



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

_____ *shahar (viloyat)*
_____ *tuman “ _____ ” nomli*

NAMUNA

_____ *ning*
**TAYYORLOV GURUHLAR UCHUN YILLIK
JISMONIY TARBIYA**

FAOLIYATLAR ISHLANMALARI

TAYYORLOV GURUH

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

	Asosiy harakatlar		Harakatli o'yinlar
Sentyabr	yurish	Turli saflanishlarda bittadan, ikkitadan, to'rttadan kalonna bo'lib yurish, doira bo'ylab yurish	"Chavondozlar" "Qoch bolam qush keldi" "Ko'z boylag'ich" "Doiraga tort"
	yugurish	Shiddatli yugurish, oyoq uchlarida engil yugurish	
	sakrash	Bir joyda turib 2 oyoqda aylanib sakrash, oyoqlarni chalkashtirib sakrash	
	irg'itish va emaklash	Koptokni yuqoriga 10 marta otib, chapak chalib ilib olish, gimnastika skameykasi bo'ylab 4 oyoqlab emaklash	
Oktabr	yurish	Saf tortib yurish, qo'llar bilan har xil harakatlarni bajarib yurish	"Zag'izg'on" "Qarmoqcha" "Do'ppi yashirma" "Pir etdi"
	yugurish	Gavdani orqaga tashlab, oyoqlarini oldinga to'g'ri tashlab yugurish. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish.	
	sakrash	5- 6 marta oldinga sakrab o'tish. Qum xaltachani oyoqlar orasiga olib sakrash	
	irg'itish va emaklash	Koptokni yuqoriga 10 marta otib, chapak chalib ilib olish, qator qilib qo'yilgan bir necha to'siqlar ostidan emaklab o'tish	
Noyabr	yurish	Turli saflanishlarida bittadan, ikkitadan, to'rttadan kolonna bo'lib, doira bo'lib, saf tortib yurish, qo'llar bilan har xil harakatlarni bajarib yurish	"Kalit" "Kim uzoqqa sakraydi" "Guvalla uzatish" "Don to'kish" "Zuv-zuv"
	yugurish	To'siqlar ustidan (balandligi 10-15 sm) sakrab yugurish Yugurish tezligini o'zgartirgan holda yugurish	
	sakrash	Arg'amchi ustidan yonlab hatlash 5-6 ta to'ldirma to'plar (og'irligi 1 kg.) ustidan xatlab o'tish	
	irg'itish va emaklash	Koptokni 10 marta erga urib chapak chalib ilib olish, qator qilib qo'yilgan bir necha to'siqlar ostidan emaklab o'tish	
Dekabr	yurish	Katta qadam tashlab yurish, orqa bilan yurish	"Cho'pon va echkilar" "YOg'och kesish"

