



_____ 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 iqtidorli 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 iqtidorli o‘quvchilar uchun tuzilgan “Harakatli o‘yinlar”
to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	«Futbolchilar estafetasi» o‘yini	1		
2.	«Jonglyorlar» o‘yini	1		
3.	«Epchil darvozabon» o‘yini	1		
4.	«To‘p uchun kurash» o‘yini	1		
5.	«To‘xtatib urish» o‘yini	1		
6.	«To‘rt tomonlama to‘p irg‘itish» o‘yini	1		
7.	Juft-juft bo‘lib petna (raqibga qo‘l tekkizish) qilish	1		
8.	To‘rtburchak	1		
9.	«To‘pga qaramasdan» o‘yini	1		
10.	«Ovchilar» o‘yini	1		
11.	«To‘pni halqaga tushirish» o‘yini	1		
12.	«To‘p tashlash» o‘yini	1		
13.	«Havoyi to‘p» o‘yini	1		
14.	«Kes-kes» o‘yini	1		
15.	«Olib qochar» o‘yini	1		
16.	«Chavandoz» o‘yini	1		
17.	«Soqqa» o‘yini	1		
18.	«Mindi» o‘yini	1		
19.	«Oq suyak» o‘yini	1		
20.	«Chaqqonlar va merganlar» o‘yini	1		
21.	«Kissa kelar» o‘yini	1		
22.	«Lanka» o‘yini	1		
23.	«Otib qochar» o‘yini	1		
24.	«Podachi» o‘yini	1		
25.	«Qirq tosh» o‘yini	1		
26.	«Chunqa shuvoq» o‘yini	1		
27.	«Eshak mindi» o‘yini	1		
28.	«To‘qqiz tosh» o‘yini	1		
29.	«Do‘ppi yashirar» o‘yini	1		
30.	«Xo‘roz-xo‘roz» o‘yini	1		
31.	«Aylanma estafeta» o‘yini	1		
32.	«Urrib qochdi» o‘yini	1		
33.	«To‘xta» o‘yini	1		
34.	«Aniq nishonga» o‘yini	1		

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

Mashg‘ulotning mavzu: «Futbolchilar estafetasi» 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, 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‘yin tavsifi. O‘ynovchilar bab-baravar ikki -uch jamoaga bo‘linadilar. Jamoalar 1-2 m oraliqda bittadan bo‘lib qatorda saflanadilar. Qator bir-biriga parallel holda turadi. Qatorlar oldidan bitta uzun chiziq o‘tkaziladi. O‘ynovchilar yugurishni shu chiziqdan boshlaydilar. Har bir jamoa ro‘parasiga bir metr uzoqlikda beshtadan g‘o‘lacha terib qo‘yiladi. Oldinda birinchi bo‘lib turgan o‘yinchilarga bittadan futbol to‘pi beriladi. Ular to‘pni tepib-tepib g‘o‘lachalar orasidan olib o‘tadilar va yana tepib-tepib gulachalar yonidan o‘z jamoalariga qaytib keladilar. O‘yinchilarning hammasi ana shu ishni bajaradilar. To‘pni tepib g‘o‘lachalar atrofidan aylantirib olib, yurishning sifatinigina emas, balki yugurish tezligi ham hisobga olinadi. Bunda o‘yinchilarning hammasi to‘pni g‘o‘lachalar orasidan olib yurishni oldin tugatgan va shu bilan birga kamroq xatoga yo‘l qo‘ygan jamoa g‘alaba qozonadi.

O‘yin qoidalari. 1. To‘pni tepib har bir g‘o‘laching birini o‘ng tomondan, ikkinchisini chap tomondan aylanib o‘tish kerak.

2. Atrofidan aylanib o‘tilmasdan, qoldirib ketilgan har qanday g‘o‘lacha o‘ynovchi tomonidan yiqitilgan hisoblanadi. 3. Yiqitilgan g‘o‘lacha o‘z joyiga (rahbarning kursatmasi, buyrug‘i) qo‘llanadi. Pedagogik ahamiyati futbol elementlari bilan o‘tkaziladigan estafetalar futbol uyini uchun zarur bo‘lgan malakani mustahkamlash va takomillashtirishga yordam beradi. Shuningdek, bu o‘yinda harakat tezligini, chaqqonlikni, ziyraklikni rivojlantiradi. Ular jamoa, o‘rtoqlik hissiyatini tarbiyalashga yordam beradi. O‘yinning o‘ziga xos harakatlari to‘pni tepib-tepib tez yugurish va to‘pni olib yurishdir.

