



_____ *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>№</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.	Tennis nazariyasi va uslubiyati			
2.	Tennisning paydo bo‘lishi va uni shakllanish bosqichlari			
3.	O‘zbekistonda tennisni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi			
4.	O‘yin maydoni			
5.	Raketka va tennis to‘pi			
6.	O‘yin texnikasi asoslari. Texnika haqida tushuncha			
7.	Tennis texnikasi			
8.	Tennisning boshlang‘ich turish holati			
9.	Raketkani ushlab usullari.			
10.	O‘ngdan zarba berish.			
11.	Chapdan zarba berish.			
12.	To‘r oldida o‘yin.			
13.	Parvozdagi kelayotgan to‘pga zarba berish.			
14.	Parvozdagi to‘pga o‘ngdan zarba berish.			
15.	Parvozdagi to‘pga chapdan zarba berish.			
16.	Boshdan yuqorida zarb berish (“smesh”).			
17.	To‘pni o‘yinga kiritish.			
18.	To‘pni o‘yinga kiritishda dastlabki holat.			
19.	To‘pga zarba berish.			
20.	Taktika haqida tushuncha			
21.	O‘yin taktikasining mazmuni va vazifalari			
22.	O‘yin taktikasi va strategiyasi			
23.	Faollik ko‘p qirrali, keng qamrovli o‘yin prinsipi			
24.	Yakkalik va juftlik o‘yinlarida qo‘llaniladigan taktik usullar			
25.	Turli o‘yin vaziyatlarida qo‘llanishi mumkin bo‘lgan taktik usullar.			
26.	Zarba berish			
27.	O‘yinda harakatlar			
28.	O‘yin vaziyatlarida taktik usullar			
29.	Uchib kelayotgan to‘pga zarba berish			
30.	Juftlik o‘yini.			
31.	O‘yinga taktik tayyorgarlik			
32.	O‘yin taktikasi			
33.	Hisobning olib borilishi			
34.	O‘yinning borishi, davomiyligi va tanaffus vaqtlari			
35.	To‘plarning almashuvi			
36.	Juftlik o‘yin. Juftlikda to‘p kiritish tartibi			
37.	Juftlikda o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilish tartibi			
38.	Musobaqa turlari va uni tashkil qilish			
39.	Davra usuli			

40.	O‘yin texnikasiga o‘rgatish			
41.	Dastlabki o‘rgatish va uning mohiyati			
42.	Dastlabki o‘rgatish jarayonining bosqichlari va uslublari			
43.	O‘rgatish vositalari va trenirovka			
44.	Tayyorlov mashqlari			
45.	Trenirovka va musobaqa mashqlarini qo‘llash tartibi			
46.	Harakatlar texnikasiga o‘rgatish			
47.	Uslublar			
48.	Tennisga dastlabki “o‘rgatuvchi” mashqlar			
49.	O‘yin taktikasiga o‘rgatish uslubiyati			
50.	Tennischilar tayyorlashda tanlovning o‘rni			
51.	Tennischilarning jismoniy tayyorgarligi			
52.	Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari			
53.	Jismoniy tayyorgarlikda qo‘llaniladigan uslublar			
54.	Jismoniy imkoniyatlarni oshirish			
55.	Tezkorlikni tarbiyalash			
56.	Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash			
57.	Kuch sifatini tarbiyalash			
58.	Chaqqonlikni tarbiyalash			
59.	Egiluvchanlikni tarbiyalash			
60.	O‘yin strategiyasi			
61.	Sport trenirovkasi haqida tushuncha			
62.	Texnik tayyorgarlik			
63.	Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar			
64.	Taktik-strategik tayyorgarlik			
65.	Jismoniy va funksional tayyorgarlik			
66.	Psixologik tayyorgarlik			
67.	Umumiy psixologik tayyorgarlik			
68.	Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik			

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

Mashg‘ulotning mavzu: Tennis nazariyasi va uslubi

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:

Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish, sog‘lom, barkamol avlodni tarbiyalash qudratiga ega kafolatli vosita sifatida Birinchi Prezidentimiz tashabbusi bilan mustaqillikning ilk kunlaridanoq davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlari doirasida taraqqiy ettirila boshlandi.

