



_____ 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
“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 _____

“TASDIQLAYMAN”

MMIBDO‘ _____

**20__-20__-o‘quv yili uchun tuzilgan “Gimnastika” to‘garagining
ISH REJASI**

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Bukilgan oyoqlarda va qo‘llarda osilish			
2.	Oyoqlarni ochib bir oyoqda tayanish va ikkinchisida siltanib o‘tib 90° ga burilib sakrab tushish			
3.	Osilishdan kuch bilan tayanib ko‘tarilib to‘ntarilish va sekin osilishga tushish			
4.	Tayanib orqaga aylanish			
5.	Gavdani siltab ko‘tarilishi (tebranishdan keyin)			
6.	Qo‘shpovada bajariladigan mashqlar. Qo‘llarga tayanib tebranishlar			
7.	Tayanib tebranish			
8.	Tayanib tebranishdan orqaga siltanib sakrab tushish			
9.	Tirsaklarga tayanib tebranishdan orqaga siltanib oyoqlarni kerib o‘tirish			
10.	Tayanib tebranishdan qo‘llarni bukish va yozish			
11.	Halqada bajariladigan mashqlar			
12.	Tebranish			
13.	Yoysimon sakrab tushish			
14.	Yelkalardan orqaga aylanib sakrab tushish			
15.	Kuch bilan ko‘tarilish			
16.	Tayanib sakrashlar			
17.	Ko‘prikka sakrash			
18.	Oyoqlarni kerib tayanib sakrash			
19.	Ko‘ndalang otdan oyoqlarni bukib tayanib sakrash			
20.	Ko‘ndalang otdan yonboshga 90° burilib sakrash			
21.	Ko‘ndalang otdan va dastakli otdan yonbosh sakrash			
22.	Otdan yoki sakrash stolidan oyoqlarni kerib sakrash			
23.	Baland-past qo‘shpoyadagi mashqlar			
24.	Yuqori poyaga tovonlar bilan tayanib pastki poyaga kerilib osilish va to‘ntarilib pastki poyaga tayanish			
25.	Pastki poyaga o‘tirib osilishdan ikki oyoqda itarilib ko‘tarilib yuqori poyaga tayanish			
26.	Xodada bajariladigan mashqlar 90 sm. balandlikdagi xodadan oshib o‘tish			
27.	1 m baland xodadandan oshib o‘tish			
28.	Sakrab chiqish			
29.	Yonlab yugurib kelib sakrab chiqish			
30.	Burilishlar			
31.	Dastakli otda bajariladigan mashqlar			
32.	Tayanishdan bir oyoqni bir tomonlama aylantirishlar (o‘ng oyoqni o‘ng tomonga aylantirish)			
33.	Chapga to‘g‘ri chalishtirish			
34.	Orqaga tayanish holatidan burchak yasab, chapga-orqaga sakrab tushish			

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

Mashg‘ulotning mavzu: Bukilgan oyoqlarda va qo‘llarda osilish

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Gimnastika bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga 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 jamiat boshqaruvining uyg‘unligi.

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish

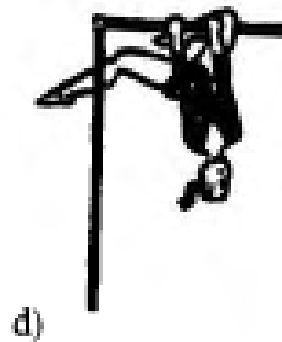
Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma’naviyat daqiqasini o‘tkazish

Tayyorlov qismi:

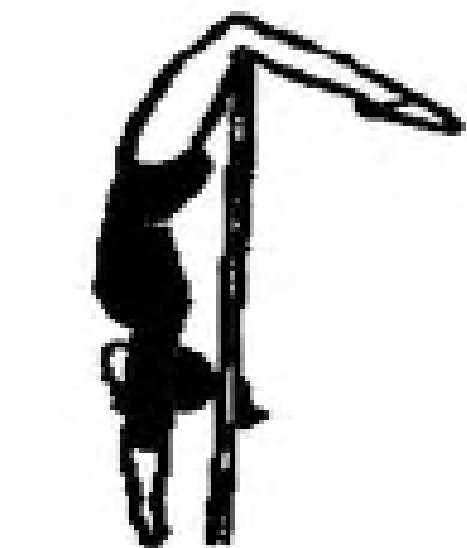
- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.

Asosiy qismi:

Bukilgan oyoqlarda va qo‘llarda osilish - turnikda yoki qo‘shpoyada bajariladi. Osilib turishdan ikki oyoqda itarilib, ularni bukib, ikkalasida siltanib o‘tib bukilgan oyoqlarda va qo‘llarda osilish holatini egallash. Boshqa usullarni ham bajarish mumkin: orqadan osilib turishdan oldinga egilib ikki oyoqda itarilib, bukilib osilish orqali bukilgan oyoqlarda va qo‘llarda osilish. Bir oyoqda osilish turnikda yelka kengligida ushlab bitta oyoq tizzadan bukilib turnikka, poyaga qo‘yiladi, ikkinchi oyoq to‘g‘ri va biroz pastga tushgan, tana birmuncha kerilgan, bosh biroz orqaga egilgan. Yonboshda turib bir qo‘lda bilakdan, boshqasi bilan boldirdan ushlab osilishni bajamvchiga yordam bo‘ladi. Orqadan osilib turishdan, ikki oyoqda itarilib, orqadan bukilib osilish orqali, bir oyoqda siltanib o‘tib bajariladi. Tashqarida bir oyoqda osilish - bir oyoqda osilish kabi bajariladi, faqat bukilgan oyoq qo‘llar orasida emas, balki tashqarida bo‘ladi.



