



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI

**MAKTABGACHA VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI**

_____ *shahar (viloyat)*

_____ *tuman “* _____ *” nomli*

_____ *-maktabgacha ta'lim tashkiloti*

JISMONIY TARBIYA YO'RIQCHISI

_____ *ning*

KATTA GURUHLAR UCHUN YILLIK

JISMONIY TARBIYA VA

NAMUNA

FAULIYATLAR

ISHLANMALARI

1-yarim yil					2-yarim yil						YIL DAVOMIDA
IX	X	XI	XII	Jami	I	II	III	IV	V	Jami	
8	8	8	8	32	8	8	8	8	8	40	72

	Asosiy harakatlar		Harakatli o'yinlar
Sentyabr	yurish	Ketma-ket, juft bo'lib kolonnada yurish Tizzalarni baland ko'tarib yurish	"Estafeta" "To'p havoda" "Tekis doira bo'ylab" "Chir aylanma"
	yugurish	Tizzalarni baland ko'tarib, oyoq uchlarida yugurish Kichik va katta qadam qo'yib yugurish	
	sakrash	Turgan joyda ikki oyoqda sakrash Oyoqlarni chalkashtirib sakrash	
	irg'itish va emaklash	Koptokni ketma-ket 10 marta yuqoriga otish Koptokni bosh bilan itarib 3-4 m. Masofaga to'rt oyoqlab o'tish	
Oktyabr	yurish	Oyoqlarni keng tashlab yurish Yonlama yurish	"Jang" o'yini "Qarmoqda" "G'ozlar"
	irg'itish va emaklash	Koptokni erga urib, ikki qo'llab ilib olish. Ketma-ket bir necha buyumlar ustidan emaklab o'tish.	
Noyabr	yurish	Oyoq uchida yurish Oyoq kaftlarining yon tomoni bilan yurish	"Cho'pon va poda" "Kegli" "Bekinmashoq" "Chillak" "Holatni bajar"
	yugurish	To'siqlar ichidan o'tib yugurish Bitta va juft bo'lib kolonnada signal bo'yicha yugurish	
	sakrash	Uzun qimirlab turgan arg'imchoq ustidan sakrash	

	irg'itish va emaklash	Koptokni 4-6 marta qo'l bilan erga urib, ilib olish. Buyumlar oralab "Ilon izi" bo'lib, to'rt oyoqlab emaklash.	
Dekabr	yurish	Harakat maromi va yo'nalishini o'zgartirib yurish, tovonda yurish	"Zag'izg'on" "Tortishmachoq" "Ayyor tulki" "Chertan devor gir-gir aylan"
	yugurish	Buyumlar orasidan "Ilon izi" bo'lib yugurish, buyumlar orasidan bir tekisda engil yugurish	
	sakrash	Katta arg'amchini oldinga aylantirib sakrash, 20 sm balandlikdan sakrash	
	irg'itish va emaklash	Koptokni yuqoriga otib, chapak chalib ilib olish, ilaklar va tizzalarga tayanib, orqaga oldinga, skameyka bo'ylab emaklash	
Yanvar	yurish	Qavariq taxta ustida yurish, yo'llar harakatini o'zgartirib yurish (YUqoriga, oldinga, yon tomonga)	"Koptok maktabi" "Narsani almashtir" "Tutuvchi lentani ol" "Bovqush" "Erga urib yiqit"
	yugurish	30-60 m. Masofani o'rtacha tezlikda 2-3 marotaba yugurib o'tish. 1000 m gacha masofada yugurish bilan yurishni almashtirib borish	
	sakrash	30 sm balandlikdan belgilangan joyga sakrash	
		emaklash	
Fevral	yurish	Ko'zni yumib 3-4 m masofani bosib o'tish Oyoqlarni chalishtirib, qadam oralig'i uzunligini o'zgartirib borish	"Tutuvchi" "Oyog'ingni xo'l qilma" "O'radagi bo'ri" "Qo'lga tushib qolma" "Ketgan kim"
	yugurish	10-20 m. Masofaga orada dam olib tez yugurish (3-4 marta) 4 x 10 m ga maksimal yugurish	
	sakrash	Yugurib kelib uzunlikka sakrash Yugurib kelib, balandlikka sakrash (kamida 30-40 sm)	
	irg'itish va emaklash	To'plarni (og'irligi 1 kg) yumalatish. Xoda ustida o'tirib, qo'llar va oyoqlar yordamida oldinga siljish	
Mart	yurish	Cho'kkalab yurish Qiya taxtachada muvozanat saqlab	"Poezd"

