



_____ 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
“BADIY GIMNASTIKA” NOMLI

TO'GARAK
HUJJATLARI

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

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

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 “Badiiy gimnastika” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Badiiy gimnastika tarixi			
2.	Badiiy gimnastika haqida ma'lumot			
3.	Badiiy gimnastikaning sport yo'nalishi			
4.	Badiiy gimnastikada texnik va xoreografik tayyorgarlik			
5.	Ma'naviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalash			
6.	Turishlar			
7.	Tayanib tovonlarda o'tirish			
8.	To'g'ri qaddi- qomat			
9.	To'g'ri yoki yengil yurish			
10.	Qo'llarni tog'ri qo'yish mashqlari			
11.	Siltash va aylanma harakatlar			
12.	Qo'l, barmoqlar va bo'yinni bukish mashqlari			
13.	Buyumsiz bajariladigan mashqlar			
14.	Raqs qadamlar			
15.	Vals qadamlar			
16.	Egilishlar			
17.	Sakrash va sakrash mashqlari			
18.	Ikkala oyoqda sakrab ilgarilash bo'yicha mashqlar			
19.	Tekkizib halqa sakrash			
20.	Oldinga, orqaga va yonlama muvozanat			
21.	To'lqinsimon harakatlar			
22.	To'lqinsimon harakatlar			
23.	Siltash mashqlari (siltanishlar)			
24.	Bir oyoqda aylanish			
25.	Buyumlar bilan mashqlar. To'p bilan mashqlar			
26.	To'pni uzatish va to'pni urish			
27.	Otish va ushlab olish			
28.	Arqon bilan mashqlar			
29.	Arqondan sakrash mashqlari			
30.	Aylanma harakatlar mashqlar			
31.	Tasma bilan mashqlar			
32.	Ilon izi			
33.	Xoreografik tayyorgarlik			
34.	Ritmik gimnastika			

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

Mashg‘ulotning mavzu: **Badiiy gimnastika tarixi**

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Badiiy gimnastika bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga badiiy gimnastika haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiyat boshqaruvining uyg‘unligi.

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma‘naviyat daqiqasini o‘tkazish

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.

Asosiy qismi:

Gimnastika qadimgi Yunonistonda - Sparta va Afinada mashq qilingan. O‘sha vaqtdagi mashq Filostrat tomonidan hujjatlashtirilgan. Keyingi kunlarda gimnaziyada mashq qilish erkaklarni urushga tayyorladi.. Qadimgi Yunonistonda jismoniy tayyorgarlik erkaklarda ham, ayollarda ham yuqori baholanadigan xususiyat edi. 146-yilda Rimliklar

Yunonistonni bosib olgandan keyingina gimnastika yanada rasmiylashtirilib, erkaklarni urushga o‘rgatish uchun foydalanilgan.[Filostratning gimnastika falsafa, she‘riyat, musiqa, geometriya va astronomiya bilan taqqoslanadigan donolik shaklidir degan da‘vosiga asoslanib,[4Afina buni jismoniy tarbiya va ongni tarbiyalash bilan birlashtirdi. Falastrada jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari markazi tanani tarbiyalash va ongni tarbiyalash intizomi gimnastikaning estetik va individualroq bo‘lishiga imkon beradigan va qat‘iyligni, intizomni va diqqatni qaratishga yo‘naltirilgan shaklni qoldiradigan birlashtirildi. yozuvlarni engish va kuchga e‘tibor berish

Don Fransisko Amoros va Ondeano, 1770 yil 19 fevralda Valensiyada tug‘ilgan va 1848 yil 8 avgustda Parijda vafot etgan. U ispan polkovnigi va Frantsiyada tarbiyaviy gimnastikani joriy qilgan birinchi odam edi. Nemis Fridrix Lyudvig Jax ixtiroga olib keladigan 1811 yilda nemis gimnastikasi harakatini boshladi parallel chiziqlar, uzuklar, baland bar, pommel ot va sakrash oti.

Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) 1962 yilda ritmik gimnastikani rasman tan oldi va 1963 yilda Budapeshtda, Vengriyada birinchi jahon chempionatini rag‘batlantirdi.

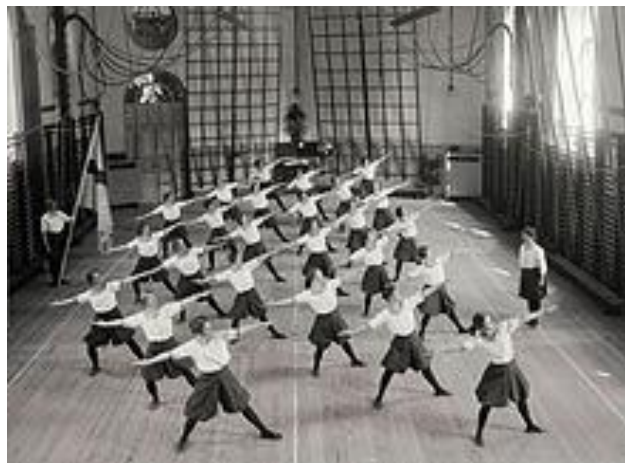
1984 yilda Olimpiada sporti sifatida badiiy gimnastika qo‘shildi va musobaqa yakka tartibda o‘tkazildi.

1996 yilda guruh tanlovi qo‘shildi.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yu zasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga badiiy gimnastika haqida ol ayotgan 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: Badiiy gimnastika haqida ma’lumot

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Badiiy gimnastika bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga badiiy gimnastika haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiyat boshqaruvining uyg‘unligi.

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma’naviyat daqiqasini o‘tkazish

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.

Asosiy qismi:

Badiiy gimnastika odatda erkaklar va ayollar gimnastikasiga bo‘linadi. Erkaklar oltita musobaqada bellashadi: Zamin

mashqlari, Pommel oti, Hali ham uzuklar, Vault, Parallel panjaralarva Landshaft novda, ayollar to‘rtta musobaqada ishtirok etishsa: Vault, Notekis panjaralar, Balans nurlariva Zamin mashqlari. Ba'zi mamlakatlarda ayollar bir vaqtning o‘zida ring, baland bar va parallel barlarda raqobatlashdilar (masalan, 1950-yillarda SSSR).

2006 yilda FIG badiiy gimnastika bo‘yicha yangi ball tizimini joriy qildi, unda ballar endi 10 ball bilan chegaralanmaydi. Tizim AQShda elita darajasidagi raqobat uchun ishlatiladi. Qadimgi ballar kodidan farqli o‘laroq, ikkita alohida ball, ijro etilish ballari va qiyinchiliklar ballari mavjud. Oldingi tizimda ijro etilish ballari yagona ball edi. Qisqa mashqlarni hisobga olmaganda, soat 10.00 da bo‘lgan va hozir ham mavjud. Gimnastikachining chiqishida hakamlar ushbu hisobni faqatgina ushlab qolishadi. Hodisada yoki tashqarisida yiqilish - bu elita darajasidagi gimnastikada 1,00 chegirma. Qiyinchilik balining kiritilishi jiddiy o‘zgarishdir. Gimnastikachining qiyinchilik darajasi ularning qaysi elementlarini bajarishiga qarab belgilanadi va agar ular barcha qobiliyatlarni bajarmagan yoki to‘liq bajarmagan bo‘lsa yoki boshqasiga bog‘lanish uchun mo‘ljallangan mahoratni birlashtirmasa o‘zgarishi mumkin. Ulanish bonuslari - bu og‘ish ko‘zlangan va haqiqiy qiyinchilik ballari orasida eng ko‘p uchraydigan joy, chunki bir nechta parvoz elementlarini ulash qiyin bo‘lishi mumkin. Agar birinchi ko‘nikma to‘g‘ri bajarilmasa, qobiliyatlarni bog‘lash juda qiyin. Yangi ochkolar koeffitsienti gimnastikachilarga bajaradigan mahoratining qiyinligi hamda bajarilishidan kelib chiqib, yuqori ball to‘plash imkonini beradi. Qiyinchilik uchun maksimal ball yo‘q, chunki ko‘nikmalarning qiyinlashishi bilan u o‘sishta davom etishi mumkin.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yu zasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga badiiy gimnastika haqida ol ayotgan 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: Badiiy gimnastikaning sport yo‘nalishi

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Badiiy gimnastika bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga badiiy gimnastika haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiyat boshqaruvining uyg‘unligi.

