



_____ 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
“GIMNASTIKA” NOMLI

TO'GARAK
HUJJATLARI

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

<i>Nº</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.	Gimnastika haqida ma’lumot			
2.	O‘zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi			
3.	Gimnastika turlari			
4.	Shakl Gimnastika asboblari			
5.	Saf mashqlari			
6.	Qo‘llar va yelka kamariga va Bo‘yin mushaklariga mashqlar			
7.	Umumrivojlantiruvchi mashqlarini atamasi			
8.	Gimnastika asboblari bajariladigan osilish va tayanish mashqlarini			
9.	G‘ujanak bo‘lish			
10.	Oldinga o‘mbaloq oshish			
11.	Yon tomonga o‘mbaloq oshish			
12.	Chalqancha yotgan holatdan “ko‘prik”			
13.	G‘ujanak holatida orqaga o‘mbaloq oshish			
14.	Uzun o‘mbaloq oshish			
15.	Akrobatika mashqlari			
16.	Badiiy gimnastika mashqlari			
17.	Turnikda bajariladigan mashqlar			
18.	Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko‘tarilib to‘ntarilib			
19.	Oyoqlarni ochib bir oyoqda tayanish va ikkinchisida siltanib o‘tib 90° ga burilib sakrab tushish			
20.	Tayanib orqaga aylanish.			
21.	Qo‘shpovada bajariladigan mashqlar. Qo‘llarga tayanib tebranishlar			
22.	Tayanib tebranishdan orqaga siltanib sakrab tushish			
23.	Tayanib tebranishdan qo‘llarni bukish va yozish			
24.	Tebranish			
25.	Yelkalardan orqaga aylanib sakrab tushish			
26.	Tayanib sakrashlar			
27.	Oyoqlarni kerib tayanib sakrash			
28.	Ko‘ndalang otdan yonboshga 90° burilib sakrash			
29.	Otdan yoki sakrash stolidan oyoqlarni kerib sakrash			
30.	Baland-past qo‘shpoyadagi mashqlar			
31.	Pastki poyaga o‘tirib osilishdan ikki oyoqda itarilib ko‘tarilib yuqor poyaga tayanish			
32.	1 m baland xodadandan oshib o‘tish			
33.	Yonlab yugurib kelib sakrab chiqish			
34.	Dastakli otda bajariladigan mashqlar			

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

Mashg‘ulotning mavzu: 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:

- 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:

Jismoniy tarbiya sifatida gimnastika juda ko‘p vaqtdan buyon rivojlanib kelgan. Gimnastikaning rivojlanishi janglarni olib borish usullarining, jamiyat tuzilishining o‘zgarishlariga va inson to‘g‘risidagi ilmlarni rivojlanishiga uzviy bog‘liq bo‘lib kelgan Sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika. Sport gimnastika-sportning olimpiada turi hisoblanadi. (1896) yildan beri. Akrobatika va badiiy gimnastika musobaqalarning oliy formasi-jahon birinchiliklaridir.

Akrobatika mashqlari akrobatik sakrashlar va statik holatlarni ham o‘z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarini birlashtiradi. Ular turli kontingentlar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda kuch, chaqqonlik, epchillikni, reaksiya tezligini, fazoda mo‘ljal olishni rivojlantirish uchun, shuningdek, vestibulyar apparatni mashq qildirish uchun keng qo‘llaniladi.



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: O‘zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi

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:

Markaziy Osiyo hududida, jumladan, O‘zbekistonda gimnastikaning davolash, sog‘lomlashtirish, amaliy jismoniy tarbiyaning yo‘nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy negizlarga ega. Qadim zamonlardan aholi turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlarni katta bayram va to‘ylarda tashkillashtirishgan. Navro‘z, hosil bayrami va boshqa tantanalarda otda poyga, yugurish bo‘yicha musobaqalar, olomo-mpoygalar, chovgon o‘yinlari, dorbozlar chiqishlari kabi ko‘ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o‘tkazilib turilgan.

Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari»da jismoniy tarbiyaga katta e‘tibor bergan. O‘z kitobida salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko‘rib chiqar ekan, buyuk mutafakkir jismoniy mashqlarning sog‘lomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan o‘rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so‘z yuritadi. 1918-yilda «Bolalar sport klubi» ochilib, Linda gimnastika mashqlari va o‘yinlar o‘tkazilardi. 1919-yil Toshkentda Turkiston Olimpiya o‘yinlari o‘tkazildi. 1920-yil 10 oktabrda O‘rta Osiyo o‘yinlari O‘zbekiston gimnastlari yutug‘i bilan yakunlandi. 1921-yilda Turk-frontning «Yangi savodxonlik boshqarmasi» qoshida jismoniy tarbiya markaziy sho‘rolari tashkil topdi. Uning maqsadi turli jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarini birlashtirish va Turkiston mehnatkashlarini jismonan tarbiyalashni rejaga timvofiq boshqarish edi. 1921-yilda 2-O‘rta Osiyo Olimpiada o‘yinlari ochildi, gimnastika ushbu o‘yindan o‘rin olgan edi.

