



_____ 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

*2024-2025-o'quv yili iqtidorli
o'quvchilar uchun*
“BADIY 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 _____

**2024-2025-o‘quv yili uchun tuzilgan “Badiiy gimnastika” to‘garagining
ISH REJASI**

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Badiiy gimnastika tarixi			
2.	Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati			
3.	Sakrovchanlik va uni rivojlantirish uslubiyati			
4.	Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyati			
5.	Allegro. Kichik sakrashlar			
6.	Aylanishlar			
7.	Qo‘llar pozitsiyalari			
8.	Texnik tayyorgarlikning maqsad va vazifalari			
9.	Tana harakatlarining bazaviy ko‘nikmalari			
10.	Buyumlar bilan xarakatlanishning bazaviy ko‘nikmalari			
11.	Prujinasimon harakatlar			
12.	To‘lqinning qaytishi			
13.	Siltash			
14.	Engashishlar va muvozanatlar			
15.	Muvozanatlar			
16.	Yuqori va old qismgi muvozanatlar			
17.	Yonbosh muvozanatlar			
18.	Orqa muvozanatlar			
19.	Badiiy gimnastikada burilishlar			
20.	Oyoq uchlarida qadam tashlab burilishlar			
21.	Oyoq uchida qadam bosib 180 e va 360 e ga burilish			
22.	Orqaga ko‘tarilgan oyoq bilan siltanib burilishlar			
23.	Badiiy gimnastikada sakrashlar			
24.	Yurish, yugurish va raqs elementlari			
25.	Buyumlarni aylanma harakatlantirish			
26.	Figurali harakatlar			
27.	Uloqtirishlar			
28.	Buyumlarning dumalashli harakatlari			
29.	Musiqiy — harakatchan tayyorgarlik			
30.	Harakatlarning metr bilan mutanosib bo‘lishi mashqlari			
31.	Harakatlarni ritm bilan mutanosib tarzda amalga oshirish mashqlari			
32.	Psixologik tayyorgarlik			
33.	Gimnastikachilarning psixologik xususiyatlari			
34.	Mashqlarga psixologik tayyorgarlik			

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

Mashg‘ulotning mavzu: Badiiy gimnastika tarixi

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

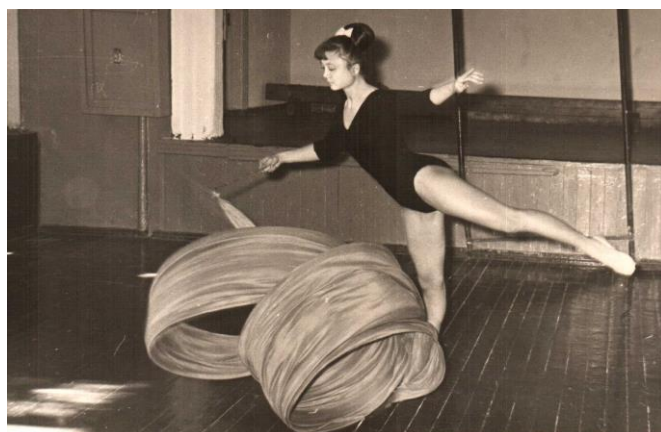
- Badiiy gimnastika bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga badiiy gimnastika haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini 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:

Badiiy gimnastika nisbatan yangi sport turi

bo‘lsada, uning ildizlari uzoq, o‘tmishga borib taqaladi. Ushbu nafis sport turining sarchashmalari ancha xilma-xil, ular orasida gimnastik plastik va ritmik tizimlar, xalq va mumtoz raqs san‘ati kabilarni sanab o‘tish mumkin. Unga asos solgan bir qator shaxslarning xayoti va ijodiga qisqacha to‘xtalib o‘tish joiz. Fransua Delsart (1811-1871 yillar) — frantsuz xonandasi va dramatik aktyori, keyinchalik diktsiya (talaffuz) va dramatik san‘at o‘qituvchisi bo‘lib ishlagan. Bu shijoatli inson ifodali gimnastika tizimini shakllantirdiki, u opera xonandalarining aktyorlik mahoratining barcha tomonlari: ifodali kuylash, imo-ishoralardan foydalana bilish, to‘g‘ri harakatlanish kabi jixatlarini kamrab olgan edi. O‘z tizimidan dars berish uchun u 1839 yili Parijda Saxra mahorati kurslarini ochdi. Umuman olganda, bu tizim badiiy gimnastika uchun ma‘qul emas, chunki Delsartning fikriga ko‘ra, har bir emotsional holatga aniq belgilab kuyilgan xrl yoki xharakag mos bo‘lishi kerak vaxdlanki badiiy gimnastikada musiqaga mos tarzda barcha harakatlarga turli emotsional tus berish vazifasi qo‘yiladi. Biroq, Fransua Delsart tomonidan ochilgan ifodalilik koidalari xanuzgacha o‘z ahamiyatini

yo‘qotmagan. Unga ko‘ra, quyidagi tamoyillar ajratilib ko‘rsatiladi:

- emotsional holat va tana harakatlari o‘rtasidagi tamoyili;
- kattaroq mushaklardan boshlab ko‘plab bo‘g‘inlarni harakatta solishda uyg‘unlikka rioya qilish tamoyili (prujina, to‘lqin kabi harakatlar aynan shunday bajariladi)

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: o‘tilgan mavzu yu zasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga badiiy gimnastika haqida ol ayotgan 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.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__yil

Mashg‘ulotning mavzu: Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Badiiy gimnastika bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga badiiy 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:

Kuch — bu tashqi qarshilikni engish yoki mushak harakatlari hisobiga o‘nga qarshi turish kbriliyatidir. Statik dinamik va portlovchi kuch turlari ajratilib kursatiladi.

Statik kuch kam kimirlashli harakatlarda namoyon bo‘ladi: tana yoki uning kislari holatini ushlab turish, ogir buyumlarni ko‘tarishda, kulga tirilib tanani ko‘tarishda, turnikka osilishda, utirib turishda. Dinamik

katta harakatlarda: yugurish, suzish, changida yurish va boshkdarda namoyon bo‘ladi. Portlovchi kuch sakrash va otishlarda kurinadi.

Kuchni baholashda quyidagilarni farqdash muxim:

1. Absolyut va nisbiy kuchni: Absolyut kuch — kuplab mushak guruhlarining kandydir karakatdagi jamlama kuchidir. Nisbiy kuch

— tana vazning 1 kilogrammiga to‘g‘ri keladigan kuchdir.

2. Bir harakatning maksimal kuchini va ma’lum vaqt oraligidagi kuchni.

Kuchni rivojlantirish vositalari qarshilikni engish yoki o‘nga

Qarshi turish kerak bo‘lgan mashqhtardan iboratdir.

Qarshilik turlari:

1. Uz tanasi yoki uning kislari vazni;
2. Hamkorning karshstigi yoki o‘ziga uzi kdrshilik kursatish;
3. Buyumlar: ogir toshlar, biror narsa tuldirilgan koptoklar;
4. Chuzyutadigan buyumlar: rezina, espander va boshk.alarining qarshiligi;
5. Aralash mashqlar.

Kuchni rivojlantirish mashqlari anatomik belgiga ko‘ra quyidagicha tasniflanadi:

1. Ko‘l va elka mushaklari kuchini;
2. Oyoq va gavda mushaklari kuchini;
3. Oyoq va tos belbog‘i mushaklari kuchini rivojlantirishga.

Kuchni rivojlantirish uslublari:

1. Takrorlanuvchi sa’y-harakatlar uslubi:
 - a) mashq turini ma’lum marotaba bajarish yoki;
 - a) “kuch kolmaguncha” hisobsiz marotaba bajarish;
2. Dinamik sa’y-harakatlar uslubi: ma’lum vaqt ichida imkon qadar ko‘p marotaba;
3. Statistik sa’y-harakatlar uslubi: muayyan tana holatini ma’lum vaqtgacha ushlab turish;
4. Maksimal sa’y-harakatlar uslubi: mashqlarni maksimal darajadagi og‘irlik bilan bajarish.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: o‘tilgan mavzu yu zasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga badiiy gimnastika haqida ol ayotgan 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.



kuch

Mashg‘ulotning mavzu: Sakrovchanlik va uni rivojlantirish uslubiyati

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Badiiy gimnastika bo‘yicha o‘quvchi bilimni oshirish
- O‘quvchilarga badiiy 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:

Sakrovchanlik — bu eng qisqa vaqt oraligida maksimal quvvat bilan harakat qilish kobilyati bo‘lib, uning natijasida erining tortish kuchi engilib, biroq vaqtga tayanchsiz holatga o‘tiladi.

Sakrovchanlik mezoni sifatida tayanchsiz holatda bo‘lib turish vaqti, uning bilvosita kursatkichi deb esa itarilish (sakarash)ning balandligi va uzunligi qabul qilingan.

Sakrovchanlikning uzi va sakrashlarga chidamlilik xususiyatlarini bir biridan farklash kerak.

