

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA‘LIM, FAN VA  
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**AJINIYOZ NOMIDAGI NUKUS DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**



**Bolalarda tennisni o‘qitish metodikasi (Stol tennis) fanidan  
SILLABUS  
(3-kurs talabalar ushın)**

|                  |   |
|------------------|---|
| Bilim soxasi:    | 100000 – Gumanitar  |
| Ta‘lim soxasi:   | 110000 – Pedagogika   |
| Tálim yunal’sh’: | 60111900 – Maktabgacha va<br>boshlang‘ich ta‘limda jismoniy<br>tarbiya va sport |

**Nukus 2025-yil**

**Modul/fan sillabusi Jismoniy madaniyat fakulteti**  
**60111900 – Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport**

|   |  |
|---|--|
| <b>Fanning nomi:</b>                              | Bolalarda stol tennisini O'qitish metodikasi |
| <b>Fan turi:</b>                                  | majburiy                                     |
| <b>Fan kodi:</b>                                  | STONA102                                     |
| <b>O'quv yili:</b>                                | 2025-2026                                    |
| <b>Semestr:</b>                                   | 5  |
| <b>Tilim forması:</b>                             | kúnduzgi                                     |
| <b>Dars turi va semestrğa ajratılğan soatlar:</b> | 120  |
| Nazariy dars                                      | 8  |
| Amaliy  | 44   |
| Seminar   | 8  |
| Mustaqil ish                                      | 60   |
| <b>Kredit meyori:</b>                             | 4  |
| <b>Baholash shakli:</b>                           | Imtixon, normativ                            |
| <b>Fan tili:</b>                                  | O'zbek                                       |

**Fanning maqsadi (FM)**

**FM1** **Fanni o'qitishdan maqsad** - talabalarda stol tennisini va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha ota-bobolarimiz o'ynab kelgan o'yinlarni tiklash, ta'lim muassasalarida o'tkazilgan jismoniy tarbiya darslarida stol tennisini sport turini tashkil etish va o'tkazishga o'rgatish, sport o'yinlari, stol tennisini o'yinlarida hujum va himoya taktika va texnikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llaniladigan turli usullar bilan amaliy tanishtirish, hakamlilik qilish mahoratini takomillashtirish, musobaqalar o'tkazish usullari va qonunlarini tuzishga o'rgatish, bolalarni Vatanga muhabbat ruhida tarbiyalash va sog'lom avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va mahoratini shakllantirish. Ma'ruza va seminar darslarida o'qitishning faol usullaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy darslarda esa ma'ruza va seminar darslarida egallangan bilimlarni amalda bajarib, ko'nikma va malakalar shakllantiriladi.

**Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar**

- 1.** "Stol tennisini va uni o'qitish metodikasi" o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar borasida bakalavr:
- sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi;
  - stol tennisini o'yinining qisqacha tarixi, davrlari, pedagogik ahamiyatini bilishi;
  - stol tennisini o'yini tushunchasini aniqlash;
  - stol tennisini o'yinining tavsifi (tasnifi) ni bilishi;
  - stol tennisini o'yinini tahlil qilish;
  - stol tennisini o'yinini tashkil etish va o'tkazishni bilishi;
  - stol tennisini o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlarini bilishi;
  - O'zbekistonda ushbu sport turining bugungi kundagi holati haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi;

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- stol tennisi o'yini texnikasi va taktikasi tavsifini bilishi;</li> <li>- sport musobaqalarini o'tkazish usullarini bilishi;</li> <li>- Hakamlilik qilish to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'lishi;</li> <li>- Musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi haqida nazariy va amaliy bilimlarga ega bo'lishlari kerak.</li> </ul> |
|--|---|

