



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

_____shahar (viloyat)

_____tuman “_____” nomli

_____-maktabgacha ta'lim tashkiloti

JISMONIY TARBIYA YO'RIQCHISI

_____ning

O'RTA GURUHLAR UCHUN YILLIK
JISMONIY TARBIYA

NAMUNA

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

Sentyabr	Asosiy harakatlar		Harakatli o'yinlar
	yurish	Ketma-ket yurish, juft-juft bo'lib yurish	"Uchdi, uchdi" "Choriy chamber" "Sakra bodom" "Aylanma darra"
	yugurish	Oyoq uchida yugurish, tizzalarni baland ko'tarib vurish	
	sakrash	Turgan joyda ikki oyoqlab sakrash, aylanib sakrash	
	irg'itish va emaklash	To'pni bir-biriga irg'itib ilib olish, 10 m masofaga emaklash	
Oktyabr	yurish	Oyoq uchida yurish, tizzalarni baland ko'tarib yurish	"Ko'z boylag'ich" "Chitti gul" "Qoch bolam, qush keldi" "Kim topqir"
	yugurish	Tovonda yugurish, katta qadamlar bilan yugurish	
	sakrash	Turgan joyda ikki oyoqlab sakrash, aylanib sakrash	
	irg'itish va emaklash	To'pni bir biriga irg'itib ilib olish, 10 m masofaga emaklash	
Noyabr	yurish	Tovonda yurish, oyoq uchida yurish, ko'tarib yurish	"Qushim boshi" "Do'ppi tashlar" "Kim chaqqon"
	yugurish	Safda juft bo'lib yugurish, turli yo'nalishda yugurish	
	sakrash	Qo'llarni yuqoriga ko'tarib sakrash, oldinga qarab yurish vaqtida sakrash	
	irg'itish va emaklash	100-150 sm oraliqdagi to'pni ilib olishga harakat qilish, turli balandlikdagi buyumlar ostidan emaklab o'tish	
Dekabr	yurish	Turli buyumlarni oralab yurish, yonlamasiga yurish, oldinga, orqaga chapak chalib yurish	"Quyosh va yomg'ir"

	yugurish	Doira bo‘ylab yugurish, qo‘lni ushlab yugurish, qiya taxtadan oyoq uchida yurish	“Bog‘lam” “Kesak qo‘ydi”
	sakrash	Bir oyoqda turgan joyda sakrashlar (o‘ng va chap oyoqda), yurgan holda sakrash	“Do‘ngdan-do‘ngga”
	irg‘itish va emaklash	To‘pni 2 m masofaga bir qo‘llab irg‘itish, to‘rt oyoqlab yurish	
Yanvar	yurish	Harakat maromi va yo‘nalishini o‘zgartirib yurish, safda yurish	“Estafeta” “Buyumni o‘rniga qo‘y” “Daladagi qo‘zichoq” “Tramvay”
	yugurish	Chizimchani ushlab yugurish, ilon izi bo‘lib yugurish	
	sakrash	To‘siqlardan sakrab o‘tish, 70sm uzunlikka sakrash	
	irg‘itish va emaklash	To‘pni ko‘krak ustidan, boshdan oshirib otish, 20-30sm balandlikdagi arqon tagidan saklash	
Fevral	yurish	Tovonda ilon izi bo‘lib yurish, qavariq taxta ustida oyoq uchida yurish	“Marrani egalla “Mening sho‘x koptogim” Tulki tovuqxonada “Qo‘chqor”
	yugurish	Yugurishni yurish bilan almashtirib yugurish, to‘siqlar orasida yugurish	
	sakrash	20-30 sm balandlikdan sakrab o‘tish, arqon bilan sakrash, narvonchaga tirmashib chiqib uzoqqa sakrash	
	irg‘itish va emaklash	To‘pni yuqoriga otib ilib olish, xalqa orasidan emaklab o‘tish	
Mart	yurish	Qiya taxtadan muvozanat saqlab yurish, ilon izi bo‘lib yurish, qadamma-qadam doira bo‘ylab to‘g‘ri chiziqli bo‘ylab yurish, chap va o‘ng tomonlarga yurish	“Buyumga qo‘lingni tekkiz” “Ovchi va quyvonlar “Qushga o‘xshab uch” “Nishonga tekkiz
	yugurish	To‘g‘ri yo‘lka bo‘ylab engil yugurish, oyoq tizzalarini baland ko‘tarib, katta qadamlar bilan yugurish, qatorda juft bo‘lib, doira bo‘ylab yugurish	
	sakrash	Ikki oyoqlab sakrab o‘tish, predmetlar orasidan sakrab o‘tish, chapga, o‘ngga burilib sakrash,	

