



_____ 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>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 “Basketbol” to‘garagining
ISH REJASI

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

41.	Himoyada jamoa harakatlari	1		
42.	Birlashtirilgan himoya tizimi	1		
43.	Kirib borish va to'p uzatmasdan to'p tashlash	1		
44.	O'rgatish, o'zlashtirish va mukammallashtirish atamalari haqida tushuncha	1		
45.	Basketbolga o'rgatish tartibi, bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplari	1		
46.	O'yin texnikasini o'rgatish	1		
47.	Sakrab to'xtash	1		
48.	Butun maydonda to'p olib yurish texnikasi	1		
49.	Ikki qo'lda ko'krakdan to'p uzatish	1		
50.	To'p uzatishdagi mashqlar	1		
51.	Hujum o'yin texnikasiga o'rgatish	1		
52.	To'pni ilish va uzatish	1		
53.	To'pni urib yurish-yugurish texnikasiga o'rgatish	1		
54.	Savatga to'p tashlash texnikasiga o'rgatish	1		
55.	Himoya o'yin texnikasiga o'rgatish	1		
56.	O'yinchilarni yarim maydonda harakatlinishi	1		
57.	Hujum taktikasiga o'rgatish	1		
58.	To'p bilan ijro etiladigan individual taktik harakatlarga o'rgatish	1		
59.	Guruh hujum taktikasiga o'rgatish	1		
60.	Jamoa hujum taktikasiga o'rgatish	1		
61.	Himoya taktikasiga o'rgatish	1		
62.	Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya taktikasiga o'rgatish	1		
63.	O'yin qoidalarini vujudga kelishi va shakllanishi	1		
64.	O'yin mazmuni, maydon va uskunalari	1		
65.	Tezkorlikni tarbiyalash	1		
66.	Chaqqonlik va uni tarbiyalash uslubiyati	1		
67.	Egiluvchanlik tarbiyalash	1		
68.	Basketbolda strategiya va taktika	1		

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

Mashg‘ulotning mavzu: Kirish

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.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- O‘quvchilarni har tomonlama 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
- Yurish va yugurishga o‘tish
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va sog‘lom, barkamol avlodni tarbiyalash vositasi ekanligi isbot talab qilmaydi. Lekin ko‘plab mutaxassis-olimlarning fundamental tadqiqotlariga asosan ta‘kidlash joizki, har qanday jismoniy tarbiya va sport vositalari (mashqlari) ham jismoniy va psixofimksional imkoniyatlarga ijobiy ta‘sir etavermaydi. Boshqacha qilib aytganda shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi va psixojismoniy imkoniyatlariga muvofiq me‘yorlangan hamda tabaqalashtirilgan katta hajmli va o‘ta shiddatli jismoniy yuklamalar organizmda zo‘riqish holatlarini yuzaga keltiradi, natijada sog‘liqqa putur yetkazishi ehtimoldan holi emas. Ma‘lumki, jismoniy tarbiya va sport turlari mustaqil fan sifatida barcha ta‘lim muassasalari o‘quv rejasiga kiritilgan. Binobarin jismoniy tarbiya darslari, sport mashg‘ulotlari va ommaviy musobaqalarni ilmiy asosda tashkil qilish kasbiy pedagogik jihatdan har tomonlama shakllangan mutaxassis-o‘qituvchi va trenerlarga muhtojdir. Ushbu yo‘nalish bo‘yicha ham birinchi Prezidentimiz tomonidan alohida e‘tibor qaratilgan. Jumladan, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha yuqori malakali, raqobatdosh pedagogik kadrlar tayyorlash, o‘qituvchi-trenerlar malakasini oshirish, ularni qayta tayyorlash va attestasiyadan o‘tkazish hamda alohida iqtidorli xotinqizlarni O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutiga o‘qishga qabul qilish tadbirlari yuqorida qayd etilgan fikrga asos bo‘la oladi. Albatta, mazkur jarayonlarni maqsadli va samarali tashkil qilish jismoniy tarbiya va sportga oliy va o‘rta maxsus ta‘lim muassasalarida faoliyat ko‘rsatuvchi professor-o‘qituvchilar salohiyati va ular tomonidan yaratiladigan o‘quv adabiyotlari mazmuni hamda sifatiga bog‘liqdir. Darslikda amaldagi o‘quv dasturi talablariga binoan “Fanga kirish”, “Basketbolning O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport harakati tizimidagi o‘mi”, “O‘zbekistonda basketbolning paydo bo‘lishi va mustaqillik davrida uning shakllanishi”, “Zamonaviy basketbol va uning dolzarb muassasalari”, “Psixologik tayyorgarlik”, “Basketbol darsi va uning tashkil qilinish xususiyatlari”, “O‘zbekistonda basketbol taraqqiyotini boshqarish” “Musobaqalarda jamoani boshqarish” mavzulariga doir materiallar zamonaviy yondashuv asosida ochib berilgan. Bundan tashqari ushbu darslikda “o‘yin texnikasi”, “o‘yin taktikasi”, “o‘yin texnikasi va taktikasiga o‘rgatish uslubiyati”, “Musobaqa qoidalar va hakamlik qilish”, “Musobaqa o‘tkazishning tashkiliy asoslari”, “Taktika va strategiya”, “Sport maktablariga tanlov o‘tkazish o‘quv guruhlarida mashg‘ulotlarni tashkil qilish”, “Jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik”, “Sport trenirovkasining umumiy asoslari” va boshqa mavzularga mansub materiallar ham yangi ilmiy-tadqiqot natijalari, ilg‘or pedagogik tajribalarga tayanilgan holda qayta talqin etilgan.

