



_____ 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>№</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.	Gimnastikaning rivojlanish tarixi			
3.	O‘zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi			
4.	Mustaqilligimizdan so‘ng gimnastikaning rivojlanishi			
5.	Gimnastika turlari			
6.	Gimnastika mashqlari			
7.	Shakl Gimnastika asboblari			
8.	Butun tana uchun mashqlar			
9.	Saf mashqlari			
10.	Turgan joyda harakatlanish			
11.	Qo‘llar va yelka kamariga va bo‘yin mushaklariga mashqlar			
12.	Umumrivojlantiruvchi mashqlarini atamasi			
13.	Umumrivojlantiruvchi mashqlarini atamasi			
14.	Gimnastika asboblari bajariladigan osilish va tayanish mashqlarini			
15.	Gimnastika asboblari bajariladigan osilish va tayanish mashqlarini			
16.	Akrobatika mashqlari			
17.	G‘ujanak bo‘lish			
18.	Dumalashlar			
19.	Oldinga o‘mbaloq oshish			
20.	Yon tomonga o‘mbaloq oshish			
21.	Kuraklarda turish			
22.	Chalqancha yotgan holatdan “ko‘prik”			
23.	G‘ujanak holatida orqaga dumalab, bosh orqasiga qo‘llar bilan tayanish			
24.	G‘ujanak holatida orqaga o‘mbaloq oshish			
25.	Oyoqlarni bukib boshda turish			
26.	Uzun o‘mbaloq oshish			
27.	Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo‘llarda tik turish			
28.	Akrobatika mashqlari			
29.	Akrobatika mashqlari			
30.	Badiiy gimnastika mashqlari			
31.	Badiiy gimnastika mashqlari			
32.	Turnikda bajariladigan mashqlar			
33.	Kerilib osilish			
34.	Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko‘tarilib to‘ntarilish			
35.	Bukilgan oyoqlarda va qo‘llarda osilish			

36.	Oyoqlarni ochib bir oyoqda tayanish va ikkinchisida siltanib o'tib 90° ga burilib sakrab tushish			
37.	Osilishdan kuch bilan tayanib ko'tarilib to'ntarilish va sekin osilishga tushish			
38.	Tayanib orqaga aylanish			
39.	Gavdani siltab ko'tarilishi (tebranishdan keyin)			
40.	Qo'shpovada bajariladigan mashqlar. Qo'llarga tayanib tebranishlar			
41.	Tayanib tebranish			
42.	Tayanib tebranishdan orqaga siltanib sakrab tushish			
43.	Tirsaklarga tayanib tebranishdan orqaga siltanib oyoqlarni kerib o'tirish			
44.	Tayanib tebranishdan qo'llarni bukish va yozish			
45.	Halqada bajariladigan mashqlar			
46.	Tebranish			
47.	Yoysimon sakrab tushish			
48.	Yelkalardan orqaga aylanib sakrab tushish			
49.	Kuch bilan ko'tarilish			
50.	Tayanib sakrashlar			
51.	Ko'priikka sakrash			
52.	Oyoqlarni kerib tayanib sakrash			
53.	Ko'ndalang otdan oyoqlarni bukib tayanib sakrash			
54.	Ko'ndalang otdan yonboshga 90° burilib sakrash			
55.	Ko'ndalang otdan va dastakli otdan yonbosh sakrash			
56.	Otdan yoki sakrash stolidan oyoqlarni kerib sakrash			
57.	Baland-past qo'shpoyadagi mashqlar			
58.	Yuqori poyaga tovonlar bilan tayanib pastki poyaga kerilib osilish va to'ntarilib pastki poyaga tayanish			
59.	Pastki poyaga o'tirib osilishdan ikki oyoqda itarilib ko'tarilib yuqori poyaga tayanish			
60.	Xodada bajariladigan mashqlar 90 sm. balandlikdagi xodadan oshib o'tish			
61.	1 m baland xodadandan oshib o'tish			
62.	Sakrab chiqish			
63.	Yonlab yugurib kelib sakrab chiqish			
64.	Burilishlar			
65.	Dastakli otda bajariladigan mashqlar			
66.	Tayanishdan bir oyoqni bir tomonlama aylantirishlar (o'ng oyoqni o'ng tomonga aylantirish)			
67.	Chapga to'g'ri chalishtirish			
68.	Orqaga tayanish holatidan burchak yasab, chapga-orqaga sakrab tushish			

