



## DESCRIPTION OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES OUTSIDE THE CLASSROOM

**D. Achilova**

Student of Tashkent State Pedagogical University named after Nizomi.

**K. B. Khakimjanova**

Tashkent State Pedagogical University named after Nizomi

Teacher of the "Physical education and sports" department.

**Abstract:** In this article, the goals and tasks of extracurricular physical education work, the productive use of various active games during the given time, and the need to choose an active game based on the age, gender, and physical abilities of the students. stated.

**Key words:** Action games, sports competitions, sports holidays, walking, excursion, "In the garden, in the garden", route, "game hours".

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada sinfdan tashqari jismoniy tarbiya ishlarining maqsad va vazifalari, berilgan vaqt davomida turli xil harakatli o'yinlardan foydalanib vaqtni unimli o'tkazish, harakatli o'yin tanlashda o'quvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy qobiliyatlarga e'tibor berib tanlash kerakli haqida bayon qilingan.

**Kalit so'zlar:** Harakatli o'yinlar, sport musobaqalari, sport bayramlari, yurish, ekskursiya, "Bog'dami, bog'dami", mashrut, "o'yin soatlari".

## ОПИСАНИЕ ФИЗИЧЕСКИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВНЕ КЛАССА.

**Аннотация:** в данной статье рассматриваются цели и задачи внеклассной физкультурной работы, продуктивное использование различных активных игр в течение заданного времени, а также необходимость выбора активной игры с учетом возраста, пола и физических возможностей учащихся. заявил.

**Ключевые слова:** Активные игры, спортивные соревнования, спортивные праздники, прогулка, экскурсия, «В саду, в саду», маршрут, «игровые часы».

Sinfdan tashqari ishlar o'quv ishlaridan quyidagilar bilan farq qiladi: - ixtiyoriylik asosida amalga oshiriladi va uning mazmuni va tashkil etish shakllari ko'pchilik o'quvchilarning manfaatlari va maktab sharoitlarini hisobga olgan holda belgilanadi; U ma'muriyat, o'qituvchilar, ota-onalar, boshliqlarning nazorati va yordami bilan jismoniy tarbiya jamoasiga birlashgan maktab o'quvchilarining keng ijtimoiy faolligi asosida quriladi; Sinfdan tashqari ishlarni pedagogik boshqarish ko'proq o'quv-pedagogik xususiyatga ega bo'lib, o'quvchilarning ijodiy tashabbusining namoyon bo'lishini rag'batlantiradi. Jismoniy tarbiya fanidan sinfdan tashqari ishlarni tashkil etishning ana shu barcha xususiyatlarini bilgan holda, o'qituvchi uni samarali va samarali bo'lishi uchun tashkil qila oladi. Bu mavzuning dolzarbligi. Maktabdagi sinfdan tashqari ish turlaridan biri ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlaridir. Sinfdan



tashqari ishning vazifalari: Maktabga o'z oldiga qo'yilgan o'quv va tarbiyaviy vazifalarni bajarishda yordam berish; O'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, tananing qattiqlashishi, har tomonlama jismoniy rivojlanishi; Darsda, jismoniy madaniyatda o'quvchilar tomonidan egallangan binolar, ko'nikmalar, ko'nikmalarni chuqurlashtirish va kengaytirish; Maktab o'quvchilarida tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalash va rivojlantirish; Talabalarning sog'lom dam olishini tashkil etish; O'quvchilarda tizimli jismoniy tarbiya va sportga mehr uyg'otish. Sinfdan tashqari ishlar mazmuni Sinfdan tashqari ishlar maktabdan tashqari gimnastika, yengil atletika, sayyohlik uchun chang'i sporti mashg'ulotlari shaklida, seksiyalarda, guruhlarda, jamoalarda amalga oshiriladi. Qo'shimcha materiallar "Maktabda jismoniy madaniyat", "Vozhatiy", "Pioner", "Bonfire" jurnallaridan, "Pionerskaya pravda" gazetasidan va tegishli adabiyotlardan olingan. Buyumsiz va predmetlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, gimnastika skameykalarida va devorda, arqon bilan, muvozanatda, toqqa chiqishda, sakrashda mashqlar muhim o'rin tutadi. Pionerlar yig'inlarida, ertaklarda va bayramlarda chiqishlar uchun pol mashqlari va piramidalarning kombinatsiyasi o'rganilmoqda. Sinfdan tashqari mashg'ulotlarda o'yinlar eng katta o'rinni egallaydi. Shu bilan birga, o'yinlar bo'yicha dasturiy material dasturga o'xshash bo'lgan qo'shimcha o'yinlar tufayli sezilarli darajada kengaytirildi. Sinfdan tashqari mashg'ulotlarni, shu jumladan o'yinlarni o'tkazishda darslarda o'rganilayotgan o'quv materialiga qo'llanilgan materialning mos kelishiga alohida e'tibor beriladi, shunda o'quv va darsdan tashqari mashg'ulotlarning uyg'unligi bolalarning harakat ko'nikmalari va ko'nikmalarini takomillashtirishga xizmat qiladi.

O'quvchilarni sinfdan tashqari mashg'ulotlar bilan ommaviy qamrab olishga erishish uchun ularning yoshi, sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishning turli shakllari qo'llaniladi.

