



_____ 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 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 uchun tuzilgan “Badiiy gimnastika” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Badiiy gimnastika tarixi	1		
2.	Zamonaviy badiiy gimnastikaning o‘ziga xos jihatlari	1		
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	1		
4.	Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati	1		
5.	Sakrovchanlik va uni rivojlantirish uslubiyati	1		
6.	Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyati	1		
7.	Klassik raqs	1		
8.	Klassik raqsning asosiy holatlari	1		
9.	Allegro. Kichik sakrashlar	1		
10.	Aylanishlar	1		
11.	Xalqona raqs	1		
12.	Qo‘llar pozitsiyalari	1		
13.	Xalqona raqsning asosiy harakatlari	1		
14.	Galop	1		
15.	Polka	1		
16.	Vals	1		
17.	Texnik tayyorgarlikning maqsad va vazifalari	1		
18.	Gimnastikadagi texnik tayyorgarlikning bo‘lim va komponentlari	1		
19.	Tana harakatlarining bazaviy ko‘nikmalari	1		
20.	Buyumlar bilan xarakatlanishning bazaviy ko‘nikmalari	1		
21.	Maxsus mashqlar	1		
22.	Prujinasimon harakatlar	1		
23.	To‘lqin — bo‘g‘imlarning navbat bilan bukilishi va qaytishi	1		
24.	To‘lqinning qaytishi	1		
25.	Siltash	1		
26.	Engashishlar va muvozanatlar	1		
27.	Muvozanatlar	1		
28.	Yuqori va old qismgi muvozanatlar	1		
29.	Yonbosh muvozanatlar	1		
30.	Orqa muvozanatlar	1		
31.	Muvozanatlarga o‘rgatish uslubi	1		
32.	Dinamik harakatlarda barqarorlikni shakllantirish usullari	1		
33.	Badiiy gimnastikada burilishlar	1		
34.	Tananing burilishdagi holatlari	1		
35.	Oyoq uchlarida qadam tashlab burilishlar	1		
36.	Oyoq uchida qadam bosib 180 e va 360 e ga burilish	1		
37.	Orqaga ko‘tarilgan oyoq bilan siltanib burilishlar	1		
38.	Badiiy gimnastikada sakrashlar	1		
39.	Akrobatik va parter elementlar	1		
40.	Parterli elementlar	1		

41.	Yurish, yugurish va raqs elementlari	1		
42.	Raqs elementlari	1		
43.	Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarning umumiy tavsifi va paydo bo'lish tarixi	1		
44.	Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar tasnifining biomexanik asoslari	1		
45.	Buyumlarni aylanma harakatlantirish	1		
46.	Figurali harakatlar	1		
47.	Buyumlarning uloqtirma harakatlari	1		
48.	Uloqtirishlar	1		
49.	Buyumlarning dumalashli harakatlari	1		
50.	Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarga o'rgatish qoidalari	1		
51.	Kompozitsion-ijrochilik tayyorgarlikning asosiy tushunchalari	1		
52.	Gimnastikada yangi elementlarni shakllantirish usullari	1		
53.	Musobaqalashuv dasturlari kompozitsiyalarining tavsiflari	1		
54.	Musobaqalashuv kombinatsiyalari uslublarining tavsifi	1		
55.	Musobaqalashuv kombinatsiyalarini tuzish uslubiyati	1		
56.	Musiqiy — harakatchan tayyorgarlik	1		
57.	Musiqiy — harakatchan tayyorgarlik vositalari	1		
58.	Musiqaning mazmuni va xususiyati	1		
59.	Musiqaning xususiyati va mazmunini aniqlash va harakatlarni unga moslash o'yinlari.	1		
60.	Musiqiy tovush xususiyati	1		
61.	Harakatlarning metr bilan mutanosib bo'lishi mashqlari	1		
62.	Harakatlarni metr bilan mutanosib tarzda amalga oshirish mashqlari	1		
63.	Musiqadagi marom	1		
64.	Harakatlarni ritm bilan mutanosib tarzda amalga oshirish mashqlari	1		
65.	Oxang (Melodiya)	1		
66.	Psixologik tayyorgarlik	1		
67.	Gimnastikachilarning psixologik xususiyatlari	1		
68.	Mashqlarga psixologik tayyorgarlik	1		

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:

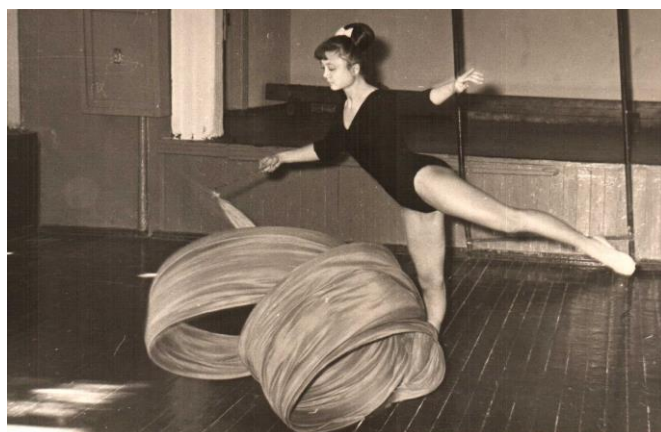
- Badiiy gimnastika bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga badiiy gimnastika haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini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

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: 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.

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 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:

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 tsobilyat ajratib kursatiladi (ba’zida ularni harakat yoki psixomotor kobilyatlar deb atashadi):

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

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 kobilyatlar va ularni namoyon qilishning turli darajalarini talab qiladi. Bo‘lar orasida fakat ikkita kobilyat — 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 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.



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.

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



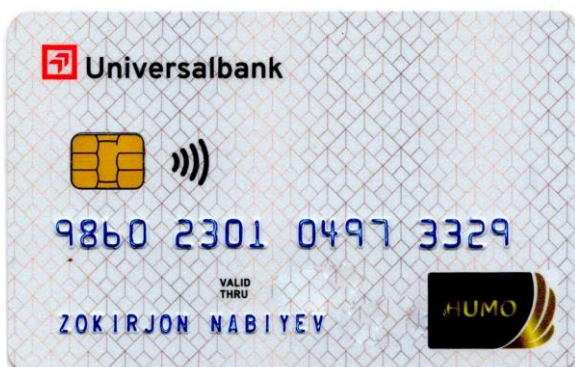
Narxi: 30 ming so'm

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**