



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

\_\_\_\_\_ *shahar (viloyat)*

\_\_\_\_\_ *tuman " nomli*

\_\_\_\_\_ *nomli*  
**NAMUNUNA**  
\_\_\_\_\_ *nomli*  
**JISMONIY TARBIYA YO'RIQCHISI**

\_\_\_\_\_ *ning*

**KICHIK GURUHLAR UCHUN YILLIK  
JISMONIY TARBIYA**

**FAOLIYATLAR**

**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	Doira va juft-juft bo'lib yurish, yonlamasiga yurish		"Tayoqchadan xatlab o't" "Chumchuqlar va avtomobillar" "Poezd", "Quyosh va yomg'ir"
	yugurish	Tarbiyachi orqasidan yugurish, to'g'ri yo'l bo'ylab yugurish		
	sakrash	Ikki oyoqlab sakrash, turgan joyida sakrash		
	irg'itish va emaklash	To'pni bir-biriga qaratib dumalatish 3-4 m masofaga emaklash		
Oktyabr	yurish	Ketma-ket yurish, buyumlar orasida yurish		"Qushlar uchmoqda" "Kim o'z o'p'ing'ini topdi" "Kerakli narsalarni top" "Kerakli narsalarni top"
	yugurish	Ketma-ket yugurish, buyumlar orasida yugurish		
	sakrash	Ketma-ket sakrash, buyumlar orasida sakrash		
	irg'itish va emaklash	50-100 sm oraliqdagi to'pni, 10 m ilib olishga harakat qilish, 30-40 sm to'siq tagidan o'tish		
Noyabr	yurish	Oldinga, yonga, orqaga qadam tashlash, to'g'ri yo'lka bo'ylab yurish (eni 20 sm uzunligi 2-3 m)		"Ot o'yini", "O'z rangingni top", "Turnalar"
	yugurish	To'p-to'p bo'lib yugurish, ilon izi bo'lib yugurish		
	sakrash	20-30 sm masofaga xatlash, 10-15 sm balandlikdagi predmetdan sakrash		
	irg'itish va emaklash	To'pni 1 m masofaga bir qo'llab irg'itish, predmetlar orasidan emaklab o'tish		
Dekabr	yurish	Ilon izi bo'lib yurish, qiya taxtachadan yurish		"Qoch bolam, qush keldi", "Choriy chambar", "Ona tovuq va jo'jalar"
	yugurish	Belgilangan masofaga asta yugurish, ikki chiziq orasidan chiqmay yugurish		
	sakrash	Ariqchadan xatlab o'tish, yugurib kelib sakrash		
	irg'itish va emaklash	To'pni ko'krak oldidan, boshidan oshirib o'tish, qiya taxtachadan emaklash		

Yanvar	<b>yurish</b>	Doira bo‘ylab tashlab qo‘yilgan arqonchadan yurish, xalqadan xalqaga yurish	“Qaldirg‘och”, “Tramvay”, “Estafeta”, “Kim birinchi”
	<b>yugurish</b>	To‘xtab-to‘xtab asta yugurish, yengil nafas olib yugurish	
	<b>sakrash</b>	Qiya taxtachadan yurib kelib uzoqqa sakrash, o‘ng va chap oyoqda, almashtirib turgan joyda sakrash	
	<b>irg‘itish va emaklash</b>	To‘pni yuqoriga otib ilib olish, shiqildoqchaga emaklab bor	
Fevral	<b>yurish</b>	Tizzalarni baland ko‘tarib yurish, cho‘kkalab yurish	“Quvlashmachoq”, “Meni quvib et”, “Mening sho‘x koptogim”, “Oq quyonim, ariqchadan xatlab o‘t”
	<b>yugurish</b>	Predmetlar orasida yugurish, dumalatib yuborilgan buyumni quvish	
	<b>sakrash</b>	Predmetlardan ketma-ket sakrab o‘tish, arqoncha ustidan sakrash	
	<b>irg‘itish va emaklash</b>	Qum xaltachani uzoqqa irg‘itish, terib qo‘yilgan buyumlar orasidan emaklab o‘tish	
Mart	<b>yurish</b>	Oyoq uchida yurish, tovonda yurish	“Tayoqchadan xatlab o‘t”, “Kim chiqqon”, “Meni quvib et”
	<b>yugurish</b>	Yurishni yugurish bilan almashtirish, 3-4 daqiqa yugurish	
	<b>irg‘itish va emaklash</b>	Nishonga ol, xalqalar ichidan emaklash, ensiz poyandoz bo‘ylab bir oyoq uchini ikkinchi oyoq tovoniga to‘g‘rilab qo‘ygan holda yurib o‘tish	
Aprel	<b>yurish</b>	Oyoq kaftlarining yon tomoni bilan yurish, tovonda ilon izi bo‘lib yurish	“Tayoqchadan xatlab o‘t”, “Chumchuqlar va avtomobillar”, “Poezd”, “Quyosh va yomg‘ir”
	<b>yugurish</b>	Yurishni yugurish bilan almashtirish, 3-4 daqiqa yugurish	
	<b>sakrash</b>	Doiradan-doiraga sakrab o‘tish, turgan joyda uzunlikka sakrash, arqon bilan ikki oyoqda sakrash, 15-20 sm balandlikdan pastga sakrab tushish	
	<b>irg‘itish va emaklash</b>	Koptokni buyumga 1 m oraliqdan yumalatib tegizish, yerga tashlangan koptokni tutib olish, gimnastika skameykasi ustidan muvozanat saqlab yurish	
May	<b>yurish</b>	Katta qadam tashlab yurish, ketma-ket	

