

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

**AJINIYOZ NOMIDAGI NUKUS DAVLAT PEDAGOGIKA  
INSTITUTI**

“Tasdiqlayman”

Ajiniyoz nomidagi NDPI o'quv ishlari  
bo'yicha prorektor M.Ibragimov



2025 y

**SPORT O'YINLARI VA UNI O'QITISH  
METODIKASI**

**(voleybol fani bo'yicha)**

**SILLABUS**

**(2-kurslar uchun)**

<b>Bilim soxasi:</b>	100000 - Gumanitar
<b>Ta'lim soxasi:</b>	110000 - Pedagogika
<b>Ta'lim yunalishi:</b>	60111200–Jismoniy madaniyat

**60112200 – Jismoniy madaniyat ta'lim yunalishi**

<b>Fan nomi:</b>	<b>Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi (voleybol)</b>
<b>Fan turi:</b>	<b>majburiy</b>
<b>Fan kodi:</b>	<b>SpO`M208</b>
<b>O`quv yili:</b>	<b>2025-2026</b>
<b>Semestr:</b>	<b>3-4</b>
<b>Ta'lim shakli:</b>	<b>kunduzgi</b>
<b>Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:</b>	<b>120</b>
Ma`ruza	<b>8</b>
Amaliy mashg'ulotlar	<b>44</b>
Laboratoriya mashg'ulotlari	
Seminar	<b>8</b>
Mustaqil ta'lim	<b>60</b>
<b>Kredit miqdori:</b>	<b>4</b>
<b>Baxolash shakli:</b>	<b>Imtixon (normativ)</b>
<b>Fan tili:</b>	<b>o`zbek</b>

**Fan maksadi (FM)**

<b>FM1</b>	<p>Talabalarga - sport va harakatli uyinlar fani bo'yicha talabalarni o'quv-uslubiy, ilmiy-uslubiy ishlarni, ma'naviy-ma'rifiy jarayonlarni amalga oshirish hamda, ilmiy-pedagogik mutaxassislarni tayyorlash va malakasini shakllantirishdan iborat. Sport bayramlari va turli sanalarga mo'ljallangan musobaqalar o'tkazish.</p> <p>-voleybol o'yini texnikasi, maydon o'yinchisi texnikasi, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, voleybol o'yinida xujum va ximoya texnikasi va taktikasiga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, va nazariy va amaliy bilimlarini o'rgatishdan iborat.</p>
<b>Fanni uzlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar</b>	
<b>1</b>	Órta maktab óquv dasturidagi jismoniy tarbiya bilimlariga asoslanadi
<b>2.</b>	Jismoniy tarbiya (voleybol) bóyicha nazariy bilim va kónikmaga ega bólish

**Ta'lim natijalari (TN)**

<b>TN1</b>	Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi, voleybol o'yinining tarixi o'yin qoidalari hamda mashqlar texnikasini va taktikasini o'rgatish;
<b>TN2</b>	Yakka va jamoaviy xarakatlarni o'rgatish va rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak;

**Bilimlar jixatidan:**

<b>TN3</b>	Voleybol o`yinida to`psiz xarakterlar, to`p bilan harakatlar, oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, o`yin qoidalari, o`yin texnikasi va taktikasi haqida ko`nikmalarga ega bo`lishi kerak.
<b>TN4</b>	Voleybolda mashqlar texnikasi va taktikasini, mashg`ulotlarni joyda va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarni o`rgatish asoslari haqida ko`nikmalarga ega bo`lishi kerak.
<b>TN5</b>	Sport va harakatli o`yinlarning harakatlanish texnikasini o`rgatish, to`pni oyninga kiritish, topni qabullash va oshirib berish, hujum zarbasi berish, tosiq qoyish, o'yinchilarni straxovka kilish tehnikalarini hamda oyin davomida harakat va holatlarga o`rgatish, yiqilib topni xar xil uzatish va qabul qilish texnikasini o`rgatish haqida ko`nikmalarga ega bo`lishi kerak.

