



_____ 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
“BASKETBOL” 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 “Basketbol” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Harakat texnikasi haqida tushuncha	1		
2.	Holatlar va harakatlanishlar texnikasi	1		
3.	Ikki qo‘lda ko‘krakdan to‘p uzatish	1		
4.	Harakatlanish texnikasi va sakrash	1		
5.	To‘xtashlar	1		
6.	Sakrashlar	1		
7.	To‘pni ilish texnikasi	1		
8.	To‘pni bir qo‘l bilan va dumalab kelayotgan to‘pni ilish	1		
9.	To‘p uzatish	1		
10.	To‘p olib yurish	1		
11.	To‘pni urib harakatlanish	1		
12.	To‘pni baland va past sapchitib urib harakatlanish	1		
13.	Ikkita to‘p bilan to‘p olib yurish	1		
14.	Himoyachiga qarshi o‘ynashda ikkita to‘p olib yurish	1		
15.	Butun maydonda to‘p olib yurish texnikasi	1		
16.	To‘p bilan harakatlanish	1		
17.	Savatga to‘pni tashlash	1		
18.	Uzoq oraliqdan to‘p tashlash	1		
19.	Sakrab to‘p tashlash	1		
20.	Holat va harakatlanishlar texnikasi	1		
21.	Qarama-qarshi harakatlar va to‘p egallash usullari texnikasi	1		
22.	Hujum qilayotgan raqib to‘pini olib qo‘yish usuli	1		
23.	O‘yin taktikasi va uning tasnifi	1		
24.	Kombinasiya	1		
25.	Hujum taktikasi	1		
26.	To‘siq	1		
27.	“Juftlik” usuli	1		
28.	Jamoali harakatlar	1		
29.	Harakatlanishda to‘p tashlashlar	1		
30.	Tezkor “yorib” o‘tish. Barvaqt va Pozitsion hujum	1		
31.	Himoya taktikasi	1		
32.	Markaziy o‘yinchiga qarshi himoyalanih	1		
33.	Guruhli himoya harakatlari	1		
34.	Himoyada jamoa harakatlari	1		

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

Mashg‘ulotning mavzu: Harakat texnikasi haqida tushuncha

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, basketbol to‘pi va mavzuga oid ko‘rgazmalar.

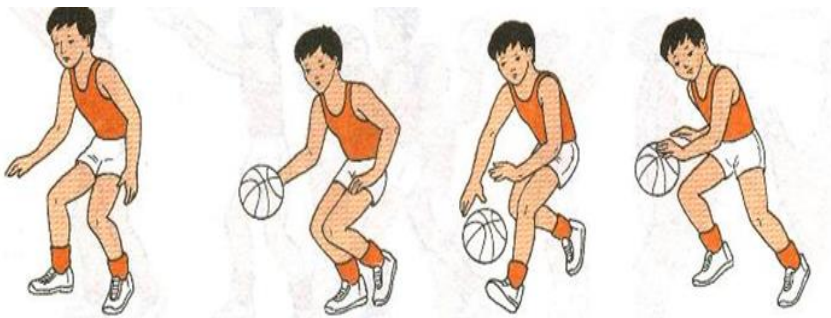
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Basketbol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga basketbol 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
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

Harakat texnikasi morfofiinkSIONAL biomexanik va aerodinamik qonuniyatlar asosida ijro etiladi. Harakat texnikasining morfofunkSIONAL asosiy bu muayyan tana uzunligi, vazn va qaddi-qomatga ega sportchining (basketbolchining) aniq maqsadga qaratilgan harakat koordinasiyasini markaziy nerv tizimsi va analizatorlar tomonidan boshqarilishini angalatadi.

Texnikaning biomexanik asosi - bu harakatni bajarishda tana va tana qismlarining og‘irlik markazlarini o‘zaro muvofiqlashgan holda shu harakat aniqligini ta‘minlashga qaratildi.

Texnikaning aerodinamik asosi - bu muayyan maqsadga qaratilgan harakatni bajarishda tana va tana qismlarini faol bukilib yozilib inersion kuchni yaratish va undan foydalanishini anglatadi.

