



_____ *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*

20__-20__-o'quv yili uchun
“BADMINTON” NOMLI

TO'GARAK
HUJJATLARI

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

<i>Nº</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‘ _____
20__-20__-o‘quv yili uchun tuzilgan “Badminton” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Tennisning paydo bo‘lishi va uni shakllanish bosqichlari			
2.	O‘yin maydoni			
3.	Raketka va tennis to‘pi			
4.	O‘yin texnikasi asoslari. Texnika haqida tushuncha			
5.	Tennis texnikasi			
6.	Tennischining boshlang‘ich turish holati			
7.	Raketkani ushlab usullari.			
8.	O‘ngdan zarba berish.			
9.	Chapdan zarba berish.			
10.	To‘r oldida o‘yin.			
11.	Parvozda kelayotgan to‘pga zarba berish.			
12.	Parvozdagi to‘pga o‘ngdan zarba berish.			
13.	Parvozdagi to‘pga chapdan zarba berish.			
14.	Boshdan yuqorida zarb berish (“smesh”).			
15.	To‘pni o‘yinga kiritish.			
16.	To‘pni o‘yinga kiritishda dastlabki holat.			
17.	To‘pga zarba berish.			
18.	Taktika haqida tushuncha			
19.	O‘yin taktikasining mazmuni va vazifalari			
20.	Faollik ko‘p qirrali, keng qamrovli o‘yin prinsipi			
21.	Yakkalik va juftlik o‘yinlarida qo‘llaniladigan taktik usullar			
22.	Turli o‘yin vaziyatlarida qo‘llanishi mumkin bo‘lgan taktik usullar.			
23.	Zarba berish			
24.	O‘yinda harakatlar			
25.	Uchib kelayotgan to‘pga zarba berish			
26.	Juftlik o‘yini			
27.	O‘yinga taktik tayyorgarlik			
28.	O‘ynning borishi, davomiyligi va tanaffus vaqtlari			
29.	To‘plarning almashuvi			
30.	Juftlik o‘yin. Juftlikda to‘p kiritish tartibi			
31.	Juftlikda o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilish tartibi.			
32.	Tayyorlov mashqlari.			
33.	Jismoniy va funksional tayyorgarlik			
34.	Psixologik tayyorgarlik			

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

Mashg‘ulotning mavzu: Tennisning paydo bo‘lishi va uni shakllanish bosqichlari

Mashg‘ulotning usuli: Tushuntirish, bajarish, takrorlash, mustahkamlash, shug‘ullanish.

Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, Badminton anjomlari va mavzuga oid ko‘rgazmalar

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Badminton bo‘yicha o‘quvchilarning bilimini oshirish
- Badminton elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga badminton haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlama yugurish;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Stol tennischilarning maxsus jismoniy mashqlar
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