Metodik ko‘rsatmalar. Futbol estafetasi, bu o‘yinning bir turi hisoblanadi. Bunda o‘yinchilar rezina to‘pni yoshlar bilan surib dumalatib, g‘o‘lachalar oralig‘idan olib o‘tadilar.

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.

Mashg'ulotning mavzu: «Jonglyorlar» 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 tomonlama yugurish
- Tizzalarni baland ko'tarib yugurish
- Yurish va yugurishga o'tish
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

O'yinchilarga galma-galdan voleybol yoki futbol to'pini bosh ustida irg'itib, bosh va gavnani orqaga engashtirib, belni egib, orqa va bo'yin muskullarini tarang qiladilar. Ular gavnani oldinga keskin harakat qildirib, bosh bilan to'pning o'rtasiga uradilar. Shu paytgacha yarim bukilgan tizzalar, to'pni bosh bilan urish vaqtida to'g'rilanadi.

To'p yerga tushishi bilan, o'yinchi mashqni tomonlagan bo'ladi.

Har bir o'yinchiga uchtdan imkoniyat beriladi. Uchta imkoniyatdan to'pni ko'proq urgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. Bu o'yinchida koordinatsiyani, muvozanat saqlashni, aniq epchillikni, tezkorlik reaksiyasini tarbiyalashga yordam beradi. Har bir o'yinchi topshirilgan vazifani jamoa oldida bajarish javobgarligini his qilishga o'rgatadi. Futbol o'yini uchun to'pni boshda o'ynash texnikasini egallashga 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: «Epchil darvozabon» 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 tomonlama yugurish
- Tizzalarni baland ko'tarib yugurish
- Yurish va yugurishga o'tish
- Nafas rostlovchi mashqlar

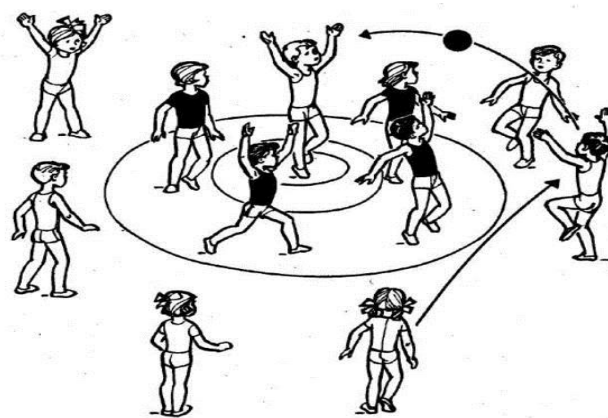


Рис. 26

Asosiy qismi:

O'yinga tayyorlanish. 3-4 kishidan iborat jamoa galma-galdan musobaqalashadi. O'yinni boshlaydigan jamoa bir kishidan saflanib turadi. Oldinda 5 metr oraliqda uzunasiga 2 ta to'shak qo'yilgan bo'ladi. To'shakdan 3 metr oraliqda rahbar turadi.

O'yin tavsifi. Rahbarning signalidan keyin o'ynovchilar galmagaldan rahbar otgan to'pni oldinga umbaloq oshib o'rnidan turib, ilib olishlari kerak. Agar o'yinchi to'pni ilib olsa, jamoasiga bir ochko keltiradi. Jamoaning har bir o'yinchisi mashqni 3 marta bajarganidan keyin o'yin tugaydi. Raqib ham shunday harakat qiladi.

Ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda yutgan hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. O'yin darvozabonda diqqatni aniq, epchil va harakat tezligini va o'z-o'zini to'pga bo'lgan qobiliyatini tarbiyalaydi.

O'yin darvozabonning oldinga umbaloq oshib otilgan to'pni ilib olish malakasini tarbiyalaydi. O'yindagi asosiy harakat oldinga umbaloq oshib to'pni ilib olishdir.

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.

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.



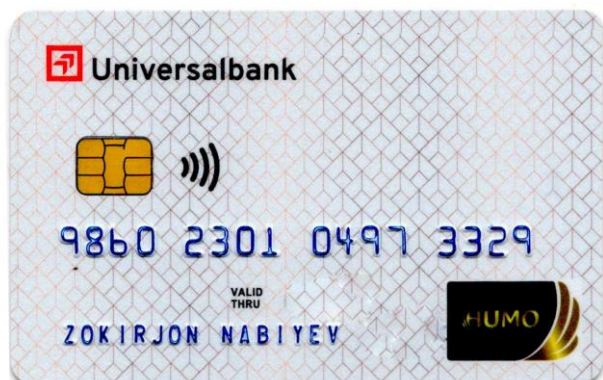
Narxi: 20 ming so'm

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 vab-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.