'ynaydilar.

**13.To'pni pastdan o'yinga kiritish (podacha) va qabul qilish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotda asosan guruh ikkiga bo'linib birinchi guruh to'pni pastdan o'yinga kiritadi ikkinchi guruh to'pni qabul qilish haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladi.

**14.To'pni yuqoridan o'yinga kiritish (podacha) va qabul qilish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotda asosan guruh ikkiga bo'linib birinchi guruh to'pni yuqoridan o'yinga kiritadi ikkinchi guruh to'pni qabul qilish haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladi.

**15. To'siq qo'yish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotda 1 kishilik 2 kishilik to'siq qo'yish texnikasi o'zlashtirib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**16.1- zonadan hujum zarbasini berish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotda 1- zonadan hujum zarbasini berish texnikasiga amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**17. 2-zonadan hujum zarbasini berish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotda 2- zonadan hujum zarbasini berish texnikasiga amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**18.To'pni o'yinga kiritish. 1.2.3.4.5.6. zonalarga tashlash texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotda to'pni zonalarga tashlash bo'yicha amaliyn ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**19. Jamoaviy hujumga o'tish jamoa bo'lib harakatlanish texnikasini mustahkamlash .**

Mashg'ulotda o'yinda jamoa bo'lib harakatlanish jamoaviy hujumga o'tish bo'yicha amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**20.Voleybol elementlari orqali shaxsiy texnikani rivojlantirishni mustahkamlash.**

Mashg'ulot jarayonida har bir talaba o'zining shahsiy texnikasini rivojlantiradi.To'pni qabul qilish, to'pni uzatish, zarba berish.

**21.Voleybol to'pini pastdan va yuqoridan qabul qilish va uzatish texnikasini takomillashtirish.**

Mashg'ulotda voleybol to'pini boshqarishni o'rganib bir biriga 2 metr oraliqda pastdan va yuqoridan to'pni uzatib to'pni boshqarishni o'rgatilib amaliy ko'nikma hosil qilinadi.

**22.To'pni doira ichida 1,5-2 metr balandlikda pastdan va yuqoridan o'ynash texnikasini takomillashtirish.**

Mashg'ulotda har bir talaba shahsiy texnikasini rivojlantiradi. To'pni patdan va yuqoridan 1,5-2 metr balandlikda havoga otib o'ynaydilar.

**23.To'pni pastdan o'yinga kiritish (podacha) va qabul qilish texnikasini takomillashtirish.**

Mashg'ulotda asosan guruh ikkiga bo'linib birinchi guruh to'pni pastdan o'yinga kiritadi ikkinchi guruh to'pni qabul qilish haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladi.

**24.To'pni yuqoridan o'yinga kiritish (podacha) va qabul qilish texnikasini takomillashtirish.**

Mashg'ulotda asosan guruh ikkiga bo'linib birinchi guruh to'pni yuqoridan o'yinga kiritadi ikkinchi guruh to'pni qabul qilish haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladi.

**25. To'siq qo'yish texnikasini takomillashtirish.**

Mashg'ulotda 1 kishilik 2 kishilik to'siq qo'yish texnikasi o'zlashtirib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**26.1- zonadan hujum zarbasini berish texnikasini takomillashtirish.**

Mashg'ulotda 1- zonadan hujum zarbasini berish texnikasiga amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**27. 2-zonadan hujum zarbasini berish texnikasini takomillashtirish.**

Mashg'ulotda 2- zonadan hujum zarbasini berish texnikasiga amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**28.To'pni o'yinga kiritish. 1.2.3.4.5.6. zonalarga tashlash texnikasini takomillashtirish.**

Mashg'ulotda to'pni zonalarga tashlash bo'yicha amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**29. Jamoaviy hujumga o'tish jamoa bo'lib harakatlanish texnikasini takomillashtirish.**

Mashg'ulotda o'yinda jamoa bo'lib harakatlanish jamoaviy hujumga o'tish bo'yicha amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**30.Voleybol elementlari orqali shaxsiy texnikani rivojlantirishni takomillashtirish.**

Mashg'ulot jarayonida har bir talaba o'zining shaxsiy texnikasini rivojlantiradi.To'pni qabul qilish, to'pni uzatish, zarba berish.