Asosiy shakllar: piyoda yurish, umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlarida mashg'ulotlar, sport musobaqalari, sport bayramlari, sport seksiyalarida mashg'ulotlar. Sinfdan tashqari ishlarni tashkil etish Jismoniy tarbiya jamoasi ishiga umumiy rahbarlik jismoniy madaniyat o'qituvchisiga, to'garakka rahbarlik esa o'qituvchilardan biriga yuklanadi. boshlang'ich maktab. Talabalar jismoniy tarbiya to'garagiga va jamoaga ixtiyoriy ravishda kirishadi, buning uchun og'zaki ariza kifoya qiladi. Jamoa (to'garak) a'zolarining umumiy yig'ilishida maktab direktori tomonidan tasdiqlangan reja bo'yicha barcha ishlarni tashkil etuvchi va amalga oshiradigan kengash saylanadi. Maktabning barcha sinflarida jismoniy tarbiya tashkilotchilari saylanadi.

Ular sinf rahbarlari rahbarligida o'z sinfidagi o'quvchilarni maktabda o'tkaziladigan turli jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida ishtirok etishlarini tashkil etib ishlaydi. Talabalar bilan amaliy ish olib borish uchun seksiyalar tashkil etilgan. Avvalo, butun o'quv yili davomida ishlaydigan umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'limi yaratiladi. Kuzda - o'yinlar, atletika va gimnastika; qishda - chang'i mashg'ulotlari va o'yinlar; bahorda - o'yinlar, gimnastika va yengil atletika. Umumiy jismoniy tarbiya bo'limi darslarining asosini o'quv rejasi tashkil etadi. Bo'lim darslarida er sharoiti, o'qlarning boshqacha joylashishi va yangi elementlarni kiritish bilan murakkablashtirilgan mashqlarni bajarish bo'yicha ko'nikma va ko'nikmalar yaxshilanadi. Bo'lim darslarida dastur materialidan tashqari yangi o'yinlar, erkin harakatlar kombinatsiyasi, piramidalar o'rganiladi. Seksiyaning o'quv guruhlari maktab bayramlarida chiqish qiladi.

Umumiy jismoniy tarbiya bo'limiga imkon qadar ko'proq o'quvchilar, shu jumladan jismoniy rivojlanishida tengdoshlaridan biroz orqada qolgan talabalar jalb qilinishi kerak. Umumta'lim



maktablarining o'quv guruhlari mashg'ulotlari haftada bir yoki ikki marta, ularning darsdan bo'sh vaqtida, maktab direktori tomonidan tasdiqlangan jadval asosida o'tkaziladi. Har bir darsning davomiyligi 60 daqiqadan oshmasligi kerak. Har birida o'quv guruhi oqsoqollar, sardorlar esa jamoalarga saylanadi. Sardorlar va sardorlar o'quvchilarga darslarni eslatib turadilar, davomatni hisobga oladilar, jamoa kengashiga (doiraga) va guruh rahbarlariga o'z ishlarida yordam beradilar. Maktabda umumiy jismoniy tarbiya seksiyasi bilan bir qatorda sport turlari bo'yicha seksiyalar tashkil etilishi mumkin: 1-sinf o'quvchilari uchun suzish, tennis va stol tenisi, figurali uchish; II sinf bolalari uchun, I sinf uchun nazarda tutilganlar bundan mustasno, badiiy gimnastika bo'yicha (8 yoshdan qizlar, to'qqiz yoshdan o'g'il bolalar); III sinfdan boshlab suzish va sho'ng'in bo'limlarida mashg'ulotlarga ruxsat beriladi.

O'n yoshdan boshlab o'quvchilarga badminton, badiiy gimnastika, konkida uchish, yengil atletika, yelkanli sport, futbol bo'yicha mashg'ulotlarga ruxsat beriladi. Sport seksiyalarini tashkil etishning majburiy shartlari quyidagilardir: mashg'ulotlar uchun joylarning mavjudligi, zarur jihozlar va inventar, eng muhimi - malakali etakchilik. Sport seksiyalari rahbarlari ushbu sport turini, mashg'ulotlarni o'tkazish usullarini, bolalar bilan mashg'ulotlarning xususiyatlarini yaxshi bilishlari kerak.

Ko'p qirrali general jismoniy tarbiya sportning har qanday turida muvaffaqiyatning asosidir, shuning uchun barcha bo'limlarning mashg'ulotlarida gimnastika, o'yinlar va engil atletikaga katta e'tibor beriladi. Guruhlar va jamoalardagi mashg'ulotlarni o'qituvchilar yoki ijtimoiy instruktorlar, o'rta maktab o'quvchilari olib borishi mumkin o'rta maktab), shuningdek, sport jamiyatlarining sportchilari va murabbiylari.

Tashkilotga qo'shimcha ravishda amaliy mashg'ulotlar, jismoniy tarbiya jamoasi (to'garagi) o'qituvchilar bilan birgalikda yangi sport maydonchasi qurilishida o'quvchilarni ishga jalb etadi; "mohir qo'llar" doirasi bilan yaqin aloqada bo'lib, eng oddiy jihozlarni ishlab chiqarishni tashkil qiladi; sport musobaqalari, sport bayramlari, ertaklarda chiqishlar va boshqa tadbirlarni o'tkazadi; o'quvchilar va ota-onalar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishda shifokor va o'qituvchilarga yordam beradi va hokazo.