	irg'itish va emaklash	Qum xaltachani uzoqqa irg'itish, stollar tagidan emaklab o'tish, koptokni erga yurib ilib olish, koptokni uzoqqa otish	
Aprel	yurish	Cho'kkalab yurish, qavariq taxta ustida tovonda yurish, mayda va katta qadam tashlab yurish, oyoq uchi va tovonda yurish	“Xo‘roz” “G‘ozlar-g‘ozlar” “Toshni kim uzoqqa otadi”. “Ot o‘yini”
	yugurish	80-100 m masofaga asta yugurish, signalga qarab qatordagi o‘rnini topib, sherigini ushlab va turli vaziyatlarda undan qochib yugurish, yugurishni yurish bilan almashtirish	
	sakrash	doirachalar ichidan sakrab o'tish, qiya taxtachadan yurib sakrash, oyoqlarni juftlashtirib va ochib ikki oyoqlab sakrash	
	irg'itish va emaklash	Stollar tagidan emaklab o'tish, buyumlar tagidan o'ng va chap tomonga emaklab	
May	yurish	Cho'kkalab yurish, qavariq taxta ustida tovonda yurish, mayda va katta qadam tashlab yurish, oyoq uchi va tovonda yurish	“Qopqon” “Quyuncha hamon o'tiribdi “Qo‘loq cho‘zish” “Oq suyak”
	yugurish	Sekin yugurish, 100 metrga chiziq bo‘ylab bir me'yorda yugurish 10 metrga tez yugurish, mokisimon yugurish	
	sakrash	Qisqa tanaffuslar bilan 20 martadan sakrash, oldinga yurib kelib sakrash, chambarakdan - chambarakka sakrash	
	irg'itish va emaklash	10 m masofaga ilon izi bo‘lib emaklash, koptok, chambaraklarni buyumlar orasida dumalatish, koptokni erga urib ilish, koptokni pastdan bosh ustidan otish, 2 m bo‘lgan masofadan bir qo‘llab to‘siqdan oshirib otish.	

Yu r i sh

1. Ketma-ket yurish
2. Juft-juft bo‘lib yurish
3. Oyoq uchida yurish
4. Tizzalarni baland ko‘tarib yurish
5. Tovonda yurish
6. Oyoq kaftlarining yon tomoni bilan yurish
7. Turli buyumlarni oralab yurish
8. Yonlarni yurish oldinga
9. Orqaga chapak chalib yurish
10. Harakat maromi va yo‘nalishini o‘zgartirib yurish
11. Safda yurish
12. Tovonda ilon izi bo‘lib yurish
13. Qavariq taxta ustida oyoq uchida yurish
14. Qiya taxtadan muvozanat saqlab yurish
15. Ilon izi bo‘lib yurish
16. Qadamma-qadam doira bo‘ylab to‘g‘ri chiziqli bo‘ylab yurish
17. Chap va o‘ng tomonlarga yurish
18. Cho‘kkalab yurish
19. Qavariq taxta ustida tovonda yurish,
20. Mayda va katta qadam tashlab yurish,
21. Oyoq uchi va tovonda yurish
22. Harakat tezligi va yo‘nalishini o‘zgartirib, yo‘nalishini almashib qatorda yurish
23. Chap va o‘ng tomonlarga yurish
24. Chalkash qadam tashlash oyoq tovonidan oyoq uchiga o‘tib yurish