**III.Basketbol bo'yicha amaliy mashg'ulotlar.**

**1.Basketbol to'pini ilib olish va uzatish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalar basketbol to'pini boshqarish yani ilib olish va uzatish texnikasini o'rganib amaliy ko'nikma hosil qiladi.

**2.Basketbol to'pini pastroq yerga urib yurish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalar to'p bilan muomila qilish to'pni boshqarish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**3.Basketbol to'pini to'g'ri va aniq uzatish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalar to'p bilan muomila qilish to'pni boshqarish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar

**4.Basketbolchini DX va joydan joyga sakrab yurish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalar to'p bilan muomila qilish to'pni boshqarish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar

**5.Basketbolchi aralash siljib,chapga o'nga,oldinga va orqaga siljish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalar harakatlanish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**6.Jarima to'pini savatga tashlash texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalar to'p bilan muomila qilish to'pni boshqarish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar

**7.Xakamlilik va instruktorlik texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalar hakamlilik qilish to'g'risida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**8.Basketbol to'pini bir qo'llab sakrab savatga tashlash texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalar to'p bilan muomila qilish to'pni boshqarish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar

**9.Basketbol to'pini bosh orqasidan ikki qo'llab savatga tashlash texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalar harakatlanish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**10.Basketbol to'pini yuqoridan bir qo'llab uzatish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalar to'p bilan muomila qilish to'pni boshqarish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar

**11. Ikki qo'llab pastdan to'p tashlash va to'pni tashlashda olib qo'yish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalar harakatlanish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**12.Basketbolda tez yorib o'tish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalar to'p bilan muomila qilish to'pni boshqarish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**13.Basketbolda texnik piryomlarni yuqori tezlikda bajarish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalar to'p bilan muomila qilish to'pni boshqarish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**14.Basketbolda hujum taktikasini bajarish texnikasini o'rgatish.**

Basketbolda hujum taktikasini bajarishda qo'llanadigan usullar haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**15.Xarakat paytida chalg'itish texnikasini o'rgatish.**

Xarakatda chalg'itishni usul va ulublari haqida amaliy tushunchaga ega bo'ladilar.

**16.To'htash va ikki qadamlab sherikka to'p uzatish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalar to'p bilan muomila qilish to'pni boshqarish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**17.Xujum va ximoyada qo'llanadigan taktik harakatlar texnikasini o'rgatish.**

Xarakatda chalg'itishni usul va ulublari haqida amaliy tushunchaga ega bo'ladilar.

**18.Maydonda to'p bilan harakatlanish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalar to'p bilan muomila qilish to'pni boshqarish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**19.Basketbolda savatga to'p otishlar texnikasini o'rgatish**

Mashg'ulotda talabalar to'p bilan muomila qilish to'pni boshqarish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**20.Yuqoridan ikki qo'llab "krug usuli" bilan to'pni uzatish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalar harakatlanish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**21. Ikki qo'llab pastdan to'p tashlash va to'pni tashlashda olib qo'yish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotda talabalar harakatlanish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**22.Basketbolda tez yorib o'tish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotda talabalar to'p bilan muomila qilish to'pni boshqarish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**23.Basketbolda texnik piryomlarni yuqori tezlikda bajarish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotda talabalar to'p bilan muomila qilish to'pni boshqarish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**24.Basketbolda hujum taktikasini bajarish texnikasini mustahkamlash.**

Basketbolda hujum taktikasini bajarishda qo'llanadigan usullar haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**25.Xarakat paytida chalg'itish texnikasini mustahkamlash.**

Xarakatda chalg'itishni usul va ulublari haqida amaliy tushunchaga ega bo'ladilar.

**26.To'htash va ikki qadamlab sherikka to'p uzatish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotda talabalar to'p bilan muomila qilish to'pni boshqarish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**27.Xujum va ximoyada qo'llanadigan taktik harakatlar texnikasini mustahkamlash.**

Xarakatda chalg'itishni usul va ulublari haqida amaliy tushunchaga ega bo'ladilar.