Jismoniy tarbiya va sportga qiziqish ko'rsatgan va ma'lum yutuqlarga erishgan jamoa (to'garak) a'zolarini maktab bolalar sport maktabiga yuborishi mumkin. Jismoniy tarbiya jamoasi (to'garasi) a'zolari bo'lgan talabalarga ma'lum talablar qo'yiladi. Ular barcha fanlardan muvaffaqiyat qozonishlari, shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilishlari, guruhlar yoki jamoalarning birida o'qishlari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qatnashishlari kerak. Jismoniy tarbiya bo'yicha yaxshi natijalarga erishgan va buni barcha fanlar bo'yicha yuqori ko'rsatkichlar va namunali tartib-intizom bilan uyg'unlashtirgan jamoa a'zolari maktab direktori tomonidan rag'batlantiriladi.

### **SINF DAN TASHQARI ISHLARNING SHAKLLARI.**

Yurishlar, ekskursiyalar, sayohatlar Bolalarni tabiat, o'z ona yurti, uning diqqatga sazovor joylari bilan yaqindan tanishtirishda sayr, ekskursiya, sayr qilish katta tarbiyaviy va tarbiyaviy ahamiyatga ega. Bu mashg'ulotlar yurish, yugurish va o'yin ko'nikmalarini oshirishga, bolalar tanasini chiniqtirishga va sog'lig'ini mustahkamlashga yordam beradi, o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalarini egallashga, hududda xulq-atvor va yo'nalishni shakllantirishga yordam beradi va hokazo. bolalar jamoasini mustahkamlash, do'stlik va do'stlik tuyg'usini tarbiyalashda. Yurishlar, ekskursiyalar va sayohatlar ko'pincha piyoda amalga oshiriladi, qishda chang'ilardan foydalanish mumkin.



Yurishlar odatda tabiat qo'ynida dam olish uchun aniq ta'lim maqsadlarisiz amalga oshiriladi. Ekskursiyalar aniq ta'lim maqsadlariga ega va oldindan belgilangan mavzu bo'yicha o'tkaziladi. Lager, ekskursiyalardan farqli o'laroq, o'quv vazifalarini bajarishni lager hayoti sharoitlari bilan birlashtiradi. Ekskursiyalar va sayohatlar mavzulari bolalarning umumiy ta'limiga va maktab o'quv dasturlariga mos kelishi kerak.

Maktabning barcha boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan sayr va ekskursiyalar o'tkaziladi, III sinf o'quvchilari uchun sayohatlar tashkil etiladi. Odatda bu tadbirlar har bir sinf uchun alohida o'tkaziladi. Marshrutlarning uzunligi har ikki yo'nalishda 5--7 km, I--II sinf o'quvchilari uchun 8--10 km, III sinf o'quvchilari uchun 8--10 km dan oshmasligi kerak. Shu bilan birga, sayohatning o'rtasida 1--2 soat dam olish kerak. Kichik yurishlar va ekskursiyalar (minimal masofa bilan) har qanday maktab kunida o'tkazilishi mumkin; uzoq masofalarga sayr va ekskursiyalar, shuningdek, faqat dam olish kunlari yoki bayramlarda yurish. Ushbu tadbirlarning har biri puxtalik bilan tayyorlangan, reja batafsil ishlab chiqilgan.

Rejada tadbirning vazifalari, marshrut, qisqa va uzoq dam olish joylari, yo'lda va katta to'xtash joyidagi mashg'ulotlar va o'yinlar, inventar, ishtirokchilarning shaxsiy va jamoaviy jihozlari ko'zda tutilgan. Talabalar yaqinlashib kelayotgan sayr yoki ekskursiya haqida oldindan ogohlantiriladi. Yurish, ekskursiya yoki sayr rahbari talabalarning tadbirda ishtirok etishiga ruxsat berish yoki yo'qligini hal qilish uchun ularning tarkibi va sog'lig'ining holatini yaxshi bilishi kerak. Talabalarning jismoniy tayyorgarligini ham yaxshi bilish kerak. Marshrutni tanlash va guruh tezligi bunga bog'liq. Agar guruh tarkibida heterojen bo'lsa, etakchi harakat tezligini aniqlashda zaifroq ishtirokchilarga e'tibor qaratadi. Ko'pincha yurishlar, ekskursiyalar va sayohatlar o'qituvchilar tomonidan olib boriladi. tarixiy voqealar, mehnat qahramonlari, ishlab chiqarish ilg'orlari, keksalar.

Har qanday tadbirni muvaffaqiyatli o'tkazishning hal qiluvchi shartlaridan biri – ishtirokchilarning tartib-intizomiga rioya qilishlari va ularning targ'ibot (yurish)ning belgilangan qoidalari va rejimiga rioya qilishlari hamda ko'rsatmalarni aniq bajarishlaridir. Yurish, ekskursiya yoki sayr rahbari ishtirokchilar bilan oldindan tushuntirish ishlarini olib boradi va o'tkazish vaqtida belgilangan tartibni majburiy bajarishni talab qiladi. Har qanday tadbirga tayyorgarlik ko'rayotganda o'qituvchi o'quvchilar orasidan bolalarni tashkil etadigan yordamchilarni oldindan tanlashi, kerakli jihoz va jihozlarni tanlashi, ishtirokchilarning tayyorgarligini tekshirishi, o'zini o'zi tayyorlashi va o'yinlar, dumaloq raqslar, badiiy havaskorlik faoliyatini olib borishda boshqalarga yordam berishi kerak., va boshqalar. Eng jismonan sog'lom talabalar uchun shifokor ruxsati bilan Yozgi ta`til bir tunash bilan ikki kunlik yurishlar amalga oshirilishi mumkin.