### **Tálim natijalari (TN)**

|            |  |
|------------|--|
| <b>TN1</b> | - talabalarda stol tennisi va uni o'qitish metodikasi fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga stol tennisi o'yinini tashkil etish, tahlil qilish, bolalarning yoshiga mos ravishda tanlash, talabalarda sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun har tomonlama ta'lim berish, stol tennisi o'yinida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishdan iborat.                                   |
| <b>TN2</b> | -hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llaniladigan turli usullar stol tennisi bilan amaliy tanishtirish, hakamlilik qilish ko'nikmalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullari va qonuniyatlarini tuzishga o'rgatish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va yuksaltirish yo'llarini o'rgatishdan iborat.   |
|            | <b><i>Bilimlar tarofidan:</i></b>  |
| <b>TN3</b> | "Stol tennisi va uni o'qitish metodikasi" o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar borasida bakalavr: <ul style="list-style-type: none"> <li>- sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi;</li> <li>- stol tennisi o'yinining qisqacha tarixi, davrlari, pedagogik ahamiyatini bilishi;</li> <li>- stol tennisi o'yini tushunchasini aniqlash.</li> </ul> |
| <b>TN4</b> | stol tennisi o'yinida uchraydigan holat va harakatlarga o'rgatish; stol tennisi to'pini o'yinga kiritish, zarba berish usullari va qaytarish texnikasini o'rgatish haqida ko'nikmalarga ega bo'lishlari kerak.   |
| <b>TN5</b> | stol tennisi o'yinida uchraydigan vaziyat va harakatlarga o'rgatish; stol tennisi to'pini o'yinga kiritish usullari va qaytarish texnikasini o'rgatish, o'yin davomida to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish, o'yinda to'pni qaytarish va zarba berish usullarini, himoyalash va hujumning texnik-taktik usullarini o'rgatish tajribalariga ega bo'lishi kerak.  |

### **Fanning mazmuni.**

#### **Dars turi: Maruza (M)**

#### **V- semestr**

|           |   |
|-----------|---|
| <b>M1</b> | Stol tennisi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. <b>Stol tennisi o'yinining tarixi, qoidalari, rivojlanishi, texnikasi va taktikasi tasnifi.</b> |
| <b>M2</b> | Stol tennisi o'yin qoidalari.   |
| <b>M3</b> | O'zbekistonda stol tennisi o'yinini rivojlanishi va stol tennisi o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi.  |
| <b>M4</b> | Stol tennis oyini texnikasi va taktikasiga tasnif   |

#### **Dars turi: Seminar (S)**

#### **V- semestr**

|            |  |
|------------|--|
| <b>S.1</b> | Stol tennisi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi   |
| <b>S.2</b> | Stol tennisi o'yin qoidalari.  |
| <b>S.3</b> | O'zbekistonda stol tennisi o'yinini rivojlanishi va stol tennisi o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi. |
| <b>S.4</b> | Stol tennis oyini texnikasi va taktikasiga tasnif.   |

| Dars turi: Ammaliy (A) |  |
|------------------------|--|
| V- semestr             |  |
| A1                     | Stol tennischining turish holati va harakatlanishi   |
| A2                     | Stol tennisi tobin uzatish usullari  |
| A3                     | To'pni o'ng va chap tomondan uzatish texnikasi   |
| A4                     | To'pni o'ng va chap tomondan qabul qilish usullari   |
| A5                     | Bir joydan va harakatda to'pni chap tomondan qabul qilish usullari   |
| A6                     | Bir joydan va harakatda to'pni o'ng tomondan qabul qilish usullari   |
| A7                     | To'pni yuqoridan to'g'ri o'yinga kiritish usuli  |
| A8                     | To'pni o'ng tomondan aylantirib o'yinga kiritish usuli   |
| A9                     | To'pni chap tomondan aylantirib o'yinga kiritish usuli   |
| A10                    | Aylanma to'pni o'ng tomondan qabul qilish usullari   |
| A11                    | Aylanma to'pni chap tomondan qabul qilish usullari   |
| A12                    | Berilgan to'pni to'sish usullari   |
| A13                    | Berilgan to'pni kesib qaytarish usullari   |
| A14                    | Aylanma to'p urib bajarish usullari  |
| A15                    | To'pni svecha usulida urib bajarish usullari   |
| A16                    | To'pni to'p-spin usulida urib bajarish usullari  |
| A17                    | Ko'ptokni qisqartirilgan holda urib bajarish usullari  |
| A18                    | To'pni aldamchi usulda urib bajarish texnikasi   |
| A19                    | Hujumda yakka taktik harakatlar  |
| A20                    | Mudofaada yakkama-yakka taktik harakatlar  |
| A21                    | Musobaqalarni tashkil etish bo'yicha takliflar. <b>Stol tennisi bo'yicha musobaqa qoidalari va uni tashkil etish</b> |
| A22                    | Musobaqalarda hakamlik qilish usullari   |

