



_____ 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 iqtidorli 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 iqtidorli o‘quvchilar 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.	O‘yinni tushuntirish	1		
3.	Harakatli o‘yinning tarbiyaviy ahamiyati	1		
4.	Uzun tayoq estafeta	1		
5.	«Biz quvnoq bolalarmiz» o‘yini	1		
6.	«Boyqushcha» o‘yini	1		
7.	«Bo‘sh o‘rin» o‘yini	1		
8.	«To‘pni boshdan oshirib uzatish» o‘yini	1		
9.	«Uysiz quyon» o‘yini	1		
10.	«Quyonglar polizda» o‘yini	1		
11.	«Kartoshka ekish» o‘yini	1		
12.	«Zovurdagi bo‘ri» o‘yini	1		
13.	«O‘yinboshiga to‘p berish» o‘yini	1		
14.	«Chavandoz sportchilar» o‘yini	1		
15.	«Ikki ayoz» o‘yini	1		
16.	«Kosmonavtlar» o‘yini	1		
17.	«Ovchilar» o‘yini	1		
18.	«Bo‘ron» o‘yini	1		
19.	«Mergan ovchi» o‘yini	1		
20.	Chumchuqlar va Avtomobil	1		
21.	Koptokni quvib yet	1		
22.	Kiyikni ovlash	1		
23.	To‘pni hayda	1		
24.	Kiyikni ur	1		
25.	O‘rmonchi	1		
26.	Dumini ushla	1		
27.	Tayoqni otish	1		
28.	Quyong tongi	1		
29.	Qo‘lingni ko‘tar	1		
30.	Tangani ko‘tar	1		
31.	Uzun ilon izi bo‘ylab	1		
32.	Maymunchalar	1		
33.	Podachi bilan poda	1		
34.	Taqiqlangan harakat	1		

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.

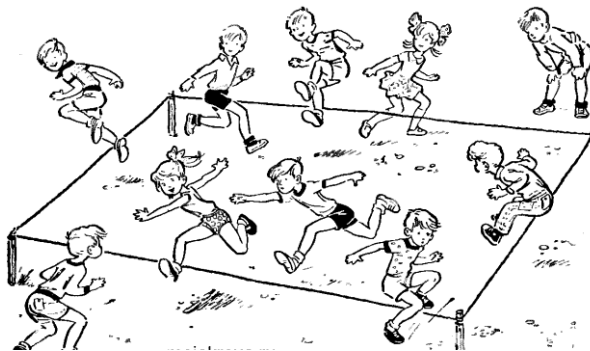
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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 turk 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 rostdash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

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

Mashg‘ulotning mavzu: O‘yinni tushuntirish

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‘yinning yutug‘i, ma‘lum me‘yorda uni tushuntirishga bog‘liq bo‘ladi. Rahbar gapirib berishga kirishdan oldin, o‘zi o‘yin to‘g‘risida aniq tasavvurga ega bo‘lishi shart. So‘zlab berish qisqa va lo‘nda bo‘lishi kerak: uzoq vaqt davomida tushuntirish o‘yinni o‘zlashtirishga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Kichik sinflarda o‘tkaziladigan o‘yinlarni

ertak va maroqli shaklda tushuntirish mumkin.

Himoya qilib berish mantiqan to‘g‘ri va ketma-ket bo‘lishi shart.

O‘yinni quyidagi reja asosida ifoda etish tavsiya qilinadi:

- 1) o‘yinning nomi;
- 2) o‘ynovchilarning roli va joylashgan joyi;
- 3) o‘yinni borishi;
- 4) maqsad;
- 5) uning qonun-qoidalari.

To‘garak rahbari o‘yinning borishi haqida, shak-shubhasiz, o‘yin qoidalari haqida gapiradi, lekin hikoyaning oxirida ularga yana bir marta to‘xtalib o‘tadi, chunki bolalar uni yaxshilab esda saqlab qolishlari kerak. Hikoya qilish bir ohangda bo‘lmasligi kerak. O‘yinni bosiq ovozda tushuntirish kerak, ayrim hollarda ovozni ko‘tarib yoki pasaytirib vaziyatdagi

mazmuniga o‘quvchilarning e‘tiborini qaratish zarur. Hikoya qilish vaqtida murakkab atamalarni qo‘llash mumkin

emas. Yangi tushuncha va so‘zlarni tushuntirib berish kerak. O‘yinni yaxshilab o‘rganib olish uchun hikoya qilib berishni

ko‘rsatish bilan birga qo‘shib olib borish tavsiya qilinadi. U to‘liq (o‘yinning ko‘proq murakkab momentlarini rahbar yoki o‘quvchilarning o‘zlari xuddi o‘ziday qilib qaytaradilar) yoki to‘liq bo‘lmasligi (o‘yinning ayrim momentlarini imo-ishora va alohida harakatlar bilan tushuntiradi) mumkin. Tushuntirishda albatta o‘quvchilarning kayfiyati hisobga olinadi. Shuni yodda tutish kerakki, ya‘ni ularning diqqati bo‘linganda rahbar tushuntirishni qisqartirishi yoki o‘quvchilarni

dastlabki holatga joylashtirishi kerak. Agar rahbar o‘yin qatnashchilariga hikoya qilib bergandan keyin ular savollar beradi, barcha o‘yinchilarga murojaat qilib, baland ovozda ularga javob berishi kerak.

