



_____ 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 boshlan'ich
sinflar uchun

“HARAKATLI O‘YINLAR”

TO‘GARAK
HUJJATLARI

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

<i>№</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 yili uchun tuzilgan “Harakatli o‘yinlar” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Harakatli o‘yinlarning kelib chiqishi tarixi	1		
2.	«Sinf, rostlan!» o‘yini	1		
3.	Uzun tayoq estafeta	1		
4.	«Mergan» o‘yini	1		
5.	«Biz quvnoq bolalarmiz» o‘yini	1		
6.	«Qopqon» o‘yini	1		
7.	«Boyqushcha» o‘yini	1		
8.	«Do‘ngdan-do‘ngga sakrash» o‘yini	1		
9.	«Bo‘sh o‘rin» o‘yini	1		
10.	«Sakrobodom chumchuqlar» o‘yini	1		
11.	«To‘pni boshdan oshirib uzatish» o‘yini	1		
12.	«To‘p qo‘shniga» o‘yini	1		
13.	«Uysiz quyon» o‘yini	1		
14.	Sakrash elementlari bilan estafeta» o‘yini	1		
15.	«Quyonglar polizda» o‘yini	1		
16.	«Petnachi» o‘yini	1		
17.	«Kartoshka ekish» o‘yini	1		
18.	«Kam ochko to‘plash» o‘yini	1		
19.	«Zovurdagi bo‘ri» o‘yini	1		
20.	«O‘rtaga to‘p uzat» o‘yini	1		
21.	«O‘yinboshiga to‘p berish» o‘yini	1		
22.	«To‘pni oyoqlar orasidan uzatish» o‘yini	1		
23.	«Chavandoz sportchilar» o‘yini	1		
24.	«Quyonglar, qorovul va ovchi» o‘yini	1		
25.	«Ikki ayoz» o‘yini	1		
26.	«Kim uzoqqa otadi?» o‘yini	1		
27.	«Kosmonavtlar» o‘yini	1		
28.	«Burgut va jo‘jalar» o‘yini	1		
29.	«Ovchilar» o‘yini	1		
30.	«Qutqarib ol» o‘yini	1		
31.	«Bo‘ron» o‘yini	1		
32.	«Tulki bilan na‘matak» o‘yini	1		
33.	«Mergan ovchi» o‘yini	1		
34.	«To‘pni ilib ol» o‘yini	1		

Sana: “ ” _____ 20__-yil. Sinflar: _____. To‘garak rahbari: _____

Mashg‘ulotning mavzu: Harakatli o‘yinlarning kelib chiqishi tarixi

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.

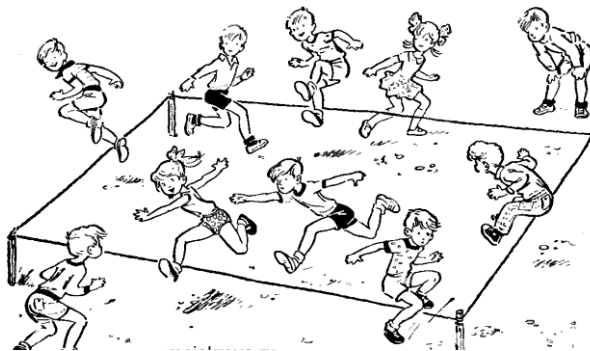
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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:

Tarixiy ma‘lumotlarga qaraganda ibtidoiy ovchilar hayotida ovchilik o‘yinlari muhim o‘rin tutgan. Ba‘zi manbalarda ular ovdan oldin o‘tkazilishi yozilgan bo‘lsa, boshqalarida ovdan so‘nggi o‘yinlar haqida fikrlar bayon etilgan. Agar bu ma‘lumotlarni chuqurroq tahlil etadigan bo‘lsak, unda ovchilik o‘yinlari ovdan oldin ham, undan so‘ng ham o‘tkazilgan, deyish mumkin. Ovdan oldingi o‘yinlar - avvalda mashq (ovga tayyorgarlikni tekshirish, ovga ruhiy va jismoniy tayyorgarlik) vazifasini o‘tagan hamda jiddiy o‘ziga xos kichik ibtidoiy odamlar o‘ljani osongina qo‘lga tushirish, unga yaqinlashishni o‘rganishgan, buning uchun niqob kiyib, hayvon qiyofasiga kirish, uning yurish-turishlari va tovush chiqarishlarini mashq qilishgan. Aynan ana shunday o‘yinlar jarayonida yoshlarni ham ov qilishga o‘rgatishgan. Shu boisdan ham u o‘ziga xos maktab vazifasini o‘tab, bir tomondan, ovchilar mahoratini o‘stirishga yordam bergan bo‘lsa, ikkinchi tomondan esa, ularda taqlid san‘atini shakllantirgan va rivojlantirgan. Ovdan so‘nggi o‘yinlar ov muvaffaqiyatli tugagandagina uyushtirilgan deb tahlil qilish mumkin. Chunki o‘lja bilan qaytish, bu - ziyofat, xursandchilik qilishga, butun jamoaning bayram qilishiga imkon yaratgan.

