



\_\_\_\_\_ 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**

<b><i>№</i></b>	<b>Familiya ismi va sharifi</b>	<b>Tug'ilgan sanasi</b>	<b>Sinfi</b>	<b>Manzili (to'liq)</b>	<b>Ota-onasi (Ismi sharifi)</b>	<b>Telefon (uy yoki mobil)</b>	<b>Izoh</b>
<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 iqtidorli o‘quvchilar uchun tuzilgan**  
**“Badiiy gimnastika” to‘garagining**  
**ISH REJASI**

<b>№</b>	<b>Yillik ish reja mavzulari</b>	<b>Soat</b>	<b>Sana</b>	<b>Izoh</b>
1.	Zamonaviy badiiy gimnastikaning o‘ziga xos jihatlari			
2.	Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati			
3.	Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyati			
4.	Klassik raqsning asosiy holatlari			
5.	Aylanishlar			
6.	Qo‘llar pozitsiyalari			
7.	Galop			
8.	Vals			
9.	Gimnastikadagi texnik tayyorgarlikning bo‘lim va komponentlari			
10.	Buyumlar bilan xarakatlanishning bazaviy ko‘nikmalari			
11.	Prujinasimon harakatlar			
12.	To‘lqinning qaytishi			
13.	Engashishlar va muvozanatlar			
14.	Yuqori va old qismgi muvozanatlar.			
15.	Orqa muvozanatlar.			
16.	Dinamik harakatlarda barqarorlikni shakllantirish usullari			
17.	Tananing burilishdagi holatlari			
18.	Oyoq uchida qadam bosib 180 e va 360 e ga burilish.			
19.	Badiiy gimnastikada sakrashlar			
20.	Parterli elementlar			
21.	Raqs elementlari			
22.	Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar tasnifining			
23.	Figurali harakatlar			
24.	Uloqtirishlar			
25.	Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarga o‘rgatish qoidalari			
26.	Gimnastikada yangi elementlarni shakllantirish usullari			
27.	Musobaqalashuv kombinatsiyalari uslublarining tavsifi			
28.	Musiqiy — harakatchan tayyorgarlik			
29.	Musiqaning mazmuni va xususiyati			
30.	Musiqiy tovush xususiyati			
31.	Harakatlarni metr bilan mutanosib tarzda amalga oshirish mashqlari.			
32.	Harakatlarni ritm bilan mutanosib tarzda amalga oshirish mashqlari			
33.	Psixologik tayyorgarlik			
34.	Mashqlarga psixologik tayyorgarlik			

Sana: “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_. To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

Mashg‘ulotning mavzu: Zamonaviy badiiy gimnastikaning o‘ziga xos jihatlari

**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:** Hozirgi paytda badiiy

gimnastika — olimpiya sport turi bo‘lib, unda sportchi qizlar texnik mahorat va musiqa ostida tana harakatlarini turli buyumlardan foydalangan holda ifodali bajarishda o‘zaro bellashadilar.

Badiiy gimnastika uchun odatiy mashqlar qatoriga tuzilishi bo‘yicha xilma-xil buyumlar (gardish, arqon, chukmor, lentalar) bilan bajariladigan mashqlarning buyumsiz amalga oshiriladigan harakatlar. Akrobatik mashqlar, raqs va xoreografiya elementlari bilan uyg‘un holda bajariladigan harakatlarni kiritish mumkin. Ushbu mashqlar badiiy gimnastikaning uzga xos jixatlarini aks ettiradi va uning asosini tashkil etadi. Badiiy gimnastika sportga xos umumiy konuniyatlarga ko‘ra rivojlanmokda. Gimnastikachilarning sport mahorati quyidagi tarkibiy kislardan tashkil topadi: dasturlarning murakkabligi, kompozitsiya va ijro sifati.

Murakkablik — bu elementlarning murakkabligi, birikishi va soni bilan belgilanadigan kombinapiyalarning jamlama texnik kiymatidir.