Sakrovchanlik tezlik va kuchga bog‘lik xususiyat bo‘lib, uni mushaklar kuchi, elastikligi va kisqarish tezligi belgilaydi. Bundan tashqari itarilish, uchish va erga qo‘nish texnikasining samaradorligi ham muxim ahamiyatga ega.

Shu munosabat bilan sakrovchanlikii rivojlantirish vositalari quyidagilardap iborat bo‘ladi:

1. Oyoq mushaklari elastikligini rivojlantirish mashqlari chuzilish;
 2. Oyoq mushaklari: oyoq yuzi (kafti), boldir, son kuchini rivojlantirish mashqlari;
 3. Mushak kisk.arishlari tezligini rivojlantirish mashqlari;
 4. Quyidagi harakatlar texnikasini o‘rganish va takomillashtirishga karatilgan mashqlar:
 - a) qo‘nish — tepalikdan tushish va sakrash;
 - b) itarilish — prujinali harakatlar, kollar, gavda va boshning muvofiklashtiruvchi tarzdagi harakatlari bilan birgalikda amalga oshiriladigan ikki va bir oyoqda sakrashlar;
 - v) uchish fazasi — tananing sakrash paytidagi holatlar
 5. Chukurlikka sakrashlar;
 6. Itarilish balandligi yoki uzunligiga muljallangan mashvutar — tepalikka, tusiklar osha, mo‘ljalga karab harakatlanish;
 7. Sakrashga chidamlilikni oshirishga tsaratshtgan maiiutar — Ko‘p hakkalash, arqon bilan sakrashlar.
- Sakrovchanlikni rivojlantirish uslublari:
- takroriy — vazifalarni dam olish uchun etarli tanaffus bilan takror bajarish;
 - tezlik bo‘yicha muljal olish;
 - shartlarni murakkablashtirish — yumshoq yoki sochiluvchan tayanchda, ogirlashtirish bilan birga;
 - o‘yin va musobakalashuv uslublari.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: o‘tilgan mavzu yu zasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga badiiy gimnastika haqida ol ayotgan 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.

vab-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com vab-sayti orqali o'zingiz uchun kerakli ma'lumotlarni yuklab oling.

+99890-530-00-68 nomerga telegramdan yozishingiz yoki telegramdan nza4567 izlab telegramga murojaat qilishingiz so'raladi. Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi.

Hujjat word variant doc formatda beriladi.

34 soatli "Badiiy gimnastika" to'garakni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



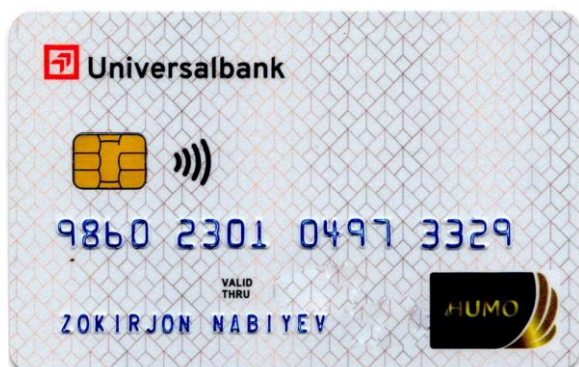
Narxi: 20 ming so'm

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

To'lov uchun: HUMO 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 gruppalarga tarqatmang.

**OMONATGA
HIYONAT QILMANG.**

Veb sayitimiz: Zokirjon.com

Bizni hizmatdan foydalanib qulay imkoniyatga ega bo'ling!
Bizda maktablar uchun quydagi hujjatlar mavjud

- 1. 1-11-Sinflar uchun sinf soati ish reja va konspektlari**
- 2. 1-11-Sinflar uchun barcha fanlardan to'garak hujjatlari**
- 3. Sinf rahbar hujjatlari**
- 4. Metodbirlashma hujjatlari**
- 5. Ustama hujjatlari**
- 6. 1-11-Sinflar uchun barcha fanlardan konspektlar**
- 7. 1-11-Sinflar uchun Ish rejalar (Taqvim mavzu rejalar)**
- 8. Maktab ish hujjatlari**
- 9. Direktor ish hujjatlari**
- 10. MMIBDO' ish hujjatlari**
- 11. O'IBDO' ish hujjatlari**
- 12. Psixolog hujjatlari**
- 13. Xotin-qizlar qo'mitasi ish hujjatlari**
- 14. Kutubxona mudirasi ish hujjatlari**
- 15. Besh tashabbus hujjatlari**
- 16. Ochiq dars ishlanmalar, taqdimotlar, slaydlar**