



_____ 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
iqtidorli 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 iqtidorli o‘quvchilar uchun tuzilgan “Yengil atletika”
to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Yengil atletikaning taraqqiyoti	1		
2.	Yengil atletikaning tasnifi va umumiy ta’rifi	1		
3.	Yugurish va uning turlari	1		
4.	To‘siqlar osha yugurish	1		
5.	Uloqtirish va uning turlari	1		
6.	Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlari	1		
7.	Masofa bo‘ylab yurish va yugurish	1		
8.	Estafetali yugurish	1		
9.	Marra	1		
10.	Sakrashlar, uloqtirishlar va ko‘pkurash bo‘yicha musobaqa qoidalari	1		
11.	Uzunlikka va uch hatlab sakrashlarning asosiy qoidalari	1		
12.	Uloqtirishlar	1		
13.	Nayza uloqtirish	1		
14.	Sportcha yurish texnikasi asoslari	1		
15.	Yugurish texnikasi asoslari	1		
16.	To‘rt xil sakrash turlari	1		
17.	Yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish	1		
18.	Yugurish texnikasini o‘zlashtirishda qo‘llaniladigan mashqlar	1		
19.	Sportcha yurish	1		
20.	O‘rta va uzoq masofaga yugurish texnikasi	1		
21.	Start va start tezlanishi	1		
22.	Yugurishda oyoqlarning harakatlanish texnikasi	1		
23.	O‘ta uzoq masofaga yugurish xususiyatlari	1		
24.	Qisqa masofalarga yugurish texnikasi	1		
25.	Masofa bo‘ylab yugurish	1		
26.	Estafetali yugurish texnikasi	1		
27.	G‘ovlar osha yugurish texnikasi	1		
28.	Sport mashg‘ulotining asosiy vositalari va metodlari	1		
29.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi	1		
30.	Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasi	1		
31.	Yadro itqitish texnikasi	1		
32.	Oxirgi kuch berish	1		
33.	Nayza ushlash	1		
34.	Nayza (granata) uloqtirish texnikasini o‘rgatish uslubiyati	1		

Mashg‘ulotning mavzu: Yengil atletikaning taraqqiyoti

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

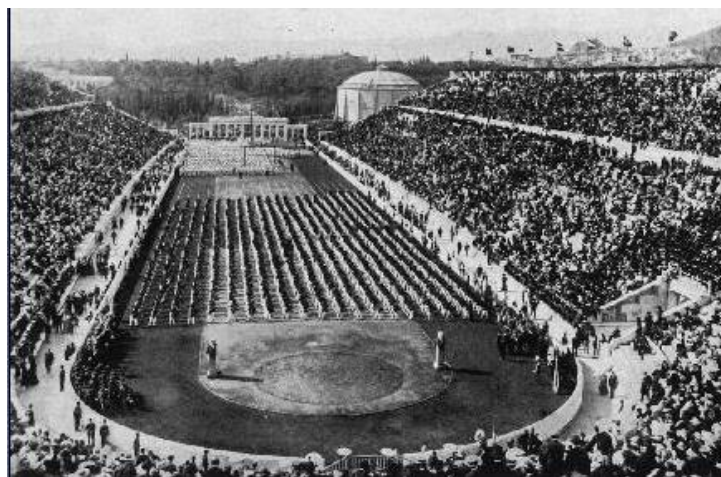
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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: Yengil 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‘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:

Yengil 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. Yengil atletika hayotiy zarur va keng tarqalgan mashqlarni – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashtirib, eng ommaviy sport turi hisoblanadi. Yengil atletika mashqlarining aksariyati umumiy omma – eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab to kattalargacha bajara oladigan va kundalik turmushda uchraydigan mashqlardan iborat. Yengil 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. Yengil 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. Yengil atletika musobaqa mashqlarining turli-tumanligi bilan tavsiflanadi va ularni bajarishning turli usullari hamda variantlari mavjud.

Yengil 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‘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.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

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

Mashg‘ulotning mavzu: Yugurish va uning turlari

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

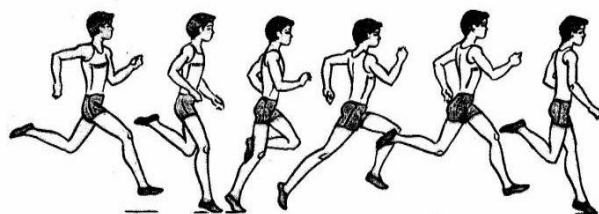
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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:

Yugurish joydan-joyga ko‘chishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning ko‘proq tarqalgan turi bo‘lib, juda ko‘p sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko‘p xillari engil atletika har xil turlarining ajralmas qismi hisoblanadi.

Yugurganda badandagi mushak guruhlarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Yugurish bilan shug‘ullanish jarayonida kishi irodasi mutahkamlanadi. O‘z kuchini taqsimlay olish, to‘siqlardan o‘ta bilish, ochiq joyda mo‘ljal ola bilish qobiliyati hosil bo‘ladi.

Yugurish – har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir.

Yengil atletikada yugurishning tekis yugurish, to‘siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari bo‘ladi.

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.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

vab-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 iqtidorli o'quvchilarga 34 soatli "Yengil atletika" to'garagini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



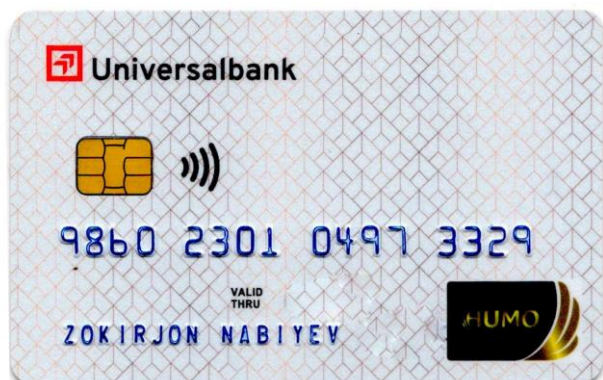
Narxi: 20 ming so'm

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 gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.