**28.Maydonda to'p bilan harakatlanish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotda talabalar to'p bilan muomila qilish to'pni boshqarish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**29.Basketbolda savatga to'p otishlar texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotda talabalar to'p bilan muomila qilish to'pni boshqarish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**30.Yuqoridan ikki qo'llab "krug usuli" bilan to'pni uzatish texnikasini mustahkamlash.**

Mashg'ulotda talabalar harakatlanish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

#### **IV.Qo'l to'pi bo'yicha amaliy mashg'ulotlar.**

##### **1.Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnik usullarni o'rgatish.**

Mashg'ulotda to'pni boshqarish texnik usullarni o'rgatish haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

##### **2.To'pni ilish, to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda to'pni ilish va uzatish kabi amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

##### **3.To'pni yerga urib yurish usullarini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalr harakatlanish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

##### **4.To'pni egallash texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda to'pni boshqarish texnik usullarni o'rgatish haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

##### **5.To'pni darvozaga otish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda to'pni boshqarish texnik usullarni o'rgatish haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

##### **6.Tayanib to'pni otish, sakrab to'pni otish, yiqilib to'p otish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalr harakatlanish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

##### **7.Darvozaga yondan, markazdan sakrab to'p otish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda to'pni boshqarish texnik usullarni o'rgatish haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

##### **8.Darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish.**

Amaliy mashg'ulotda drvozabom o'yin texnikasi haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

##### **9.Gandbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda to'pni boshqarish texnik usullarni o'rgatish haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

##### **10.Ximoya texnikasi va taktikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda ximoya texnikasi haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar

##### **11. Shahsiy himoya usullarini o'rgatish.**

Mashg'ulotda shahsiy ximoya usullari haqida amaliy tushunchaga ega bo'ladilar

##### **12.Zonali ximoya usullarini o'rgatish.**

Mashg'ulotda zonali ximoya haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

##### **13.Aralash ximoya usullarini o'rgatish.**

Mashg'ulotda aralash ximoya usullari haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

##### **14. Nazorat o'yinlarini o'tkazish.**

Ikki komandaga bo'linib nazorat o'yinlarini o'tkaziladi.

##### **15.Raqibdan to'pni olib qo'yishni o'rgatish**

Maydonda harakatlanish texnikasi haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

##### **16. To'pni urib chiqarish to'p yo'lga to'siq qo'yishni o'rgatish.(jonli devor).**

Mashg'ulotda maydonda harakatlanish to'siq qo'yish haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**17.Gandbol o'yin taktikasini o'rgatish.**

O'yin jarayonida taktik harakatlar haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'lish.

**18. Xujum texnikasi va taktikasini o'rgatish.**

Mashg'ulot jarayonida texnika va taktika haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**19.To'pni tez yugirib,qisqa masofalarda to'satdan o'tish texnikasini o'rgatish.**

Mashg'ulotda tez yugirish to'satdan to'satdan to'p otish texnikasi haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**20.Pazitsion xujum jamoa harakatlarini o'rgatish.**

Mashg'ulotda talabalr harakatlanish texnikasini bajarib amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**21.Darvozabon o'yin texnikasi va taktikasi,darvozabonni texnik harakatlari (turish,siljish,to'p uzatishlar).**

Darvozabon o'yin texnikasi va taktikasi haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**22.Xujumda to'pni tez aylantirish va yo'lak hosil qilishni (ochiq joy) o'rgatish.**

Maydonda tez harakat qillish yo'lak hosil qilish haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**23.Ximoya texnikasi va taktikasini mustaxkamlash.**

Mashg'ulotda ximoya texnikasi haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar

**24. Shahsiy himoya usullarini mustaxkamlash.**

Mashg'ulotda shahsiy ximoya usullari haqida amaliy tushunchaga ega bo'ladilar

**25.Zonali ximoya usullarini mustaxkamlash.**

Mashg'ulotda zonali ximoya haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**26.Aralash ximoya usullarini mustaxkamlash.**

Mashg'ulotda aralash ximoya usullari haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**27. Nazorat o'yinlarini o'tkazish.**

Ikki komandaga bo'linib nazorat o'yinlarini o'tkaziladi.

**28.Raqibdan to'pni olib qo'yishni mustaxkamlash.**

Maydonda harakatlanish texnikasi haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**29. To'pni urib chiqarish to'p yo'lga to'siq qo'yishni o'rgatish.(jonli devor).**

Mashg'ulotda maydonda harakatlanish to'siq qo'yish haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'ladilar.