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 bilimni 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: Gimnastikaning rivojlanish tarixi

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:

Qadimlardan, qadimiy Sharqda gimnastik mashg‘ulotlari qo‘llanib kelingan. qadim Gretsiyada ham gimnastika jismoniy tarbiya sifatida qo‘llanilgan.

XXI asrda gimnastika, ya’ni jismoniy tarbiya san’ati haqida birinchi bor qo‘llanma chop etildi. U harbiy, tibbiy va atletik qismlarga bo‘lingan edi.

XVIII asrning ikkinchi yarmida Germaniyada, Fit va Guis Mut» boshchiligida gimnastikaning yangi tizimi tashkil etildi.

XIX asrda gimnastikaning nazariy asoslari shakllandi va u milliy burjuaziya shaklida rivojlandi. Bu davr janglarni olib borish usullarini aniq va tezkor, baravariga buyruqlarining bajarilishini talab etardi. Ushbu harakatlarni bajarishga gimnastik mashg‘ulotlar, boshqa sport o‘yinlariga nisbatan qo‘l kelardi.

XIX asrning birinchi yarmida uchta milliy gimnastika tizimi - nemis, frantsuz va shved tizimlari shakllandi.

XIX - asrning boshlarida Rossiyada xarbiy - dala gimnastikasi tarqaldi. Bu gimnastikani Suvorov A.V. keyinchalik esa Dragomirov M.I. majburiy tartibda qo‘llashardi va bu gimnastikani rus armiyasida qo‘llashni taklif etishdi, chunki u armiyaning jismoniy tarbiyasini rivojlantirishi kerak edi.

Gimnastikaning Sobik ittifoq davrida rivojlanishi. Sovet xukumati davrining birinchi yillarida gimnastika maktablarning o‘quv darslariga kiritildi. Rossiyada 1926

yildan sport gimnastikasi jismoniy tarbiyaning asosiylaridan biri deb eʼlon qilindi va maktablar uchun davlat dasturlari ishlab chiqildi. 1929 yilda jismoniy tarbiya oliy oʻquv bilim yurtlariga kiritildi. 1920 yildan ishlab chiqarish gimnastikasi kiritildi. 1933 yilda, birinchi gimnastika konferentsiyasida, mamlakatda gimnastika metodikasining asoslari, uning vazifalari va gimnastika darsining tipik tizimi aniqlangan. 1938 yilda gimnastika atamashunosligi qabul etildi. 1934 yildan, gimnastika boʻyicha pedagogik kadrlar tayyorlash boshlandi, gimnastika amaliyoti va nazariyasi boʻyicha ilmiy - metodik ishlar boshlab yuborildi.



Yakuniy qismi:

Yangi mashgʻulotni mustahkamlash: Oʻtilgan mavzu yuzasidan oʻquvchilarni savollariga javob beriladi ularga gimnastika haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida soʻralib bir birlari bilan tasurotlarini oʻrtoqlashadilar

Oʻquvchilarni ragʻbatlantirish, mashgʻulotni yakunlash: Mashgʻulot yakunida, mashgʻulotda faol qatnashgan oʻquvchilarni ragʻbatlantirish, mashgʻulotni yakunlash.

Maktab MMIBDOʻ _____ sana _____ 20__yil

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 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:

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 «Бесобуч» 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.

*veb-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

68 soatli “Gimnastika” to‘garakni to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.



Narxi: 30 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.**