Sport amaliyotida ymodel” (yoki etalon) texnika, ratsional (maqbul) texnika va indiviudal (shaxsiy) texnika tushunchalari mavjud bo‘lib, ular quyidagilarni anglatadi: - “model” texnika – bu muayyan harakat (usul) texnikasiga o‘rgatishda ayni kunda eng samarali na‘munaviy (andoza, model) texnikaga mo‘ljall qilish zarurligini anglatadi (lekin undan nusxa ko‘chirish tavsiya etilmaydi);

- ratsional texnika - bu ko‘pchilik uchun maqbul bo‘lgan, aksariyat sportchilar tomonidan o‘zlashtirilgan texnika (o‘rgatishda undan asosiy namuna sifatida foydalaniladi); - indiviudal texnikasi bu har bir sportchini (basketbolchini) o‘zining shaxsiy harakat qobiliyatlariga (imkoniyatlariga) qarab “model” va “ratsional” texnika nusxasi doirasida o‘zlashtiradigan indiviudal texnikani anglatadi.

Sport texnikasiga o‘rgatish amaliyotida shug‘ullanuvchilarga indiviudal texnikani erkin o‘zlashtirish vaziyati tug‘diriladi. Bunday yondashuv bola organizmida chuqur joylashgan nasliy harakat qobiliyatlarini “ochilishiga” olib keladi, yangi harakat usullarini ixtiro qilinishiga imkon yaratiladi. “Texnika” atamasi sport amaliyotida harakat ko‘nikmalari, ularni ijro etish usullari ichki (funkSIONAL organlar) va tashqi (qo‘l, oyoq, tana, ko‘z va h.k) ijrochi organlarning muayyan maqsad sari o‘zaro muvofiqlashgan (koordinasiya) tartibda bajariladigan harakat mazmunini anglatadi.

Boz ustiga, murabbiy har doim shuni yodda tutishi kerakki, u o‘yinchilariga bajarish uchun berayotgan har bir hujum va himoyalaniSH mashqlari, birinchi qavatda, oyoqlarni ishini takomillashtirishga mo‘ljallangan mashqlardir. Ushbu bobda hujumda basketbolchi oyoqlari ishlashining uchta tomoni*ko‘rib chiqiladi: sakrab turib to‘xtash, burilishlar, bo‘sh joyga tez chiqish yoki harakat suratini o‘zgartirish, harakat yo‘nalishini o‘zgartirish .

Yakuniy qismi:

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

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

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

Mashg‘ulotning mavzu: Holatlar va harakatlanishlar texnikasi

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, basketbol to‘pi va mavzuga oid ko‘rgazmalar.

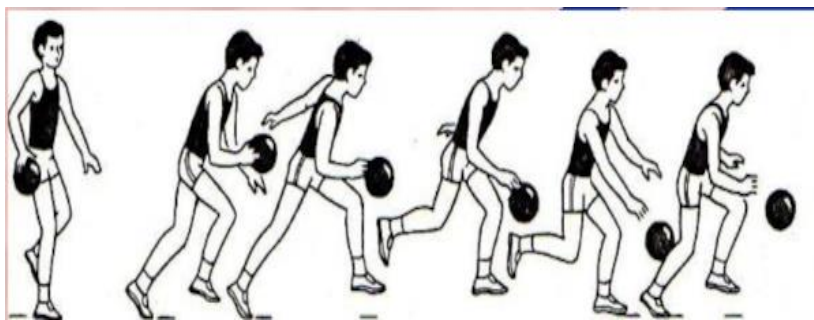
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Basketbol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, ephillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga basketbol 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
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