Sayohat rejasi rahbar tomonidan ishlab chiqiladi va maktab direktori tomonidan tasdiqlanadi. Har bir ishtirokchining tayyorgarligi rahbar tomonidan safardan bir yoki ikki kun oldin va chiqishdan oldin darhol tekshiriladi. Safarlarga maktabning tibbiy xodimlari (shifokor yoki hamshira) jalb qilinishi kerak. Bunday yurishga tayyorgarlik ko'rishda rahbar yurish, yugurish va sakrash bo'yicha ishtirokchilar bilan bir nechta mashg'ulotlar o'tkazadi, yurish marshrutini o'rganadi va vazifalarni taqsimlaydi.

Kollektiv va shaxsiy jihozlarni (xususan, kiyim-kechak va poyabzal) tayyorlashga, turar joy va ovqatlanishni tashkil etishga tayyorgarlik ko'rishga katta e'tibor beriladi. Bir kecha-kunduzda turar joy sanitariya-gigiyena talablariga javob beradigan yopiq xonada (uyda, maktab binosida) ta'minlanishi kerak. Ovqat issiq bo'lishi kerak. Safar oldindan belgilangan rejaga muvofiq, ma'lum bir harakat, dam olish va ovqatlanish rejimiga rioya qilgan holda amalga oshiriladi.



Marshrutni belgilashda to'xtash joylari, ichimlik suvi manbalarining mavjudligi va suzish joylari hisobga olinadi.

Yo'lda jamoaviy jihozlar quyidagilardan iborat: bolta (bir qutida), ovqat pishirish uchun idishlar (alyuminiy kostryulkalar, qalay bilan qoplangan chelaklar, sirlangan idishlar), quyma qoshiq, qovurilgan idish, mahsulotlar uchun ipli sumkalar, stol pichog'i, konserva ochuvchi, kamera, shox, sharlar, signal bayroqlari, kichik saper belkurak, kompas, moyli mato, qaychi, igna, ip, igna, gugurt, birinchi tibbiy yordam to'plami. Zamning vazifalariga muvofiq, jamoa jihozlari gerbariy papkalari, tuproq uchun qutilar, hasharotlar va turli xil ekinlarni o'z ichiga olishi mumkin. Sayohatchilarning shaxsiy jihozlariga quyidagilar kiradi: yozda - uzun yengli ko'ylak yoki futbolka, o'g'il bolalar uchun shortilar, qizlar uchun haram shimlari, mashg'ulot yoki oddiy shimlar, engil panama, yaxshi kiyilgan etiklar, paypoqlar, agar kerak bo'lsa. yomon ob-havo - ko'yilagi, ko'yilagi.

Bundan tashqari, sayohatning har bir ishtirokchisi ryukzak, qoshiq, krujka, piyola, sochiq, sovun, salfetka, daftar yoki daftar, qalam oladi. Ryukzaklar barcha shaxsiy buyumlarni va jamoaviy jihozlarning bir qismini o'z ichiga oladi. Ryukzakning umumiy og'irligi 3 kg dan oshmasligi kerak. Yumshoq hamma narsa orqa tomonga to'g'ri kelishi uchun xaltadagi narsalar mos keladi. Sayyohlarning kunlik ratsioniga quyidagilar kiradi: 300 g qora va 200 g oq non, 100 g don, 1 konserva go'sht (ikki kishi uchun), 30-40 g sariyog', 100 g shakar, 500 g sabzavot., 0,5 l sut, shuningdek, tuz, choy, piyoz, sabzi. Sabzavotlar va sut odatda katta lagerda yoki yaqinida sotib olinadi. Sutni faqat qaynatilgan holda ishlatishga ruxsat beriladi. Menyuni tayyorlash va bir martalik ovqatlanish uchun mahsulotlarni joylashtirish safardan oldin amalga oshirilishi kerak.

Piyoda yurish paytida bolalarni kompas va soat yordamida er yuzida harakat qilishni o'rgatish kerak. Erorientatsiyasi deganda ufqning tomonlarini - shimol, janub, sharq va g'arbiy - aholi punktlari va yo'llarning joylashishini turistlarning joylashishiga bog'liq holda aniqlash tushuniladi. Kompas bo'yilab harakat qilish uchun siz kompasni gorizontol yuzaga (kitob, papka, dumg'aza) qo'yishingiz va tormozni bo'shatishingiz kerak. Tebranishdan keyin o'q to'xtaydi va uning uchlaridan biri shimolga, ikkinchisi janubga yo'nalishni ko'rsatadi. Yosh sayyohlar uchun eng mos bo'lgan Adrianov kompasida o'qning shimoliy uchi oq, boshqa kompaslarda o'qning shimoliy uchi qorong'i. Agar kompas ko'rsatkichlariga ko'ra, siz shimolga qarab tursangiz, o'ng tomon sharq, chap tomon g'arbiy va orqa tomon janub bo'ladi. Kompas yo'naltirilishi mumkin. Bu ignaning shimoliy uchini kompas terishning shimoliy nuqtasi bilan tekislashni anglatadi. Soat yordamida siz faqat kunduzi va quyosh ko'rinadigan sokin havoda harakat qilishingiz mumkin. Soat 13:00 da navigatsiya qilish uchun quyoshga qarab turish kifoya va sharq chap tomonda, g'arb o'ngda va shimol orqa tomonda bo'ladi. Boshqa soatlarda soat strelkasi quyoshga yo'naltirilishi kerak va soat qo'li bilan soat siferblatasidagi "1" raqamiga yo'nalish orasidagi burchakni yarmiga bo'lish kerak. Ushbu burchakning bo'linuvchi chizig'i janubga - shimolga yo'nalishni ko'rsatadi. Sayohat paytida bolalarga olov yoqishni o'rgatish kerak. Yong'in shunday joyda yoqilishi kerakki, u ko'katlarning ildizlarini buzmaydi va o'rmon yong'iniga olib kelmaydi; eng yaqin daraxtlardan 5-6 m masofada olov yoqiladi. Olov uchun gulxan yoqiladi: u 1 kvadrat maydondan kesiladi. m maysazor va bu maysa olov bilan o'ralgan, maysazor esa o't bilan yotqizilgan. Olovning o'rtasiga mayda quruq novdalar, qayin po'stlog'i, "engilroq tayoqlar" dan iborat "kulba" yoki "quduq" o'rnatilgan. "Shalashik" ("quduq") yupqa, quruq shoxlar bilan qoplangan va shamol esadigan tomondan alanganadi. "Kulba" yonib ketganda, birinchi navbatda nozik shoxlar olovga qo'yiladi, keyin esa ko'proq qalin va katta