**30.Gandbol o'yin taktikasini o'rgatish.**

O'yin jarayonida taktik harakatlar haqida amaliy ko'nikmaga ega bo'lish.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Unda

talabalar asosiy ma`ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, sport musobaqalarida qatnashib, o'yinlarni tashkil qilish, hakamlilik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

## **V. Seminar mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar**

Seminar mashg'ulotlarida talabalar sport o'yinlari bo'yicha o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishni, o'yin elementlarini, texnik harakatlarni nazariy o'rganganligi, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish bo'yicha nazariy bilim, ko'nikma hamda malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi. Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma`ruza mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma`lumotlarni qay darajada o'zlashtirganligi aniqlanadi, baholanadi hamda ularni bilimlari yanada mustahkamlanadi. Seminar mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

### **2-Modul –Futbol o'yinini o'qitish metodikasi.**

#### **1-mavzu. Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.**

Futbol o'yinini kelib chiqishi haqida talabalarni tayorlab kelgan nazariy ma`lumotlarini ko'rib chiqish va ularni tinglash, futbol o'yini bo'yicha dastlabki o'yinlar uchrashuvlarni o'tkazilganligi haqida nazariy ma`lumotlar yuzasidan savol javoblar o'tkazish va ularni baholash. Futbolning Yevropa davlatlariga tarqalishi, Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini o'zaro yangi metodlar orqali savol javoblar o'tkazib ularni baholash. FIFA ni tashkil topishi, tuzilishi va faoliyati, uning tarkibidagi har bir qit`adagi futbol federatsiyalarining tashkil topishi, faoliyati va ular rahbarligida futbol musobaqalarining o'tkazilishi haqida to'plan kelgan ma`lumotlarni ko'rib chiqib baholash. Futbol bo'yicha dastlabki Jahon, Yevropa chempionatini o'tkazilishi haqida nazariy ma`lumotlar yuzasidan savol javoblar o'tkazish , olimpiada o'yinlari haqida ma`lumotlarini tinglab ularni baholash.

#### **2-mavzu. Futbol o'yin texnikasining tasnifi.**

Futbol o'yini texnikasi tasnifi haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini tekshirib chiqib baholash. Maydon o'yinchisining texnikasi bo'yicha nazariy bilimlarga ega ekanligini o'zaro savol javoblar o'tkazish va baholash. Darvozabon o'yin texnikasi haqida nazariy ma`lumotlarga qay darajada ega ekanligi tekshirib baholash. Futbol o'yin texnikasini 2 ta bo'limga bo'linishi haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligi, harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasi haqida nazariy ma`lumotlar to'plaganligi o'zaro savol javoblar orqali baholash. Futbol o'yinida darvozabon o'yin texnikasi va ularning bo'limlardan guruhlariga bo'linishi haqida nazariy ma`lumotlar yuzasidan savol javob o'tkazish va baholash.

### **3-mavzu. Futbol o'yin taktikasining tasnifi.**

Futbol o'yin taktikasi haqida umumiy savol javob o'tkazish. Futbol o'yin taktikasi haqida nazariy bilimlarga ega ekanligini baholash. Futbol o'yin taktikasini bo'linishi himoya va hujum taktikalari to'g'risida ma'lumotlarni tinglash va baholash. Futbol o'yinida jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum va himoya taktikalari haqida nazariy ma'lumotlar yuzasidan savol javob o'tkazib ularni baholash. Futbol o'yinida hujumga qarshi tez hujum taktikalari, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnika va taktikalari haqida nazariy ma'lumotlar yuzasidan savol javoblar o'tkazish va baholash

### **3-Modul. Basketbol o'yinini o'qitish metodikasi.**

#### **1-mavzu. Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi.**

Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari, dastlabki musobaqalarni o'tkazilishi haqida nazariy savol javoblar o'tkazib ularni baholash. Xalqaro basketbol ittifoqi FIBA ni tuzilishi va tashkil topishi to'g'risida nazariy savol javoblar . Basketbol o'yini bo'yicha birinchi Jahon va Yevropa chempionatini o'tkazilishi haqida nazariy savol javob o'tkazish va baholash. Basketbol o'yinining Olimpiada o'yinlari (erkaklar va ayollar) dasturiga kiritilishi haqida nazariy ma'lumotlarga qay darajada bilimga ega ekanligini sinovdan o'tkazish va baholash

#### **2-mavzu. Basketbol o'yin texnikasining tasnifi.**

Basketbol o'yin texnikasi tasnifi haqida nazariy savol javoblar o'tkazish. Basketbol o'yin texnikasini bo'linishi; harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi haqida nazariy savol javob o'tkazish va baholash.

