



_____ *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

№	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
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

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Yengil atletikaning taraqqiyoti	1		
2.	Mustaqil O‘zbekistonda yengil atletikaning taraqqiyoti	1		
3.	Engil atletikaning tasnifi va umumiy ta’rifi	1		
4.	Sportcha yurish va uning turlari	1		
5.	Yugurish va uning turlari	1		
6.	Tekis yugurish	1		
7.	To‘siqlar osha yugurish	1		
8.	Sakrash va uning turlari	1		
9.	Uloqtirish va uning turlari	1		
10.	Ko‘pkurash	1		
11.	Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatleri	1		
12.	Start	1		
13.	Masofa bo‘ylab yurish va yugurish	1		
14.	G‘ovlar osha yugurish	1		
15.	Estafetali yugurish	1		
16.	Sportcha yurish	1		
17.	Marra	1		
18.	Musobaqalar joyi va jihozlari	1		
19.	Sakrashlar, uloqtirishlar va ko‘pkurash bo‘yicha musobaqa qoidalari	1		
20.	Uzunlikka va uch hatlab sakrashlar	1		
21.	Uzunlikka va uch hatlab sakrashlarning asosiy qoidalari	1		
22.	Balandlikka va langarcho‘pga tayanib sakrashlar	1		
23.	Uloqtirishlar	1		
24.	Uloqtirishlardagi asosiy qoidalar	1		
25.	Nayza uloqtirish	1		
26.	Ko‘pkurashlar	1		
27.	Sportcha yurish texnikasi asoslari	1		
28.	Depsinish	1		
29.	Yugurish texnikasi asoslari	1		
30.	Sakrashlar texnikasi asoslari	1		
31.	To‘rt xil sakrash turlari	1		
32.	Uloqtirish texnikasi asoslari	1		
33.	Yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish	1		
34.	Yurish hamda yugurish turlari	1		
35.	Yugurish texnikasini o‘zlashtirishda qo‘llaniladigan mashqlar	1		
36.	Sportcha yurish texnikasi	1		
37.	Sportcha yurish	1		
38.	Sportcha yurish texnikasini o‘rgatish uslubiyati	1		
39.	O‘rta va uzoq masofaga yugurish texnikasi	1		

40.	Yugurishda kuchlanishlar shiddati	1		
41.	Start va start tezlanishi	1		
42.	Masofa bo'ylab yugurish.	1		
43.	Yugurishda oyoqlarning harakatlanish texnikasi	1		
44.	Marraga etib kelish.	1		
45.	O'ta uzoq masofaga yugurish xususiyatlari	1		
46.	Kross yugurish texnikasi	1		
47.	Qisqa masofalarga yugurish texnikasi	1		
48.	Start tezlanishi.	1		
49.	Masofa bo'ylab yugurish.	1		
50.	Marraga etib kelish.	1		
51.	Estafetali yugurish texnikasi	1		
52.	Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati	1		
53.	G'ovlar osha yugurish texnikasi	1		
54.	Sportcha yurishda va yugurishda nafas olish hamda chiqarish	1		
55.	Sport mashg'ulotining asosiy vositalari va metodlari	1		
56.	Balandlikka sakrash.	1		
57.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi	1		
58.	Yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasi	1		
59.	Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasi	1		
60.	Uloqtirish turlari texnikasi va o'rgatish uslubiyati	1		
61.	Yadro itqitish texnikasi	1		
62.	Sapchishga tayyorlanish va sapchish	1		
63.	Oxirgi kuch berish.	1		
64.	Nayza (granata) uloqtirish texnikasi	1		
65.	Nayza ushlash.	1		
66.	Nayza uloqtirishga tayyorlanish.	1		
67.	Nayza (granata) uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati	1		
68.	Nayza (granata) uloqtirish	1		

Mashg‘ulotning mavzu: Yengil atletikaning taraqqiyoti

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

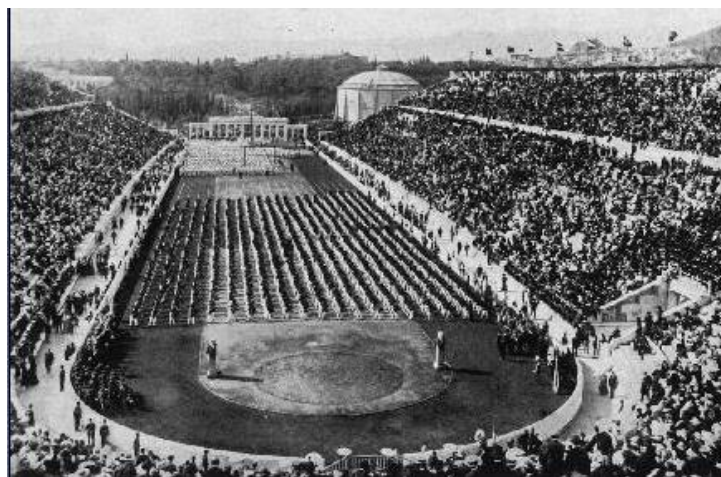
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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 mashqlarining 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 tomonlama 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 atletikachlari 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 atletikachilarimiz 35 ta medal (12 oltin, 17 kurnush, 6 bronza) sohibi bo‘ldilar.

