



\_\_\_\_\_ 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 uchun*  
*“YENGIL ATLETIKA” NOMLI*

**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* \_\_\_\_\_





**MMIBDO‘ \_\_\_\_\_**  
**20\_\_-20\_\_-o‘quv yili uchun tuzilgan “Yengil atletika” to‘garagining**  
**ISH REJASI**

<b>№</b>	<b>Yillik ish reja mavzulari</b>	<b>Soat</b>	<b>Sana</b>	<b>Izoh</b>
1.	Yengil atletikaning taraqqiyoti	1		
2.	Mustaqil O‘zbekistonda yengil atletikaning taraqqiyoti	1		
3.	Sportcha yurish va uning turlari	1		
4.	Yugurish va uning turlari	1		
5.	To‘siqlar osha yugurish	1		
6.	Sakrash va uning turlari	1		
7.	Uloqtirish va uning turlari	1		
8.	Masofa bo‘ylab yurish va yugurish	1		
9.	G‘ovlar osha yugurish	1		
10.	Estafetali yugurish	1		
11.	Sportcha yurish	1		
12.	Sakrashlar, uloqtirishlar va ko‘pkurash bo‘yicha musobaqa qoidalari	1		
13.	Uzunlikka va uch hatlab sakrashlar	1		
14.	Balandlikka va langarcho‘pga tayanib sakrashlar	1		
15.	Nayza uloqtirish	1		
16.	Sportcha yurish texnikasi asoslari	1		
17.	Sakrashlar texnikasi asoslari	1		
18.	Sportcha yurish	1		
19.	O‘rta va uzoq masofaga yugurish texnikasi	1		
20.	Start va start tezlanishi	1		
21.	Masofa bo‘ylab yugurish	1		
22.	Kross yugurish texnikasi	1		
23.	Qisqa masofalarga yugurish texnikasi	1		
24.	Estafetali yugurish texnikasi	1		
25.	G‘ovlar osha yugurish texnikasi	1		
26.	Balandlikka sakrash.	1		
27.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi	1		
28.	Yadro itqitish texnikasi	1		
29.	Sapchishga tayyorlanish va sapchish	1		
30.	Nayza (granata) uloqtirish texnikasi	1		
31.	Nayza ushlash.	1		
32.	Nayza uloqtirishga tayyorlanish.	1		
33.	Nayza (granata) uloqtirish texnikasini o‘rgatish uslubiyati	1		
34.	Nayza (granata) uloqtirish	1		

## **Mashg‘ulotning mavzu: Yengil atletikaning taraqqiyoti**

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, sport maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

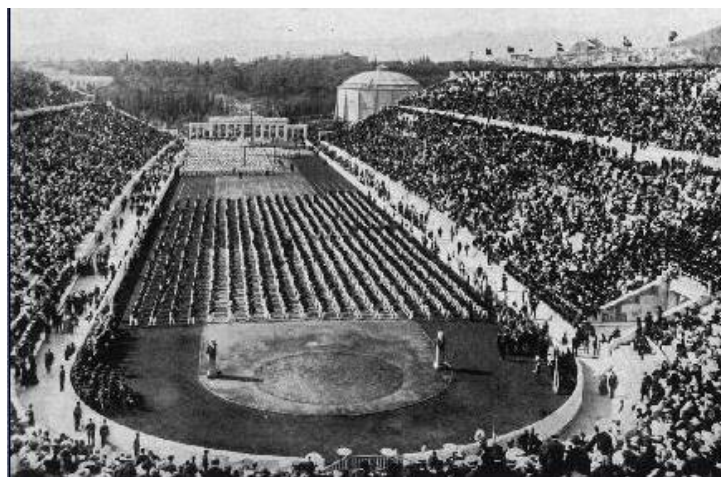
### **Mashg‘ulotning maqsadi:**

- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga mavzu yuzasidan tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