Bukilgan oyoqlarda osilish - turnikda va qo'shpoyada bajariladi. Oyoqlar birga, tizzadan bukilgan, tana to'g'rilangan, biroz kerilgan, bosh orqaga egilgan. Yonboshda turib oyoqlar tizza bo'g'imidan yozilib ketmasligi uchun boldirdan ushlab ehtiyotlash va yordam beriladi. Mashqni bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilishdan, qo'llarni tushirib va to'g'rilab bajariladi. Boshida qo'llarni navbatma-navbat tushirilib, keyin esa bir vaqtda tushiraladi. Bukilgan oyoqlar va qo'llarda osilishdan bukilgan oyoqlarda osilishga o'tishda bir qoida boldir ustidan, boshqasi bilan beldan ushlab yordam qilinadi



Yakuniy qismi:

Yangi mashg'ulotni mustahkamlash: O'tilgan mavzu yuzasidan o'quvchilarni savollariga javob beriladi ularga gimnastika 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: Oyoqlarni ochib bir oyoqda tayanish va ikkinchisida siltanib o‘tib 90° ga burilib sakrab tushish

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Gimnastika bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga 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.

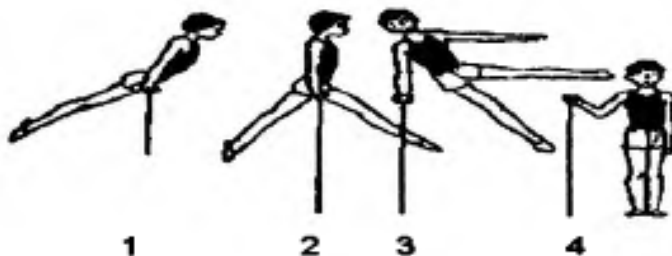
Asosiy qismi:

Bajarish texnikasi. Tayanishdan bir oyoqda siltanib o‘tib, oyoqlarni ochib tayanish.

Tana to‘g‘rilangan, qo‘llar to‘g‘ri, bosh tikka, oyoqlar keng ochilgan; bir oyoq oldinda, ikkinchisi orqada polga nisbatan bir xil burchak ostida. Qaysi oyoq oldindaligiga qarab, tayanish shunga xos nomlanadi. Masalan, agar o‘ng oyoq oldinda bo‘lsa. o‘ng oyoqni ochib tayanish, siltanib o‘tib 90° ga burilib sakrab tushishni bajarish uchun, dastlab bir qo‘lni burilish bilan bir vaqtda pastdan ushlab zarur. Atrofida burilish bajariladigan oyoqni tushirmaslik va bukmaslik kerak.

O‘rgatish ketma-ketligi

1. Past turnikda tayanishdan, siltanib o‘tib o‘ng (chap) tashqaridan oyoqlarni ochib tayanish - bir oyoq bilan siltanib o‘tib o‘ng (chap) oyoqlarni ochib tayanish - boshqasida siltanib o‘tib 90° ga burilib sakrab tushish.



Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga gimnastika 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: Osilishdan kuch bilan tayanib ko‘tarilib to‘ntarilish va sekin osilishga tushish

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Gimnastika bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga 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 jamiat boshqaruvining uyg‘unligi.

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish

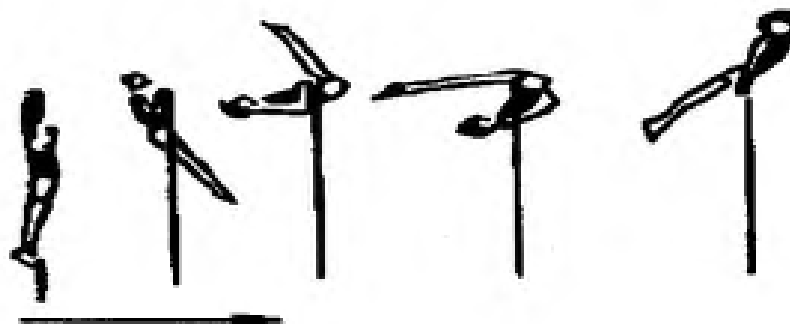
Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma’naviyat daqiqasini o‘tkazish

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:

Bu amaliy xarakterga ega boigan asosiy mashqlaridan biri. Harakat qo‘llarda tortilish bilan boshlanadi. Tirsaklardan bukilish oxiriga yetganda, boshni orqaga bukmasdan turnik (grifiga) to‘zni yaqinlashtirishga harakat qilib, oyoqlarni ko‘tarish kerak. Oyoqlar turnikda paydo bo‘lishi bilan, bosh va tanani ko‘tarib, qo‘llarni yozib, tayanishga o‘tiladi



O‘rgatish ketma-ketligi

1. Turnik o‘rtasida ikki oyoqda itarilib ko‘tarilib to‘ntarilishni takrorlash.
2. Osilishdan, oldinga katta boimagan siltanish bilan ko‘tarilib to‘ntarilishni bajarish.
3. Osilishdan kuch bilan ko‘tarilib to‘ntarilib tayanish va sekin osilishga o‘tish

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga gimnastika 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: Tayanib orqaga aylanish.

