



\_\_\_\_\_ *hokimligi*  
*maktabgacha va maktab ta'limi*  
*boshqarmasi*

\_\_\_\_\_ *maktabgacha va*  
*maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi*  
*\_\_\_-umumiy o'rta ta'lim maktabi*  
*to'garak rahbari*

\_\_\_\_\_ *ning*  
*20\_\_-20\_\_-o'quv yili uchun*

**“RAQS”**  
**TO'GARAK**  
**HUJJATLARI**

**To'garak a'zolari haqida ma'lumot**

<b>№</b>	<b>Familiya ismi va sharifi</b>	<b>Tug'ilgan sanasi</b>	<b>Sinfi</b>	<b>Manzili (to'liq)</b>	<b>Ota-onasi (Ismi sharifi)</b>	<b>Telefon (uy yoki mobil)</b>	<b>Izoh</b>
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

O'tkazilgan xona \_\_\_\_\_





**“TASDIQLAYMAN”****MMIBDO‘** \_\_\_\_\_**20\_\_-20\_\_-o‘quv yili uchun tuzilgan “Raqs” nomli to‘garagining  
ISH REJASI**

<b>№</b>	<b>Yillik ish reja mavzulari</b>	<b>Soat</b>	<b>Sana</b>	<b>Izoh</b>
1.	Raqs san’atining paydo bo‘lishi	1		
2.	Raqs texnikasi	1		
3.	Havaskorlik raqs ansambllari	1		
4.	Jahon xalq raqslari	1		
5.	O‘zbek raqsi	1		
6.	Tana barqarorligi uchun mashqlar	1		
7.	Qo‘lning tirsak, kaft va barmoqlari uchun mashqlar	1		
8.	Ritmik xatti-harakat	1		
9.	Raqs ijrochiligi turlari	1		
10.	Sharq raqs san’ati	1		
11.	Gavda holatlari atamaları	1		
12.	Mumtoz raqs harakatlarini o‘rgatish	1		
13.	Port de bras	1		
14.	Plié (Mumtoz raqs)	1		
15.	Battement tendu	1		
16.	Rond de jambe par terre	1		
17.	Cou – de – pied	1		
18.	Battement fondu	1		
19.	Battement frappé	1		
20.	Rond de jamb en lair	1		
21.	Battement releve lent	1		
22.	Grand battement jete	1		
23.	Por de bras	1		
24.	Oyoq uchun mashqlar	1		
25.	Qo‘lning kaft va barmoqlari uchun mashqlar	1		
26.	Aylanishlar uchun mashqlar	1		
27.	Oyoq holatlari	1		
28.	Xorazim raqs maktabi	1		
29.	Buxoro raqs maktabi	1		
30.	Xalq sahna raqsi	1		
31.	Jahon xalq raqslari	1		
32.	“Cha-cha-cha” raqsi harakatlari	1		
33.	“Samba”–bu aniq va tez ritmli raqs	1		
34.	Tango va zamonaviy ritmdagi raqslar	1		

Sana: “ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_ To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

Mavzu: Raqs san’atining paydo bo‘lishi

### I. Maqsadlar:

a) **Ta’limiy maqsad:** to‘garak a’zolariga milliy va zamonaviy raqslarining yuksak namunalari asosida tarixiy, nazariy va amaliy bilim berish, shuningdek, to‘garak a’zolariga yuqori badiiy did bilan birga milliy musiqiy tafakkurni shakllantirish.

b) **Tarbiyaviy maqsad:** yakka va guruhli raqs harakatlarini bajarishni, raqs san’atida artistik mahorat meyorlaridan foydalana olishga o‘rgatish.

v) **Rivojlantiruvchi maqsad:** raqsning turli xil badiiy uslublarini o‘ganish, bir-biriga solishtirish, taqqoslash yo‘llari, to‘garak a’zolarining dunyoqarashini, bilim chegarasini kengayib borish.