Yugurish

1. Oyoq uchida yugurish
2. tizzalarni baland ko‘tarib yurish
3. Tovonda yugurish
4. katta qadamlar bilan yugurish
5. Safda juft bo‘lib yugurish
6. turli yo‘nalishda yugurish
7. Doira bo‘ylab yugurish
8. qo‘lni ushlab yugurish
9. qiya taxtadan oyoq uchida yurish
10. Chizimchani ushlab yugurish
11. ilon izi bo‘lib yugurish
12. Yugurishni yurish bilan almashtirib yugurish
13. to‘siqlar orasida yugurish
14. To‘g‘ri yo‘lka bo‘ylab engil yugurish
15. oyoq tizzalarini baland ko‘tarib, katta qadamlar bilan yugurish
16. qatorda juft bo‘lib, doira bo‘ylab yugurish
17. 80-100 m masofaga asta yugurish
18. signalga qarab qatordagi o‘rnini topib, sherigini ushlab va turli vaziyatlarda undan qochib yugurish
19. Sekin yugurish, 100 metrga chiziqli bo‘ylab bir me‘yorda yugurish
20. 10 metrga tez yugurish, mokisimon yugurish

Sakrash

1. Turgan joyda ikki oyoqlab sakrash
2. aylanib sakrash
3. Turgan joyda ikki oyoqlab sakrash
4. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib sakrash
5. oldinga qarab yurish vaqtida sakrash
6. Bir oyoqda turgan joyda sakrashlar (o'ng va chap oyoqda), yurgan holda sakrash
7. To'siqlardan sakrab o'tish, 70sm uzunlikka sakrash
8. 20-30 sm balandlikdan sakrab o'tish
9. arqon bilan sakrash, narvonchaga tirmashib chiqib uzoqqa sakrash

NAMUNA

14. qiya taxtadan yurib sakrash
15. oyoqlarni juftlashtirib va ochib ikki oyoqlab sakrash
16. Qisqa tanaffuslar bilan 20 martadan sakrash
17. oldinga yurib kelib sakrash
18. chamberakdan - chamberakka sakrash

Irgʻitish ilib olish va e m a k l a sh

1. To'pni bir-biriga irg'itib ilib olish
2. 10 m masofaga emaklash
3. To'pni bir biriga irg'itib ilib olish
4. 10 m masofaga emaklash
5. 100-150 sm oraliqdagi to'pni ilib olishga harakat qilish
6. turli balandlikdagi buyumlar ostidan emaklab o'tish
7. To'pni 2 m masofaga bir qo'llab irg'itish
8. to'rt oyoqlab yurish
9. To'pni ko'krak ustidan, boshdan oshirib otish
10. 20-30sm balandlikdagi arqon tagidan saklash
11. To'pni yuqoriga otib ilib olish
12. xalqa orasidan emaklab o'tish
13. Qum xaltachani uzoqqa irg'itish
14. stollar tagidan emaklab o'tish
15. koptokni erga yurib ilib olish, koptokni uzoqqa otish
16. Stollar tagidan emaklab o'tish
17. buyumlar tagidan o'ng va chap tomonga emaklab o'tish
18. buyumlar ostidan o'tish
19. 10 m masofaga ilon izi bo'lib emaklash
20. koptok, chambaraklarni buyumlar orasida dumalatish
21. koptokni erga urib ilish, koptokni pastdan bosh ustidan otish
22. 2 m bo'lgan masofadan bir qo'llab to'siqdan oshirib otish.

