



_____ 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
"HARAKATLI O'YINLAR"*

**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 “Harakatli o‘yinlar” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Bayroqchani top			
2.	Koptokni ilib ol			
3.	Toychalar			
4.	Arqonni top			
5.	O‘z juftingni top			
6.	Quyonglar bilan bo‘ri			
7.	Doiraga tushir			
8.	Koptokni ilib ol			
9.	Ovoz chiqarmay yugurib o‘t			
10.	Juft-juft bo‘lib yugurish			
11.	Qarama-qarshi tomonga yugurib o‘tish			
12.	Ayyor tulki			
13.	Narsani almashtirish			
14.	Boyqush			
15.	O‘radagi bo‘ri			
16.	Koptok ketidan yugur			
17.	Pirpirak bilan yugurish			
18.	Qat‘iy tartib			
19.	To‘xtovsiz harakatda			
20.	Kim kuchliroq			
21.	Kubikni ko‘tar			
22.	Uchlik			
23.	Kim keglini oladi			
24.	Quloqsiz qalpoqcha			
25.	Bir oyoqda jang			
26.	Yuqorida kurash			
27.	Halqa aylantirish			
28.	To‘p aylanadan tashqarida			
29.	Arqonga tegib ketma			
30.	Bulavani urib yiqit			
31.	Ketgan kim			
32.	Chamalash			
33.	O‘z joyingga qaytib kel			
34.	Darvoza			

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

Mashg‘ulotning mavzu: Bayroqchani top

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, mavzuga oid ko‘rgazmalar.

Mashg‘ulotning maqsadi:

- O‘quvchilarni jismoniy sifatlarini harakatli o‘yinlar orqali ko‘nikma va malakalarini rivojlantirish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, ephillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga harakatli o‘yinlar haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Oquvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- 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.
- Harakatli o‘yinlar uchun maxsus jismoniy mashqlar
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

O‘quvchilar xonaning bir tomoniga qo‘yilgan stullarda o‘tirishadi. O‘qituvchi ularga ko‘zlarini yumishni taklif qiladi. Shu payt u o‘quvchilarning hammasiga yetadigan bayroqchalarni xonaning turli joylariga qo‘yib chiqadi. Shundan so‘ng, u "Berkutilgan bayroqchalarni toping", deb buyruq beradi. O‘quvchilar ko‘zlarini ochib, bayroqchalarni qidiradilar. Kim bayroqchani topsa, o‘qituvchiga keltirib beradi. Bayroqchalarni hamma o‘quvchilar topganlaridan keyin o‘qituvchi ana shu bayroqlarni ko‘tarib, xona bo‘ylab yurishni va keyin esa o‘z joylarga kelib o‘tirishni taklif qiladi. O‘yin shu tarzda takrorlanadi.

Bayroqchalar bir xil rangda bo‘lishi kerak. Aks holda o‘quvchilar o‘rtasida kelishmovchilik kelib chiqishi mumkin. Bayroqchalarni shunday joyga qo‘yish kerak, o‘quvchilar ularni tez topa olsinlar va tez olib kelsinlar.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga harakatli o‘yinlar haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘surolarini o‘rtoqlashadilar

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, ragbatlantirish.

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

Mashg‘ulotning mavzu: Koptokni ilib ol

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, mavzuga oid ko‘rgazmalar.

Mashg‘ulotning maqsadi:

- O‘quvchilarni jismoniy sifatlarini harakatli o‘yinlar orqali ko‘nikma va malakalarini rivojlantirish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga harakatli o‘yinlar haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Oquvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- 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.
- Harakatli o‘yinlar uchun maxsus jismoniy mashqlar
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

O‘quvchidan 1,5-2 m narida o‘qituvchi turadi. U koptokni o‘quvchiga irg‘itadi, u esa orqaga qaytaradi. Bu paytda o‘qituvchi : "Ilib ol, menga tashla, tushirib yuborma!", deydi. Har bir so‘zni aytganda bir martadan koptok irg‘itiladi. O‘quvchi koptokni bemalol ilib olishga va uni shoshilmasdan irg‘itishga ulgurish uchun so‘zlarni shoshilmasdan, cho‘zib aytish kerak. Koptokni ilib olib va irg‘itish malakasini egallab olishiga qarab o‘quvchi bilan o‘qituvchi orasidagi masofani uzaytirish mumkin. Agar ikkita o‘quvchi o‘ynayotgan bo‘lsa, o‘qituvchi ular koptokni yaxshiroq irg‘itishlarini va ilayotganda uni ko‘kraklariga bosib olmasliklarini kuzatib turadi.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga harakatli o‘yinlar haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta’surotlarini o‘rtoqlashadilar

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostdash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

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

Mashg‘ulotning mavzu: Toychalar

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, mavzuga oid ko‘rgazmalar.

Mashg‘ulotning maqsadi:

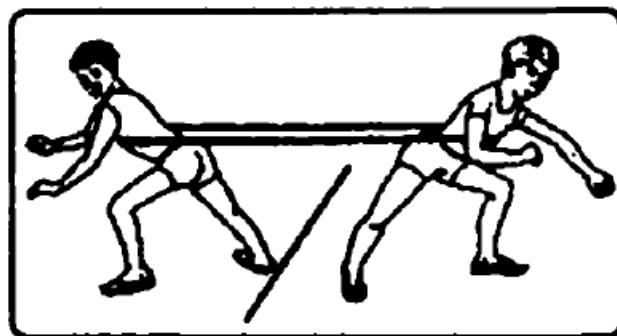
- O‘quvchilarni jismoniy sifatlarini harakatli o‘yinlar orqali ko‘nikma va malakalarini rivojlantirish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga harakatli o‘yinlar haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Oquvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- 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.
- Harakatli o‘yinlar uchun maxsus jismoniy mashqlar
- Nafas rostlovchi mashqlar.

Asosiy qismi:

O‘yinchilar bir-biriga yelka bilan (orqachasiga) turishadi. Ularga uzunligi 1,5-2 m bo‘lgan qalinrok rezina yoki arqon kiygiziladi. Arqon qo‘ltiqlari orasidan o‘tkaziladi, ko‘krak qismiga kiygiziladi. Ularni o‘rtasida yerga chiziq chizilgan bo‘ladi (rasm). Ishoraga binoan ishtirokchilar



oyoqlari bilan yerga tayangan holda, raqibni o‘z tomoniga og‘darishga harakat qilishadi. Mabodo ikkala ishtirokchi 30 soniya davomida raqibini o‘z tomoniga og‘dira olmasa, unda baxs durang bilan yakunlanadn.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga harakatli o‘yinlar haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘surolarini o‘rtoqlashadilar

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, ragbatlantirish.

*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

34 soatli "Harakatli o'yinlar" to'garakni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



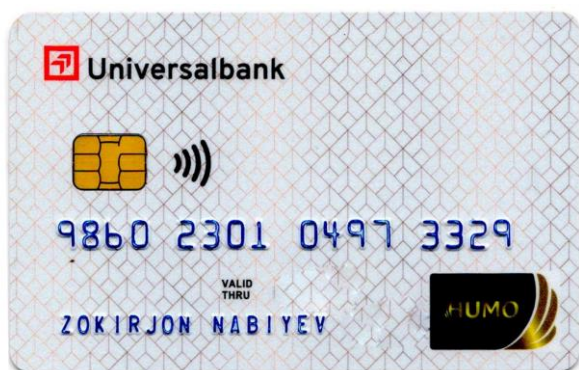
Narxi: 20 ming so'm

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 gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.