



_____ 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 bo'sh
o'zlashtiruvchi o'quvchilar 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 yiliga bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar uchun tuzilgan
“Yengil atletika” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Mustaqil O‘zbekistonda yengil atletikaning taraqqiyoti	1		
2.	Sportcha yurish va uning turlari	1		
3.	Tekis yugurish	1		
4.	Sakrash va uning turlari	1		
5.	Ko‘pkurash	1		
6.	Start	1		
7.	G‘ovlar osha yugurish	1		
8.	Sportcha yurish	1		
9.	Musobaqalar joyi va jihozlari	1		
10.	Uzunlikka va uch hatlab sakrashlar	1		
11.	Balandlikka va langarcho‘pga tayanib sakrashlar	1		
12.	Uloqtirishlardagi asosiy qoidalar	1		
13.	Ko‘pkurashlar	1		
14.	Depsinish	1		
15.	Sakrashlar texnikasi asoslari	1		
16.	Uloqtirish texnikasi asoslari	1		
17.	Yurish hamda yugurish turlari	1		
18.	Sportcha yurish texnikasi	1		
19.	Sportcha yurish texnikasini o‘rgatish uslubiyati	1		
20.	Yugurishda kuchlanishlar shiddati	1		
21.	Masofa bo‘ylab yugurish	1		
22.	Marraga etib kelish.	1		
23.	Kross yugurish texnikasi	1		
24.	Start tezlanishi.	1		
25.	Marraga yetib kelish	1		
26.	Estafetali yugurish texnikasini o‘rgatish uslubiyati	1		
27.	Sportcha yurishda va yugurishda nafas olish hamda chiqarish	1		
28.	Balandlikka sakrash	1		
29.	Yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasi	1		
30.	Uloqtirish turlari texnikasi va o‘rgatish uslubiyati	1		
31.	Sapchishga tayyorlanish va sapchish	1		
32.	Nayza (granata) uloqtirish texnikasi	1		
33.	Nayza uloqtirishga tayyorlanish	1		
34.	Nayza (granata) uloqtirish	1		

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

Mashg‘ulotning mavzu: Sportcha yurish va uning turlari

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

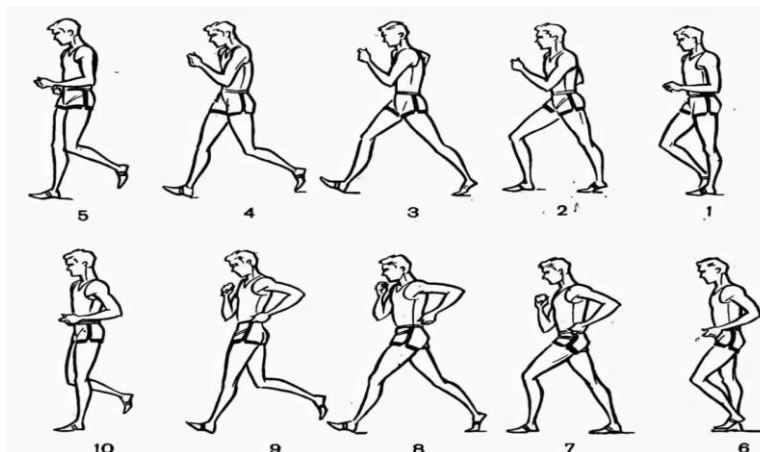
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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.

Mashg‘ulotning mavzu: Tekis yugurish

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:

Tekis yugurish ma’lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo‘lkasida o‘tkaziladigan 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurishda har bir yuguruvchi uchun alohida yo‘lka ajratiladi. Belgilangan masofani bosib o‘tish uchun sarflangan vaqt sekundlar bilan o‘lchanadi.

Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo‘lib, natijada shu vaqt ichida bosib o‘tilgan masofa metr hisobida aniqlanadi.

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 bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilarga 34 soatli “Yengil atletika” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

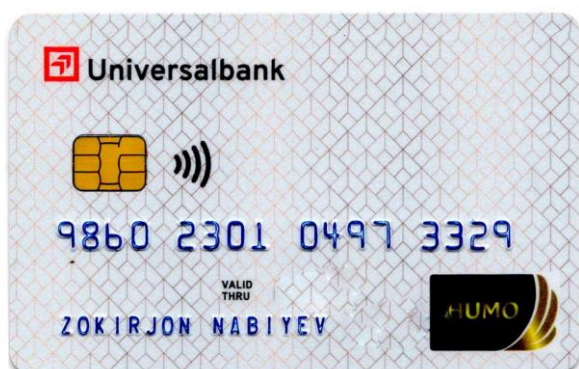
Narxi: 20 ming so‘m

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 veb-saytlarga

joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.