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Gimnastika bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga 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:

Gimnastikachi tayanish holatidan qo‘llarni bir oz bukish orqali oldinga engashib, tos-son bo‘g‘inidan bukiladi, keyin keskin to‘g‘rilanib va qo‘llarini to‘g‘rilab, turnik ustidan ko‘tariladi (siltanadi). Tayanish holatiga erkin qaytib, sonlar bilan turnikka tegishi bilan tos-son bo‘g‘inidan bir oz bukilib, boshni orqaga yo‘naltiradi va shu holatni saqlaganicha orqaga aylanadi. Butun aylanish davomida tosni turnikka yaqin ushlab juda muhimdir. Aylanish tugashidan oldin kaft tayanch holatiga buriladi va tos-son bo‘g‘inidan deyarli juda tez to‘g‘rilanadi. O‘rgatish (past turnikda): a) tayanish holatidan qo‘llar bilan turnikni ushlanganicha, orqaga siltanib sakrab tushish; b) orqaga siltanib, tos-son bo‘g‘inidan bir oz bukilganicha tayanish holatiga qaytish; d) murabbiy yordamida aylanish, murabbiy oldinda va chapda turadi. o‘ng qo‘li bilan o‘quvchining chap bilagidan teskari ushlaydi (turnik ostidan), chap qo‘li bilan sondan ushlab, orqaga siltanishga yordam beradi, gimnastikachi tayanish holatiga qaytgach, qo‘lini ichkariga burib, shu qo‘li bilan tosni turnikka bosadi, shuning bilan aylanishni yakunlashga yordam beradi.

Bu amaliy xarakterga ega boigan asosiy mashqlaridan biri. Harakat qo‘llarda tortilish bilan boshlanadi. Tirsaklardan bukilish oxiriga yetganda, boshni orqaga bukmasdan turnik (grifiga) tosni yaqinlashtirishga harakat qilib, oyoqlarni ko‘tarish kerak. Oyoqlar turnikda paydo bo‘lishi bilan, bosh va tanani ko‘tarib, qo‘llarni yozib, tayanishga o‘tiladi



Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga gimnastika 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: Gavdani siltab ko‘tarilishi (tebranishdan keyin)

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Gimnastika bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga 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

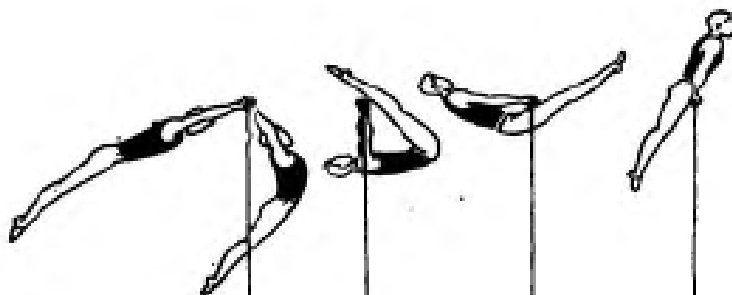
Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma‘naviyat daqiqasini o‘tkazish

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:

Orqaga tebranishdan keyin, vertikal holarga o‘tayotib, tos-son bo‘g‘inidan keskin to‘g‘rilanish va shu bilan birga qo‘llarni bosh orqasiga (xuddi oldinga tebranib sakrab tushishdagi kabi, biroq bir oz ilgariroq) uzatish kerak. Turilgan holatda to‘xtamasdan tos-son va yelka bo‘g‘inlaridan keskin bukilib, boldir o‘rtasini turnikka olib kelinadi (barcha harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga tebranish boshlanishidan oldin tugashi zarur). Orqaga tebranish boshlanishi bilan yelka bo‘ynidan bukilishni davom ettirib, tos-son bo‘g‘inidan kerak. Bu harakatlar natijasida tos turnikka yaqinlashadi va o‘q atrofida butun tana aylanishining burchak tezligi oshadi, shuning hisobiga u tayanish holatiga keladi. O‘rgatish (o‘rta turnikda): a) burchak yasab osilishdan oyoqlar bilan to‘shaklarga tiralib, oyoqlarni tizzadan bukkancha boshni orqaga tashlamay kerishish. To‘g‘ri qo‘llarni bosh orqasiga oxirigacha uzatilishiga e‘tibor berish zarur. Keyin dastlabki holatga qaytish. Bir y o ia bir necha marta takrorlanadi. Kerishish tez bajarilishi kerak, toki uning oxirida tovonlar to‘shakdan uzilsin;



Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga gimnastika 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

Iqtidorli o‘quvchilarga 34 soatli “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 veb-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.