	yugurish	Yo‘nalishni va muvozanatni saqlagan holda, orqa bilan yugurish, to‘ldirma to‘plar ustidan sakrab yugurish	“Kimning noma chaqirilsa o‘sha koptokni iladi” “Maymanlarni tutish” “Estafeta”
	sakrash	bir oyoq bilan arqoncha ustidan oldinga va orqaga sakrash, past o‘tirgan holatdan yuqoriga sakrash	
	irg‘itish va emaklash	Koptokni 8-10 marta erga urib bir qo‘l bilan ilib olish, 10 m masofaga buyumlar orasidan emaklash	
Yanvar	yurish	Ilon izi bo‘ylab yurish, harakat maromi va yo‘nalishini o‘zgartirib yurish	“Kim tez o‘raydi” “Suv keltirish” “Oq terakmi, ko‘k terak” “Uchish o‘yini” “Kim kuchli”
	yugurish	Xoda ustidan yugurish, arg‘amchi bilan sakrab yugurish	
	sakrash	Yugurib kelib balandlikdan buyumga sakrash, turgan joyidan uzunlikka sakrash (20 sm)	
	irg‘itish va emaklash	Koptokni 10 marta erga urib, aylanib ilib olish, Ketma-ket bir necha buyumlar ustidan emaklab o‘tish	
Fevral	yurish	Tizzalarni baland ko‘tarib yurish, cho‘kkalab yurish	“Chillak” “Sopalak” “Besh tosh” “Xo‘rozlar jangi” “Tortishmachoq”
	yugurish	10 m masofani juda kam qadam qo‘yib yugurib o‘tish, 2-3 minutgacha uzluksiz yugurish	
	sakrash	Yugurib kelib balandlikka sakrash (30 sm) Kalta arg‘amchi bilan turli usullarda sakrash (hakkalab chap va o‘ng oyoqda)	
	irg‘itish va emaklash	Qum xaltachani uzoqdagi nishonga irg‘itish, buyumlar orasida ilon izi bo‘lib emaklash.	
Mart	yurish	Ko‘zni yumib 6-8 m. Masofani ilon izi bo‘ylab yurish, oyoq kaftlarining yon tomoni bilan tez yurish	“Do‘ngdan-do‘ngga” “Kartoshka ekamiz” “Tortib min” “Chambarakka tushurish” “Buyumni almashtir”
	yugurish	O‘rtacha tezlikda 120-150 m. Masofani yugurib o‘tish (2-4 marta), past-baland joylarda sekin, engil yugurish	
	sakrash	Uzun arg‘amchidan sakrab o‘tish, 3 qadam tashlab, yugurib kelib 40 sm. Balandlikdagi buyum ustida sakrash	
	irg‘itish va emaklash	Koptokni bir qo‘ldan ikkinchi qo‘lga olib, polgp urib ilib olish, gimnastika skameykasi ostidan emaklab o‘tish	
Aprel	yurish	Tovonda tez yurish, qiya qavariq taxtachada oyoq uchida yurish	“Kim chaqqon” “Tortishmachoq” “To‘p chuqurchaga”
	yugurish	1600 m. gacha engil yugurish, 16.4 x10 m	

May		masofani maksimal yugurish	“Qoch bolam , qush keldi” ” Supir-supir”
	sakrash	To‘siqlar ustidan sakrab o‘tish, yugurib kelib, uzunlikka sakrash (40 sm)	
	irg‘itish va emaklash	Koptokni bir-biriga pastdan (3-4 m oraliqda turib) irg‘itish, ketma-ket tortilgan 20-30sm balandlikdagi arqonlar tagidan emaklash	
	yurish	Qavariq taxta ustida oyoq kaftlarining yon tomoni bilan tez yurish, oyoq uchida tez yurish	“Uzun ilon izi bo‘ylab” “Sichqonlar va mushuk” “Paxmoq kuchuk” “Tekis yo‘l bo‘ylab” “Ona tovuq va jo‘jalar”
	yugurish	Poyga, ilon izi bo‘lib yugurish	
	sakrash	Predmetlar ustidan ketma-ket sakrash, Katta arg‘amchini orqaga aylantirib sakrash	
	irg‘itish va emaklash	Koptokni chordona qurib o‘tirgan holda to‘r ustiga tashlash, chalqancha yotgan holda qo‘llar bilan tortilib, oyoqlar yordamida gimnastika skameykasi bo‘ylab emaklash	

NAMUNA

Yurish

1. Turli saflanishlarda bittadan
2. ikkitadan, to'rttadan kalonna bo'lib yurish
3. doira bo'ylab yurish
4. Saf tortib yurish
5. qo'llar bilan har xil harakatlarni bajarib yurish
6. Gimnastika byurishi, oyoqlarni chala o'tirib yurish
7. turli saflanishlarida bittadan , ikkitadan , to'rttadan kolonna bo'lib, doira bo'lib, saf tortib yurish,
8. qo'llar bilan har xil harakatlarini bajarib yurish
9. Katta qadam tashlab yurish, orqa bilan yurish
10. Ilon izi bo'ylab yurish,
11. harakat maromi va yo'nalishini o'zgartirib yurish
12. Tizzalarni baland ko'tarib yurish
13. cho'kkalab yurish
14. Ko'zni yumib 6-8 m. Masofani ilon izi bo'ylab yurish
15. oyoq kaftlarining yon tomoni bilan tez yurish
16. Tovonda tez yurish
17. qiya qavariq taxtachada oyoq uchida yurish
18. Qavariq taxta ustida oyoq kaftlarining yon tomoni bilan tez yurish
19. oyoq uchida tez yurish