Kompozitsiya — elementlarning kombinatsiyada zamon va makon nutstai nazaridan joylashtirilishi tartibi.

Ijro - birinchi va ikkinchi tarkibiy kislarning original gimnastik shaklda amalga oshirilishi.

Gimnastikachilarning sport maxorati rivoji jarayonida alohida tarkibiy kislarga bo‘lgan talablar bir xil bulmagan. Gohida ulardan biri, goxida boshqasiga kuproq e‘tibor qaratilardi. Bu jihat asosan musobakdlarning qoidalariga bog‘lik bo‘lardi. Shunday bo‘lsada, badiiy gimnastikada xar uchchala tarkibiy

qism — murakkablik kompozitsiya va ijro O‘rtasida uzga xos uygunlik mavjud bo‘lishi kerak.

Kompozitsiyani ijro etishda gimnastikachiga qo‘yiladigan muhim talab — musiqani shaxsiy kabul qilish, ekspressiya va ifodalilik asosida texnik jixatdan murakkab kompozitsiyalarni ijro etishda emotsional — harakatchan obraz xosil qilishdan iborat.

**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: 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



Sana: “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_. To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

**Mashg‘ulotning mavzu: Egiluvchanlik 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:**

Egiluvchanlik — bu harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyati. Faol va sust egiluvchanlik farqlanadi. Faol egiluvchanlik mushak bo‘g‘imlari orqali o‘tadigan zo‘riqishlar xisobiga, sust egiluvchanlik esa tashki kuchlarni jalb qilish orqali amalga oshiriladi. Egiluvchanlik bo‘g‘imta tirkaladigan burchak ulchagich bilan ulchanadi.

**Egiluvchanlik tsuyidagi oshllarga bog‘its bo‘ladi:**

- bo‘g‘imlarning tuzilishi, ularning shakli va o‘lchamiga;
- paylar va mushaklarning uzunligi va elastikligiga;
- mushaklar tonusini boshqaruvchi nerv markazlarining funktsional holatiga;
- muxit xaroratiga - kanchalik yuqori bo‘lsa, shunchalik yaxshi;
- kunning kay s i vaqti ekanligiga, masalan, ertalab egiluvchanlik past bo‘lishi kuzatiladi;
- tolikish darajasiga — bunda passiv (sust) egiluvchanlik yaxshilanib, faol egiluvchanlik yomonlashadi;
- irsiyatga, jins va yoshga — bolalar va ayollar egiluvchanrok bo‘ladilar.

**Egiluvchanlikni rivojlantirish vosita.gari:**

bushashishga yunaltilgan mashqlar — 12-15% ga oshiradi:

katta amplitudaga ega ravon harakatlar;

- takrorlanuvchi prujinasimon harakatlar;
- maksimal amplitudani passiv ravishda sakdash;
- maksimal amplitudani faol ravishda sakdash;
- amplitudani asta-sekin oshirish bilan bajariladigan siltashlar;

**Egiluvchanlikni rivojlantirish uslublari:**

- takroriy;
- hamkor yordamida;
- ogarlashtirish va amortizatorlarni qo‘llash;
- o‘yinli va musobaqali.

Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni dars davomida ikki marotaba: mashqning tayyorlov qismida, qo‘l oyoq chigili yozilgandan so‘ng va mashqning eng oxirida, tolikish fonida bajarilsa, eng kup samara beradi. Avval boshida egiluvchanlik mashqlarini kun ora bajarish kerak bo‘ladi, chunki shunda mushaklar dam olishga ulguradi, keyinchalik esa ularni xar kuni qilish kerak.

**Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** o‘tilgan mavzu yu zasilan 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](http://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.*

*Iqtidorli 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 gruppalariga tarqatmang.

**OMONATGA  
HIYONAT QILMANG.**

**Veb sayitimiz: [Zokirjon.com](http://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**