Holatlar texnikasi. Basketbolga xos holatlar - bu o‘yinchining savatini ishg‘ol qilish bilan bog‘liq bo‘lgan harakatni tezkor va samarali ijro etishni ta‘minlashga qaratilgan dastlabki holatlardir (7-rasm - a, b, v): a - jangovor tayyorlik holati; b - to‘pni egallagan o‘yinchi holati; v - raqibni yengib o‘tishga va savatni ishg‘ol qilishga hozirlangan o‘yinchi holati. Ushbu holatlarni texnik jihatdan to‘g‘ri qabul qilish muvozanatini saqlash va zudlik bilan to‘psiz yoki to‘p bilan harakatlanishi imkoniyatini yaratadi. Jangovor tayyorgarlik holatida basketbolchi oyoqlarini yelka kengligida parallel yoki (yoki chap) oyog‘ini biroz oldinga qo‘yib joylashtiradi. Tizzalar qisman (150-155°) burilgan bo‘ladi, tana vazni ikki oyoqqa barobar taqsimlanadi, gavda xiyol oldinga egiladi, nazar oldinga qaratilgan bo‘ladi, o‘yinchi turg‘un holatni qabul qiladi, qo‘llar yarim bukilgan, ko‘krak balandligida joylashadi. To‘p uzatishlar savatni misol qilish bilan yakunlanadigan barcha kombinatsiyalarning asosi hisoblanadi. o‘z ahamiyatiga ko‘ra ular faqat to‘p tashlashlanfkn keyingi o‘rinda turadi. Biroq aksariyat o‘yinchilar to‘p uzatishlardan ko‘ra to‘p tashlashlarni takomillashtirishga ko‘proq vaqt sarf qiladilar. Shuning uchun mashg‘ulotlar davomida murabbiy to‘p uzatishlarga e‘tiborini qaratgan holda mashg‘ulotni muvozanatlashi lozim. **O‘yinchi uchun asosiy tamoyillar**

-sherikni his etish

-periferik ko‘rish

-odindan qaytish

-hisob-kitob

I. Sherikni his etish mohirlik bilan to‘pni uzatayotgan o‘yinchi maydondagi har bir sherigining pozitsiyalarini hamda jismoniy va psixik qobiliyatlarini doimo his qilib turishi kerak.

II. periferik ko‘rish. To‘p uzatayotgan o‘yinchining har doim ham bir xil potensial to‘p qabul qiluvchi o‘yinchiga va har bir himoyachiga to‘g‘ri qarab turishi ilojisi, hatto hojati yo‘qligi sababli u periferik ko‘rish qobiliyatini shu darajada rivojlantirishi kerakki o‘z oldida 180 gradus atrofida sodir bo‘layotgan barcha hodisalarni ko‘ra olishi lozim.

III. Oldindan qaytish yaxshi o‘yinchi hatto to‘pni qabul qilib olgunga qadar o‘yinni rivojlantirishning eng yaxshi variantlarini oldindan his qilishi mumkin.

IV. Hisob-kitob. Bu persentiv sifat ya‘ni sezgi orqali idrok etish bo‘lib, uning kerak yoki yo‘qligini qachon yuqoridan havolatib to‘p uzatish poldan sapchitib yoki to‘g‘ridan to‘p uzatish lozimligini to‘pni qabul qilib oluvchi o‘yinchi hujum uchun qulay vaziyatda turgan yoki turmaganligini, kimga noqulay vaziyatga to‘p uzatib bo‘lmasligini raqiblardan qaysi biri himoyada kuchliroq o‘ynayotganligini aniqlashga imkon beradi.

Yakuniy qismi:

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

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

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

Mashg‘ulotning mavzu: Ikki qo‘lda ko‘krakdan to‘p uzatish

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, basketbol to‘pi va mavzuga oid ko‘rgazmalar.

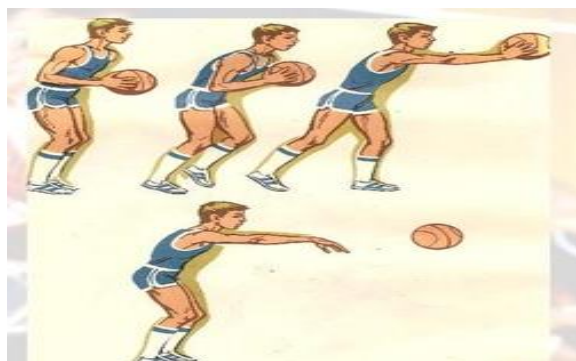
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Basketbol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga basketbol 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
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

Raqibning to‘liq ta‘qib qilish - yo‘q bo‘lgan vaziyatlarda yaqin yoki o‘rta masofadan turib sherigiga tez va aniq to‘p yo‘naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir. Tayyorlov darajasi: to‘p qo‘l panjalarining yuqoridan oldinga va pastga keyin tana bo‘ylab yuqoriga ilmoqsimon harakat bilan ko‘krakka olib kelinadi, qo‘l panjalari o‘zi tomonga (maksimal yoziladi): «olinadi» tana og‘irligi tizzadan bukilgan va oldinda turgan oyoqqa ko‘chiriladi; orqada turgan oyoq kaftning oldingi qismida tayanchni saqlab qolgan holda tekislanadi tana vertical holatda ushlab turiladi.