**Mashg‘ulot turi:** yangi bilim beruvchi. Bilimlarni mustahkamlovchi. Kompetentlikni shakllantiruvchi

**Mashg‘ulot uslubi:** tushuntirish, suxbat, tezkor savol – javob, amaliy mustaqil ishlar bajarish, munozara, muammoli topshiriq, ko‘rgazmali va boshqalar.

**Mashg‘ulot metodi:** guruhlarda ishlash, “Kim epchil-u, kim chaqqon”, “Ko‘rsam tezroq o‘rganaman”, “Muammo va yechim”, “Tushunchalar tahlili” va shu kabi metodlar.

**Mashg‘ulotda jihozi:** musiqa o‘quv xonasi, mavzuga oid musiqa asboblari, rasm, ko‘rgazmalar va tarqatma materiallar, o‘quv qurollari, elektron materiallar.

**Mashg‘ulotning borishi:**

### II. Tashkiliy qism:

a) Salomlashish. b) Davomatni aniqlash.

### III. Uyga vazifani so‘rash:

a) Savol – javob o‘tkazish.  
b) Topshiriqlarni tekshirish.

### VI. Yangi mavzu bayoni:

Raqs - insoniyat paydo bo‘lgan ilk davrlardayoq tug‘ilgan va san’atning eng qadimgi, keng tarqalgan va ommabop turlariga kiradi. Qadimdan inson hayotining muhim jabhalarida raqs alohida o‘rin tutgan. Ibtidoiy davrda insonlar tomonidan tabiat hodisalari (quyosh, suv, olov bilan bog‘liq) turli afsonaviy ko‘rinishlarda tushunilgan. Tabiat mo‘jizalari insonlarga yaxshilik yoki yomonlik keltiruvchi kuch sifatida tasavvur qilingan. «Avesto», afsona hamda bitiklarda tabiat mo‘jizalari jonli timsollarda tasvirlangani va ular pantomima- raqs shaklida ijro etilgani haqida aytib o‘tilgan. Insonlarning mehnat jarayonlari, hayvonlarning harakatlari, afsonaviy xarakterdagi harbiy- vatanparvarlik ruhidagi raqslarni ijro etishgan. Bunda tabiat kuchiga tayanganlar. Ular o‘z fikrlarini bayon eta olmay omadli ov bo‘lishini so‘rab yalinishgan, yomg‘ir yog‘ishini, farzand ato etishini iltijo etganlar. Hozirgi davrgacha dunyoning ba’zi bir joylarida, masalan, Afrikada shunday raqsar saqlanib qolgan. Folklorshunoslar, sayohat- chilar yozib qoldirganlari o‘sha davrdagi xalqning yashash tarzi, urf- odatlari, aqidalari haqida so‘zlaydi. Olov oldida jamoa bo‘lib raqs tushishlar, insoniyat tarixining ibtidoiy jamoa davridagi tosh bitiklariga chizilgan rasmlardan ko‘rsak bo‘ladi. Qadimgi dunyo va antik davr raqsarlari hozirgi zamon raqsarlaridan ancha farqlangan. Bular : harbiy, marosimiy, xalq sayllari, to‘ylardir. Raqsar tushayotgan ijrochi musiqa ritmini oyoq va qo‘tlari bilan jonlantirgan. Keyinroq esa maxsus yog‘och sandaletlar, kastanetlar, zarbli urma va torli musiqa asboblardan foydalana boshlashgan. Rim imperiyasining inqiroz davrida raqsar bo‘lgan qiziqish so‘ngan. Lekin o‘rta asrlarga kelib raqs bayram, komediya tomoshalari, ko‘cha teatrlarining markazidan joy oldi. Raqsarlarining maqsadi bayram tomoshalariga kelgan mehmonlarni hushnud qilmoq bo‘lgan. Yangi maishiy raqsarlar paydo bo‘la boshladi va ular cekin-asta qirollar va oqsuyaklar saroyiga ko‘chib, yangi ko‘rinishiga ega bo‘ldi. Endi raqs ashula va deklamatsiya, pantomima elementlari bilan boyidi. Sharq raqs san’ati V, VI, VII asrlarda rivojlandi. Hindiston va Hitoyda pantomima tomoshalarining bir qismi blib qoldi. Unda raqs folklorining xarakterli chiziqarlari o‘z aksini topdi. Hindistonda klassik raqs san’atning boshqa turlari, ya’ni musiqa, qo‘shiqchilik, she’riyat va teatr bilan bog‘liq holda rivojlangan. Hind klassik raqsi eramizning birinchi asridayoq rivojlangan. Hind klassik raqsi to‘rtta alohida yo‘nalishlariga ega. Bular «Bxarata Natya», «Katxakali», «Katxak», «Manipuri»lardir. Asrlar davomida yaxshi saqlanib qolingan «Bxarata Natya»- janubiy Hindistonning Madras va Maysor o‘lkalari raqsidir. Uni hind donishmandi Bxarat ikki yuz yil oldin «Bxarata Natya shastra» asarida yozib qoldirgan.