1920-yilda Farg‘ona viloyat harbiy qo‘rmitasi qoshidagi «Всесоюз» bo‘limi «Besh yillik maktablarning 1 va 2-sinflarida jismoniy tarbiyadan ta‘lim berish bo‘yicha qisqa dastur»ni ishlab G.Konovalova, A.Borodin, N.Tarasov va V.Merkulovlar esa o‘z davrining ilg‘or sportchilari edi.

1935-yili Toshkentda jismoniy tarbiya texnikumi ochilib, unda Moskva institutining



bitiruvchisi Yan Xalilovich Murtazin, Rashid Hamidov va Umar Asadovlar gimnastikadan saboq berishgan. 1936-yilda texnikum talabalari R.Hamidov va P.Zaviruxa Respublika chempionlari unvoniga sazovor bo'lishdi.

Shu texnikum bitiruvchilari: dotsent Muhammadali Tojiyev, G.D.Jorjaladze -

O'zDJTIda «Gimnastika» kafedrasini mudiri, Karim Jo'rayev, Rixsi Olimova-
Qoziyeva, A. Yefemenko ToshDU «Jismoniy tarbiya» kafedrasini mudiri, 1990-2000-
yillarda O'zbekiston Respublikasi Gimnastika federatsiyasining raisi, dotsent
Y.A.Ishoqov va boshqalar O'zbekiston Respublikasida sport gimnastikasi rivojlanishiga
salmoqli hissa qo'shishgan.

1936-yilda O'zbekistonda ilk bor sport gimnastikasidan bolalar orasida birinchilik bo'lib
o'tdi. V.Lebedev va R.Tomilina Respublika chempioni unvoniga sazovor bo'lgan. Bu hoi
respublikada gimnastikaning kelgusida rivojlanishi uchun katta ahamiyat kasb etib,
gimnastika bo'yicha Olimpiada o'yinlari

ishtirokchilari va chempionlarini, sobiq Ittifoq va O'zbekiston mutlaq chempionlari

G.Shamray, A.Markov, S. Chuksiyeva, V.Xrimpach, E.Sirkin, Bondarenko, R.Bolshakov va
P.Pankratyev kabi yuksak mahoratli sportchilarning o'sib

chiqishiga sabab bo'ldi. Leningrad shahrida 1938-yili o'tkazilgan Butunittifoq musobaqalarida
Respublikamizning yosh gimnastlari 5-o'rinni, 1939-yili esa 4-o'rinni egallashgan.

Ikkinchi Jahon urushidan oldingi yillarda mahalliy millatga mansub gimnastlar bilan
ishlash yaxshi yo'lga qo'yilgan edi. 1940-yilda respublika terma jamoasi tarkibida 4 nafar o'zbek
yigiti va 3 nafar qizlar bo'lgan. Ularni tarbiyalashda Toshkent shahridagi 90 maktab
o'qituvchisi L.Vapoyevning xizmatlari beqiyosdir. 1943-yil 1-yanvardan, hatto o'rta
maktabning boshlang'ich sinflarida harbiy-jismoniy tayyorgarlik bo'yicha darslar joriy
qilingan. 1943-yil sentabr oyida maktabdan tashqari muassasalarni tiklash to'g'risida maxsus
qaror qabul qilingan.

1944-yilda 118 ta maktabdan tashqari muassasa, shu umladan, 16 pionerlar uyi, 11 BSM,
7 bolalar o'yingohlari va bog'lari, markaziy sayyohlar stansiyalari barpo etilib, ular
mablag' bilan ta'minlangan. BSMda 2000 dan ortiq maktab o'quvchilari shug'ullangan.



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.

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 "Gimnastika" to'garakni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



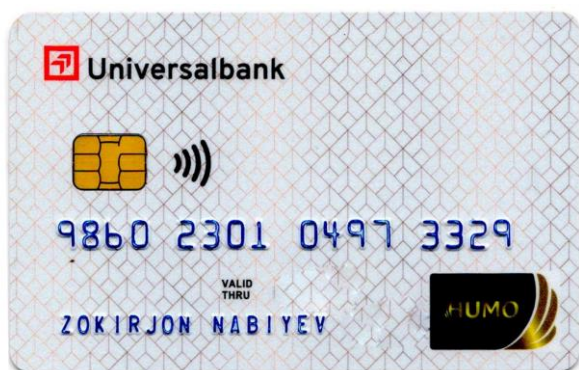
Narxi: 20 ming so'm

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 gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.