#### **3-mavzu. Basketbol o'yin taktikasining tasnifi.**

Basketbol o'yin taktikasi haqida tushuncha hujum va himoya taktikalari haqida nazariy savol javoblar o'tkazish va baholash. Basketbol o'yinida jamoa bo'lib, guruhli va yakka holda hujum va himoya qilish taktikalari haqida ma'lumot berish, o'yin kombinatsiyalari, to'psiz va to'p bilan harakatlanayotgan raqibga qarshi hujum qilish usullari yuzasidan savol javoblar o'tkazish va baholash

### **4-Modul. Voleybol o'yinini o'qitish metodikasi.**

#### **1-mavzu. Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi.**

Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari, dastlabki musobaqalarni o'tkazilishi haqida talabalarni nazariy ma'lumotlarni tinglash va baholash. Xalqaro voleybol ittifoqi FIVB ni tuzilishi va tashkil topishi to'g'risida nazariy ma'lumotlar berish. Voleybol o'yini bo'yicha birinchi Jahon va Yevropa chempionatini o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini sinovdan o'tkazish va baholash. Voleybol o'yinining Olimpiada o'yinlari (erkaklar va ayollar) dasturiga kiritilishi haqida nazariy savol javoblar o'tkazish va baholash.

#### **2-mavzu. Voleybol o'yin texnikasining tasnifi.**

Voleybol o'yin texnikasi tasnifi haqida nazariy savol javoblar o'tkazish va baholash. Voleybol o'yini texnikasini bo'limlarga bo'linishi bo'yicha nazariy

ma'lumotlarga ega ekanligini sinovdan o'tkazish va baholash. Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarni talabalar tomonidan taqdim etilishi va baholanishi. Ya'ni harakatlanish texnikasidan yurish, yugurish, sakrash va burilish usullarini amalga oshirilishi bo'yicha ko'rsatmalar berish. Voleybol o'yinida to'pni boshqarish texnikasi, ya'ni to'pni tepadan, pastdan uzatish va qabul qilish texnikasi, to'pni har hil usulda ya'ni tepadan, pastdan yondan va sakrab o'yinga kiritish usullarini bajarilishi bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini baholash.

### **3-mavzu. Voleybol o'yin taktikasining tasnifi.**

Voleybol o'yinida hujumga qarshi tez himoya taktikalari, o'yinchilarni o'yin vaqtida joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini talabalarni tayorlab kelgan materiallari tekshirib va tinglab ularni baholash.

### **4-mavzu Voleybol texnikasiga o'rgatish.**

Voleybol texnikasiga o'rgatish o'rgatish, o'rgatishning bosqichlari, dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda, dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlari kabi nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi talabalarni tayorlab kelgan materiallari tekshirib va tinglab ularni baholash.

### **5-mavzu Voleybol taktikasiga o'rgatish.**

O'yin malakalari texnikasiga o'rgatishda shu malakalarni (to'p qabul qilish va uzatish, to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish) muayyan taktik maqsadda amalga oshirilishiga urg'u berilishi lozim.

O'yin taktikasiga o'rgatish jarayoni ham o'yin texnikasini o'zlashtirishda qo'llaniladigan uslublar, vositalar (texnik va taktik mashqlar ustunligida), bosqichlar va pedagogik prinsiplari kabi nazariy bilimlarga ega ekanligi talabalarni tayorlab kelgan materiallari tekshirib va tinglab ularni baholash.

### **6-mavzu Voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.**

Hakamlarning har birini o'z vazifasi, huquqlari, hakamlilik qilish joylari va vositalari mavjud. Ularni atroflicha talqini ma'ruzada og'zaki va o'quv filmlari yordamida bayon qilinadi, tushuntiriladi va shular asosida talabalarni seminar mashg'ulotlarida tayorlab kelgan slaydlari video roliklari asosida baholanadi.