**V. Uyga vazifa:** o‘tilgan mavzuni o‘rganib kelish.



Maktab MMIBDO‘ \_\_\_\_\_ sana \_\_\_\_\_ 20\_\_ yil

**Mavzu:** Raqs texnikasi

### I. Maqsadlar:

a) **Ta’limiy maqsad:** to‘garak a’zolariga milliy va zamonaviy raqslarining yuksak namunalari asosida tarixiy, nazariy va amaliy bilim berish, shuningdek, to‘garak a’zolariga yuqori badiiy did bilan birga milliy musiqiy tafakkurni shakllantirish.

b) **Tarbiyaviy maqsad:** yakka va guruhli raqs harakatlarini bajarishni, raqs san’atida artistik mahorat meyorlaridan foydalana olishga o‘rgatish.

v) **Rivojlantiruvchi maqsad:** raqsning turli xil badiiy uslublarini o‘ganish, bir-biriga solishtirish, taqqoslash yo‘llari, to‘garak a’zolarining dunyoqarashini, bilim chegarasini kengayib borish.

**Mashg‘ulot turi:** yangi bilim beruvchi. Bilimlarni mustahkamlovchi. Kompetentlikni shakllantiruvchi

**Mashg‘ulot uslubi:** tushuntirish, suxbat, tezkor savol – javob, amaliy mustaqil ishlar bajarish, munozara, muammoli topshiriq, ko‘rgazmali va boshqalar.

**Mashg‘ulot metodi:** guruhlarda ishlash, “Kim epchil-u, kim chaqqon”, “Ko‘rsam tezroq o‘rganaman”, “Muammo va yechim”, “Tushunchalar tahlili” va shu kabi metodlar.

**Mashg‘ulotda jihozi:** musiqa o‘quv xonasi, mavzuga oid musiqa asboblari, rasm, ko‘rgazmalar va tarqatma materiallar, o‘quv qurollari, elektron materiallar.

**Mashg‘ulotning borishi:**

### II. Tashkiliy qism:

a) Salomlashish.                      b) Davomatni aniqlash.

### III. Uyga vazifani so‘rash:

a) Savol – javob o‘tkazish.                      b) Topshiriqlarni tekshirish.