**Mustaqil talim (MT)**

|   |  |          |
|---|--|----------|
| 1 | Seminar va amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish hamda uy vazifalarini bajarish. | 10-soat  |
| 2 | Muammoli masalalar (keys-stadi) tuzish   | 10- soat |
| 3 | Mavzular bo'yicha manbalar to'plash va tarjima qilish                                  | 10- soat |
| 4 | Fan bo'yicha mavzularga insho yozish   | 10- soat |
| 5 | Konferensiyalarga tezislar tayyorlash  | 10- soat |
| 6 | Berilgan mavzu bo'yicha mustaqil referat ishini bajarish                               | 10- soat |

**Tiykargi ham qosimsha adebiyatlar hamdexabar dereklari**  
**Tiykargi adebiyatlar**

|   |   |
|---|---|
| 1 | Usmonxo'jaev T.S. "Harakatli o'yinlar" O'quv qo'llanma T.: O'qituvchi 1992 y.   |
| 2 | Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
|                               | tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.   |
| 3                             | Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O' quv qo' llanma TDPU T.: 2008 y.   |
| 4                             | Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O' quv qo' llanma T.: 2010   |
| 5                             | Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O' quv qo' llanma T.: 2012 y.  |
| 6                             | Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 s.   |
| 7                             | JuKov M.N. — M.: Podvijnie igri: Ucheb. dlya stud. ped. vuzov. IzdatelsKiy centr «AKademiya» 2000. - 160 s.   |
| 8                             | Nurimov R.I. "Futbol" darslik T, O'zDJTI 2005 y.  |
| 9                             | Ayrapetyanc L.R. "Voleybol" UchebniK. T, UzGosIFK 2006 g.   |
| 10                            | Rasulov O.T. "Basketbol" Darslik. Toshkent 1998 y.  |
| 11                            | Pavlov SH., Abduraxmanov F., Akromov J. "Gandbol" darslik. T, O'zDJTI 2005 y.   |
| 12                            | Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.   |
| <b>Qo'shimcha adabiyotlar</b> |   |
| 1                             | Mirziyoev SH.M. BuyuK Kelajagimizni mard va oliyjanob halqimiz bilan birga quramiz.ToshKent "Wzbekiston" – 2017 y.  |
| 2                             | SH.Mirziyoev ErKin va farovon demoKratik Wzbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "Wzbekiston" NMIU, 2016 y.   |
| 3                             | SH.Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini taminlash – yurt taraqqiyoti va halq faravonligining garovi."Wzbekiston" NMIU, 2016y.   |
| 4                             | 2017-2021 yillarda Wzbekiston RespubliKasini rivojlantirishning beshta ustuvor ywnalishi bwyicha HaraKatlar strategiyasi. Wzbekiston RespubliKasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni. |
| 5                             | Raximqulov K.D. Harakatli o'yinlar (ma'ruzalar matni) 2001y.  |
| 6                             | Xo'jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. Xalq milliy o'yinlari 1-qism. Toshkent - 2001 y.  |
| 7                             | Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari T.: - 1999 y.   |
| 8                             | Rahimqulov K.D., Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001y.  |
| 9                             | Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo'ljalangan mashqlar va harakatli o'yinlar» 2001 y.   |
| 10                            | Xojayev P, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. "Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi" Cho'lpon nashriyoti T.: 2010 y.  |
| 11                            | Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.   |
| 12                            | A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.   |
| 13                            | Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year.  |
| 14                            | Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. - Sydney 2009 year.   |
| 15                            | <b>17.Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной</b>  |

Internet saytlari

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

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

29. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)