**Fan mazmuni****Mashgulotlar shakli: ma`ruza (M)**

<b>M1</b>	Voleybol o`yining o`yinini paydo bolish va rivojlanish tarixi.
<b>M2</b>	Voleybol o`yini qoidalari
<b>M3</b>	Voleybol o`yin texnikasi tasnifi
<b>M4</b>	Voleybol o`yin taktikasining tasnifi

**Mashgulotlar shakli: amaliy mashguloq (A)**

<b>A1</b>	1. Yuqoridan ikki qo`llab to`p uzatish texnikasiga o`rgatish . 2. Pastdan ikki qo`llab to`p uzatish texnikasiga orgatish.
<b>A2</b>	1. Yuqoridan ikki qo`llab to`p uzatish texnikasiga o`rgatishni davom ettirish . 2. Pastdan ikki qo`llab to`p uzatish texnikasiga orgatishni davom ettirish.
<b>A3</b>	1. Yuqoridan ikki qo`llab to`p uzatish texnikasiga o`rgatishni davom ettirish . 2. Pastdan ikki qo`llab to`p uzatish texnikasiga orgatishni davom ettirish 3. Óquv oyini
<b>A4</b>	1. Torga nisbatan to`gri turib pastdan topni óyinga kiritish texnikasiga órgatish. 2. Torga nisbatan yon tomonlab turib pastdan topni óyinga kiritish texnikasiga órgatish. 3. Óquv óyini
<b>A5</b>	<b>1. Voleybol oyinida topni uzatishning turlari</b>
<b>A6</b>	1. Torga nisbatan to`gri turib pastdan topni óyinga kiritish texnikasiga órgatishni davom ettirish. 2. Torga nisbatan yon tomonlab turib pastdan topni óyinga kiritish texnikasiga órgatishni davom ettirish. 3. Óquv óyini
<b>A7</b>	1. Torga nisbatan to`gri turib yuqoridan topni óyinga kiritish texnikasiga órgatish 2. Topni kabullash va 2-nchi zonaga etkazish texnikasiga órgatish
<b>A8</b>	1. Torga nisbatan to`gri turib yuqoridan topni óyinga kiritish texnikasiga órgatishni davom ettirish 2. Topni kabullash va 2-nchi zonaga etkazish texnikasiga órgatishni davom ettirish
<b>A9</b>	1. Torga nisbatan to`gri turib yuqoridan topni óyinga kiritish texnikasiga órgatishni davom ettirish 2. Topni kabullash va 2-ychi zonaga etkazish texnikasiga órgatishni davom ettirish 3. Óquv óyini
<b>A10</b>	1. 4-nchi zonadan yuqori troektoriyadagi topga hujum zarbasi berish texnikasiga órgatish 2. 2-nchi zonadan yuqori troektoriyadagi topga hujum zarbasi berish