bo'ladi. Olovda ovqat pishiriladi, choy qaynatiladi. Ovqat yaxshi, tez pishishi va tutun hidlamasligi uchun olov yetarli bo'lgandan keyin qozon, chelak va choynaklarni olovga osib qo'yish kerak, tutun kamayadi. Aksiya ishtirokchilari qaytgandan so'ng maktab devor gazetasining bir sonini uni o'tkazish natijalariga bag'ishlash kerak.

O'yinlar, o'yin-kulgilar Talabalar bilan sinfdan tashqari ishlarning eng oddiy va keng tarqalgan shakllari o'yin va o'yin-kulgidir. O'yinlar bir sinfdagi kichik guruh o'quvchilari bilan ham, ular bilan ham tashkil etiladi katta guruhlar ikki yoki uch sinf o'quvchilari. O'yinchilar guruhi qanchalik ko'p bo'lsa, tashkilotchilar va talabalardan tomoshabinlar shunchalik yaxshi tayyor bo'lishi kerak. O'yinlar "o'yinlar soati" deb ataladigan shaklda o'tkazilishi kerak, unga umumiy rahbarlik o'qituvchilar tomonidan amalga oshiriladi. "O'yin soatlari" maktabdan tashqari, shuningdek, ta'til davrida o'tkaziladi va o'yinlarda qatnashish uchun bolalarni yig'ish maktabda yoki o'yin maydonchasida ma'lum bir kun va soatda belgilanadi. Kuz va qishda, shuningdek, yozda yaxshi ob-havo sharoitida o'yinlar ochiq havoda o'tkaziladi; faqat qattiq, shamolli va sovuq havoda ular ochiq o'yinlar uchun harorat sharoitlari boshqa mashqlar bilan bir xil bo'lgan yopiq joylarda o'tkaziladi. O'tkaziladigan o'yinlar har doim o'yinchilarning yoshi va tayyorgarligiga mos kelishi, o'g'il va qizlar uchun ochiq, mazmuni sodda, oson tushuntirilgan, qiziqarli va hayajonli bo'lishi kerak. O'yinlar majmuasi shunday tuzilganki, unda turli xil mazmun va yuklamali o'yinlar mavjud va bu o'yinlar to'g'ri almashinadi. Bir darsda tinch o'yinlar va katta harakatchan o'yinlar, qo'shiq va raqs bilan o'yinlar kiritiladi. Shu bilan birga, eng faol o'yinlar darsning o'rtasida va qo'shiq bilan o'yinlar - uning oxirida o'tkaziladi. O'rta maktabda jamoaviy o'yinlar katta qo'llanadi, mazmunan sportga yaqin. Bularga Pioneer Ball, Relay Races, Lapta, Ball Race, Ovchilar va Ducks va boshqalar kiradi. Agar darslarda tugallanmagan yangi o'yinlar kiritilgan bo'lsa, unda bitta darsda ikkitadan ko'p bo'lmasligi kerak: biri katta harakatchanlik, ikkinchisi nisbatan tinch. Yerda o'yin o'ynashda "Sezgir qorovul", "Nisoblash", "Ko'rinmas", "Mayyor tulki", "Zanjir orqali" kabi o'yinlar katta foyda keltiradi. Maktabdan tashqari bolalarning sevimli mashg'uloti sifatida o'yinlar nafaqat maxsus "o'yin soatlari" da, balki ertangi kunlarda, bayramlarda, sayrlarda, ekskursiyalarda va hokazolarda ham o'tkaziladi. Katta istak bilan bolalar dumaloq raqslar, raqslar va raqslarda qatnashadilar. Ular ochiq havoda ham, yopiq joylarda ham musiqa yoki qo'shiq bilan o'tkaziladi. O'z tabiati va mazmuniga ko'ra, ular: hatto katta guruh bolalar bilan ham oddiy va o'rganish oson bo'lishi kerak.