**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;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.



### **Asosiy qismi:**

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish (nayza, toshlar va boshqa qurollar) qadim zamondanoq kishilar hayotining ajralmas qismi bo‘lib kelgan. Yengil atletika mashqlaridan yugurish, sakrash va uloqtirish Qadimgi Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o‘rin egalladi va qabiiialarning milliy diniy bayramlarining muhim qismini tashkil etadigan bo‘ldi. Shu sababli yengil atletika mashqiarining tashkil topishi va rivojlanishi tarixi Qadimgi Gretsiyada eramizdan avvalgi 776 yilda o‘tkazilgan I Olimpiya o‘yiniaridan boshlanadi, deb hisoblanadi. Birinchi o‘yinlarda atletlar bir stadiya masofa (192,27 m)ga, keyin 24 stadiya bo‘lgan masofaga yugurish musobaqalarida ishtirok etganlar.

Yevropa mamlakatlarida yengil atletikani ommalashtirish va rivojlantirish, musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish maqsadida Osiyo atletika assotsiatsiyasi (OAA) tuzildi. Bugungi kunda u 42 davlatni birlashtirib turibdi. Osiyo va jahon Kuboklari qiziqarli o‘tishi sababli musobaqalarga qiziqish juda katta.

Butun dunyo yengil atletikachilari uchun Osiyo va jahon chempionatlarini o‘tkazib borish katta ahamiyatga ega.

### **Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga yengil atletika haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan tasurotlarini o‘rtoqlashadilar.

**O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash:** Mashg‘ulot yakunida, mashg‘ulotda faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash.

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

### **Mashg‘ulotning mavzu: Mustaqil O‘zbekistonda yengil atletikaning taraqqiyoti**

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, sport maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

### **Mashg‘ulotning maqsadi:**

- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epcillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga mavzu yuzasidan tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- O‘quvchlarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

**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 tomonlarni yugurish;
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.



### **Asosiy qismi:**

1991-yil o‘zbek yengil atletikachilari sobiq ittifoq xalqlari Spartakiadasida I ta oltin, I ta kumush, I ta bronza medallarga sazovor bo‘lishdi. 1952-yildan 1996-yilgacha 29 nafar o‘zbekistonlik yengil atletikachi olimpiada o‘yinlarida qatnashdi.

O‘zbekiston mustaqillikka erishganidan so‘ng Olimpiada, Osiyo O‘yinlari, jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga o‘z terma jamoalari bilan bevosita qatnashish huquqiga ega bo‘ldi.

O‘zbekiston yengil atletika federatsiyasi 1992-yil Xalqaro yengil atletika federatsiyasiga (FAAF) a'zo bo‘lib kirdi. 1993 yilda esa Osiyo yengil atletika assotsiatsiyasiga qabul qilindi.

O‘zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994 yil Xirosima shahridagi (Yaponiya) XII Osiyo o‘yinlarida 20 spotchi bilan ishtirok etib, 3 ta oltin (S.Munkova - balandlikka sakrash, O.Yarigina - nayza uloqtirish, R.G‘aniev - o‘nkurash), 2 ta kumush (Y.Parfenov - nayza uloqtirish, O.Veretelnikov - o‘nkurash) va 3 ta bronza (K.Zaytsev - nayza uloqtirish, K.Sarnadskiy - uzunlikka sakrash, V.Popova - disk uloqtirish) medallariga egalik qildi. 1997 -yili Afinada o‘tkazilgan jahon chempionatida 7 nafar sportchi muvaffaqiyatli ishtirok etdi. 1998-yilda Bangkok shahrida (Tailand) o‘tkazilgan XIII Osiyo o‘yinlarida O‘zbekiston terma jamoasi tarkibida 13 nafar sportchi qatnashib, shulardan 5 nafar yengil atletikachi turli xil qimmatga ega medallar sohibi bo‘ldi:

2003-yilda yengil atletikachilar respublika va xalqaro miqyosda o‘tkazilgan 28 ta musobaqada qatnashdilar.

Respublika terma jamoasi Parijda o‘tkazilgan 9- jahon chempionatida, Markaziy Osiyo o‘yinlarida yengil atletikachilarning 35 ta medal (12 oltin, 17 kumush, 6 bronza) sohibi bo‘ldilar.