### **7-Voleybolchilarni jismoniy tayorgarligi va uni shakillantirish**

Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti kabi nazariy bilimga ega ekanligi talabalarni tayorlab kelgan materiallari tekshirib va tinglab ularni baholash.

## **5-Modul. Qo'l to'pi o'yinini o'qitish metodikasi.**

### **1-mavzu. Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.**

Qo'l to'pi o'yinini kelib chiqishi va rivojlanishi haqida nazariy ma'lumotlarni tinglash, qo'l to'pi o'yini bo'yicha dastlabki o'yinlar, uchrashuvlarni o'tkazilganligi haqida nazariy ma'lumotlar yuzasidan savol javoblar o'tkazib ularni baholash. Qo'l to'pi o'yinining Yevropa davlatlariga tarqalishi, Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi haqida nazariy ma'lumotlarni tayorlab kelganligini tekshirib ularni baholash. FIGA ni tashkil topishi, tuzilishi va faoliyati, uning tarkibidagi har bir qit'adagi qo'l to'pi federatsiyalarining tashkil topishi, faoliyati va ular rahbarligida qo'l to'pi bo'yicha musobaqalarning o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlar yuzasidan savol javob o'tkazib ularni baholash. Qo'l to'pi o'yini bo'yicha dastlabki Jahon, Yevropa chempionatini o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlar yuzasidan savol javoblar o'tkazish va olimpiada o'yinlari haqida to'plab kelgan ma'lumotlarini baholash.

### **2-mavzu. O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinini rivojlanishi.**

O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinining rivojlanishi. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston qo'l to'pi o'yinining jahon arenalarida tutgan o'rni haqida nazariy ma'lumotlarni to'plab kelganligini tekshirib ularni tinlab baholash.

### **3-mavzu. Qo'l to'pi o'yin texnikasining tasnifi.**

Qo'l to'pi o'yini texnikasini tasnifi haqida nazariy ma'lumotlar yuzasidan savol javoblar o'tkazib ularni baholash. Maydon o'yinchisining texnikasi bo'yicha nazariy bilimlarga ega ekanligi., darvozabon o'yin texnikasi haqida nazariy ma'lumotlar yuzasidan savol javoblar o'tkazib ularni baholash. Qo'l to'pi o'yin texnikasini 2 ta bo'limga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini baholash. Qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi, o'yin texnikasini bo'limlardan guruhlariga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlar yuzasidan savol javoblar o'tkazish va baholash.

## **VI. Kurs ishi bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar**

Talaba kurs ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakl va usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

- kurs ishlarining tarkibiy tuzilishi quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiqdir ya'ni titul varag'i, reja, kirish, asosiy qism, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati keltiriladi;
- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini mukammal o'rganish;
- mashqlar chizmasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish hamda amaliy mashg'ulotlarda foydalanish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;

- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

### **Tavsiya etiladigan kurs ishlarning mavzularidan namunalar**

1. Futbol o'yining paydo bo'lishi va rivojlanishi.
2. Ilk futbol o'yining qonun qoidalari.
3. Futbol bo'yicha o'tkazilgan yevropa va jahon chempionatlari.
4. Futbolni O'zbekistonga kirib kelishi va rivojlanishi.
5. O'zbek futbolida yutuqlar va amchiliklar.
6. Futbol o'yini texnikasi.
7. Futbol o'yin taktikasi.
8. Futbol o'yining umumiy tasnifi.
9. Futbol o'yin qoidalari va maydon o'lchamlari.
10. Futbol mashg'ulotlariga qo'yilgan gigenik talablar
11. Voleybol o'yining vujudga kelishi tarihi va rivojlanishi.
12. Voleybol o'yining olimpiada o'yinlariga kiritilishi musobaqalar, jahon chempionatlari.
13. Voleybol o'yining O'zbekistonga kirib kelishi va rivojlanishi.
14. Ilk voleybol o'yining qonun qoidalari.
15. Zamonaviy voleybol o'yining qonun qoidalari.
16. Voleybol oyin texnikasi tasnifi.
17. Voleybol o'yin taktikasi tasnifi.
18. Voleybol oyining umumiy tasnifi.
19. Voleybol o'yinida hakamlilik amaliyoti.
20. Voleybol o'yin qoidalari va o'lchamlari
21. Basketbo o'yining paydo bo'lishi va rivojlanishi.
22. Ilk Basketbol o'yining qonun qoidalari.
23. Basketbol bo'yicha o'tkazilgan yevropa va jahon chempionatlari.
24. Basketbolni O'zbekistonga kirib kelishi va rivojlanishi.
25. Basketbol o'yin texnikasi.
26. Basketbol o'yin taktikasi.
27. Basketbol o'yining umumiy tasnifi.
28. Basketbol o'yining qoidalari va maydon o'lchamlari.
29. Basketbol bo'yicha musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish.
30. Basketbol mashg'ulotlariga qo'yilgan gigenik talabalar.
31. Qo'l to'pini paydo bo'lishi va rivojlanishi.
32. Ilk qo'l to'pi o'yining qonun qoidalari.
33. Qo'l to'pi bo'yicha o'tkazilgan yevropa va jahon chempionatlari.
34. Qo'l to'pini O'zbekistonga kirib kelishi va rivojlanishi
35. Qo'l to'pi o'yin texnikasi.
36. Qo'l to'pi o'yin taktikasi.
37. Qo'l to'pi o'yining umumiy tasnifi.
38. Qo'l to'pi o'yining qoidalari va maydon o'lchamlari.
39. Qo'l to'pi bo'yicha musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish
40. Qo'l to'pi mashg'ulotlariga qo'yilgan gigenik talablar.

## **VII. 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`llanmalar bo'yicha fan boblari hamda mavzularini o`rganish;
- tarqatma materiallar ma`ruzalar qismini o`zlashtirish;
- o`yinlar chizmasini chizish va o`yin variantlarini ishlab chiqish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- o`yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o`rganish;
- talabaning o`quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog`liq bo`lgan fanlar bo`limlari va mavzularini chuqur o`rganish;
- faol va muammoli o`qitish uslubidan foydalaniladigan o`quv mashg`ulotlari;
- masofaviy ta`lim.

### **Mustaqil ta`lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:**

1. Futbol o`yining paydo bo`lishi va rivojlanishi.
2. Ilk futbol o`yining qonun qoidalari.
3. Futbol bo'yicha o`tkazilgan yevropa va jahon chempionatlari.
4. Futbolni O'zbekistonga kirib kelishi va rivojlanishi.
5. O'zbek futbolida yutuqlar va amchiliklar.
6. Futbol o`yini texnikasi.
7. Futbol o`yin taktikasi.
8. Futbol o`yining umumiy tasnifi.
9. Futbol o`yin qoidalari va maydon o`lchamlari.
10. Futbol mashg`ulotlariga qo'yilgan gigenik talablar
11. Voleybol o`yining vujudga kelishi tarihi va rivojlanishi.
12. Voleybol o`yining olimpiada o`yinlariga kiritilishi musobaqalar, jahon chempionatlari.
13. Voleybol o`yining O'zbekistonga kirib kelishi va rivojlanishi.
14. Ilk voleybol o`yining qonun qoidalari.
15. Zamonaviy voleybol o`yining qonun qoidalari.
16. Voleybol oyin texnikasi tasnifi.
17. Voleybol o`yin taktikasi tasnifi.
18. Voleybol oyining umumiy tasnifi.
19. Voleybol o`yinida hakamlilik amaliyoti.
20. Voleybol o`yin qoidalari va o`lchamlari
21. Basketbo o`yining paydo bo`lishi va rivojlanishi.
22. Ilk Basketbol o`yining qonun qoidalari.
23. Basketbol bo'yicha o`tkazilgan yevropa va jahon chempionatlari.
24. Basketbolni O'zbekistonga kirib kelishi va rivojlanishi.
25. Basketbol o`yin texnikasi.
26. Basketbol o`yin taktikasi.
27. Basketbol o`yining umumiy tasnifi.

