



_____ 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 yili boshlan'ich
sinflarga bo'sh o'zlashtiruvchi
o'quvchilar 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 yiliga bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar uchun tuzilgan
“Harakatli o‘yinlar” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Kirish	1		
2.	Harakatli o‘yin haqida asosiy tushuncha	1		
3.	O‘yinboshini saylash	1		
4.	«Sinf, rostlan!» o‘yini	1		
5.	«Mergan» o‘yini	1		
6.	«Qopqon» o‘yini	1		
7.	«Do‘ngdan-do‘ngga sakrash» o‘yini	1		
8.	«Sakrobodom chumchuqlar» o‘yini	1		
9.	«To‘p qo‘shniga» o‘yini	1		
10.	Sakrash elementlari bilan estafeta» o‘yini	1		
11.	«Petnachi» o‘yini	1		
12.	«Kam ochko to‘plash» o‘yini	1		
13.	«O‘rtaga to‘p uzat» o‘yini	1		
14.	«To‘pni oyoqlar orasidan uzatish» o‘yini	1		
15.	«Quyonglar, qorovul va ovchi» o‘yini	1		
16.	«Kim uzoqqa otadi?» o‘yini	1		
17.	«Burgut va jo‘jalar» o‘yini	1		
18.	«Qutqarib ol» o‘yini	1		
19.	«Tulki bilan na‘matak» o‘yini	1		
20.	«To‘pni ilib ol» o‘yini	1		
21.	Qaldirg‘och va asalarilar	1		
22.	Otma tayoq	1		
23.	Hayvonlar qiroli	1		
24.	Mergan bola	1		
25.	Doiradan chiqar	1		
26.	Tegirmonda to‘p	1		
27.	Oqlar va qoralar	1		
28.	Gullar	1		
29.	Baliq ovi	1		
30.	Qovoqni urish	1		
31.	Sayohatchi	1		
32.	Sichqonlar va mushuk	1		
33.	O‘rmondagi ayiq	1		
34.	«Bayroqchangni top» o‘yini	1		

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

Mashg‘ulotning mavzu: Kirish

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 tomonlama yugurish
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish
- Yurish va yugurishga o‘tish
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

Bolalarni jamoatchilik, mehnatsevarlik va jamoat oldida o‘z burchini his qilish ruhida tarbiyalash hozirgi kunning eng muhim masalalaridan biri hisoblanadi. Bola maktabga qadam qo‘ygan birinchi kundan boshlab, unda mehnatga nisbatan muhabbat uyg‘otish, uyushqoqlik, ishchanlik va boshlagan ishini oxiriga yetkaza bilish xususiyatini tarbiyalash kerak. Buning uchun tarbiyaning barcha vositalaridan, jumladan, bolalarning sevimli o‘yinlaridan foydalanish ayni muddaodir.

O‘yinlar hayotdagi to‘siqlarni yengish hamda har xil xislat va qobiliyatlarni ro‘yobga chiqarish bilan bog‘liq bo‘lgan jismoniy mashqlarning turli majmuasini o‘z ichiga oladi. Bundan tashqari, odatda, bolalar sevib o‘ynaydigan, ularga baxt va quvonch baxsh etadigan musobaqa elementlari ham harakatli o‘yinlarga kiradi.

Ma‘lumki, kichik maktab yoshidagi bolalarning o‘yinlari taqlid qilish tabiatida bo‘ladi. Bola tevarak atrofidagi borliqni kuzatadi, undagi ba‘zi narsalarni o‘yinga kiritadi va shu o‘yin vositasida o‘zini qurshab turgan olamni bilib oladi, shunday ekan, unda turmush hodisalariga nisbatan muayyan munosabat paydo bo‘ladi.

To‘garakda bayon etiladigan o‘yinlar, chunonchi, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi mashqlar bola harakatlarini rivojlantirish va takomillashtirishda katta ahamiyatga ega bo‘ladi. O‘quvchilarda harakatlarning takomillashishi bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy eta boradi, yurak va nafas olish sistemasining faoliyati yaxshilanadi.

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

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

Mashg‘ulotning mavzu: Harakatli o‘yin haqida asosiy tushuncha

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 tomonlama yugurish
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish
- Yurish va yugurishga o‘tish
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

O‘yin - tarixiy tashkil topgan ijtimoiy voqea, mustaqil faoliyat turi, insonga xosdir. O‘yin faoliyati juda ham turli-tumandir:

o‘yinchoqlar bilan o‘ynaladigan bolalar o‘yinlari, stol o‘yini, doira bo‘lib o‘ynaladigan o‘yin, harakatli o‘yinlar, sport o‘yinlari. O‘yin o‘z-o‘zini bilish vositasi, o‘yin-kulgi, dam olish, jismoniy va umumiy ijtimoiy tarbiya vositasi, sport vositasi bo‘lishi mumkin. O‘yin madaniyati elementi sifatida jamiyatning barcha madaniyati turlariva kishilarning har xil ehtiyojlari bilan rivojlanadi: o‘yin-kulgi, dam olishda, ma‘naviy, aqliy va jismoniy kuchni rivojlanishida katta o‘rin egallaydi.