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma’naviyat daqiqasini o‘tkazish

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.

Asosiy qismi:

Badiiy gimnastika siklik mukammal koordinatsiyasini sport turi, uning asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

Buyumsiz mashqlar (muvozanat, to‘lqinlar, siltashlar, sakrashlar, burilishlar);

Buyumlar bilan mashqlar (xalqalar, to‘plar, cho‘qmorlar bilan, arg‘amcha, tasma);

Klassik raqslarni elementlari, Xalq raqslari elementlari

Tarixiy raqslarni elementlari, Akrobatika mashqlari

Ritmik mashqlar, Pontomimo mashqlari

Asosiy gimnastikaning elementlari (URM, saf va amaliy mashqlar) Boshqa sport turlari mashqlari

Badiiy gimnastikaning amaliy turi boshqa sportchilarni tayyorlashda foydalaniladi (sport gimnastika, aerobika, muz ustida uchish, sinxron suzish) va balet sirk artistlarini tayyorlashda uchratish mumkin.

Ularning vositasi raqslarni elementi muskullarini bo‘shatish mashqlari, to‘lqinlar, siltanitshlar, sakrashlar, burilishlar va x.k.

Badiiy gimnastika sport yo‘nalishi o‘zimizning vatanimizda va xorijda katta e‘tiborga sazovordir.

Dasturlangan turkumlash mashqlariga maydonda erkin xarakat, raqslarni elementi, mimika, pontomimika bilan jo‘rlangan ritmik xarakatlar, osonlashtirilgan akrobatik mashqlar va musobaqaga to‘g‘ri keladigan mashqlar o‘ziga qamrab olgan.

Shunday qilib badiiy gimnastika - fanning o‘zlashtirish xarakatini tasavvur qilish san’ati hisoblanadi.

Badiiy gimnastika mashqlari asosan erkin xarakatni boshqarish bilan tariflanadi.

Sport gimnastika vakilini xarakatidan badiiy gimnastikaning erkin xarakati maydonda kam darajadagi tashqi sun’iy takrorlangan sharoiti bilan ham cheklangan xarakati bilan ajralib turadi.

Shuning uchun badiiy gimnastika jismoniy tayyorgarlikning tabiiy xolatda o‘zining tanasini, san’atini boshqarish bilan bog‘liq asosiy vazifa deb hisoblanadi. So‘nggi holat badiiy gimnastikaning mashg‘ulotlariga kerakli jismoniy sifatlarni tarkibini ma’lum darajada rivojlantiradi.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yu zasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga badiiy gimnastika haqida ol ayotgan 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.

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

34 soatli "Badiiy gimnastika" to'garakni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



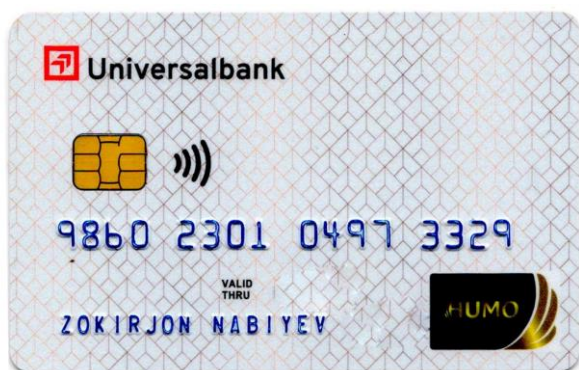
Narxi: 20 ming so'm

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 vab-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.