Tarixiy ma’lumotlarga qaraganda, agar tennisni 1555-yilda italiyalik Antonio Skayno tomonidan ixtiro qilinganiga asoslanilsa, unda ushbu o‘yin 458 yoshda, bordiyu uni 1873-yilda Britaniyalik Uolter Klonton Uingfild “yordamida” tug‘ilganligi e’tiborga olinsa, unda tennis 140 yildan beri “yashab” kelmoqda deb aytilish mumkin. Har holda bu jozibador o‘yin uzoq o‘tmishdan beri yer sharining turli mintaqalarida millionlab kishilarning eng sevimli sport turi sifatida shakllanib kelmoqda. Lekin, uni ilk bor “ibtidoiy” ko‘rinishda vujudga kelishi va rivojlanish “ildizi” yanada uzoq o‘tmishga borib taqaladi. Mazkur o‘yin aslida tennis nomi bilan tanilmagan bo‘lsada, qadimiy Rim va Yunonistonda kichik to‘p bilan o‘ynash ko‘plab nafaqat oddiy insonlar o‘rtasida katta qiziqish uyg‘otib kelgan, balki qator shoir, faylasuf, olimlar (Ovidiy, Seneka, Goratsiy va h.k.) diqqatini o‘ziga jalb qilgan. XIII-XVT asrlarda Yevropada hozirgi gandbolni eslatuvchi kichik to‘p o‘yini shakllana boradi. Ammo aksariyat tarixiy ma’lumotlar tennis o‘yining Fransiyada vujudga kelganiga e’tibor qaratadi. Aslida, shu bugungi kungacha zamonaviy tennisning ixtirochisi kim ekanligi uzil-kesil o‘z javobini topmagan. Har holda aksariyat tarixiy hujjatlarda tennisning Vatani yagona qilib ko‘rsatilmagan. Qadimda tennis turlicha nom va mazmunda shakllanib kelgan. Bu holat tennisni qayerda, qaysi yurtda va qanday ko‘rinishda vujudga kelganiga bog‘liq deb faraz qilish mumkin. Masalan, bu o‘yin Farangistonda “kort-tennis” (qumtuproq - tennis) nomi bilan tanilgan. Farangiston kort-tennisi ochiq va yopiq maydonlarda tashkil qilinib, ochiq maydonda o‘ynaydigan tennis “uzun tennis”, yopiq kortda o‘ynaydigan “qisqa tennis” deb atalgan. Avvaliga kort-tennisni qo‘l bilan o‘ynashgan, keyinchalik raketkasimon moslamalar qo‘llana boshlagan. Tennis raketkasi haqidagi ilk bor tushunchani italiyalik Antonio Skayno 1555-yilda o‘zining “To‘p o‘yini tafsifi” deb nomlangan risolasida qayd etgan. Skaynoning yozishiga hatto uning davrida ham tennis o‘yinida hisobni olib borilishi 15 raqamidan boshlanib, ikkinchi ochko yutug‘idan so‘ng 30, uchinchi yutuq - 45 deb belgilangan ekan. Keyinchalik, uchinchi yutuqqa berilgan 45 raqami 40 raqamiga o‘zgartirilgan. Nima uchun aynan yutuqlarga beriladigan ochkolar 15, 30, 40 raqamlari bilan ifodalanishi haqidagi ma’lumotlarni Skayno ham o‘z kuzatuvlarida uchratmagan ekan.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi. Ularga Badminton haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta’surotlarini o‘rtoqlashadilar

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

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

Mashg‘ulotning mavzu: O‘yin maydoni

Mashg‘ulotning usuli: Tushuntirish, bajarish, takrorlash, mustahkamlash, shug‘ullanish.

Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, Badminton anjomlari va mavzuga oid ko‘rgazmalar

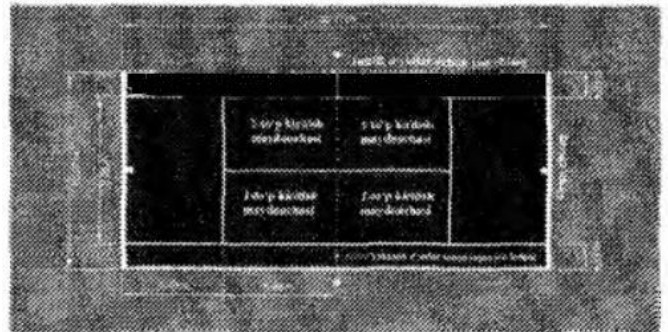
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Badminton bo‘yicha o‘quvchilarning bilimini oshirish
- Badminton elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga badminton haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlarni yugurish;
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Stol tennischilarning maxsus jismoniy mashqlar
- Nafas rostlovchi mashqlar.



18-rasm.

Asosiy qismi:

Zamonaviy tennis bo‘yicha musobaqalar o‘tkaziladigan maydonchalar yuzasi turli tarkibdan iborat bo‘lib, ulaming sifati va o‘lchamlari xalqaro musobaqa qoidalari bilan belgilanadi.

Maydon o‘ziga xos turli chiziqlar bilan chegaralanadi va tevarak atrofni to‘p tashqariga chiqib ketmasligi uchun maxsus to‘r bilan devor shaklida o‘ralgan bo‘ladi. Yakka o‘yin uchun maydon uzunligi 23,77 m, kengligi 8,23 m li to‘g‘ri to‘rtburchak shakliga ega bo‘ladi.