Harakatli o'yin

1. Uchdi, uchdi
2. Choriy chambar
3. Sakra bodom
4. Aylanma darra
5. Ko'z boylag'ich
6. Chitti gul
7. Qoch bolam, qush keldi
8. Kim topqir
9. Tortishmachoq
10. Qushim boshi
11. Do'ppi tashlar

NAMUNA

16. Do'ngdan-do'ngga
17. Estafeta
18. Buyumni o'rniga qo'y
19. Daladagi qo'zichoq
20. Tramvay
21. Marrani egalla
22. Mening sho'x koptogim
23. Tulki tovuqxonada
24. Qo'chqor
25. Buyumga qo'lingni tekkiz
26. Ovchi va quyonlar
27. Qushga o'xshab uch
28. Nishonga tekkiz
29. Xo'roz
30. G'ozlar-g'ozlar
31. Toshni kim uzoqqa otadi
32. Ot o'yini
33. Qopqon
34. Quyoncha hamon o'tiribdi
35. Quloq cho'zish
36. Oq suyak

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari o'rta 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'lkalari va xushtak.

Faoliyatning borishi:

I-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 yuqub 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 yerga tizzalariga qo'yib, tepadan qo'ylarini tepaga qaytish.

Bolalar guruhlariga

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 mashqlari 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'rib 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-mashq. D.x- gavda tik holatda, Oyoqlar yengilgina ochilgan, qo'llar yoyilgan "Gullarni hidlaymiz". Engashgan holda yuzni yerga qaratib burun orqali yengil nafas olish va D.x, ga qaytish.

4-mashq. D.x- gavda tik holatda, oyoqlar yengilgina ochilgan, qo'llar yoyilgan."Ortga qaytish" Tarbiyachi orqasidan ketma-ket, juft-juft holda guruhga qaytish.

Gulbog'imiz chiroylik

NAMUNA

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"

I-qism. Aylana shaklida juft-juft bo'lib yurish

II-qism. Shnkildoklar bilan bajariladigan asosiy umumrivojlantiruvchi mashqlar.

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

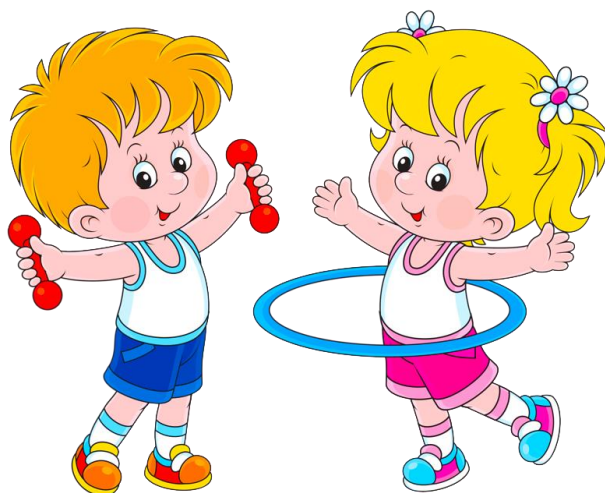
IV qism. Qoidaln harakatli o'yin.

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

Maqsad:

Borishi:

V qism. Nafas olish mashqlari va dastlabki holatga qaytish.



veb-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com veb-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

79 listdan iborat o'rta guruhlariga jismoniy tarbiya yo'riqchisining yillik faoliyat ishlanmalarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

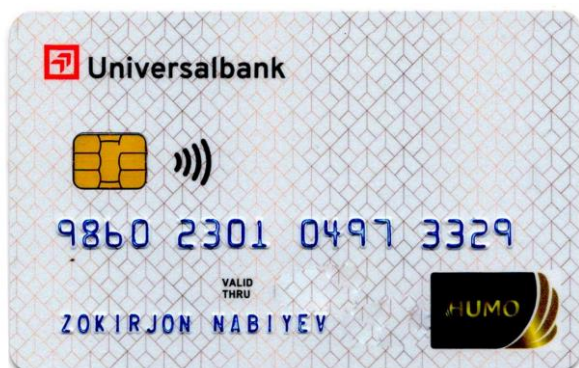


Telegram kanalimiz:

@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 veb-saytlarga joylamang. Kanal va gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT OILMANG.