### VI. Yangi mavzu bayoni:

**Raqs texnikasi**–bosh harakatlari, gavda holatlari, qo‘l va oyoq harakatlarini ongli ravishda boshqara olishdir. Bosh harakatlariga kiruvchi yonga burilish, to‘g‘ri tutish, oldinga va orqaga sal egilishi gavdaning

rasmiy va turli holatlari, qo‘lning asosiy harakatlari va ularning turlari, oyoq holatlari va ularning boshqa omillari bilan chambarchas bog‘langan. Raqsni o‘rganishning asosiy qonuniyatlari va talablari bilim olish va muntazam mashqlardir. Raqsning akademik va havaskorlik yo‘llari mavjud. Ularni bir-birdan farqli tomonlarini anglash akademik va estrada xonandasi uchun o‘ta muhim. Ya’ni ular plastik mashqlar, milliy, klassik va zamonaviy raqslarni o‘zlashtiradi. Talabalar o‘quv jarayonida plastik mahoratining rivoji ustida ishlaydi, yakka va guruhli raqs ijro malakalarini egallaydilar. Natijada ijro mahoratini o‘stirishga erishadi.

**Baholash:** mashg‘ulotga faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish.

**V.Uyga vazifa:** o‘tilgan mavzuni o‘rganib kelish.





Sana: “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_ To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

## **Mavzu: Havaskorlik raqs ansambllari**

### **I. Maqsadlar:**

**a) Ta’limiy maqsad:** to‘garak a’zolariga milliy va zamonaviy raqslarining yuksak namunalari asosida tarixiy, nazariy va amaliy bilim berish, shuningdek, to‘garak a’zolariga yuqori badiiy did bilan birga milliy musiqiy tafakkurni shakllantirish.

**b) Tarbiyaviy maqsad:** yakka va guruhli raqs harakatlarini bajarishni, raqs san’atida artistik mahorat meyorlaridan foydalana olishga o‘rgatish.

**v) Rivojlantiruvchi maqsad:** raqsning turli xil badiiy uslublarini o‘ganish, bir-biriga solishtirish, taqqoslash yo‘llari, to‘garak a’zolarining dunyoqarashini, bilim chegarasini kengayib borish.

**Mashg‘ulot turi:** yangi bilim beruvchi. Bilimlarni mustahkamlovchi. Kompetentlikni shakllantiruvchi

**Mashg‘ulot uslubi:** tushuntirish, suxbat, tezkor savol – javob, amaliy mustaqil ishlar bajarish, munozara, muammoli topshiriq, ko‘rgazmali va boshqalar.

**Mashg‘ulot metodi:** guruhlarda ishlash, “Kim epchil-u, kim chaqqon”, “Ko‘rsam tezroq o‘rganaman”, “Muammo va yechim”, “Tushunchalar tahlili” va shu kabi metodlar.

**Mashg‘ulotda jihozi:** musiqa o‘quv xonasi, mavzuga oid musiqa asboblari, rasm, ko‘rgazmalar va tarqatma materiallar, o‘quv qurollari, elektron materiallar.

**Mashg‘ulotning borishi:**

### **II. Tashkiliy qism:**

a) Salomlashish.      b) Davomatni aniqlash.

### **III. Uyga vazifani so‘rash:**

a) Savol – javob o‘tkazish.      b) Topshiriqlarni tekshirish.

### **VI. Yangi mavzu bayoni:**

Havaskorlik raqs ansambllari madaniyat va san’at muassasalarida, tashkilot yoki korxonalar qoshida alohida raqs ansambli, xalq ashula va



raqs ansambllari yoki folklor-etnografik ansambllar tasarrufida bo‘ladi. Bunday ansambllar raqs san’atiga ishtiyoqi baland bo‘lgan, iqtidorli havaskorlardan tashkil topadi. Ularning mutaxassisligi, maTumoti va yoshi chegaralanmaydi. Ansambl ishtirokchilari rahbariyat yoki davlat tomonidan ishga qabul qilinmaydilar va ixtiyoriy tarzda qatnashchi sifatida faoliyat olib boradilar. Hozirgi kunda juda ko‘plab bolalar va kattalar havaskorlik raqs ansambllari ijodiy faoliyatini olib bormoqdalar. Bunday ansambllar qatoriga Farg‘onadagi «Anor», Surxondaryodagi «Surxon gullari», «Zevari», «Quralay», Namangandagi «Namangan gullari», Jizzaxning «Gulira’no», Sirdaryoning «Sirdaryo navolari» kabi ansambllar nomini keltirishimiz mumkin.