Maydonni chegaralovchi bo‘ylama chiziqlar yon chiziq deb ataladi, ko‘ndalang chiziqlar esa orqa chiziq deb ataladi. Maydonning ko‘ndalang tomon markazidan 6,4 m nari masofada va unga parallel ravishda uzatish chiziqlari joylashadi. Har bir orqa chiziqning o‘rtasi uzunligi 10 sm va eni 5 sm o‘rta belgi deb ataluvchi kesma bilan belgilab qo‘yiladi. Bu kesma maydon ichka-risiga yo‘naltirilgan. Juft o‘yin uchun maydonning kengligi

10,97 m bo‘lib, qolgan o‘lchamlari yakka o‘yin uchun maydon o‘lchamlariga mos keladi. Shu sababli ko‘p hollarda juftlik o‘yin maydonchasidan yakka o‘yin uchun ham foydalaniladi. Barcha belgilash chiziqlarining kengligi 5 sm, chiziqlarning kengligi o‘zlari chegaralagan maydonning o‘lchamiga kiradi. Maydon

tashqari-sidagi erkin joy “yugurish sathi” deb ataladi. o‘lchamlari orqa chiziqlardan kamida 6,4 m, yon chiziqlardan kamida 3,7 m (18-rasm).

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi. Ularga Badminton haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta’surotlarini o‘rtoqlashadilar

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

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

Mashg‘ulotning mavzu: Raketka va tennis to‘pi

Mashg‘ulotning usuli: Tushuntirish, bajarish, takrorlash, mustahkamlash, shug‘ullanish.

Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, Badminton anjomlari va mavzuga oid ko‘rgazmalar

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Badminton bo‘yicha o‘quvchilarning bilimini oshirish
- Badminton elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga badminton haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlama yugurish;
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Stol tennischilarning maxsus jismoniy mashqlar
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

Raketka - bir butun bo‘lgan dasta, to‘g‘ri va ko‘ndalang yo‘nalishda to‘rlar bilan tarang tortilgan gardishdan iborat bo‘ladi.

Rasmiy o‘yinlar uchun qo‘llaniladigan raketkalaming umumiy uzunligi 73,66 sm, gardishning kengligi 29,21sm

bo‘lishi lozim.

Turli yoshdagi bolalar uchun mashg‘ulotlarda va norasmiy o‘yinlarda turli og‘irlikdagi hamda turli o‘lchamdagi raketkalar qo‘llanilishi mumkin. Masalan, 10-12 yoshli bolalar 11-11,5 unsiyasi (1 unsiya 29,8 grammga teng), 13-15 yoshli bolalar 12 unsiyasi, o‘smir va yigitlar 12-13,5 unsiyasi raketkalardan fbydalanishlariga ruxsat etiladi. Ammo, bolalar o‘rtasida o‘tkaziladigan rasmiy musobaqalarda raketkaning tipi musobaqa nizomida qayd etilishi tavsiya etiladi.

Tennis to‘pi sariq rangdagi, tekis yumaloq yuzali matodan iborat bo‘lishi lozim. Og‘irligi 56,7-58,5 grammga teng bo‘lishi kerak.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi. Ularga Badminton haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘surolarini o‘rtoqlashadilar

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

vab-saytimiz: Zokirjon.com

Hujjat Word variantda beriladi.

Zokirjon Admin bilan

90-530-00-68 nomerga murojaat qilishingiz, shu nomerdagi telegram orqali bog'lanishingiz yoki nza4567 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi

40 listdan iborat 34 soatli "Badminton" to'garakni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

Narxi: 20 ming so'm

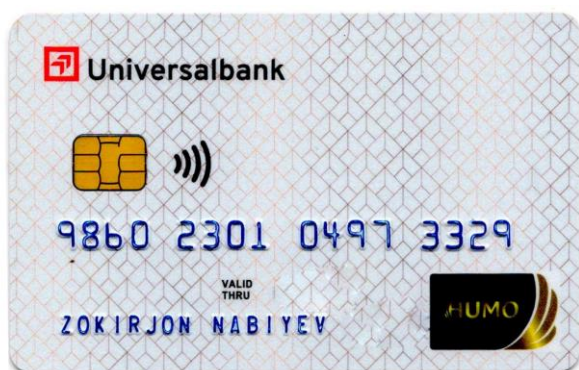
Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar



UJZCARD *880*9860230104973329*summa#

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 gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.