		yurish.	<p>“Samolyotlar” “Pufak” “Qo‘g‘irchoqlarnikiga mehmonga” “Tulki tovuqxonada”</p>
	yugurish	Tizzalarni badland ko‘tarib, oyoq uchlarida, kichik va katta qadam qo‘yib, to‘siqlarni engib aylanib o‘tish, to‘siqlar ichidan o‘tib yugurish, bittadan va juft bo‘lib qatorda signal bo‘yicha yugurish.	
	sakrash	30 m masofaga o‘ng va chap oyoqda sakrash To‘siqlardan sakrab o‘tish	
	irg‘itish va emaklash	Qum xaltachani uzoqlikka, nishonga irg‘itish 6-7 m. Masofaga skameyka ustida qorin bilan emaklash	
Aprel	yurish	Qiya qavariq taxtachada muvozanat saqlab yurish, ko‘zni yumib, 5-6 m. Masofani ilon izi bo‘lib yurish	<p>“Ariqdan sakrab o‘tish” “Nishonga tushir” “Mening quvnoq sho‘x koptokcham” “Oq quyoning alomat” “O‘rmonadgi ayiq”</p>
	yugurish	30 m masofani mumkin qadar tezroq yugurib o‘tish, 1600 m.gacha sekin, engil yugurish.	
	sakrash	Xalqalar ichidan sakrab o‘tish, qiya taxtachadan oyoq uchida yurib kelib, sakrash	
	irg‘itish va emaklash	Koptokni yuqoriga otib o‘ng va chap qo‘l bilan ilib olish, xalqalar ichidan emaklab o‘tish.	
May	yurish	orqamasi bilan yurish. Qavariq taxta ustida oyoq kaftlarining yon tomoni bilan yurish.	<p>“Uzun ilon izi bo‘ylab” “Sichqonlar va mushuk” “Paxmoq kuchuk” “Tekis yo‘l bo‘ylab” “Ona tovuq va jo‘jalar”</p>
	yugurish	Uzluksiz bir yarim, ikki daqiqa davomida yugurish, 30 m. Masofani 8 soniyada yugurib o‘tish.	
	sakrash	Predmetlar ustidan keima-ket sakrash, 70-80 sm uzunlikda sakrash	
	irg‘itish va emaklash	3-4 m. Masofadan turib, koptokni 2 m. Balandlikdagi nishonga kiritish. 10m. masofaga buyumlar orasidan emaklash	

Yu r i sh

1. Ketma-ket, juft bo‘lib kolonnada yurish

2. Tizzalarni baland ko‘tarib yurish
3. Oyoqlarni keng tashlab yurish
4. Oyoq uchida yurish
5. Oyoq kaftlarining yon tomoni bilan yurish
6. To‘siqlar ichidan o‘tib yugurish
7. Harakat maromi va yo‘nalishini o‘zgartirib yurish, tovonda yurish
8. Qavariq taxta ustida yurish
9. yo‘llar harakatini o‘zgartirib yurish
10. Ko‘zni yumib 3-4 m masofani bosib o‘tish
11. Cho‘kkalab yurish
12. Qiya taxtachada muvozanat saqlab yurish.
13. Qiya qavariq taxtachada muvozanat saqlab yurish
14. Masofani ilon izi bo‘lib yurish
15. orqamasi bilan yurish.
16. Qavariq taxta ustida oyoq kaftlarining yon tomoni bilan yurish

Yugurish

1. Tizzalarni baland ko‘tarib, oyoq uchlarida yugurish
2. Kichik va katta qadam qo‘yib yugurish
3. To‘siqlarni engib aylanib yugurish
4. To‘siqlarni ustidan sakrab yugurish

NAMUNA

9. 30-60 m. Masofani o‘rtacha tezlikda 2-3 marotaba yugurib o‘tish
10. 1000 m gacha masofada yugurish bilan yurishni almashtirib borish
11. 10-20 m. Masofaga orada dam olib tez yugurish
12. 4 x 10 m ga maksimal yugurish
13. Tizzalarni badland ko‘tarib, oyoq uchlarida, kichik va katta qadam qo‘yib, to‘siqlarni engib aylanib o‘tish, to‘siqlar ichidan o‘tib yugurish
14. bittadan va juft bo‘lib qatorda signal bo‘yicha yugurish
15. 30 m masofani mumkin qadar tezroq yugurib o‘tish, 1600 m.gacha sekin, engil yugurish
16. Uzluksiz bir yarim, ikki daqiqa davomida yugurish

Sakrash

1. Turgan joyda ikki oyoqda sakrash
2. Oyoqlarni chalkashtirib sakrash
3. Oyoqlarni to'g'rilab, bir oyoqni oldinga, ikkinchisini orqaga qilib, galma-galma o'ng va chap oyoqda sakrash
4. Bir oyoqda (o'ng, chap) oldinga surilib sakrash
5. Uzun qimirlab turgan arg'imchoq ustidan sakrash
6. Katta arg'amchini oldinga aylantirib sakrash
7. 30 sm balandlikdan belgilangan joyga sakrab tushish
8. katta arg'amchini orqaga aylantirib sakrash
9. Yugurib kelib uzunlikka sakrash
10. Yugurib kelib, balandlikka sakrash
11. 30 m masofaga o'ng va chap oyoqda sakrash