Mustaqilligimizning so‘ngi yillarida Respublikamizning barcha mintaqalarida, hatto qishloq hududlarida ham minglab xalqaro standartlarga mos sport inshootlari xalqimiz, ayniqsa o‘quvchi-yoshlarimiz sog‘ligini mustahkamlash, ularning jismoniy imkoniyatlarini shakllantirish yo‘lida xizmat ko‘rsatmoqdalar.

G‘urur bilan tan olish lozimki, Yurtboshimiz olimpiya sport urlarini rivojlantirishga ham alohida e‘tibor qaratmoqda. Bu borada tennis ham istisno emas. Tennis boshqa sport o‘yinlari turlariga nisbatan o‘ta murakkabligi, o‘yin ko‘nikmalarini o‘zlashtirish uchun ko‘proq vaqt talab qilishi bilan farqlanadi.

Jumladan, agar qator sport turlarida (voleybol, basketbol, gandbol) to‘p to‘g‘ridan-to‘g‘ri qo‘l bilan o‘ynalsa, tennisda to‘p qo‘l-raketka yordamida o‘ynaladi. Raketkaning o‘lchamlari (68,6 sm dan 73,7 sm gacha, gardishining kengligi - 31,7 sm, uzunligi - 39,4 sm) uning gardishi maxsus “tor” bilan tortilganligi va raketka bilan to‘pni urganda deformatsiya hosil bo‘lishi texniktaktik ko‘nikmalarni o‘zlashtirish jarayonini ancha qiyinlashtiradi.

Bundan tashqari tennis maydonining o‘lchamlari yakkalik o‘yinlar uchun 23,77x8,23 m, juftlik o‘yinlar uchun 23,77x10,97 m ga teng bo‘lib, shunday katta maydonda 2 ta yoki 4 ta tennischilarni musobaqalashadi. Qiyoslash uchun eslatish mumkinki, 18x9 m li voleybol maydonida 6+6=12 sportchi musobaqada ishtirok etadi. Tennischining mazkur xususiyatlari shug‘ullanuvchilardan katta jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarni talab qiladi.

Qolaversa, tennis nafaqat sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy, ruhiy va funksional imkoniyatlarni charxlash vositasidir, xotira, diqqat, ong, tafakkur, idrok, ma‘naviyat, madaniyat va axloq-odobni shakllantiruvchi manba bo‘lib hisoblanadi, balki kortda ikki yoki to‘rt shaxs o‘rtasida kechadigan o‘zaro falsafiy va intellektual imkoniyatlar musobaqasidir.

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 rostdash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

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‘zbekistonda tennisni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

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

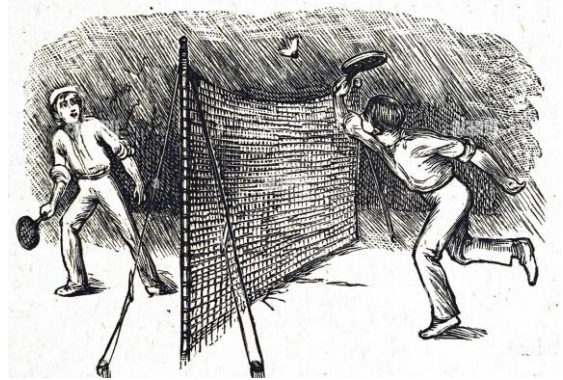
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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:

Tennis O‘zbekistonda XX asming boshlarida vujudga kela boshadi. Birinchi tennis maydonchasi 1903-yilda Toshkent shahrida barpo etildi. Bu maydoncha, tennis to‘ri va uni ikki chetiga o‘matilgan ustuncha hunar bilim yurtining o‘qituvchisi bo‘lmish chexiyalik Van Drachek tomonidan “qo‘l bola” shaklida tayyorlangan. Astasekin tennis maydonchalari Skobelev (Farg‘ona), Xo‘jakent (Lenin-obod), Qo‘qon va Samarqandda paydo bo‘la boshadi. Oktabr inqilobigacha Turkistonda rasmiy musobaqalar o‘tkazilganligi haqida hech qanday rasmiy ma‘lumotlar qolmagan. O‘zbekistonda tennis asosan 1928-1930-yillardan keyin rivojlanish boshadi. 1936-yilda birinchi bor Toshkentda shahar birinchiligi o‘tkazilib, unda 90 nafar tennishi, shu jumladan 22 nafar ayol tennischilar ishtirok etdilar. Tennisni rivojlantirish sharoitlari - 50 yillardan so‘ng ancha o‘zgardi.

1960-1970-yillarda tennis maydonchalari Samarqand, Andijon, Farg‘ona, Olmaliq, Chirchiq, Namangan, Surxondaryo va Xorazm viloyatlarida barpo etildi. 1985-yilga qadar Respublika viloyatlarida 22 ta maydoncha, Toshkent shahrida 71 ta maydoncha mavjud edi. Oxirgi 2-3 yil ichida davlat tomonidan o‘zbekistonda sport, va jumladan tennisni rivojlantirishga juda katta ahamiyat berilmoqda. Toshkentda qurilgan zamonaviy tennis maydonlari xalqaro talablarga javob beradi. Hozirgi paytda bu yo‘nalishda Respublikaning boshqa shaharlarida ham katta ishlar olib borilmoqda. Bu degani, yaqin kunlarda yosh avlodni tennis sirlariga o‘rgatuvchi mutaxassis-murabbiylarni tayyorlash zaruriyati kuchayadi.

Mustaqilligimizning so‘ngi yillarida yuqori malakali va oddiy havaskor tennischilar uchun yurtimiz hududlarida barcha shart-sharoitlar yaratilgan, ularga xalqaro standartlarga mos, moddiy-texnik va texnologik vositalar bilan ta‘minlangan zamonaviy tennis inshootlari xizmat ko‘rsatmoqda.

Yuqori malakali, raqobatbardosh tennischilar tayyorlash bolalarni tennis to‘garaklariga keng miqyosda jalb qilish, ulardan eng iste‘dodlilarini tanlov asosida tennis maktablariga, shu jumladan Respublika olimpiya zaxiralari tennis maktabiga qabul qilish hamda dastlabki o‘rgatish, takomillashtiruv va mahorat bosqichlari jarayonlarini maqsadga muvofiq tashkil qilish bilan bevosita bog‘liqdir.

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‘sirotlarini o‘rtoqlashadilar

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

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

*v**eb**-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

75 listdan iborat 68 soatli “Badminton” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

Narxi: 30 ming so‘m

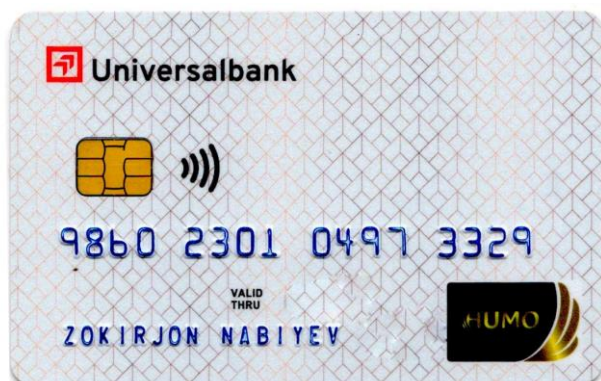
Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar



UZCARD *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 veb-saytlarga joylamang.
Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.