O‘yinni birinchi marta o‘ynaganlarida uning mazmunini batafsil tushuntirish kerak. O‘yin takrorlaganda faqatgina asosiy mazmunini eslatadi. O‘yinni xotirada tiklash uchun eng yaxshi usul o‘quvchilarning o‘zlarini jalb qilishdir.

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.

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

Mashg‘ulotning mavzu: Harakatli o‘yinning tarbiyaviy ahamiyati

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:

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o‘yinlarning ahamiyati juda katta: tezlik, epchillik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik shu bilan birga, harakatli o‘yinlarda jismoniy sifat kompleks ravishda rivojlanadi.

Ko‘pchilik harakatli o‘yinlarda o‘yin qatnashchilaridan tezlikni (tez qochib ketish, quvlab yetish, tovush, ko‘rish signaliga bir onda javob berish) talab qiladi.

O‘yinda doimiy ravishda o‘zgarib turadigan vaziyat o‘yin qatnashchilaridan bir harakatdan boshqa harakatga tezda o‘tishni talab qiladi va epchillikni tarbiyalashga yordam beradi. Tezkor-kuch yo‘nalishdagi o‘yinlar kuchni tarbiyalaydi.

Zo‘r g‘ayrat bilan qilingan harakat, ko‘proq kuch va energiyani sarf qilish bilan bog‘liq bo‘lgan o‘yinlar chidamlilikni rivojlantiradi.

Harakat yo‘nalishini tez-tez o‘zgartirish bilan bog‘liq bo‘lgan o‘yinlar egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Bolani ma‘naviy tarbiyalashda harakatli o‘yinlar juda katta ahamiyatga egadir. Harakatli o‘yinlar jamoa xarakteridagi deb nomlanadi, shu bilan birga bolalarni jamoa faoliyatiga o‘rgatadi. O‘yin bolalarda o‘rtoqlik hissini, bir-birini qo‘llashni va do‘stlarni bir-birlarining harakatlariga javobgarlikni rivojlantiradi. Bola jamoa o‘yinida qatnashib, jamoa manfaatini ko‘zlab o‘zlarining qiziqishlari bilan fido qiladilar: yaxshi holatda turgan o‘rtog‘iga to‘pni in‘om qilish, «asir»ga tushirgan o‘rtog‘ini qutqarishga harakat qilish va shunga o‘xshash.

O‘yin asta-sekin bir-birining harakatini qo‘llashni va do‘stlik tuyg‘usini tarbiyalaydi. Maktabgacha tarbiya bolalaridan to kichik maktab yoshidagi bolalargacha bo‘lgan o‘yinda faqat o‘zlarining harakatlarini o‘rtoqlarining harakatlari bilan o‘zaro moslashishini talab qiladi.

O‘yinda keyinchalik bir-birlarini qo‘llash, o‘rtog‘iga yordam berish namoyon bo‘ladi va nihoyat oxirida o‘z jamoalari, jamoa shakllanadi. O‘yinda o‘ziga xos bo‘lgan harakat bitta o‘yinchi boshqasiga, bir jamoa boshqa jamoaga qarshi harakatidir. Shu bilan bog‘liq bo‘lgan o‘yinchilarning oldida, o‘z vaqtida hal etishni talab qiladigan turli turlituman vazifalar kelib chiqadi. Buning uchun qisqa vaqt ichida kelib chiqqan vaziyatni baholashda turli harakatni tanlash va uni bajarish zarur. Bu o‘yinchini o‘z-o‘zining kuchini bilishga yordam beradi.

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.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

vab-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 iqtidorli o'quvchilarga 34 soatli "Harakatli o'yinlar" to'garagini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



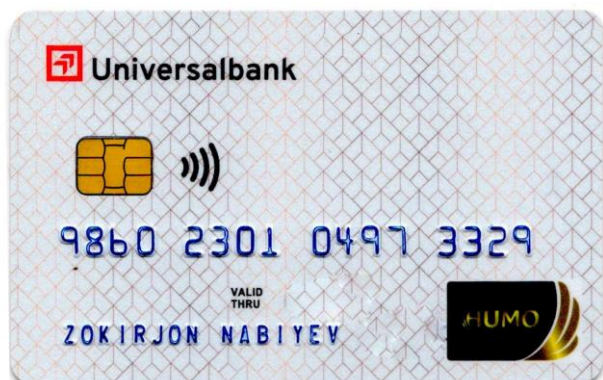
Narxi: 20 ming so'm

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.