Dumaloq raqs o'yinlari, raqslar va raqslar ertangi kunlarda, bayramlarda, sayrlarda va ekskursiyalarda o'tkaziladi, ular "o'yin soatlari" ga ham kiritiladi. Maktab o'quvchilari uchun "Mart raqsi", "Kamarinskaya", "Bog'dami, bog'dami", "Gopak", "Polka-taklif", "O'tish polka", "Lezginka", "Lyavonixa" va boshqalar. Ushbu turdagi sinfdan tashqari mashg'ulotlarni o'tkazish uchun o'quvchilarning aktivlari tayyorlanadi, ular bilan yangi dumaloq raqslar yoki raqslar oldindan o'rganiladi, ular etakchiga boshqa bolalar bilan ushbu tadbirlarni o'tkazishda yordam berishi mumkin. Ommaviy raqslar va raqslar o'rtasida individual raqslar va raqslar tashkil etiladi. Maktab o'quvchilari uchun foydali va qiziqarli o'yin-kulgilar orasida vazifalar kabi o'yin mashqlari katta foyda keltiradi. Jumladan, "Serso", "Uzukni qo'ying", "Qaymoq", "Qisqichlarni kesish", "Aniqroq o'ralash", "Hoplar", "Kim ko'proq uradi?", "Uzukni otish" va boshqalar. Bolalar uchun eng sevimli qishki o'yin-kulgi - bu tog'lardan chana uchish. Tog'lardan chang'i uchishning ko'plab usullari va turli xil o'yin asoratlari mavjud, ammo ular chang'ichilarning tashabbusi bilan qo'llaniladi. Bolalar o'tirganda, yotganda, orqaga qarab, tik turgan holda, tiz cho'kib, bittadan, ikkitadan va hokazolarda chana o'ynashadi. Tog'dan tushish



tezlik, masofa, burilishlar va boshqalar uchun amalga oshiriladi. Tog'lardan tushish qo'shimcha mashqlar bilan birga bo'lishi mumkin: yo'lda kichik to'pni olish, turgan bayroqni olib tashlash, to'pni qo'yish, darvozalar ostida haydash (chang'i ustunlaridan tartibga solish), nishonga otish, harakatlanish. o'tirgan holatdan cho'zilgan holatga o'tish va hokazo o'rta maktab o'quvchilari tog'dan tushish musobaqalari va chana estafetalarini o'tkazadilar. jismoniy tarbiya maktabdan tashqari sport turlari Tabiiy tog'lardan chanada uchish yaxshidir; ular yo'qligida o'quvchilar maktab hududida yoki maktab yaqinida qor tog'ini qurishadi. Yozda yugurish uchun mo'ljallangan, yoqilgan yog'och slaydlar ham ishlatiladi qish vaqti qor bilan qoplangan va suv bilan to'ldirilgan. O'qituvchi bolalarni tomosha qilish bilan cheklanib qolmasdan, o'zi ular bilan birga minib yursa, bu bolalarga katta zavq bag'ishlaydi. Sport musobaqalari Sport musobaqalari boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlarining eng qiziqarli, hayajonli shakllaridan biridir.

Ular o'quvchilarni uyda va jismoniy tarbiya jamoasida tizimli jismoniy mashqlarga jalb etishga, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga, bolalar jamoasini birlashtirishga yordam beradi. Musobaqalar sinfdan tashqari mashg'ulotlarning boshqa turlari kabi maktabning umumiy yillik rejasiga kiritilgan. Boshida o'quv yili musobaqalarni o'tkazish vaqti, o'rni va dasturlari aniq belgilangan. Ushbu shartlarni inobatga olgan holda, tanlovga oldindan tayyorgarlik ko'riladi. Musobaqalarni o'tkazish uchun eng yaxshi davrlar bayramlar - qish, bahor va yoz (o'quv yilining oxiridagi bosqich). Sport musobaqalari bevosita maktab direktorining umumiy nazorati ostida o'qituvchilar tomonidan tashkil etiladi va o'tkaziladi. Ularda pioner tashkiloti va jismoniy tarbiya jamoasi eng faol ishtirok etishi kerak. Sakkiz yillik va umumta'lim maktablarida boshlang'ich sinflar musobaqasida komsomol tashkiloti ham faol ishtirok etadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini musobaqalarga tayyorlash va ularni o'tkazishda yuqori sinflarning eng yaxshi sportchi o'quvchilari yordam beradi.

Har bir tanlov reglamentga muvofiq o'tkaziladi, unda quyidagilar ko'rsatiladi: musobaqaning maqsad va vazifalari, uni o'tkazish vaqti va joyi, ishtirokchilari, dasturi, shartlari va reytinglari, eng yaxshi jamoa a'zolarini taqdirlash tartibi, ariza shakli va uni topshirish muddatlari. topshirish. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan o'yinlar, chang'i, yengil atletika, konkida uchish, shuningdek, gimnastika bo'yicha musobaqalar o'tkazilishi mumkin. O'yinlardagi musobaqalar dasturi maktabdan ochiq o'yinlarni o'z ichiga oladi o'quv dasturi va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda yaxshi o'rganilgan o'yinlar. Ochiq o'yinlar bo'yicha musobaqalar barcha talabalar o'rtasida o'tkazilishi mumkin. III sinf o'quvchilari o'rtasida chang'i va konkida uchish bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. O'g'il bolalar uchun chang'i uchish uchun masofa 500 m, qizlar uchun - 300 m, konkida uchish uchun ham o'g'il bolalar, ham qizlar uchun - 60 m. III sinf o'quvchilari o'rtasida o'tkaziladigan yengil atletika musobaqalari dasturiga quyidagi turlar kiritilishi mumkin: yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash, to'p uloqtirish.