		bittadan oyoq uchida yurish	<p>“Kim chaqqon”, “Cho‘pon va echqilar”, “Pirpirak bilan yugurish”, “Koptok o‘yini”</p>
<b>yugurish</b>		Dumalatib yuborilgan to‘p orqasidan yugurish, quvib etish, 3-4 daqiqa yugurish	
<b>sakrash</b>		Xalqadan-xalqaga sakrab xalqalar ichidan emaklash, narvonchaga tirmashib chiqish	
<b>irg‘itish va emaklash</b>		To‘pni uzoqqa irg‘itish, to‘pni ikki qo‘llab pastdan, ko‘krak oldidan bosh tepasidan oldinga otish	

### **Yu r i sh**

1. To'p-to'p bo'lib yurish
2. Turgan joyda yurish
3. Doira bo'lib bo'lib, juft-juft bo'lib yurish
4. Yonlamasiga yurish
5. Ketma-ket yurish
6. Buyumlar orasidan yurish
7. Oldinga, yonga, orqaga qadam tashlab yurish
8. To'g'ri yo'lka bo'ylab yurish(eni 20 sm, uzunligi 2-3 m)
9. Ilon izi bo'lib yurish
10. Qiya taxtachadan yurish
11. Doira bo'ylab tashlab qo'yilgan arqonchadan yurish
12. Halqadan halqaga yurish
13. Tizzalarni baland ko'tarib yurish
14. Cho'kkalab yurish
15. Oyoq uchida yurish
16. Tovonda yurish
17. Oyoq kaftlarining yon tomoni bilan yurish
18. Tovonda ilon izi bo'lib yurish

### **Yu g u r i sh**

1. Tarbiyachi orqasidan yugurish
2. To'g'ri yo'l bo'ylab yugurish
3. Ketma-ket yugurish
4. Juft-juft bo'lib yugurish
5. To'p-to'p bo'lib yugurish
6. Ilon izi bo'lib yugurish
7. Arqonchadan yugurish
8. Halqadan yugurish
9. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish

10. Predmetlar orasidan yugurish
11. Dumalatib yuborilgan buyumni quvib yugurish
12. Qo'l ushlab yonma-yon yugurish

### **Sakrash**

1. Ikki oyoqlab sakrash
2. Turgan joyda sakrash
3. Balandlikka sakrash
4. Ikki Oyoqni juftlangan holda sakrash
5. 20-30 sm masofaga sakrash
6. 10-15 sm balandlikdagi predmetdan sakrash
7. Ariqchadan sakrab o'tish
8. Yugurib kelib sakrash
9. Qiya taxtachadan yurib kelib uzoqqa sakrash
10. O'ng va chap oyoqni almashtirib turgan joyda sakrash
11. Predmetlardan ketma-ket sakrab o'tish
12. Arqoncha ustidan sakrash
13. Balandlikdan sakrash
14. Skameyka ustidan muvozanat saqlab yurib, pasgga sakrash
15. Doiradan-doiraga sakrab o'tish

## **I r g ' i t i s h i l i b o l i s h v a e m a k l a s h**

1. To'pni bir-biriga qaratib dumalatish
2. 3-4 m masofaga emaklash
3. 50-100 sm oraliqdagi to'pni ilib olish
4. 30-40 sm to'siq tagidan o'tish
5. To'pni 1 m. masofaga bir ko'llab irg'itish
6. Predmetlar orasidan emaklab o'tish
7. To'pni ko'krak oldidan, boshidan oshirib otish
8. Qiya taxtachadan emaklash
9. To'pni yuqoriga otib ilib olish
10. Narvonchaga tirmashib chiqish.
- 11 To'pni oyoqqa irg'itish
- 1) Ikki qo'llab to'pni ilib olish

## **H a r a k a t l i o ' y i n**

1. Tayoqchadan xatlab o't
2. Chumchuqlar va avtomobillar
3. Poezd
4. Quyosh va yomg'ir
5. Qushlar uchmoqda
6. Kim chaqqon
7. To'pni irg'itish
8. Ko'z boylag'ich
9. Ot o'yini
10. O'z rangingi top
11. Turnashlar
12. Obikash
13. Qoch bolam, qush keldi.
14. Choriy chambar
15. Avvalakam
16. Ona tovuq va jo'jalar
17. Qaldirg'och
18. Tramvay
19. Estafeta
20. Kim birinchi

## Maktabgacha ta'lim tashkilotlari kichik 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 yyetib keldik, bolalar keling poezdning har bir vagonini tekshirib chiqamiz" deb tarbiyachi bolalarning har biri oldiga o'tib birin- ketin yo'l boshlaydi va bosh vagoncha rolini bajaradi.

