



_____ hokimligi
maktabgacha va maktab ta'limi
boshqarmasi

_____ maktabgacha va
maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
___-umumiy o'rta ta'lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
_____ning
20__-20__-o'quv yiliga yuqori sinflar
bo'z o'zlashtiruvchi o'quvchilar uchun
“HARAKATLI O‘YINLAR”

TO‘GARAK
HUJJATLARI

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

<i>Nº</i>	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
<i>1.</i>							
<i>2.</i>							
<i>3.</i>							
<i>4.</i>							
<i>5.</i>							
<i>6.</i>							
<i>7.</i>							
<i>8.</i>							
<i>9.</i>							
<i>10.</i>							
<i>11.</i>							
<i>12.</i>							
<i>13.</i>							
<i>14.</i>							
<i>15.</i>							

16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

O'tkazilgan xona _____

MMIBDO‘ _____
20__-20__-o‘quv yiliga bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar uchun tuzilgan
“Harakatli o‘yinlar” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	«Qo‘l to‘pi musobaqasi» o‘yini	1		
2.	«Ikkita to‘pni uzatish» o‘yini	1		
3.	«Savat yoki yashikka to‘p tushirish» o‘yini	1		
4.	«Voleybolchilarning to‘p uzatishi» o‘yini	1		
5.	«Qo‘shaloq to‘p» o‘yini	1		
6.	«Aylanadagi ovchilar» o‘yini	1		
7.	To‘pni qo‘lda ushlab turmasdan uzatish	1		
8.	Himoyachi	1		
9.	«To‘p bilan petna qilish» o‘yini	1		
10.	«Birga-bir» o‘yini (ikkita o‘yinchiga bitta to‘p)	1		
11.	«Diqqat, raqamlar!» o‘yini	1		
12.	«To‘pni almashtirish» o‘yini	1		
13.	«Yuklar bilan yugurish» o‘yini	1		
14.	«Ko‘rpa yopindi» o‘yini	1		
15.	«Qo‘riqchi» o‘yini	1		
16.	«Durra» o‘yini	1		
17.	«Yelkada kurash» o‘yini	1		
18.	«Taqiya tepar» o‘yini	1		
19.	«Otishma» o‘yini	1		
20.	«Chirgizak» o‘yini	1		
21.	«Lanka» o‘yini	1		
22.	«Ustunlarni aylanib o‘tish estafetasi» o‘yini	1		
23.	«Arg‘amchi oyoqlar tagidan estafeta» o‘yini	1		
24.	«Qadama tayoq» o‘yini	1		
25.	«Uloq» o‘yini	1		
26.	«Quloq-chakka» o‘yini	1		
27.	«Aralash» o‘yini	1		
28.	«Pingvinglar» o‘yini	1		
29.	«Bir-biriga peshvoz chiqib» o‘yini (peshvoz estafeta)	1		
30.	«Qutqar» o‘yini	1		
31.	«Chillak» o‘yini	1		
32.	«Po‘k» o‘yini	1		
33.	«To‘p qochar» o‘yini	1		
34.	«Tayoqchadan sakrab» o‘yini	1		

Mashg‘ulotning mavzu: «Qo‘l to‘pi musobaqasi» o‘yini

Mashg‘ulotning jihozi: Rangli bog‘ichlar, har xil kattalikdagi ko‘ptoklar, gimnastika tayoqchasi, xushtak, sekundamer, bayroqchalar, arg‘amchi, mavzuga oid asbob-anjom va ko‘rgazmalar.

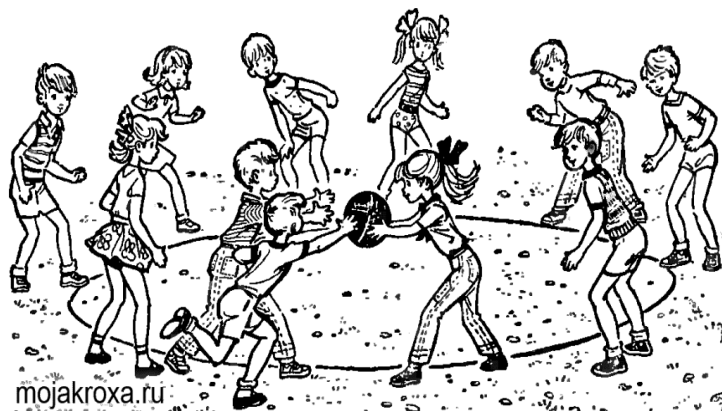
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga harakatli o‘yinlar haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- Jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va barkamol insonlarni shakllantirish.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish
- Turgan joyda burilishlar
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish
- Yurish va yugurishga o‘tish
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

O‘yinga tayyorlanish. O‘ynovchilar 3-4 ta jamoaga bo‘linib, bir qatordan saflanib, chiziq orasida yonma-yon turadilar.