O‘yin faoliyati - nafaqat madaniyatning bir elementi, balki bolalar va o‘smirlarni tarbiyalashda ham foydali vosita hisoblanadi.

U har doim maqsadga yo‘naltirilgan va turli-tuman maqsadli yo‘l yo‘riq hamda asoslangan harakat bilan o‘ziga xos xususiyatni ko‘rsatib turadi. O‘yin faoliyati ayniqsa bolalik davrida ko‘proq mehnat bilan umumiylikka ega bo‘ladi. Biroq o‘yin jarayonida hayotiy ehtiyojlarni qondirish uchun kishi moddiy boylikni yarata olmaydi. O‘yin - juda ham quvnoq jo‘shqin faoliyatdir, shuning uchun u yoshlar va bolalar bilan tarbiyaviy ish olib borishda katta boylik kasb etadi. O‘yinning turli-tumanligi katta-kichiklar orasida, ayniqsa o‘smirlar va bolalar o‘rtasida eng keng tarqalgani bu harakatli o‘yinlardir. Ular esa ushbu o‘quv qo‘llanma fanining asosi hisoblanadi. Harakatli o‘yinlarning o‘ziga xos xususiyati uning mazmuni harakatning rolini yorqin ifoda qilish hisoblanadi (yugurish, sakrashlar, uloqtirish, otish, to‘pni uzatish va ilib olish, qarshilik ko‘rsatish va boshqalar). Bu o‘yinlar harakatlanish va uning mazmunini (mavzu, g‘oyasi) asoslab beradi. U o‘yinda qo‘yilgan maqsadga erishish yo‘lida, turli-tuman qiyinchiliklarni, to‘siqlarni yengib o‘tishiga yo‘naltiriladi.

Harakatli o‘yinlarning orasida haqiqatan ham (elementar) harakatli o‘yinlar va sport o‘yinlari bilan farq qiladi. Haqiqatan ham harakatli o‘yinlar o‘ynovchilarning o‘zlarini ixtiyoriy ravishda o‘rnatilgan, maqsadga shartli ravishda erishishga yo‘naltirilgan, o‘zida ongli ravishda tashabbuskorlik faoliyatini mujassamlashtirgan bo‘ladi.

O‘ynovchilarning maqsadga erishishida faol harakatlantiruvchi harakat talab qiladi, uni bajarishi o‘ynovchilarni o‘zlarining ijod qilishiga va tashabbuskorligiga bog‘liqdir (nishonga tezda yugurib borish, nishonga tez otish, «raqibi»ga tez va epchillik bilan yetib olish yoki undan o‘zib ketish va hokazo).

Yakuniy qismi:

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

Maktab MMIBDO ‘ _____ sana _____ 20__ yil

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

Mashg‘ulotning mavzu: O‘yinboshini saylash

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

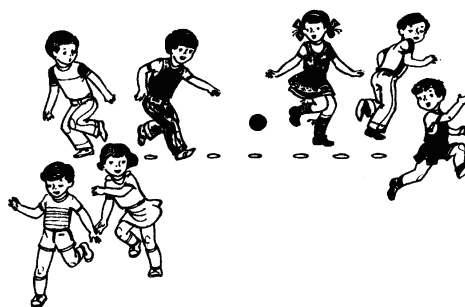
Mashg‘ulotning maqsadi:

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

O‘yinboshining vazifasini bajarish o‘ynovchilarga katta tarbiyaviy ta‘sir ko‘rsatadi. Shuning uchun iloji boricha, bu rolda ko‘proq bolalar bo‘lgani ma‘qul. O‘yinboshini har xil uslublar bilan saylash mumkin.

Rahbar tayinlash. Rahbar uni o‘yindagi rolini hisobga olgan holda o‘yinboshi qilib tayinlaydi. Bu uslubning afzalligi: ko‘proq munosib o‘yinboshi tezda saylanadi. Ana shunday uslubda o‘ynovchilarning tashabbuskorligi ortadi. Rahbar bolalar bir-birlari bilan hali tanishmasdan turib, kam vaqt yoki belgilangan o‘yin qatnashchisini tarbiyalash maqsadida o‘yinboshini saylash kerak. Rahbar o‘yin boshini saylashda o‘yin qatnashchilarida shubha tug‘dirmasligini va alohida o‘yinchilarga bo‘lgan munosabatda adolatsizlik bo‘lmasligi uchun o‘zining fikrlarini qisqacha qilib tushuntirish kerak.