O‘rta Osiyo hududida ibtidoiy odamlar hayotida ham ovchilik o‘yinlari bo‘lgan. Paleolit davri Boysun tog‘idagi Teshiktosh g‘oridan bundan yuz ming burungi pespertol (o‘rta paleolit) odam suyagining topilishi, Samarqanddagi Omonqo‘ton qishlog‘idagi g‘ordan topilgan tosh qurollar, Surxondaryoning Zarko‘t kamarida alvon rangdagi suratlar, Xo‘jakent qishlog‘idagi toshlarga chizilgan kiyik hamda ho‘kiz tasviri va boshqa ko‘pgina arxeologik topilmalar va ulardagi tasviriy san‘atga oid elementlar, jumladan, bolalar folklor o‘yinlarining eng sodda shoxobchalarga ega ekanligidan dalolat beribgina qolmay, balki uning tug‘ilishi bosqichlarini aniqlashga ham yordam

beradi. Dastlabki paytlarda shovqinli betartib o‘yinlar bora-bora musiqaviy ohang pantomima hamda plastik harakatlar orqali amalgam oshirila boshlangan keyingi davrlarda, bunday etnografik talqindagi o‘yinlar turli shakllarga ko‘chib «Ayiq o‘yini», «Dev o‘yini», «Maymun o‘yini», so‘ngra «Pishiqlik o‘yini», «Ot o‘yini», «Yumronqoziq o‘yini», «Echki o‘yini», «Bo‘ri o‘yini», «Kaltak o‘yini», «Burgut o‘yini», «It o‘yini (irillatar o‘yini)», «Quyov o‘yini», «Tulki o‘yini»,

«Jak-jaku o‘yini» kabi ko‘pgina o‘yinlar, pantomimalari avloddanavlodga o‘tib kelayotgani ma‘lum. Ular bevosita yoxud bilvosita bolalar folklor o‘yinlariga aloqadordir. Shu tariqa «o‘yin» so‘zi turkey xalqlarning o‘ynamoq so‘zi bilan bog‘liq holda (uy, aql, hikmat ma‘nolarini beradi). Aql fahmni, harakat va imo- ishoralari vositasida ifoda etmoqlik esa o‘yinlarning dunyoga kelishida muhimdir

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.

Maktab MMIBDO ‘ _____ sana _____ 20__ yil

Mashg‘ulotning mavzu: «Sinf, rostlan!» 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:

«Sinf, rostlan!» o‘yini. O‘quvchilar oralarini ochib, bitta safga saflanadilar. O‘qituvchi «sinf» so‘zini qo‘llasa, hamma o‘quvchilar mashqni bajarishlari lozimligini, agar «sinf» so‘zi aytilmasa, mashqni bajarmaslik kerakligini uqtiradi. Masalan, o‘qituvchi sinf, qo‘llarni yuqoriga ko‘taring» desa hamma shu mashqni bajaradi. Keyingi jamoada, o‘qituvchi «sinf» so‘zini aytmadan «oyoqni tushiring» deydi. Kimki bu signalni bajarib qo‘ysa yoki uni bajarishga harakat qilsa, u xatoga yo‘l qo‘ygan deb, davrani tark etadi. Oldinga eng ko‘p qadam qo‘ygan o‘quvchilar yengilgan hisoblanadi. O‘yin tugaguncha o‘z o‘rnida qolgan o‘quvchilar eng faol o‘yinchi hisoblanadi.

Yakuniy qismi:

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

Mashg‘ulotning mavzu: Uzun tayoq estafeta

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.

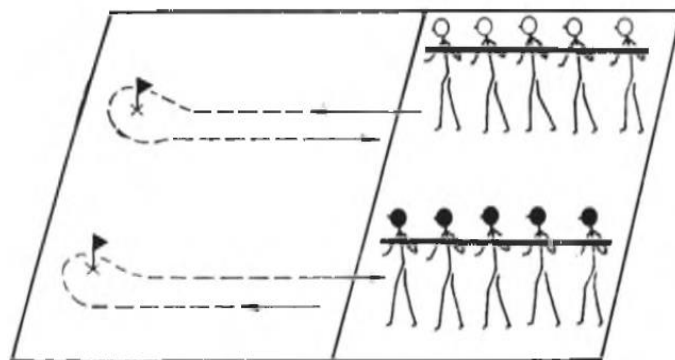
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epcillik 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:

«Uzun tayoq estafeta» o‘yini (rasm). O‘quvchilar 2-3 jamoaga bo‘linadilar va ikki kishilik qator bo‘lib, uzun tayoqni (shit) qo‘lga oladilar. Tayoqni o‘ng tomonda turgunalar o‘ng qo‘l bilan, chap tomonda turgunalar chap qo‘l bilan ushlaydilar. Har bir qatorning oldidan 10-15 m masofada o‘rnatilgan bayroqchalar o‘z bayroqchasi tomon yugurib borib atrofidan aylanib o‘tib bo‘lib joyiga turgan jamoa g‘olib hisoblanadi. O‘qituvchi jamoalar orasidagi masofaga e‘tibor berishi kerak, chunki bayroqni aylanib o‘tayotganda tayoqlar bir-biriga tegib ketishi mumkin emas. O‘yin 4-5 marta qaytariladi.

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.

Zokirjon Admin bilan

90-530-68-66, 91-397-77-37 nomerga murojaat qilishingiz, shu nomerdagi telegram orqali bog'lanishingiz nza456 yoki nza445 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi

40 listdan iborat 34 soatli "Harakatli o'yinlar" to'garakni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



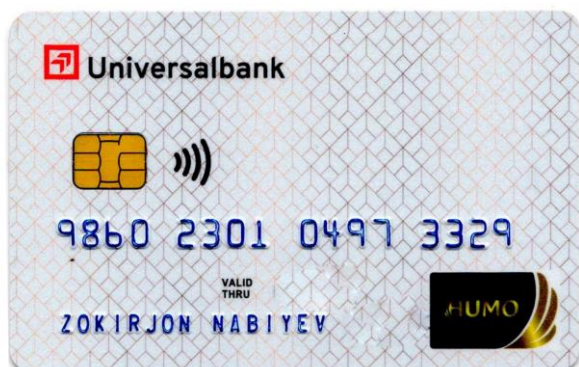
Narxi: 20 ming so'm

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 gruppalariga tarqatmang.

**OMONATGA
HIYONAT QILMANG.**