



_____ 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 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.	«Futbolchilar estafetasi» o‘yini	1		
2.	«Qo‘l to‘pi musobaqasi» o‘yini	1		
3.	«Jonglyorlar» o‘yini	1		
4.	«Ikkita to‘pni uzatish» o‘yini	1		
5.	«Epchil darvozabon» o‘yini	1		
6.	«Savat yoki yashikka to‘p tushirish» o‘yini	1		
7.	«To‘p uchun kurash» o‘yini	1		
8.	«Voleybolchilarning to‘p uzatishi» o‘yini	1		
9.	«To‘xtatib urish» o‘yini	1		
10.	«Qo‘shaloq to‘p» o‘yini	1		
11.	«To‘rt tomonlama to‘p irg‘itish» o‘yini	1		
12.	«Aylanadagi ovchilar» o‘yini	1		
13.	Juft-juft bo‘lib petna (raqibga qo‘l tekkizish) qilish	1		
14.	To‘pni qo‘lda ushlab turmasdan uzatish	1		
15.	To‘rtburchak	1		
16.	Himoyachi	1		
17.	«To‘pga qaramasdan» o‘yini	1		
18.	«To‘p bilan petna qilish» o‘yini	1		
19.	«Ovchilar» o‘yini	1		
20.	«Birga-bir» o‘yini (ikkita o‘yinchiga bitta to‘p)	1		
21.	«To‘pni halqaga tushirish» o‘yini	1		
22.	«Diqqat, raqamlar!» o‘yini	1		
23.	«To‘p tashlash» o‘yini	1		
24.	«To‘pni almashtirish» o‘yini	1		
25.	«Havoyi to‘p» o‘yini	1		
26.	«Yuklar bilan yugurish» o‘yini	1		
27.	«Kes-kes» o‘yini	1		
28.	«Ko‘rpa yopindi» o‘yini	1		
29.	«Olib qochar» o‘yini	1		
30.	«Qo‘riqchi» o‘yini	1		
31.	«Chavandoz» o‘yini	1		
32.	«Durra» o‘yini	1		
33.	«Soqqa» o‘yini	1		
34.	«Yelkada kurash» o‘yini	1		
35.	«Mindi» o‘yini	1		
36.	«Taqiya tepar» o‘yini	1		
37.	«Oq suyak» o‘yini	1		
38.	«Otishma» o‘yini	1		
39.	«Chaqqonlar va merganlar» o‘yini	1		
40.	«Chirgizak» o‘yini	1		
41.	«Kissa kelar» o‘yini	1		
42.	«Lanka» o‘yini	1		

43.	«Otib qochar» o'yini	1		
44.	«Podachi» o'yini	1		
45.	«Qirq tosh» o'yini	1		
46.	«Chunqa shuvoq» o'yini	1		
47.	«Eshak mindi» o'yini	1		
48.	«To'qqiz tosh» o'yini	1		
49.	«Do'ppi yashirar» o'yini	1		
50.	«Xo'roz-xo'roz» o'yini	1		
51.	«Aylanma estafeta» o'yini	1		
52.	«Urib qochdi» o'yini	1		
53.	«Ustunlarni aylanib o'tish estafetasi» o'yini	1		
54.	«To'xta» o'yini	1		
55.	«Arg'amchi oyoqlar tagidan estafeta» o'yini	1		
56.	«Aniq nishonga» o'yini	1		
57.	Qadama tayoq» o'yini	1		
58.	«Qutqar» o'yini	1		
59.	«Inovush» o'yini	1		
60.	«Uloq» o'yini	1		
61.	«Chillak» o'yini	1		
62.	«Quloq-chakka» o'yini	1		
63.	«Po'k» o'yini	1		
64.	«Aralash» o'yini	1		
65.	«To'p qochar» o'yini	1		
66.	«Pingvinglar» o'yini	1		
67.	«Tayoqchadan sakrab» o'yini	1		
68.	«Bir-biriga peshvoz chiqib» o'yini (peshvoz estafeta)	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: «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.