2006-yil Qatarning Doha shahrida o‘tkazilgan XV Osiyo O‘yinlarida vatanimiz yengil atletikachilari 6 medalni qo‘lga kiritdilar.

2010-yili Xitoyning Guanchjou shahrida XVI Osiyo o‘yinlari bo‘lib o‘tdi. O‘zbekiston sharafini 13 nafar yengil atletikachi himoya qildi.

### **Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchlarni savollariga javob beriladi ularga yengil atletika haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan tasurotlarini o‘rtoqlashadilar.

**O‘quvchlarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash:** Mashg‘ulot yakunida, mashg‘ulotda faol qatnashgan o‘quvchlarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash.

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



## Mashg‘ulotning mavzu: Sportcha yurish va uning turlari

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, sport maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

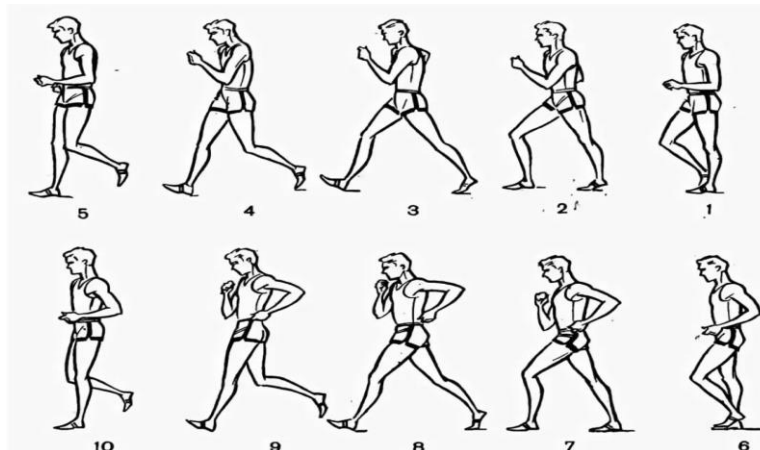
### Mashg‘ulotning maqsadi:

- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epcillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga mavzu yuzasidan tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

**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;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.



### Asosiy qismi:

Insonning joydan-joyga ko‘chishi oddiy usul bo‘lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda organizmdagi qariyb barcha mushaklar ishlaydi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi. Natijada modda almashinuvi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog‘lomlashtiruvchi ahamiyati katta. Oddiy yurishdan tashqari uning boshqa xillari ham bo‘ladi: sayohatda yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnik jihatdan eng qiyin, lekin eng foydali xili – sportcha yurish qo‘llaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnikasi asoslarini o‘rganib olishning o‘zigina kifoya qilib qolmay, balki oddiy yurishga qaraganda anchagina shiddatli ish bajarish talab qilinadi, ya‘ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish sportchi organizmiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi – bir lahza bo‘lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda erdan uzilib qolishiga yo‘l qo‘ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi erga tegmay turgan fursat sodir bo‘lgudek bo‘lsa, sportchi yurishdan yugurishga o‘tgan bo‘ladi. Bu qoidani buzgan sportchi maxsus hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatiladi.

### Yakuniy qismi:

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga yengil atletika haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan tasurotlarini o‘rtoqlashadilar.

**O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash:** Mashg‘ulot yakunida, mashg‘ulotda faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash.

*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 “Yengil atletika” to‘garakni to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.***



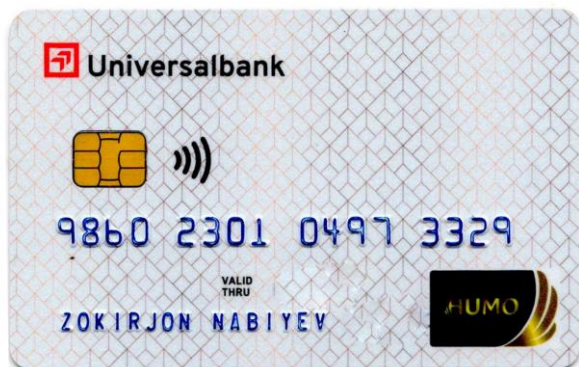
**Narxi: 20 ming so‘m**

**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.**