Asosiy faza: oldinda turgan oyoqni tekislash bilan bir vaqtda qo‘lning yelka va tirsak bo‘g‘imlaridan maydonga nisbatan parallel holda izchil yozuvchi harakatlari boshlanadi tana esa yuqorigaoldinga uzatiladi; oxirgi bo‘lib qo‘l panjalari ishga tushadi. Ular to‘pni bosh barmoq orqali kerakli yo‘nalishda unga teskari aylanma harakat bergan holda itarib yuboradilar («siqib otadilar») tana og‘irli oldinda turgan oyoqqa ko‘chiriladi. Yakunlovchi faza to‘p qo‘ldan chiqib ketayotgan vaqtda qo‘l panjalari bilak bo‘g‘imidan to‘liq bukilgan va shunday biriktirilgan bo‘ladiki, bosh barmoq pastga tushirgan kaftning ichki tomonlari bir-biriga qaratilgan tekislangan qo‘llar bo‘shashtirilgan holda turadi. Keyin o‘yinchi biroz bukilgan oyoqlarda tayyor holatga keladi, tana o‘g‘irligi oyoq kaftlarining oldingi qismiga taqsimlanadi.

Ikki qo‘lda pastdan to‘p uzatish tuzulishi va maqsadiga ko‘ra bir qo‘lda to‘p uzatish mashqidan farq qilmaydi. Farqi shundaki to‘p orqaga olinadi va doimo ikki qo‘l bilan nazorat qilinadi, o‘rta va jimjiloqning kuchi bilan qo‘l panjalaridan to‘pni kuchli «siqish» orqali to‘pga kerakli yo‘nalishda kuchlanish beriladi. Yakunlovchi lahzada qo‘l kaftlari oldinga yuqoriga o‘g‘irilgan bo‘ladi.

Ta‘kidlab o‘tilganidek keskin raqobat o‘yinda shunday vaziyatlar yuzaga keladud, faqat yashirincha to‘p uzatishlar evaziga to‘pni sherigiga yetkazib berishi mumkin bo‘ladi. Zamonaviy basketbolda qo‘l ostidan yelka ustidan va orqadan oshirib yashirincha to‘p uzatishlar tez-tez yo‘llaniladi, ular faqat bir qo‘lda maksimal tez va raqib uchun kutilmganda bajariladi. Hujumchi to‘p uzatishning tayyorlov darajasi vaqtini minimumgacha qisqartirishiga va harakatlar amplitudasini kamaytirishga harakat qiladi. To‘p uzatayotgan o‘yinchi faqat periferik ko‘rishi hisobiga sherigini ko‘radi va tayyorlanayotgan to‘p uzatishning asl yo‘nalishini oxirgi pallagacha yashiradi. Tayyorlov fazasida qo‘llarni bukish hisobiga to‘p yelkaga (boshga) yaqinlashtiriladi.

Yakuniy qismi:

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saqlab yengil yugurtirish, nafas rostdash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

*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

40 listdan iborat 34 soatli “Basketbol” to‘garakni to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

Narxi: 20 ming so‘m

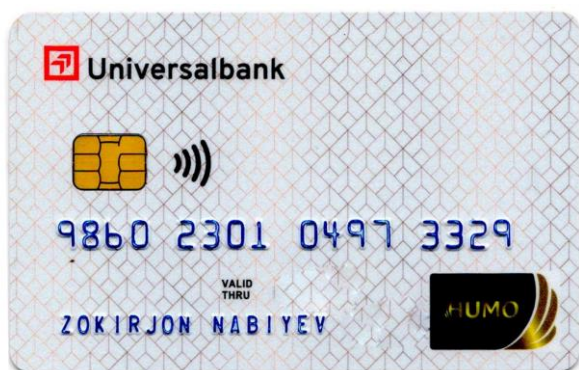
Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar



Telegram: @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 veb-saytlarga joylamang.
Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.