Yugurish

1. Shiddatli yugurish
2. oyoq uchlarida engil yugurish
3. Gavdani orqaga tashlab,
4. o'ldirma to'plar ustidan sakrab yugurish
5. Yo'nalishni va muvozanatni saqlagan holda, orqa bilan yugurish,
6. to'ldirma to'plar ustidan sakrab yugurish
7. Xoda ustidan yugurish
8. Yo'nalishni va muvozanatni saqlagan holda, orqa bilan yugurish,
9. to'ldirma to'plar ustidan sakrab yugurish
10. Xoda ustidan yugurish
11. arg'amchi bilan sakrab yugurish
12. 10 m masofani juda kam qadam qo'yib yugurib o'tish
13. 2-3 munutgacha uzluksiz yugurish
14. O'rtacha tezlikda 120-150 m. Masofani yugurib o'tish (2-4 marta), past-baland joylarda sekin, engil yugurish
15. 1600 m. gacha engil yugurish
16. 16.4 x10 m masofani maksimal yugurish
17. Poyga, ilon izi bo'lib yugurish

Sakrash

1. Bir joyda turib 2 oyoqda aylanib sakrash
2. oyoqlarni chalkashtirib sakrash
3. 5- 6 marta oldinga sakrab o'tish.
4. Qum xaltachani oyoqlar orasiga olib sakrash
5. Arg'amchi ustidan yonlab hatlash
6. 5-6 ta to'ldirma to'plar (og'irligi 1 kg.) ustidan xatlab o'tish
7. bir oyoq bilan arqoncha ustidan oldinga va orqaga sakrash
8. past o'tirgan holatdan yuqoriga sakrash

NAMUNA

- 14.3 qadam tashlab, yugurib kelib 40 sm.
- 15.**Balandlikdagi buyum ustida sakrash
- 16.To'siqlar ustidan sakrab o'tish, yugurib kelib, uzunlikka sakrash (40 sm)
- 17.Predmetlar ustidan ketma-ket sakrash,
- 18.**Katta arg'amchini orqaga aylantirib sakrash

Irg'itish va emaklash

1. Koptokni yuqoriga 10 marta otib, chapak chalib ilib olish
2. gimnastika skameykasi bo'ylab 4 oyoqlab emaklash
3. Koptokni yuqoriga 10 marta otib, aylanib ilib olish
4. qorin bilan yotgan holda, skameykada qo'llar bilan tortilib emaklash
5. Koptokni 10 marta erga urib chapak chalib ilib olish
6. qator qilib qo'yilgan bir necha to'siqlar ostidan emaklab o'tish
7. Koptokni 8-10 marta erga urib bir qo'l bilan ilib olish
8. 10 m masofaga buyumlar orasidan emaklash
9. Koptokni 10 marta erga urib, aylanib ilib olish
- 10.Ketma-ket bir necha buyumlar ustidan emaklab o'tish
- 11.Qum xaltachani uzoqdagi nishonga irg'itish
- 12.buyumlar orasida ilon izi bo'lib emaklash
- 13.Koptokni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga olib, polgp urib ilib olish
- 14.gimnastika skameykasi ostidan emaklab o'tish
- 15.Koptokni bir-biriga pastdan (3-4 m oraliqda turib) irg'itish
- 16.ketma-ket tortilgan 20-30sm balandlikdagi arqonlar tagidan emaklash
- 17.Koptokni chordona qurib o'tirgan holda to'r ustiga tashlash
- 18.chalqancha yotgan holda qo'llar bilan tortilib, oyoqlar yordamida gimnastika skameykasi bo'ylab emaklash