Maydonchanning bir tomonidagi start chizig‘idan 10-15 metr oraliqda parallel chiziq o‘tkaziladi, shu chiziqda har bir jamoa qarshisiga diametri 1-1,5 metrli aylanalar chiziladi. Bu aylanalarda har bir jamoaning bittadan o‘yinboshilari turadi, qatorlar oldida turgan birinchi o‘yinchilar bittadan to‘p oladilar.

O‘yin tavsifi. O‘qituvchining signalidan keyin ular to‘pni belgilangan chiziqqacha yerga urib-urib olib borib, bir qo‘llab o‘yinboshiga uzatadilar va oldinga yugurib borib, aylanadan joy oladilar. Keyin to‘pni olib, o‘zlarining jamoalarigacha olib boradilar va navbatdagi o‘yinchilarga uzatib, o‘zlari qatorning oxiriga borib turadilar va hamma o‘yinchilar ana shu ishni bajaradilar. O‘yin qatorda birinchi turgan o‘yinchilar yana o‘z joylariga kelib turganlaridan keyin tugaydi.

Berilgan vazifani tez va aniq bajargan jamoa g‘olib hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. Bu o‘yinda qo‘l to‘pi o‘yini uchun zarur bo‘lgan ayrim malakalarni mustahkamlaydi, takomillashtiradi, masalan, uloqtirish, to‘pni olib yurish, to‘pni uzatish, darvozaga aniq uloqtirishni, bundan tashqari, bu o‘yinda o‘yinchilarning harakat tezligini, yugurish, epchillikni va diqqatni rivojlantiradi.

Yakuniy qismi:

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostdash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Mashg‘ulotning mavzu: «Ikkita to‘pni uzatish» o‘yini

Mashg‘ulotning jihozi: Rangli bog‘ichlar, har xil kattalikdagi koptoklar, gimnastika tayoqchasi, xushtak, sekundamer, bayroqchalar, arg‘amchi, mavzuga oid asbob-anjom va ko‘rgazmalar.

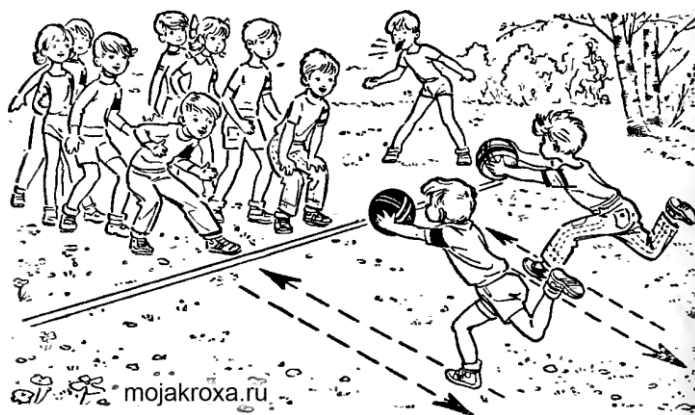
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga harakatli o‘yinlar haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- Jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va barkamol insonlarni shakllantirish.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish
- Turgan joyda burilishlar
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlarga yugurish
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish
- Yurish va yugurishga o‘tish
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

O‘yinga tayyorlanish. O‘yinda o‘yinchilar juft-juft bo‘lib qatnashadilar.

Ular 4 metr kenglikdagi yo‘lakchani qarama-qarshi tomonida bir-biridan 5-7 metr oraliqda joylashadilar. Yo‘lakcha arqoncha yoki bayroqchalar bilan belgilanadi. Har bir juftlikdagi ikkala o‘yinchida bittadan to‘p bo‘ladi.

O‘yin tavsifi. Rahbarning signali bo‘yicha ular bir vaqtning o‘zida bir-birlariga to‘pni yo‘naltiradilar, keyin dumalab kelayotgan to‘pni tepib, orqaga qaytaradilar. Agar to‘p bir-biriga tegsa yoki ulardan biri yo‘lakchadan tashqariga chiqib ketsa, unda juftlik musobaqani tugatgan bo‘ladi. Boshqalarga nisbatan ko‘proq mashqlarni xatosiz bajargan jamoa o‘yinda g‘olib chiqqan hisoblanadi. O‘yin qatnashchilarining jismoniy tayyorgarligiga qarab, o‘yin shartini soddalashtirish, yo‘lakchani chegarasini kengaytirish, to‘pni oldin to‘xtatib, so‘ngra uzatish shartini qo‘yish mumkin.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin to‘pga oyoq bilan zarba berish malakasini rivojlantiradi, bu futbol o‘ynash uchun to‘p bilan ishlash texnikasini egallashga yordam beradi. O‘yin oyoq kuchini rivojlantirishga yordam beradi, aniq va tez harakat qilishga o‘rgatadi.