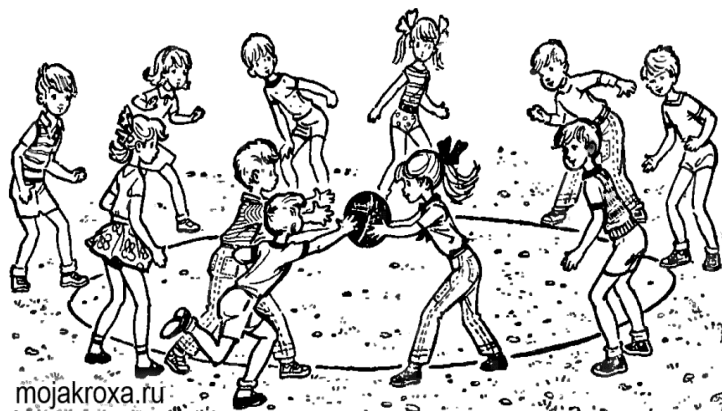
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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: «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.

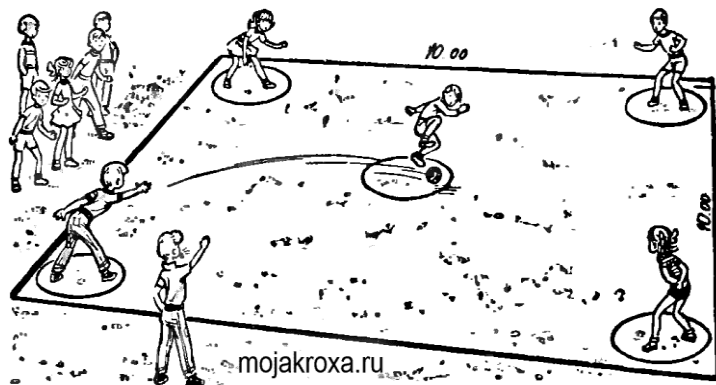
Mashg'ulotning maqsadi:

- 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: «Ikkita to‘pni uzatish» 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.

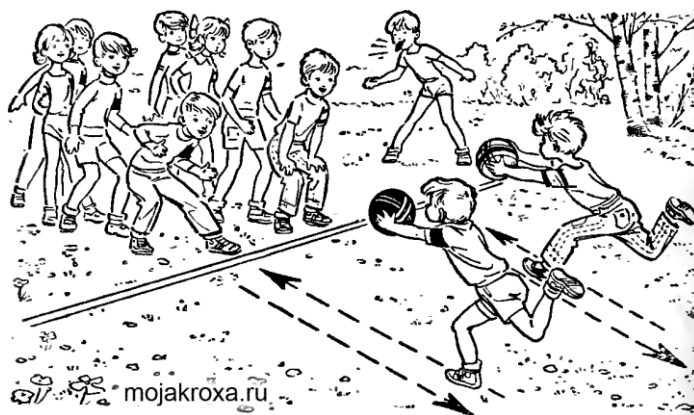
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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‘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.

*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

75 listdan iborat 68 soatli “Harakatli o‘yinlar” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.



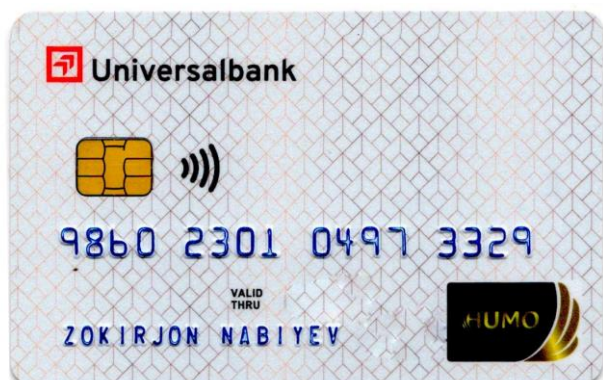
Narxi: 30 ming so‘m

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.