NAMUNA

Irg'itish va emaklash

1. Koptokni ketma-ket 10 marta yuqoriga otish
2. Koptokni bosh bilan itarib 3-4 m. Masofaga to'rt oyoqlab o'tish
3. Koptokni erga urib, ikki qo'llab ilib olish
4. Ketma-ket bir necha buyumlar ustidan emaklab o'tish
5. Koptokni 4-6 marta qo'l bilan erga urib, ilib olish
6. Buyumlar oralab Ilon izi bo'lib, to'rt oyoqlab emaklash
7. Koptokni yuqoriga otib, chapak chalib ilib olish, ilaklar va tizzalarga tayanib, orqaga oldinga, skameyka bo'ylab emaklash
8. Koptokni uzoqlikka, nishonga irg'itish.
9. 20-30 sm balandlikdagi arqonlar tagidan emaklash
10. To'plarni (og'irligi 1 kg) yumalatish
11. Xoda ustida o'tirib, qo'llar va oyoqlar yordamida oldinga siljish
12. Qum xaltachani uzoqlikka, nishonga irg'itish
13. 6-7 m. Masofaga skameyka ustida qorin bilan emaklash
14. Koptokni yuqoriga otib o'ng va chap qo'l bilan ilib olish, xalqalar ichidan emaklab o'tish.
15. 3-4 m. Masofadan turib, koptokni 2 m. Balandlikdagi nishonga kiritish.
16. 10m. masofaga buyumlar orasidan emaklash

Harakatli o'yinlar

1. Chir aylanma
2. Estafeta
3. To'p havoda
4. Tekis doira bo'ylab
5. Zim-ziyo
6. Qarmoqda
7. G'ozlar
8. Cho'pon va poda
9. Kegli
10. Bekinmachoq
11. Chillak
12. Holatni bajar
13. Zag'izg'on
14. Tortishmachoq
15. Ayyor tulki
16. Chertan devor gir-gir aylan
17. Koptok maktabi
18. ...an ...ash
19. ...ta
20. ...
21. ...b
22. Tutuvchi
23. Oyog'ingni xo'l qilma
24. O'radagi bo'ri
25. Qo'lga tushib qolma
26. Ketgan kim
27. Poezd
28. Samolyotlar
29. Pufak
30. Qo'g'irchoqlarnikiga mehmonga
31. Tulki tovuqxonada
32. Ariqdan sakrab o'tish
33. Nishonga tushir
34. Mening quvnoq sho'x koptokcham
35. Oq quyonim alomat
36. O'rmonadgi ayiq
37. Uzun ilon izi bo'ylab
38. Sichqonlar va mushuk
39. Paxmoq kuchuk
40. Tekis yo'l bo'ylab
41. Ona tovuq va jo'jalar

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari katta guruhi uchun jismoniy tarbiya faoliyati ishlanmalari
Sentyabr
1-Faoliyat.

Dastur mazmuni: Bolalarni kolonnada ketma-ketlikda yurishga, to'pni ikki qo'li bilan oldinga otish, 10 — 20 sm balandlikdan sakrab tushishga o'rgatish. Bolalarga asosiy harakatlarni tarbiyachi harakatlariga taqlid qilgan holda mustaqil bajarishga o'rgatish.

Jixozlar: Asfaltga chizilgan yo'lkalar va xushtak.

Faoliyatning borishi:

1-qism. Tarbiyachi: Bolajonlar kelinglar “Poezd” bo'lib sayohatga chiqamiz. Avval bir qator bo'lib turamiz, keyin ikkiga bo'linamiz.

II-qism. Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1-mashq. D.x. Oyoqlar juft holda qo'llar beldan pastda tirsakdan bukilgan holda, barmoqlar mushtum bo'lib to'g'ilgan.” Ketdik, oldin sekin-asta ketma ket yuramiz, -pu-pu-pu-pu endi esa tezlashamiz? -pu-pu-pu-pu. Ana manzilga ham uy yetib keldik, bolalar keling poezdning har bir vagonini tekshirib chiqamiz” deb tarbiyachi bolalarning har biri oldiga o'tib birin- ketin yo'l bosib tekshirib chiqamiz. “G... ..da, tirsakdan bu... .. tizzalariga te... .. 2... .. sh. Bo'lguruhlarga bo'linib chizilgan chiziqlardan ketma ket yurib ortga qaytishi lozim .