Ammo yugurish masofasi cheklangan bo'lishi kerak (40 m gacha) va to'pni otish masofada yoki nishonda amalga oshirilishi mumkin. II-III sinf o'quvchilari o'rtasida jismoniy tarbiya darslarida yaxshi o'rganilgan gimnastika mashqlari yoki umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'limlaridagi mashg'ulotlarda musobaqalar o'tkazilishi mumkin: figurali yurish, polga buyumsiz va predmetlar bilan mashq qilish (bayroqlar, gullar, lentalar, tayoqchalar), muvozanat mashqlari, to'g'ridan-to'g'ri yugurishdan balandlikka sakrash, to'plarni nishonga uloqtirish. Har qanday musobaqa dasturi talabalarning jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda tuziladi. Gimnastika va yengil atletika bo'yicha musobaqalar dasturi bir nechta turli turlarni o'z ichiga oladi, biroq ularda bir kun davomida bolalarning ishtiroki faqat ikkita, ko'pi bilan uchta tur



bilan cheklangan (masalan, gimnastikada - polga mashq qilish, nishonga uloqtirish va balandlikka sakrash). ; yengil atletikada - yugurish, sakrash, uloqtirish).

Xususan, bu masalalar o'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda (shifokor bilan kelishilgan holda) sinf rahbari tomonidan hal qilinadi. Tegishli shartlarga rioya qilgan holda, ochiq havoda o'yinlar bo'yicha musobaqalar yilning istalgan vaqtida o'tkazilishi mumkin. Gimnastika musobaqalari bahorgi ta'tilda, yengil atletika musobaqalari esa o'quv yili oxirida o'tkaziladi. Maktabdagi sport musobaqalari sinfda jamoalar (bo'g'inlar), maktabda (jamoat) sinflar o'rtasida o'tkazilishi mumkin. Sinf doirasida musobaqa o'qituvchi va sinf a'zolari tomonidan tashkil etiladi va o'tkaziladi.

Ularga jismoniy tarbiya jamoasi (doirasi) va ota-onalar yordam beradi. Maktab miqyosidagi musobaqalarni tayyorlash va o'tkazish uchun odatda maktab direktori boshchiligidagi tashkiliy qo'mita tuziladi. Tashkiliy qo'mita tarkibiga o'qituvchilar, maktab shifokori, jismoniy tarbiya jamoasi (to'garasi) va ota-onalar kiradi. Tashkiliy qo'mita musobaqalarni o'tkazish sanasi va joyini, ularni moliyaviy ta'minlash, hisob-kitob shartlarini hal qiladi, musobaqalar jadvalini tasdiqlaydi. Musobaqalarni o'tkazishdagi muvaffaqiyat ko'p jihatdan maktab direktori tomonidan tayinlangan bosh hakam boshchiligidagi hakamlar hay'ati ishining sifatiga bog'liq. Bosh hakamning vazifalariga quyidagilar kiradi: hakamlarni tanlash, ular o'rtasida vazifalarni taqsimlash, musobaqalar o'tkaziladigan joylarning tayyorlanishini nazorat qilish, musobaqani o'tkazish rejasini (jadvalini) tuzish va musobaqaning reglamentga muvofiq silliq o'tishini ta'minlash. dastur. Bosh hakamga katta huquqlar berildi: uning qarorlari barcha hakamlar va musobaqa ishtirokchilari uchun majburiydir, u barcha bahsli masalalarni hal qiladi. Tanlov yakunida bosh hakam kotib bilan birgalikda natijalarni umumlashtiradi, hujjatlarni rasmiylashtiradi, tanlovning barcha materiallarini maktab direktoriga topshiradi. Musobaqa kotibi arizalarni qabul qiladi, ularni tekshiradi, bayonnomalar tuzadi, qura o'tkazadi, ishtirokchilarga biblonlar beradi, bosh hakam bilan birgalikda natijalarni umumlashtiradi. Ish hajmi va ishtirokchilar soniga qarab, sudyalarning hay'ati tarkibiga (bosh sudya va kotibdan tashqari), ish hajmi va ishtirokchilar soniga qarab, bosh hakamlarning o'rinbosarlari, bosh hakamlar, hakamlar kirishi mumkin., xronometrlar, turlar bo'yicha hakamlar, start va marrada hakamlar, masofa boshlig'i, nazoratchilar va boshqalar. Ularning barchasi bosh hakam rahbarligida ishlaydi va o'z vazifalarini bajaradi. Musobaqalarni tayyorlash va o'tkazish uchun imkon qadar ko'proq talabalarni jalb qilish kerak. Ular odatda musobaqalar uchun joylarni tayyorlaydi, inventarizatsiya qiladi, maydonlar yoki zallarni tartibga soladi, hakam protokollari.

Musobaqalarda ishtirok etmayotgan bolalar hakam sifatida ishlaydi (yaxshi ko'rsatma berilsa, ular natijalarni o'lchash va qayd etish, ball qo'yish imkoniyatiga ega bo'ladi). Chang'i sporti bo'yicha musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishda hakamlar hay'ati quyidagi ishlarni bajaradi. Musobaqadan bir-ikki kun oldin masofa rahbari joy tanlaydi va masofani o'lchaydi. Musobaqa o'tkaziladigan joy maktab yaqinida tanlanadi. Trek hech qanday yo'lni kesib o'tmasligi kerak. Musobaqa kuni start va tugatish joyi rang-barang chiziladi, masofa bayroqlar bilan belgilanadi. Tuproqqa qarab, kursga ikki-to'rtta nazoratchi joylashtiriladi. Musobaqadan bir yoki ikki kun oldin kotib qur'a tashlashni o'tkazadi, biblonlar chiqaradi va protokollar tayyorlaydi.