Raqs ijrochiligi 3 turga bo‘linadi: Yevropa klassik balet san’ati, xalq sahna (professional) raqs san’ati, xalq ijodiyoti negizidagi folklor va havaskorlik raqs ijrochiligi san’atidir.

Inson raqsning qaysi turi bilan shug‘ullanmasin, unga mumtoz raqs asoslarini o‘zlashtirish halal bermaydi. Raqqos va raqqosalar butun ijodiy faoliyati davomida mumtoz raqs bilan shug‘ullanishi bejiz emas. Mumtoz raqs asoslari borliqni harakat orqali tasvirlash erkinligini va o‘z tanasini musiqaning ma’lum bir o‘lchovlarida nazokatli harakatlantira olish imkonini beradi.

Xo‘sh, «Balet san’ati qachon va qanday paydo bo‘ldi?», degan savol tug‘iladi.

Balet Italiyada Uyg‘onish davrida yuzaga keldi. Unga an’anaviy madaniyat, antik raqs va pantomimalar asos bo‘ldi. XVI asrdan boshlab raqsning balet janri gurkirab rivojlanadi.

**Baholash:** mashg‘ulotga faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish.

**V.Uyga vazifa:** o‘tilgan mavzuni o‘rganib kelish.

Sana: “ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_ To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

**Mavzu:** Jahon xalq raqslari

### **I. Maqsadlar:**

**a) Ta’limiy maqsad:** to‘garak a’zolariga milliy va zamonaviy raqslarining yuksak namunalari asosida tarixiy, nazariy va amaliy bilim berish, shuningdek, to‘garak a’zolariga yuqori badiiy did bilan birga milliy musiqiy tafakkurni shakllantirish.

**b) Tarbiyaviy maqsad:** yakka va guruhli raqs harakatlarini bajarishni, raqs san’atida artistik mahorat meyorlaridan foydalana olishga o‘rgatish.

**v) Rivojlantiruvchi maqsad:** raqsning turli xil badiiy uslublarini o‘ganish, bir-biriga solishtirish, taqqoslash yo‘llari, to‘garak a’zolarining dunyoqarashini, bilim chegarasini kengayib borish.

**Mashg‘ulot turi:** yangi bilim beruvchi. Bilimlarni mustahkamlovchi. Kompetentlikni shakllantiruvchi

**Mashg‘ulot uslubi:** tushuntirish, suxbat, tezkor savol – javob, amaliy mustaqil ishlar bajarish, munozara, muammoli topshiriq, ko‘rgazmali va boshqalar.

**Mashg‘ulot metodi:** guruhlarda ishlash, “Kim epchil-u, kim chaqqon”, “Ko‘rsam tezroq o‘rganaman”, “Muammo va yechim”, “Tushunchalar tahlili” va shu kabi metodlar.

**Mashg‘ulotda jihozi:** musiqa o‘quv xonasi, mavzuga oid musiqa asboblari, rasm, ko‘rgazmalar va tarqatma materiallar, o‘quv qurollari, elektron materiallar.

**Mashg‘ulotning borishi:**

**II. Tashkiliy qism:** a) Salomlashish. b) Davomatni aniqlash.

**III. Uyga vazifani so‘rash:**

a) Savol – javob o‘tkazish. b) Topshiriqlarni tekshirish.

**VI. Yangi mavzu bayoni:**

Raqs san’atining ko‘rinishi, qiyofalanishi, ifoda qilinishining g‘oyaviy mazmuniga qarab uning insoniyat turmushiga bog‘liqligini ko‘rishimiz mumkin. Raqs san’ati orqali kishilarning ishlab chiqarish mehnati bilan shug‘ullanishini, tabiat bilan kurashishini, ma’naviy tafakkurini anglaymiz.