Biz-chi, quvnoq vagonchalar
Tez-tez, tez-tez yuramiz.
Bizni ko'tar shaharchalar,
Ro'lni darrov bilamiz.-pu-pu-pu-

III-qism.

Asosiy harakatlar:

1. To'pni ikki qo'li bilan oldinga otish.
2. 10 — 20 sm balandlikdan sakrab tushish.

IV-qism. Qoidali harakatli o'yin.

O'yinning nomi: “Yer va osmon”

Maqsad: Bolalarning diqqatini jamlash. chaqqonlikni rivojlantirish.

O'yinni borishi: Bolalar bir qator qilib saf tortib turadilar, “Yer” deyilganda bolalar yerga tiz cho'kib o'tiradilar, ”Osmon “deyilganda esa bolalar qo'llarini tepaga ko'tarib, sakraydilar.

V qism. Nafas olish mashqlarn va dastlabki holatga qaytish



2-Faoliyat.

Dasturning mazmuni : Bolalarni kolonnada ketma-ketlikda yurishga, to'pni ikki qo'li bilan oldinga otish, 30 sm dan 70 sm gacha bo'lgan yoy tagidan emaklab o'tishga o'rgatish. Bolalarga asosiy harakatlarni tarbiyachi harakatlariga taqlid qilgan holda mustaqil bajarishga o'rgatish.

Jixozlar: Guruhga ajratilgan gulzor, bolalar soniga yyetarli gardishlar.

Faoliyatning borishi:

Mavzu: " Gulzorga sayr

1-qism.To'p- to'p bo'lib yurish

Tarbiyachi: Bolajonlar gulzordagi chiroylarni gullari ko'rib havasingiz kelgandir-a, juft-juft holda gulzorga sayrga chiqamiz.

II-qism. Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

1-mashq. Mana bolajonlar gulzorga ham yetib keldik, gullarni bosmasdan yengilgina Oyoqlarni ko'tarib, oxista Oyoq uchida yuramiz.

2-mashq. D.x- gavda tik holatda, oyoqlar yengilgina ochilgan, qo'llar Syilgan. "Gullarni teramiz". O'tirgan holatda gullarni terish, qo'llar harakati: o'ng va chap qo'llarni almashtirib uzatib gul terish.

3-mashq. D.x- gavda tik holatda, Oyoqlar yengilgina ochilgan, qo'llar yoyilgan "Gullarni hidlaymiz". Engashgan holda yuzni yerga qaratib burun orqali yengil nafas olish va D.x, ga qaytish.

4-mashq. D.x- gavda tik holatda, oyoqlar yengilgina ochilgan, qo'llar yoyilgan."Ortga qaytish" Tarbiyachi orqasidan ketma-ket, juft-juft holda guruhga qaytish.

Gulbog'imiz chiroylik
Chaman-chaman ochilgan.
Bunda o'yin ko'raylik
Gullar har yon sochilgan.

III. Asosiy harakat turlari

1.To'pni ikki qo'li bilan oldinga otish.

2.30 sm dan 70 sm gacha bo'lgan joy tagidan emaklab o'tish

IV qism. Qoidali harakatli o'yin.

O'yinning nomi: "Qo'ng'izchalar" harakatli o'yini".

Maksad: Bolalarda chaqqonlikni, epchillikni oshirish, diqqatini to'plash,

O'yinni borishi:

V qism. Nafas olish mashqlari va dastlabki holatga qaytish.



veb-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com veb-saytimiz orqali o‘zingizga kerak bo‘lgan hujjatlarni yuklab oling.

Zokirjon Admin bilan

+99891-328-88-38 nomerga murojaat

qilishingiz jek567 izlab telegramga yozishingiz

yoki shu nomerdagi telegram orqali

bog‘lanishingiz so‘raladi.

Telegramda murojaatingizga o‘z

vaqtida javob beriladi

79 listdan iborat katta guruhlarga jismoniy

tarbiya yo‘riqchisining yillik faoliyat

ishlanmalarini to‘liq holda olish uchun

telegramdan yozing.



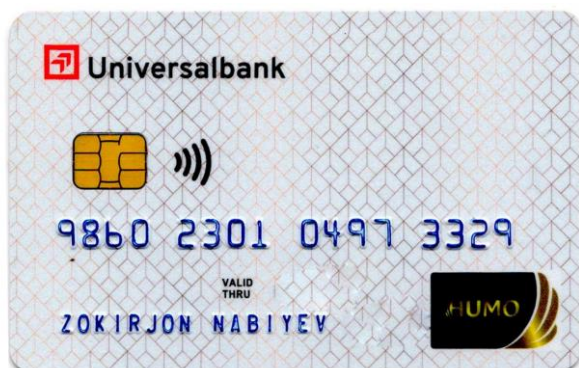
Narxi: 15 ming so‘m

Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To‘lov uchun: 9860230104973329

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 OILMANG.