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

Mashg‘ulotning mavzu: Basketbolni vujudga kelishi

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:

Basketbolga o‘xshab ketadigan o‘yin to‘g‘risidagi dastlabki ma‘lumotlar eramizdan avvalgi VII asrga oiddir. Meksikadagi ilk qabilasiga mansub bo‘lgan indeeslar “*pok-to-pok*” deb atalgan o‘yinni qiziqib o‘ynashgan. Ushbu o‘yinning butun mohiyati o‘yinchiining to‘pni halqa ichiga tushirishdan iborat bo‘lgan “to‘p” o‘mida kauchukdan tayyorlangan dumaloq shardan oydalanishgan, uni halqaga “tushurish” uchun faqat tirsaklar bilan yoki son bilan shami urish lozim bo‘lgan. Bunga halqaning xiyol baland joyiga o‘matilganligini va buning ustiga yerga nisbatan tik ya‘ni perpendekulyar tarzda joylashtirilganligini qo‘shadigan bo‘lsak, u holda halqaga tushirilgan birgina “to‘p” - shar butun o‘yinning taqdirini hal qilgan bo‘lsa kerak Qadim-qadim zaraonlardan beri to‘p bilan o‘ynaladigan ko‘hna o‘yinlar yer sharidagi juda ko‘p xalqlar hayotida alohida o‘rin egallab turgan. Ilk jamoa tizimi paydo bo‘lgan dastlabki davrlarda o‘yinlar zamonning og‘ir turmush sharoitiga chidash uchun odamlarni jismoniy chiniqtirishga yaxshi yordam bergan, ularning mehnat faoliyatida ham va maishiy turmushida ham bunday o‘yinlar muhim ahamiyat kasb etgan. Keyinehalik odamlar qabila-qabila bo‘lib yashaydigan davrlarga kelib, turli o‘yinlar, ayniqsa, koptok - to‘p bilan o‘ynaladigan o‘yinlar asta-sekin mehnat faoliyatidan ajralib chiqqan hamda turli ko‘ngilochar o‘yinlar, raqslar, bayram tantanalari artibutlari qatoridan o‘rin olib, marosim tadbirlaridan biriga aylanadi. Turli o‘yinlar, shu jumladan, basketbol o‘yini ham umumiy xususiyatlari bilan ajralib turgan, lekin odamlar o‘rtasidagi turlicha qarashlar, cheklangan kritaktlik singan mahdudlik ko‘rinishlari

salbiy ta‘sir ko‘rsatib o‘yinlarning keng miqyosda rivojlanishiga imkon bermagan. Hozirgi zamon basketbol o‘yining rivojlanish tarixi 1891- yilning dekabr oyidan boshlangan. Sprigfild shahridagi (AQSH, Massachusetts shtati) xristian ishchilar maktabi (hozirgi Springfild kolleji)ning anatomiya va fiziologiya o‘qituvchisi doktor Djeyms Neysmit talabalarining qish faslidagi jismoniy mashg‘ulotlarini bir qator jonlantirishga qaror qildi. Neysmit tomonidan ijro qilingan o‘yinning dastlabki varianti beshta asosiy shartdan va 13 ta asosiy qoidalardan iborat bo‘lgan.

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.

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

Mashg‘ulotning mavzu: Basketbolning rivojlanishi

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

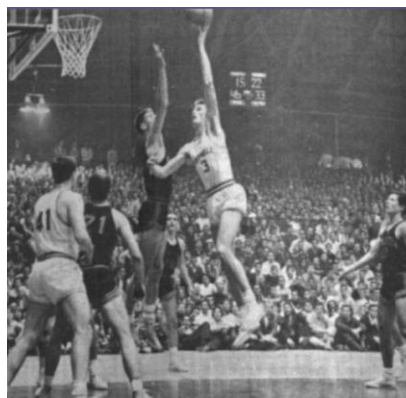
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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:

I bosqich 1891-1918-yillarni o‘z ichiga olib, basketbolning yangi o‘yin sifatida shaKllanib borish bosqichi hisoblanadi. Avvaliga gimnastika darslarini biroz jonlantirish uchun yaratilgan basketbol asta-sekin sport o‘yininga aylanib, uning o‘ziga xos barcha xususiyatlari shakllana boshlaydi. Uning dastlabki rasmiy o‘yin qoidalari yaratiladi. Uning o‘yin texnikasi va taktikasi shakllanadi. O‘yinda ishtirok etayotgan jamoa a‘zolarining har biri uchun muayyan iunksiya vazifalar belgilab beriladi.