Raqs san’atining manbaasi insoniyatning turmush tarzi bo‘lishidan qat’iy nazar turmush harakatlarining xammasi xam raqs harakatlari emas. Ammo xoh xalq raqslari bo‘lsin, hoh klassik tarixiy raqslari bo‘lsin u bir millatning uzoq tarixiy jarayonidagi dini, turmush urf-odatlarini ko‘rsatib beradi. Raqs san’atida, hattoki, bir millatning «Salomi, ta’zim qilish» harakati boshqa millatnikiga o‘xshamaydi. Turli xil janridagi raqslar shaxslarning xarakterlarini yaratishni asos qilib oladi. Hind xalq raqsidagi «Yomg‘ir tilash», «Allohga iltijo qilish», «Oyga xushomad qilish», so‘ragan niyatlariga erishganlarida xursand bo‘lish va boshqa xatti-harakatlari buddizmning raqsidagi ifodasi bo‘lganidek, uyg‘ur xalq raqsarini olib qaraydigan bo‘lsak, «Suv», «Muz», «Tovus», «Munojat», «Samo», «Pir» va boshqa syujetli raqslar turmush urf-odatlaridagi voqea-hodisalarning, rivoyatlarning shundayligicha diniy e’tiqod bilan bog‘liq bo‘lganligini ko‘rish mumkin. o‘zbek va boshqa jahon xalq raqslari ham iltijo qilish, panoh tilash, xudoga nola qilishdek tuyg‘ularidan holi bo‘lma- gan. Bunday e’tiqodlar ozayib, keyinchalik turmushning rivojlanishi jarayonida raqs san’atiga aylangan. San’atshunoslarning ilmiy izlanishlari raqs san’atining qadimiyligini, uzoq tarixga ega ekanligini isbotlagan. Halq raqslari chuqur mazmunga ega. Biz ana shu mazmunlarga qiziqib, tadqiq qilishimiz, rivojlantirishimiz va uni davr ruhi bilan sug‘orib ma’lum yangi mazmunga ega qilishimiz lozim. Halq raqsarini sinchiklab, muhokama qiladigan bo‘lsak, mutlaq ko‘psonli jahon xalqlarining turmush urf-odati, dunyoqarashlarining ifoda qilinishini ko‘rishimiz mumkin. An’anaviy halq raqsarining o‘ziga xos alohidaligi va xususiyatlarini izlanib topish, o‘rganib, to‘g‘irlab chiqish ilmiy ish hisoblanadi.

Tarixiy raqslar necha ming yillar ichida davrdan-davrga o‘tib, davom etib kelgan. U garchi halq ijodiyoti bo‘lsa ham, davr va tarixning shakli tufayli feodallik ta’siridan holi bo‘lmagan. Shuning uchun tabiiy holda bir qancha raqslarga diniy mazmim aralashib, sofligini yo‘qotgan yoki yo‘qolib ketishiga sabab bo‘lgan. Jahon halqlari raqs san’atiga murojaat qiladigan bo‘lsak, dunyodagi necha minglab millat va elatlarning raqs san’ati turlari mavjudligini ko‘rishimiz mumkin. «Buyuk oktabr inqilobi» davrigacha xalq raqs san’atiga e’tibor berilmagan. Xususan, Rossiyada xoreografiya maktablari va teatrlarda xalq raqsaridan yiroq bo‘lgan aristokratlar, bujuaziyaning yirik, yuqori tabaqali tomoshabinlari uchun raqslar sahnalastirilgan va ijro etilgan.

**Baholash:** mashg‘ulotga faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish.

**V. Uyga vazifa:** o‘tilgan mavzuni o‘rganib kelish.



*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 34 soatli raqs to‘garakni to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.**

**Narxi: 20 ming so‘m**

**Telegram kanalimiz:**

**@Maktablar\_uchun\_hujjatlar**



**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.**