Qur‘a tashlash bo‘yicha o‘yinboshini saylash uslubi ham mavjud. Qur‘a tashlashni hisoblash, uloqtirish va boshqa uslublar yo‘li bilan ham o‘tkazish mumkin. Bolalar sanash uchun doirada turadilar va birorta «sanoq»ning har bir so‘zini aytgandan keyin ular navbati bilan o‘yinchilarni ko‘rsatadilar. Oxirgi sanoq so‘zi kimga to‘g‘ri kelsa, u o‘yinboshi bo‘ladi yoki doiradan chiqib ketadi. Oxirgi holatda sanoq she‘rlari oxirgi o‘yin qatnashchisi qolguncha aytiladi va oxirgi qolgan o‘yinchi o‘yinboshi bo‘lib qoladi. «Sanoq» usuli nisbatan ko‘p vaqtni talab qiladi; shuning uchun undan, odatda, darsdan tashqari vaqtda o‘tkaziladigan o‘yinlarda foydalaniladi. Ayrim holatlarda «sanoq»dan doirada ham foydalaniladi, chunki kuchli qo‘zg‘alish bolalarni birmuncha keyin tinchlashtirish uchun qo‘llaniladi. «Sanoq» matn bilan ongli ravishda qo‘shib aytiladi va bolalarning nutqini rivojlantiradi. Qur‘a tashlash yo‘li bilan o‘yinboshini aniqlash uchun «tayoq tortishish» mumkin. O‘yin qatnashchilari tayoq pastidan birin-ketin ushlay boshlashadi. Kimda-kim tayoqni oxirida ushlay yoki qopqoq qilib yopasan o‘sha o‘yin boshi bo‘ladi. Bu usul 2-3 o‘yinchi bilan o‘ynalganda qo‘llaniladi.

Qur‘a tashlashdan uloqtirishda ham foydalanish mumkin. Tayoqni tashlab, koptokni kim hammadan uzoqqa otsa o‘sha o‘yinboshi bo‘ladi. Bunday usul ko‘p vaqtni talab qiladi. Ulardan darsdan tashqari vaqtda o‘yinlarni o‘tkazishda foydalanish mumkin. Qur‘a tashlash yo‘li bilan o‘yinboshini aniqlash har doim ham muvaffaqiyatli bo‘lavermaydi. Bolalar bu usulni mustaqil o‘ynaganlarida tez-tez qo‘llaydilar, chunki u ularda tortishuvni keltirib chiqaradi. O‘yinboshini tanlashning eng qulay usullaridan biri, o‘ynovchilarni tanlashdir. Bu usul pedagogik jihatdan ham qulay bo‘lib, u bolalarni jamoa bo‘lib kelishilgan xohishini namoyon qilishga imkon beradi. Ammo bolalar soni kam bo‘lgan jamoali o‘ynaladigan o‘yinlarda bu usulni qo‘llash qiyin bo‘ladi, chunki bunda o‘yinboshi xizmatiga ko‘ra saylanmasdan, balki ko‘proq kuchli, tirishqoq bolalarning tazyiqi ostida saylanadi. Rahbar bolalarga o‘yinboshini tanlashda, yaxshi yuguradigan, sakraydigan va aniq nishonga tekkizadigan bolalarni saylashni tavsiya qilishi mumkin. Eng ma‘quli, o‘yinboshi navbati bilan saylanadi yoki tayinlanadi, chunki har bir o‘yin qatnashchisi ushbu rolni bajaradi. Bu faollik va tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashga yordam beradi. O‘yinboshini oldingi o‘yin natijalariga ko‘ra saylash mumkin. Oldingi o‘yinlarda ko‘proq epcil, tezkor, chaqqon bo‘lgan o‘yinchilar o‘yinboshi bo‘ladi.

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.

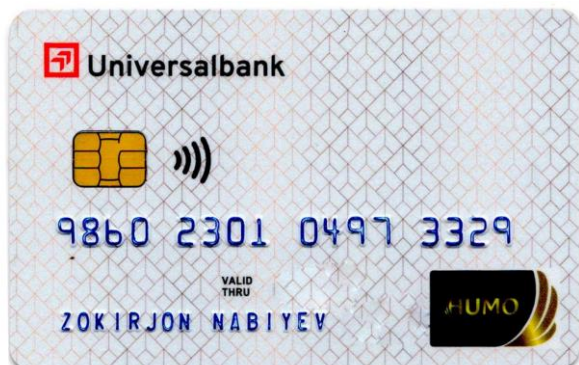
Narxi: 20 ming so‘m

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.