2-mashq "G'ildiraklarni tekshiramiz".D.x. Oyoqlar juft holda qo'llar beldan tepada, tirsakdan bukilgan holda, barmoqlar mushtum bo'lib to'g'ilgan. 1- Cho'kkalab olgan holda yerga tizzalariga tekkizish va "tuk -tuk -tuk" deb barmoqlari bilan tizzalariga



qo'li bilan oldinga otish. 2- 10 — 20 sm balandlikdan sakrab tushish. Bolalarga asosiy harakatlarni tarbiyachi harakatlariga taqlid qilgan holda mustaqil bajarishga o'rgatish.

qaytishi lozim .  
vagonchalar

Biz-chi, quvnoq

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‘rnb 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-qism. Bolajonlar gulzordagi chiroylarni gullari ko‘rnb havasingiz kelgandir-a, juft-juft holda gulzorga sayrga chiqamiz.

4-qism. Bolajonlar gulzordagi chiroylarni gullari ko‘rnb havasingiz kelgandir-a, juft-juft holda gulzorga sayrga chiqamiz.

# NAMAMUNA

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.





### 3-faoliyat.

**Dasturning mazmuni:** Bolalarni ilonizi (zig-zag) bo'lib yurishga, qiya tekislikda muvozanatni saqlab yurish, katta qadam bilan predmetlarni aylanib o'tib yugurishga o'rgatish.

**Jixozlar:** Bola soniga qarab shiqildoqlar va koptokchalar.

**Faoliyatning borishi:**

**Mavzu:** "Shiqildoqlar"

# NAMUNA

Bolalar birin-ketin sekingina yurib: "Shakildoqlar -bizni chorlar!" deya 2 tadan shiqildoqlarni qo'llariga olib joylariga turadilar.

D.x.Gavda tik tutilgan, oyoqlar yelka kengligida ochiq, qo'lda shiqildoqlar pastda, bosh esa to'griga yo'naltirilgan.

1-mashq. 1 -Bolalar shiqildoqlarni olib qo'llarini yuqoriga ko'tardilar 2-D.x. ga qaytish (5marta)

2-mashq. 1 -Bolalar shiqildoqlar bilan tizzani bukib cho'kib o'tirib qo'llar tirsakdan bukilgan holda shiqildoqlarni yerga uradilar 2-D.x. ga qaytadilar.

3-mashq.1- O'tirish, shiqildoqlar old tarafda. 2- D.x.ga qaytish

4-mashq.- shikildoqlarni oldi tarafga cho'ziladi va shiqildoqni bir-biriga uradilar. D,x. ga qaytish



Ko'tarib, tushiramiz,  
Ko'tarib, tushiramiz.  
O'tiramiz zuramiz,  
Shiqildoqni uramiz.  
shak-shak-shaq-shaq ...  
Sekin-asta qaytamiz  
Shikildoqni ko'yamiz.

### III qism.Asosiy harakat turlari

1. qiya tekislikda muvozanatni saqlab yurish,
2. katta qadam bilan predmetlarni aylanib o'tib yugurish

### IV qism. Qoidaln harakatli o'yin.

**O'yinning nomi:** "Bayroqga qarab yugur" harakatli o'yini."

Maqsad: .....

Borishi:

### V qism. Nafas olish mashqlari va dastlabki holatga qaytish.

*vab-saytimiz: Zokirjon.com*

*Zokirjon.com vab-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*

*78 listdan iborat kichik guruhlariga jismoniy tarbiya yo'riqchisining yillik faoliyat ishlanmalarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.*



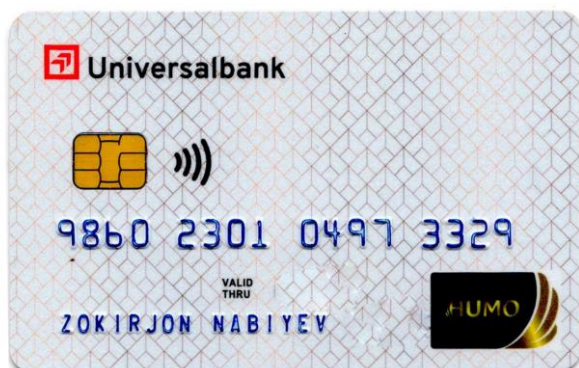
**Narxi: 15 ming so'm**

**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 vab-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalariga tarqatmang.

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**