



_____ 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
“YENGIL ATLETIKA”

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 “Yengil atletika” to‘garagining
ISH REJASI**

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Yengil atletika haqida ma’lumot			
2.	Yengil atletikani O‘zbekistonda rivojlanishi			
3.	Yengil atletikani asosiy 5 sport turi			
4.	Qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun maxsus mashqlar			
5.	Qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun maxsus mashqlar			
6.	100 Metrga Yugurish			
7.	Tez yugurish sirlari va usullari			
8.	Yugurishning 8 foydasi			
9.	Qisqa masoga yugurish			
10.	Yurish			
11.	Yugurish turlari			
12.	Tekis yugurish			
13.	O‘rta masofaga yugurish			
14.	Uzoq masofaga yugurish			
15.	To‘siqlar osha yugurish			
16.	To‘siqlar osha yugurish			
17.	Estafetali yugurish texnikasini o‘rgatish			
18.	Estafetali yugurish			
19.	Uloqtirish			
20.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi			
21.	Oyoqlarni bukib sakrash texnikasi			
22.	Ko‘krak kerib sakrash texnikasi			
23.	Qaychi usulida sakrash texnikasi			
24.	To‘siqlar osha yugurish			
25.	110 metrga g‘ovlar osha yugurish texnikasi			
26.	Sportcha yurish			
27.	Sportcha yurish va yugurish texnikasining samaradorligini			
28.	Marafon yugurish			
29.	Marafon yugurish turlari va masofalari			
30.	Balandlikka sakrash texnikasi (Yugurib kelish va sakrashga tayyorlanish)			
31.	Yon tomondan yugurib kelib sakrash			
32.	Yadro itqitish texnikasi			
33.	Sapchishga tayyorlanish va sapchish			
34.	Nayzani yugurib kelib uloqtirish			

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

Mashg‘ulotning mavzu: Yengil atletika 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:

- Yengil atletika bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga yengil atletika 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:

Engil atletika qadimgi sport turlaridan biri hisoblanib, bu sport turi sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko‘pkurash kabi turlarni o‘z ichiga oladi. Engil atletika degan nom shartli bo‘lib, sirdan qaraganda, engil atletika mashqlariga nisbatan engilroq tuyulishigagina asoslangan.

“Atletika” so‘zi yunoncha so‘z bo‘lib, o‘zbek tilida kurash, bellashuv degan ma’noni bildiradi. Engil atletika sport turi 1896 yili Olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritilgan.

1912 yili Xalqaro havaskor engil atletikachilar federatsiyasiga (IAAF) asos solindi.

Evropada Engil atletika uyushmasi (EAA) 1970 yilda tashkil topgan.

Qisqa masofalarga yugurish uchun ishlatiladigan (kolodka) lar 1930 yildan boshlab qo‘llanilishiga ruxsat berilgan.

Engil atletikaning erkaklar o‘rtasidagi 24 turi, ayollar o‘rtasidagi 14 turi bo‘yicha musobaqalar Olimpiada o‘yinlari dasturidan joy olgan.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga yengil atletika 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: Yengil atletikani O‘zbekistonda rivojlanishi.

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Yengil atletika bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga yengil atletika 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:

Bizning yurtimizda ham engil atletika sporti uzoq tarixga borib taqaladi.

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko‘tarish, mushtlashish mashqlaridan unumli foydalangan.

1916 yilda Farg‘ona shahriga yugurish bo‘yicha musobaqa qatnashchisi Rossiyalik Lev Barxash kelib, engil atletika ishqibozlari to‘garaklarini tuzadi. Ular bilan birga Marg‘ilonsoy (Mustaqillik ko‘chasi) qirg‘og‘ida velosiped sporti bo‘yicha mashqlar va poyga o‘tkaziladigan o‘yingohni qayta qurib, yugurish uchun moslashtiradi va 280 mertlik yugurish yo‘lagi qurdiradi hatto sakrash uchun qo‘ndog‘lar ham o‘rnatadi.

Engil atletika bo‘yicha o‘tkazilgan musobaqalarda Farg‘ona xahri jamoasi dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasida ikki marta birinchi o‘rinni egallashgan (G.Bernadskiy, D.Dadoshevich, aka-uka Burmakinlar). 8x100 m.li estafetada ham Farg‘ona jamoasi g‘alaba qozongan.

1922 yilda engil atletika bo‘yicha Turkiston Respublikasi qo‘lga kiritgan yuqori natajalarning 1-jadvali tuzildi. O‘sha davrning etuk engil atletikachilari N.Ovsyannikov, P.Taranov, E.Valishevlar ishchi-dehqon yoshlarni engil atletika ishqibozlari to‘garaklariga jalb qilish bo‘yicha faol ish olib borganlar.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga yengil atletika 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‘g‘arak rahbari: _____

Mashg‘ulotning mavzu: Yengil atletikani asosiy 5 sport turi

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Yengil atletika bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga yengil atletika 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:

Yengil atletikaning beshta turi asos hisoblanadi: Yurish, Yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar va ko‘pkurashlar. Jinsiy va yoshga xos belgilarga ko‘ra tasniflanishi: erkaklar, xotin-qizlar turlari; har xil yoshdagi o‘smir yigit va qizlar. Yengil atletika bo‘yicha eng oxirgi sport tasniflanishida xotin-qizlarda stadionda, shosse va kesishgan joyda o‘tkaziladigan 50 sport turi va yopiq inshootlarda o‘tkaziladigan 14 sport turi, erkaklarda mos ravishda 56 va 15 sport turi mavjud. Sport turlarining keyingi tasniflanishi mashg‘ulotlar va musobaqalar o‘tkazilish joylari bo‘yicha amalga oshiriladi: stadionlar, shosse va prosyolka yo‘llari, kesishgan joylar, sport manejlari va zallar. Yengil atletika sport turlari tuzilishiga ko‘ra siklik, asiklik va aralash turlarga qandaydir jismoniy sifatning ko‘proq namoyon qilinishi nuqtai nazaridan esa: tezlik, kuch, tezlik-kuch, tezlik chidamliligi, maxsus chidamlilik turlariga bo‘linadi. Shuningdek, yengil atletika turlari Olimpiya (O) va noklassik (barcha qolganlari) turlarga bo‘linadi. Hozirgi kunda Olimpiya o‘yinlari dasturiga erkaklarda yengil atletikaning 24 turi, ayollarda – 23 turi kiritilgan. Bu sport turida ko‘p miqdorda olimpiya medallari uchun bahslar bo‘lib o‘tadi.

Yakuniy qismi:

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

34 soatli “Yengil atletika” to‘garakni to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.



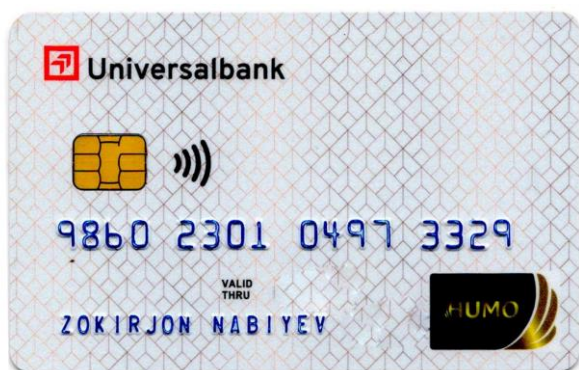
Narxi: 20 ming so‘m

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.