



_____ 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 bo'sh
o'zlashtiruvchi 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 _____

MMIBDO‘ _____
2024-2025-o‘quv yili bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar uchun tuzilgan
“Badiiy gimnastika” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Badiiy gimnastika tarixi			
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik			
3.	Sakrovchanlik va uni rivojlantirish uslubiyati			
4.	Klassik raqs			
5.	Allegro. Kichik sakrashlar			
6.	Xalqona raqs			
7.	Xalqona raqsning asosiy harakatlari			
8.	Polka			
9.	Texnik tayyorgarlikning maqsad va vazifalari			
10.	Tana harakatlarining bazaviy ko‘nikmalari			
11.	Maxsus mashqlar			
12.	To‘lqin — bo‘g‘imlarning navbat bilan bukilishi va to‘g‘rilanishi			
13.	Siltash			
14.	Muvozanatlar			
15.	Yonbosh muvozanatlar			
16.	Muvozanatlarga o‘rgatish uslubi			
17.	Badiiy gimnastikada burilishlar			
18.	Oyoq uchlarida qadam tashlab burilishlar			
19.	Orqaga ko‘tarilgan oyoq bilan siltanib burilishlar			
20.	Akrobatik va parter elementlar			
21.	Yurish, yugurish va raqs elementlari			
22.	Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarning			
23.	Buyumlarni aylanma harakatlantirish			
24.	Buyumlarning uloqtirma harakatlari			
25.	Buyumlarning dumalashli harakatlari			
26.	Kompozitsion-ijrochilik tayyorgarlikning asosiy tushunchalari			
27.	Musobaqalashuv dasturlari kompozitsiyalarining tavsiflari			
28.	Musobaqalashuv kombinatsiyalarini tuzish uslubiyati			
29.	Musiqiy — harakatchan tayyorgarlik vositalari			
30.	Musiqaning xususiyati va mazmunini aniqlash va harakatlarni unga moslash o‘yinlari.			
31.	Harakatlarning metr bilan mutanosib bo‘lishi mashqlari			
32.	Musiqadagi marom			
33.	Oxang (Melodiya)			
34.	Gimnastikachilarning psixologik xususiyatlari			

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

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

Mashg‘ulotning mavzu: Maxsus jismoniy tayyorgarlik

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:

Maxsus jismoniy tayyorgarlik — bu maxsus tashkil etilgan jarayon bo‘lib, muayyan sport turi mashqlarini muvaffaqiyatli o‘zlashtirish va sifatli bajarish uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishga qaratilgandir.

Hozirgi paytda 7 ta asosiy jismoniy tsobiliyat ajratib kursatiladi (ba’zida ularni harakat yoki psixomotor kobiliyatlar deb atashadi):

1. Koordinatsiya — mushak faoliyatini maqsadga muvofik tarzda tashkil eta bilish kobiliyati va chakkonlik - yangi harakatlarni o‘zlashtirish hamda faoliyatni vaziyatga kdrab uzgartira bilish qobiliyati.
2. Egiluvchanlik — bo‘g‘imlardagi harakatchanlik — harakatlarni katta amplituda bilan faol va sust tarzda bajarish kobiliyati.
3. Kuch — tashki karshil ikni engib o‘tish yoki o‘nga statik va dinamik harakatlardagi mushak qisqarishlari xisobiga qarshi tura olish kobiliyati.
4. Tezlik — kursatilgan ta’sirga tezda javob berish (reaktsiya) va harakatlarni katta tezlik va chastota bilan bajara olish kobiliyati.
5. Sakrovchanlik — turtulish (biron nimaga tayanib itarilish) balandligida namoyon bo‘ladigan tezlik-kuch kobiliyati.
6. Muvozanat — statik va dinamik mashqlarda muvozanatni saqlab turish kobiliyati.
7. Chidamlilik — charchashga qarshi tura bilish kobiliyati.

Keyingi paytlarda badiiy gimnastika bo‘yicha maxsus adabiyotlarda jismoniy sifatlarni ahamiyati bo‘yicha tasniflashga urinishlar uchramokda. Bu maqsadga muvofik emas, chunki badiiy gimnastika — kupkiral sport turi bo‘lib, undagi turli mashqular har xil jismoniy kobiliyatlar va ularni namoyon qilishning turli darajalarini talab qiladi. Bo‘lar orasida fakat ikkita kobiliyat — koordinatsiya va egiluvchanlikni alohida ajratib kursatish mumkin, halos.

Badiiy gimnastika sohasi mutaxassislarining fikriga ko‘ra, mazkur sport turidagi jismoniy tayyorgarlikning hziga xos jirata shundan iboratki, bunda mashqlarning maksadi harakatlarning mutlak uygunligiga erishishdan iborat bo‘ladi.

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.



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 (sakrash)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.

veb-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com veb-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.

Bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilar uchun 34 soatli "Badiiy gimnastika" to'garakni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



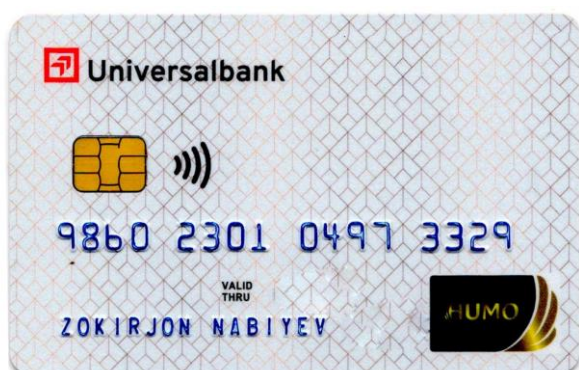
Narxi: 20 ming so'm

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 veb-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**