Harakatli o'yinlar

1. Chavondozlar
2. Qoch bolam qush keldi
3. Ko'z boylag'ich
4. Doiraga tort
5. Zag'izg'on
6. Qarmoqcha
7. Do'ppi yashirma
8. Pir etdi
9. Kalit
10. Kim uzoqqa sakraydi
11. Guvalla uzatish
12. Don to'kish
13. Zuv-zuv
14. Cho'pon va echkilar
15. YOg'och kesish
16. Kimning noma chaqirilsa o'sha koptokni iladi
17. Maymanlarni tutish
18. Estafeta
19. Kim tez o'raydi
20. Suv keltirish
21. Oq terakmi, ko'k terak
22. Uchish o'yini
23. Kim kuchli
24. Chillak
25. Sopalak
26. Besh tosh
27. Xo'rozlar jangi
28. Tortishmachoq
29. Do'ngdan-do'ngga
30. Kartoshka ekamiz
31. Tortib min
32. Chambarakka tushurish
33. Buyumni almashtir
34. Kim chaqqon
35. Tortishmachoq
36. To'p chuqurchaga
37. Qoch bolam , qush keldi
38. Supir-supir
39. Supur-supir
40. Lafta
41. Tulki tovuqxonada
42. Buyumni almashtirish
43. Tortishmachoq

**Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tayyorlov 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:

1-qism. Tarbiyachi: Bolajonlar kelinglar "Poezd" bo'lib sayohatga chiqamiz. Avval bir qator bo'lib turamiz, keyin ikkiga bo'linamiz.

II-qism. Umumrivojlantiruvchi mashqlar

I-mashq "G'ildiraklarni tekshiramiz". D.x. Oyoqlar juft holda qo'llar beldan tepada, tirsakdan bukilgan holda, barmoqlar mushtum bo'lib to'g'ilgan. 1- Cho'kkalab olgan holda yerga tizzalariga tekkizish va "tuk -tuk -tuk" deb barmoqlari bilan tizzalariga urib qo'yish. 2- D.x. ga qaytish.

3-mashq "Poezdlar ortga qaytmoqda" Tarbiyachi xushtakni chaladi. D.x. Bolalar guruhlariga bo'linib chizilgan chiziqlardan ketma ket yurib ortga qaytishi lozim .

Biz-chi, quvnoq vagonchalar
Tez-tez, tez-tez yuramiz.
Bizni ko'tar shaharchalar,
Ro'lni darrov bilamiz.-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 mashqlarini 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 gullarii ko'rnib 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

NAMUNA

Gulbog'imiz chiroylik
Chaman-chaman ochilgan.
Bunda o'yin ko'raylik
Gullar har yon sochilgan.

III. Asosiy harakat turlari

1.To'pni ikki qo'li bilan oldinga otish.

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)

NAMUNA

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 tayyorlov guruhlariga jismoniy tarbiya yo'riqchisining yillik faoliyat ishlanmalarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

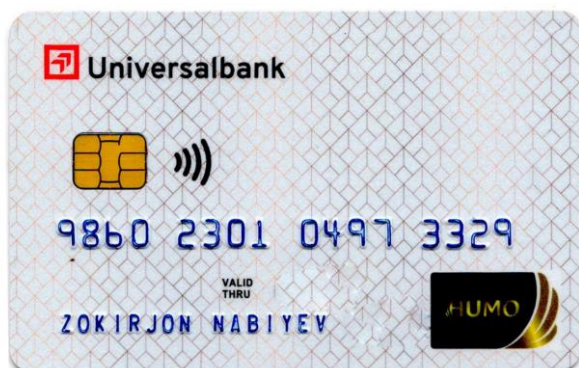


Telegram kanalimiz:

@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.