2006-yil Qatarning Doxa 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

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

Mashg‘ulotning mavzu: Engil atletikaning tasnifi va umumiy ta‘rifi

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



Asosiy qismi:

Engil atletika atamasi shartli bo‘lib, mazkur sport turiga kiruvchi hamma mashqlarning tabiiy ahamiyatini yoritib bera olmaydi. Shu bilan birga, engil atletika qadimiy yunoncha «atletika» so‘zidan olingan bo‘lib, «mashq», «kurash», «bellashuv» ma‘nonisini anglatadi. Qadimgi Gretsiyada kuch va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar.

Hozirgi kunda jismoniy kamolotga erishgan barkamol insonlar atletlar deyiladi. Ayrim mamlakatlarda engil atletikani «atletika» (Frantsiyada) yoki «yo‘lka va maydondagi mashqlar» (AQSh, Angliyada) deb ataydilar. Engil atletika hayotiy zarur va keng tarqalgan mashqlarni – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashtirib, eng ommaviy sport turi hisoblanadi. Engil atletika mashqlarining aksariyati umumiy omma – eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab to kattalargacha bajara oladigan va kundalik turmushda uchraydigan mashqlardan iborat. Engil atletika bilan yil davomida shug‘ullansa bo‘ladi. Shu sababga ko‘ra engil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlar majmuasining katta qismini tashkil etadi. Engil atletikaning «sport malikasi» deb atalishi bejiz emas. U respublika, xalqaro musobaqalar, Olimpiya o‘yinlari dasturlaridan munosib o‘rin egallagan hamda o‘ynaladigan medallar majmuasi va soniga ko‘ra eng ko‘p hisoblanadi. Jismoniy tarbiya instituti, universitetlar va pedagogik institut-larning jismoniy tarbiya fakultetlari uchun mo‘ljallangan o‘quv dasturlarida engil atletika asosiy o‘quv fani bo‘lib, sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha), kasbiy ta‘lim (faoliyat turlari bo‘yicha), sport psixologiyasi yo‘nalishlarida bakalavrlar tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Engil atletika musobaqa mashqlarining turli-tumanligi bilan tavsiflanadi va ularni bajarishning turli usullari hamda variantlari mavjud.

Engil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo‘limga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular, o‘z navbatida, turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda engil atletikaning 24 turi erkaklar uchun, 22 turi ayollar uchun Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan. **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

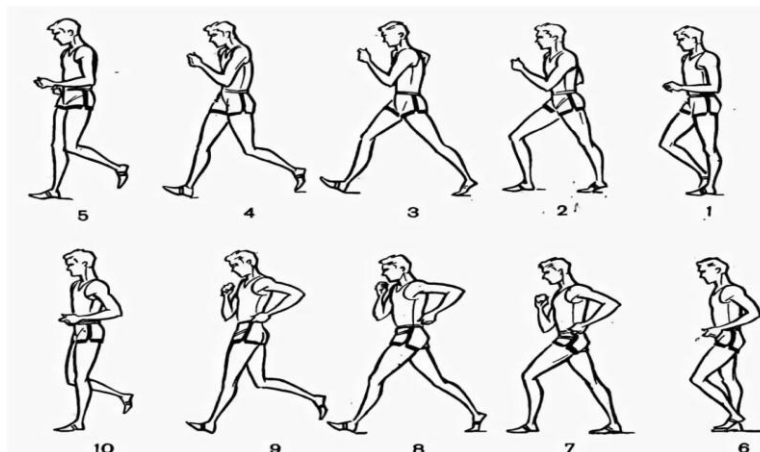
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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

75 listdan iborat 68 soatli “Yengil atletika” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.



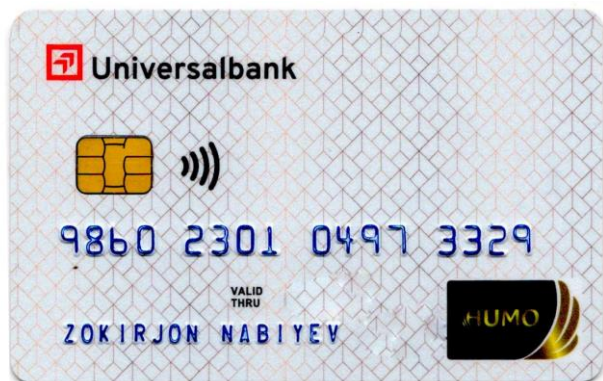
Narxi: 30 ming so‘m

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.