30. [www.nadlib.uz](http://www.nadlib.uz) (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)

31. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal

32. <https://kpfu.ru/portal/>

### **Talabning fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichini baholashda quyidagi mezonlar tavsiya etiladi.:**

- a) 5 baho olish uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi kerak.:**
- fanning mohiyati va mazmunini to'liq yoritib olish;
  - fan mavzularini bayon qilishda ilmiylik va mantiqiylikni saqlab, ilmiy xato va chalkashliklarga yo'l qo'ymas;
  - fan bo'yicha mavzu materiallarining nazariy yoki amaliy ahamiyati haqida aniq tasavvurga ega bo'lsa;
  - fan doirasida mustaqil fikrlash qobiliyatini namoyon etib olish;
  - berilgan savollarga aniq va lo'nda javob berib olish;
  - konspektga puxta tayyorlangan bo'lsa; mustaqil topshiriqlarni to'liq va aniq bajargan bo'lsa;
  - fanga oid qonunlar va boshqa normativ-huquqiy hujjatlarni to'liq o'zlashtirgan bo'lsa;
  - fanga oid mavzulardan biri bo'yicha ilmiy maqola chop ettirgan bo'lsa;
  - tarixiy jarayonlarni izohlab olish;
- b) 4 baho olish uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi kerak.:**
- fanning mohiyati va mazmunini tushungan,
  - fan mavzularini bayon qilishda ilmiy va mantiqiy chalkashliklarga yo'l qo'ymas;
  - fanning mazmunini amaliy ahamiyatini tushungan bo'lsa;
  - fan bo'yicha berilgan vazifa va topshiriqlarni o'quv dasturi doirasida bajarsa;
  - fan bo'yicha berilgan savollarga to'g'ri javob berib olish;
  - fan bo'yicha konspektni puxta shakllantirgan bo'lsa;
  - fan bo'yicha mustaqil topshiriqlarni to'liq bajargan bo'lsa;
  - fanga oid qonunlar va boshqa normativ hujjatlarni o'zlashtirgan bo'lsa.
- v) 3 baho olish uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi kerak.:**
- fan haqida umumiy tushunchaga ega bo'lsa;
  - fan mavzularini tor doirada ko'rsatib, bayon qilishda ayrim chalkashliklarga yo'l qo'yilmas;
  - bayoni to'g'ri bo'lmas;
  - fan bo'yicha savollarga tushunarsiz va chalkash javoblar olinmas;
  - fan bo'yicha matn puxta shakllantirilmagan bo'lsa.
- g) quyidagi shaharlarda talabning bilim darajasi qoniqsiz 2 baho bilan baholanishi mumkin.:**
- fan bo'yicha mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rmagan bo'lsa;
  - fan bo'yicha mashg'ulotlarga oid hech qanday tasavvurga ega bo'lmas;

- fan bo'yicha matnlarni boshqalardan ko'chirib olganligi sezilib tursa;
- fan bo'yicha matnda jiddiy xato va chalkashliklarga yo'l qo'yilgan bo'lsa;
- Fanga oid berilgan savollarga javob olinmasa;

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Muallif:</b>      | Bekbergenov Toxtarbay Dilimbetovich                                    |
| <b>E-mail:</b>       | bekbergenov_toxtarbay@gmail.com  |
| <b>Tashkilot:</b>    | Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti                    |
| <b>Taqrizshiler:</b> | QDU – ning Jismoniy madaniyat fakul'teti dekani, p.f.n. dots. N.Kaypov |

Ushbu Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPI ning oquv-metodik Kengashining 2025 yil «11»  
28.06 son majlis bayonnomasi bilan tasdiqlangan.

Ushbu Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPI ning Sport fanlari kafedrasining 2025 yil «11»  
26.06 son majlis bayonnomasi bilan tasdiqlangan

**O'quv-metodik boshqarma  
boshlig'i:**

A. Abdiev

**Fakultet dekani:**

A. Utepbergenov

**Kafedra mudiri:**

A. Niyazov

**Tuzuvchi:**

T. Bekbergenov