II bosqich 1919-1931-yillardan iborat bo‘lib, bu davr milliy basketbol federatsiyalari tashkil etilganligi bilan ajralib turadi. Bu esa basketbolning sport o‘yini sifatida rivojlanib borishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Xuddi shu davrda dastlabki basketbol bo‘yicha xalqaro tumir - musobaqalar o‘tkaziladi.

III bosqich 1932-1947-yillarni o‘z ichiga oladi. Bu davr butun dunyo bo‘yicha basketbol o‘yini har tomonlama rivojlanganligi bilan harakterlidir. Bu davrda basketbol o‘yini federatsiyasi (FIBA) tashkil etiladi. Bu hodisa unutilmas voqea bilan basketbolni sportning Olimpiya turidagi o‘yinlar qatoriga kiritilishi bilan birga sodir bo‘ladi. Shu davrda sobiq sovet basketbolchilari ham xalqaro maydoniga chiqadilar. Basketbol taktikasi va texnikasiga yangiliklar kiritiladi.

IV bosqich 1948-1965-yillarni o‘z ichiga oladi. Bu yillarda butun dunyoda basketbol o‘yini shiddat bilan rivojlanibgina qolmay, muayyan sakrashlar tarzidagi taraqqiyot va sport mahoratining o‘sishi ham ana shu davrga to‘g‘ri keladi. To‘pni bir qo‘l bilan otish

qo‘ldasi paydo bo‘ladi, raqibning hujumiga qarshi o‘zini himoya qilish taktikasi va texnikasida ancha murakkab priyomlar paydo bo‘ladi, Mini-basketbol o‘yini vujudga kelib, dunyo bo‘ylab tarqala boshlaydi.

V bosqich 1986-1990-yillarda milliy Federatsiyalar soni ortadi. Milliy professional basketbol uyushmalari (NBA) paydo bo‘ladi. Basketbolchilarning xalqaro aloqalari mustahkamlanadi, o‘yin taktikasi va texnikasida yangiliklar vujudga keladi. Musobaqalar qo‘ldasi va hakamlik metodikasi takomillashtiriladi.

Yakuniy qismi:

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: Harakat texnikasi haqida tushuncha

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

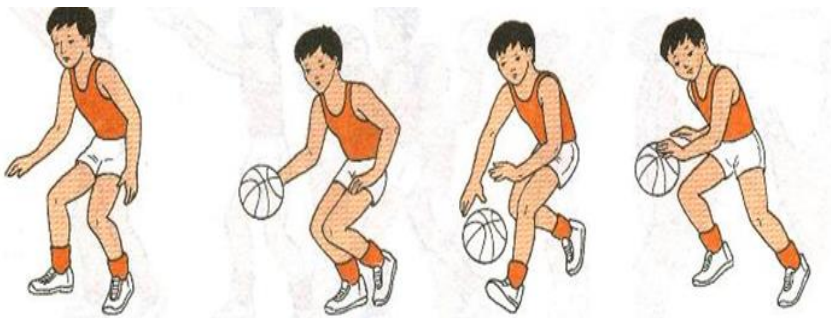
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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 morfofiunksional biomekanik va aerodinamik qonuniyatlar asosida ijro etiladi. Harakat texnikasining morfofiunksional asosi - bu muayyan tana uzunligi, vazn va qaddi- qomatga ega sportchining (basketbolchining) aniq maqsadga qaratilgan harakat koordinasiyasini markaziy nerv tizimi va analizatorlar tomonidan boshqarilishini angalatadi.

Texnikaning biomekanik 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 himoyalani 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 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

75 listdan iborat 68 soatli "Basketbol" to'garagini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

Narxi: 30 ming so'm

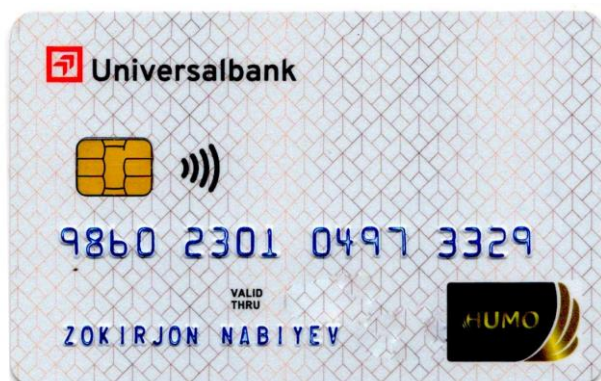
Telegram kanalimiz:

@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 vab-saytlarga joylamang.
Kanal va gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.