Yakuniy qismi:

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Mashg‘ulotning mavzu: «Savat yoki yashikka to‘p tushirish» o‘yini

Mashg‘ulotning jihozi: Rangli bog‘ichlar, har xil kattalikdagi ko‘ptoklar, gimnastika tayoqchasi, xushtak, sekundamer, bayroqchalar, arg‘amchi, mavzuga oid asbob-anjom va ko‘rgazmalar.

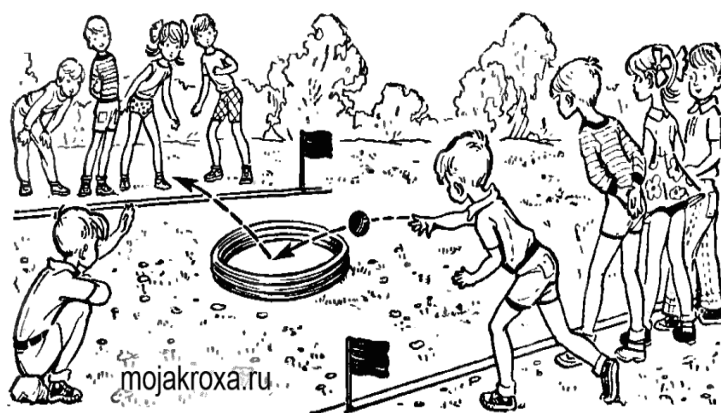
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga harakatli o‘yinlar haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- Jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va barkamol insonlarni shakllantirish.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish
- Turgan joyda burilishlar
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlama yugurish
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish
- Yurish va yugurishga o‘tish
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

O‘yinga tayyorlanish. O‘ynovchilar bittadan bo‘lib, 3-4 qatorga saflanadilar. Qatorlar soni qancha bo‘lsa, shuncha savat (diametric 50 sm) yoki yashiklar o‘rnatiladi. Savatlar qatordan 3-4 metr naridagi ustunlarga yoki daraxtlarga o‘rnatiladi. Qatorlar boshida birinchi bo‘lib turganlarning oyoqlari uchidan chiziq o‘tkaziladi. Qator boshida turganlarga bittadan to‘p beriladi. O‘yin tavsifi. O‘qituvchi signal berish bilan qator boshida turganlar to‘plarini uloqtirib, savatga tushirishga harakat qiladilar. Qator oxirida turganlar esa yerga tushgan to‘pni olib kelib navbatdagi o‘ynovchilarga topshiradilar, to‘p irg‘itganlar to‘pni olib keluvchilar o‘rniga borib turadilar. Savatga ko‘proq to‘p tushirgan jamoa g‘olib chiqqan hisoblanadi.

O‘yin qoidalari.

1. To‘pni savatga irg‘itganda chiziqdan nariga o‘tish mumkin emas. Chiziqdan chiqib turgan holda savatga tushirilgan to‘p hisobga olinmaydi.
2. Hamma o‘ynovchilar navbat bilan savatga to‘p irg‘itishlari lozim.

Pedagogik ahamiyati. O‘yinda bolalarda o‘yin elementlarining ayrim malakalari, ayniqsa, to‘pni tashlash qobiliyati mustahkamlanadi va takomillashtiriladi. Bundan tashqari, o‘yinda bolalarda o‘z kuchiga ishonishini, diqqatni va tezlik reaksiyasini rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinni o‘ziga xos harakati to‘pni savatga tashlash hisoblanadi.

Yakuniy qismi:

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

*v**eb**-saytimiz: **Zokirjon.com***

Hujjat Word variantda beriladi.

Zokirjon Admin bilan

90-530-00-68 nomerga murojaat qilishingiz, shu nomerdagi telegram orqali bog‘lanishingiz yoki nza4567 izlab telegramdan yozishingiz so‘raladi.

Telegramda murojaatingizga o‘z vaqtida javob beriladi

40 listdan iborat bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilarga 34 soatli “Harakatli o‘yinlar” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

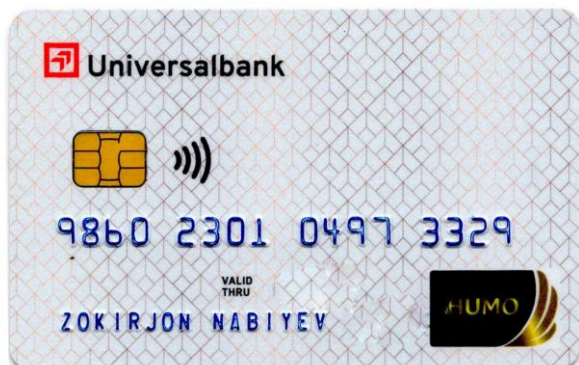
Narxi: 20 ming so‘m

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

To‘lov uchun: UZCARD *880*9860230104973329*summa#

Plastik egasi Nabiyev** Zokirjon**



DIQQAT!!!

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.

To‘liq holda olganingizdan so‘ng:

Faqat o‘zingiz uchun foydalaning.

Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.

Internet orqali veb-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.