O'yinni o'tkazishning eng oddiy usuli quyidagicha: ishtirokchilar soniga ko'ra (o'g'il bolalar va qizlar alohida) kichik qog'oz chiziqlari tayyorlanadi, ularda ishtirokchining ismi yozilgan. Keyin bu chiziqlar tik turgan holda joylashtiriladi (famiyasi pastga) va yaxshilab aralashtiriladi. Keyin qur'a tashlanadi: bitta qog'oz tasmasi olinadi va toza tomoniga 1-son,





ikkinchi tomoniga 2-son va hokazo yoziladi. Xuddi shu tartibda bibslar beriladi va start protokoli tuziladi. Musobaqa kuni hakamlar hay'ati musobaqa boshlanishidan 1-1,5 soat oldin yig'iladi. Bosh hakam hakamlar va ishtirokchilarning tayyorgarligini tekshiradi va maktab direktoriga hisobot beradi. Bolalar issiq xonada yig'ilishadi, u erda ishtirokchilarning yakuniy tayyorgarligi amalga oshiriladi.

## References

1. Vavilova E. N. Sakrashni, yugurishni, ko'tarilishni, otishni o'rganing. M. : "Ma'rifat". 1983 yil - 174 b., kasal.
2. "Interdependence of form and content of exercise training" U. R. Radjapov, K. B. Khakimjanova. Amaliy lingvistika va adabiyotshunoslik muammolari. 2020.
3. Khakimjanova, K. (2023). The laws of speech development of preschool children. *Science and innovation*, 2(B3), 365-367.
4. Xakimjanova, K. B. (2023). Maktabgacha ta'lim jarayonida tarbiyalanuvchilarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining nazariy asoslari. *TDPU ilmiy axborotlari*, 2(3), 21-28.
5. Kamola, K. (2022). Theoretical foundations of physical education in preschool education. *Евразийский журнал академических исследований*, 2(2), 52-55.
6. Khakimjanova, K. B. (2022). Features of play activities for 5-6 year old children. *Journal of exercise physiology*, 1(3), 115-119.
7. Khakimjanova, K. B. (2022). Growth and development of preschool children. *American journal of social and humanitarian research (AJSHR)*, 1(1), 265-270.
8. Yo'nalishlarini, S. I. I. R., & Otkirov, O. Z. O. (2022). Sport infratuzilmasini innovatsion rivojlantirish yo 'nalishlarini shakllantirish. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(4), 501-509.
9. Idrisov, M. I. O. G. L., & Otkirov, O. Z. O. (2022). Innovatsion sport infratuzilmasini yaratish va uni rivojlantirish modelini ishlab chiqish algoritmi. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(5), 721-729.
10. Idrisov, M. I. O. G. L., & Oripov, O. O. O. G. L. (2022). Sport-sog 'lomlashtirish turizmini oliy o 'quv yurtlari talabalariga o 'qitishning innovatsion texnologiyasi. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(5), 224-231.
11. Radjapov, U. R., Xakimjanova, K., & Sh, J. (2022). Boshlang 'ich sinf o 'quvchilarida harakatli o 'yinlar orqali barkamol insonni kamol toptirish g 'oyasining pedagogic ahamiyati. *Ученый XXI века*, (9 (90)), 43-50.
12. Nuraliyevich, E. J., & Bakhadirovna, K. K. (2021). Consume of information and communication technologies in the physical development of children in preschool education. *Academicia: an international multidisciplinary research journal*, 11(1), 281-284.
13. Khakimjanova, K. B. (2021). Physical development of preschool children through moving games. *Best young scientist-2021*, 1(1), 40-42.
14. Radjapov, U. R., Xakimjanova, K. B. (2021). Maktabgacha ta'lim muassasalarida tayyarlov guruh tarbiyalanuvchilarda jismoniy sifatlarini milliy harakatli o 'yinlar orqali rivojlantirishni didaktik ahamiyati. *Образование и наука в XXI веке*, 20(11), 986-993.



15. IDRISOV, M. I. ; DAURENOV, E. Y. ; MASHARIPOV, A. K. (2023). SPORT - SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMI. Patent, 1(7), 278.
16. Идрисов, М. И. ; Орипов, О. О. ; Қадамов, С. Х. ; Матякубова, З. Б. (2022). Болаларни спортнинг оммавий турларига жалб этишининг ташкилий педагогик шарт-шароитлари. Mugallim, 1(6), 165-167.
17. Idrisov, M. I. (2022). Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi test me’yorlarining qiyosiy tahlili. University sports: health and prosperity of the nation, 1(1), 263-266.
18. Radjapov, U. R., Khakimdjanoval, K. B. (2021). The role of physical education in improving the health of women of the republic of Uzbekistan. Ustozlar uchun, 3(1), 162-165.
19. Хақимджанова, К. Б. (2021). Ўргатиш босқичларининг асосий йўналиши ва хусусияти. *Студенческий вестник*, (5-4), 30-32.
20. Khakimdjanoval, K. B. (2020). Pedagogical characteristics of ability. Фанларни ўқитишда инновацион методикалар, 1(1), 285-288.
21. Radjapoval, U. R., Khakimdjanoval, K. B. (2020). Interdependence of form and content of exercise training. Amaliy lingvistika va adabiyotshunoslik muammolari, 1(1), 216-219.