	texnikasiga o'rgatish
<b>A11</b>	<b>Voleybol o'yinida oynaladigan kombinatsiya asoslari topnin (jamoviy) kombinatsiyalar.</b>
<b>A12</b>	1. 4-nchi zonadan yuqori troektoriyadagi topga hujum zarbasi berish texnikasiga o'rgatishni davom etish. 2. 2-nchi zonadan yuqori troektoriyadagi topga hujum zarbasi berish texnikasiga o'rgatishni davom etish. 3. Oquv o'yini davomida o'rgatilgan texnik usullarni qollash
<b>A13</b>	1. 3-nchi zonadan topga hujum zarbasi berish texnikasiga o'rgatish. 2. 6-nchi zonadan yuqori troektoriyadagi topga hujum zarbasi berish texnikasiga o'rgatish
<b>A14</b>	1. 3-nchi zonadan topga hujum zarbasi berish texnikasiga o'rgatishni davom etish. 2. 6-nchi zonadan yuqori troektoriyadagi topga hujum zarbasi berish texnikasiga o'rgatishni davom etish
<b>A15</b>	1. 4-oyinchi bolib harakatda yuqoridan topni kabullash va oshirib berish texnikasiga o'rgatish 2. 3-oyinchi bolib harakatda yuqoridan topni kabullash va oshirib berish texnikasiga o'rgatish
<b>A16</b>	4-oyinchi bolib harakatda yuqoridan topni kabullash va oshirib berish texnikasiga o'rgatishni davom etish. 2. 3-oyinchi bolib harakatda yuqoridan topni kabullash va oshirib berish texnikasiga o'rgatishni davom etish. 3-oyinchi bolib harakatda yuqoridan topni kabullash va oshirib berish texnikasiga o'rgatishni davom etish.
<b>A17</b>	1. Maydonda joy tanlash, podachadan topni kabullash va 2-3-nchi zonaga etkazib berish texnikasini o'rgatish. 2. Orqa chiziqdan hujum zarbasi berish texnikasini o'rgatish.
<b>A18</b>	1. Maydonda joy tanlash, podachadan topni kabullash va 2-3-nchi zonaga etkazib berish texnikasini o'rgatishni davom etish.. 2. Orqa chiziqdan hujum zarbasi berish texnikasini o'rgatishni davom etish.
<b>A19</b>	1. Podachadan topni kabullash texnikasiga o'rgatish. 2. Orqa chiziqdan berilgan hujum zarbasini kabullash texnikasiga o'rgatish
<b>A20</b>	1. Podachadan topni kabullash texnikasiga o'rgatishni davom etish. 2. Orqa chiziqdan berilgan hujum zarbasini kabullash texnikasiga o'rgatishni davom etish
<b>A21</b>	1. Oldingi chiziqqa top kiritish texnikasiga o'rgatish. 2. Oldingi zonalardan tosiqqa karshi hujum zarbasi berish taktikasiga o'rgatish
<b>A22</b>	1. Oldingi chiziqqa top kiritish texnikasiga o'rgatishni davom etish. 2. Oldingi zonalardan tosiqqa karshi hujum zarbasi berish taktikasiga o'rgatishni davom ettirish
<b>Izox L.N. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті</b> <b>Та'lim yunalishi Дене шынықтыру және спорт</b> <b>Баскетбол, волейболдағы жаттықтыру іс-қызметінің әдістемесі</b> <b>1. Волейбол ойынында доп берудің</b> <b>Түрлері</b> <b>2. Волейбол ойынында ойналатын</b> <b>комбинация негіздері,</b> <b>топтық(комндалық) комбинациялар.</b>	
<b>Mashgulotlar shakli: Seminar mashgulog (S)</b>	
<b>S1</b>	Voleybol o'yinining o'yinini paydo bolish va rivojlanish tarixi.
<b>S2</b>	Voleybol o'yini qoidalari
<b>S3</b>	Voleybol o'yin texnikasi tasnifi
<b>S4</b>	Voleybol o'yin taktikasining tasnifi
<b>Mustaqil ta'lim(MT)</b>	

1	Seminar va amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish va uy ishlarini bajarish	30-soat
---	---	---------

2	Vaziyatli masalalar (keys-stadi) tuzish	5-soat
3	Mavzular bo'yicha manbalar yig'ish ma tarjima qilish	5-soat
4	Fan mavzulariga oid esse yozish	5-soat
5	Konfrensiyalarga tezis tayyorlash	5-soat
6	Mavzular bo'yicha mustaqil referat ishini bajarish	10 soat

### Asosiy adabiyotlar

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. Nurimov R.I. "Futbol" darslik T, O'zDJTI 2005 y.
8. Ayropetyanc L.R. "Voleybol" Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.
9. Pavlov SH., Abduraxmanov F., Akromov J. "Gandbol" darslik. T, O'zDJTI 2005 y.
10. 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.

### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz.Toshkent "Wzbekiston" – 2017 y.
2. Sh.Mirziyoev Erkin va farovon demokratik Wzbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y.
3. Sh.Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini taminlash – yurt taraqqiyoti va xalq 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
7. Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari T.: - 1999 y.
8. Rahimqulov K.D., Usmonxo'javev T.S. Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001y.

Internet saytlari

**9. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.**

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)

**Talabani fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichini nazorat qilishda quyidagi mezonlar tavsiya etiladi:**

**a) 5 baxo olish uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:**

- fanning mohiyati va mazmunini to'liq yoritma olsa;
- fandagi mavzularni bayon qilishda ilmiylik va mantiqiylik saqlanib, ilmiy xatolik va chalkashliklarga yo'l qo'ymas;
- fan bo'yicha mavzu materiallarining nazariy yoki amaliy ahamiyati haqida aniq tasavvurga ega bo'lsa;
- fan doirasida mustaqil erkin fikrlash qobiliyatini namoyon etma olsa;
- berilgan savollarga aniq va lo'nda javob bera olsa;
- konspektga puxta tayyorlangan bo'lsa;
- mustaqil topshiriqlarni to'liq va aniq bajargan bo'lsa;
- fanga tegishli qonunlar va boshqa meyoriy-xuquqiy xujjatlarni to'liq o'zlashtirgan bo'lsa;
- fanga tegishli mavzulardan biri bo'yicha ilmiy maqola chop ettirgan bo'lsa;
- tarixiy jarayonlarni sharxlay bilsa;

**b) 4 baxo olish uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:**

- fanning mohiyati va mazmunini tushungan, fandagi mavzularni 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 doirisida bajarsa;
- fan bo'yicha berilgan savollarga to'g'ri javob bera olsa;
- fan bo'yicha konspektini puxta shakllantirgan bo'lsa;
- fan bo'yicha mustaqil topshiriqlarni to'liq bajargan bo'lsa;
- fanga tegishli qonunlar va boshqa meyoriy xujjatlarni o'zlashtirgan bo'lsa.

**v) 3 baxo olish uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:**

- fan haqida umumiy tushunchaga ega bo'lsa;
- fandagi mavzularni tor doirada yoritib, bayon qilishda ayrim chalkashliklarga yo'l qo'yilmas;
- bayon qilish ravon bo'lmas;
- fan bo'yicha savollarga mujmal va chalkash javoblar olinmas;
- fan bo'yicha matn puxta shakllantirilmagan bo'lsa.

**g) quyidagi hollarda talabani bilim darajasi qoniqarsiz 2 baxo bilan baholanishi mumkin:**

- fan bo'yicha mashg'ulotlarga tayorgarlik ko'rilmagan bo'lsa;
- fan bo'yicha mashg'ulotlarga doir 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 doir berilgan savollarga javob olinmas;
- fanni bilmas.

### Fan o'qituvchisi to'g'risida ma'lumot

<b>Muallif:</b>	<b>Azat Kazakov Radjapovich</b>
<b>E-mail:</b>	<u>azat.kazakov.61@umail.ru</u>
<b>Tashkilot:</b>	Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti
<b>Takrunchilar:</b>	QDU – ning Jismoniy madaniyat fakul'teti dekani, p.f.n. dots. N.Kaypov

Mazkur Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPI-ning ukuv-uslubiy Kengashining 2025 yil «28» 06 № 11 sonli yigilish bayoni bilan tasdiqlangan.

Mazkur Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPI-ning Sport fanlari kafedrasining 2025 yil «26» 06 № 11 sonli yigilish bayoni bilan ma'qullangan.

O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i:  A. Abdiev

Fakul'tet dekani:



A. Utepbergenov

Kafedra mudiri:



A. Niyazov

Tuzuvchi:



A. Kazakov