28. Basketbol o'yining qoidalar va maydon o'lchamlari.
29. Basketbol bo'yicha musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish.
30. Basketbol mashg'ulotlariga qo'yilgan gigenik talabalar.
31. Qo'l to'pini paydo bo'lishi va rivojlanishi.
32. Ilk qo'l to'pi o'yining qonun qoidalar.
33. Qo'l to'pi bo'yicha o'tkazilgan yevropa va jahon chempionatlari.
34. Qo'l to'pini O'zbekistonga kirib kelishi va rivojlanishi
35. Qo'l to'pi o'yin texnikasi.
36. Qo'l to'pi o'yin taktikasi.
37. Qo'l to'pi o'yining umumiy tasnifi.
38. Qo'l to'pi o'yining qoidalar va maydon o'lchamlari.
39. Qo'l to'pi bo'yicha musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish
- 40 Qo'l to'pi mashg'ulotlariga qo'yilgan gigenik talablar.

### **VIII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari**

- Ma'ruzalar
- Amaliy mashg'ulotlar
- seminar (mantiqiy fikrlash tezkor savol javoblar).
- Guruhlarda ishlash
- Taqdimotlarni qilish
- Individual loyihalar
- jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loihalar

### **X. Kreditlarni olish uchun talablar:**

Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakillarida berilgan vazifa topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha amaliy topshiriqlarni topshirish.

### **Adabiyotlar ro'yhati:**

1. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. B Dexqonov Darslik 2023 yil.
2. Sport mahoratini oshirish. A Parmonov O'quv qo'llanma 2022 y.
3. Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish. B Dexqonov Darslik 2022 yil.
4. Sport va harakatli o'yinlarni va uni o'qitish metodikasi. V Jo'rayev Draslik 2022 yil
5. Sport mahoratini oshirish "Gandbol" V Jo'rayev. darslik 2022 y.
6. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi "Voleybol" SH Shokirov 2023 y.
7. Sport mahoratini oshirish. " Voleybol futbol basketbol" M Azizov. Darslik 2023 y.

8. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. "Futbol" A Ziyayev. O'quv qo'llanma 2023 y.
9. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. "Voleybol" F Yakubjanova O'quv qo'llanma 2023yil.
10. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi. "Basketbol" T Hamraqulov. O'quv qo'llanma 2022 yil
12. Камысбаева, Д. К. Вoleyбол добын ойынға қосу : әдістемелік нұсқаулық / Д. К. Камысбаева, Н. О.Байзакова, С. Ж. Кегенбаев, 2019.
- 13.Қасымбекова, С. И. Футболдың теориясы мен әдістері : оқу-әдістемелік құрал / С. И. Қасымбекова, Е. Қ. Дилмаханбетов, 2019. - 115, [1] б.
- 14.Мартыненко И.И. Теория и методика спортивных игр (специализация): учебное пособие. – Алматы: Қазақ университеті, 2012. – 166 с.
- 15.Вoleyбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. / Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2007.
- 16.Теория и методика футбола. Учебник для слушателей программы «JIRA» по категории «В», «А» и «PRO»/ Под общей ред. К.И. Адамбекова – Алматы: Елнұр, 2007. – 288с.
- 17.Мартыненко, И. И. Подвижные игры в системе физического воспитания студентов : учеб. - метод. пособие / И. И. Мартыненко, 2013. - 74,[2] с.
- 18.Официальные правила баскетбола ФИБА 2023. Утверждены ЦБ ФИБА 2023. <http://basketkhv.ru/Documents/OfficialBasketballRules2010-ru.pdf>

#### **Ahborot manbalari.**

ww. tdpu. uz  
 www. pedagog. uz  
 www. Ziyonet. uz  
 www. edu. uz  
 tdpu INTRANET. Uz

**Fan dasturi Qo‘qon davlat universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2025-yil 30-iyundagi 1-sonli qarori bilan tasdiqlangan.**

#### **Fan/modul uchun mas‘ul va dastur mualliflari:**

A.A.Parmonov - QDU "Jismoniy madaniyat" kafedrasi katta o'qituvchisi  
 T.T.Xamraqulov – QDPI "Jismoniy madaniyat" kafedrasi katta o'qituvchisi  
 Sh.Mo‘ydinov - QDPI "Jismoniy madaniyat" kafedrasi o'qituvchisi

**Taqrizchilar:**

R.M Rasulov– O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya Universiteti Farg'ona filiyali Direktori P.f.N Dotsent

M.A. Tojiyev- O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya Universiteti o'qituvchisi.