



_____ 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 yiliga bo'sh
o'zlashtiruvchi o'quvchilar 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 yiliga bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar uchun tuzilgan
“Basketbol” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Kirish	1		
2.	Basketbolning rivojlanishi	1		
3.	Holatlar va harakatlanishlar texnikasi	1		
4.	Harakatlanish texnikasi va sakrash	1		
5.	Sakrashlar	1		
6.	To‘pni bir qo‘l bilan va dumalab kelayotgan to‘pni ilish	1		
7.	To‘p olib yurish	1		
8.	To‘pni baland va past sapchitib urib harakatlanish	1		
9.	Ikki to‘p bilan yuqori tezlikda to‘p olib yurish	1		
10.	Butun maydonda to‘p olib yurish texnikasi	1		
11.	Savatga to‘pni tashlash	1		
12.	Sakrab to‘p tashlash	1		
13.	Qarama-qarshi harakatlar va to‘p egallash usullari texnikasi	1		
14.	O‘yin taktikasi va uning tasnifi	1		
15.	Hujum taktikasi	1		
16.	To‘siq	1		
17.	“Juftlik” usuli	1		
18.	Harakatlanishda to‘p tashlashlar	1		
19.	Himoya taktikasi	1		
20.	Markaziy o‘yinchiga qarshi himoyalani	1		
21.	Himoyada jamoa harakatlari	1		
22.	Kirib borish va to‘p uzatmasdan to‘p tashlash	1		
23.	Basketbolga o‘rgatish tartibi, bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplari	1		
24.	Sakrab to‘xtash	1		
25.	Ikki qo‘lda ko‘krakdan to‘p uzatish	1		
26.	Hujum o‘yin texnikasiga o‘rgatish	1		
27.	To‘pni urib yurish-yugurish texnikasiga o‘rgatish	1		
28.	Himoya o‘yin texnikasiga o‘rgatish	1		
29.	Hujum taktikasiga o‘rgatish	1		
30.	Guruh hujum taktikasiga o‘rgatish	1		
31.	Himoya taktikasiga o‘rgatish	1		
32.	O‘yin qoidalarini vujudga kelishi va shakllanishi	1		
33.	Tezkorlikni tarbiyalash	1		
34.	Egiluvchanlik tarbiyalash	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

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

Mashg‘ulotning mavzu: Basketbolning rivojlanishi

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

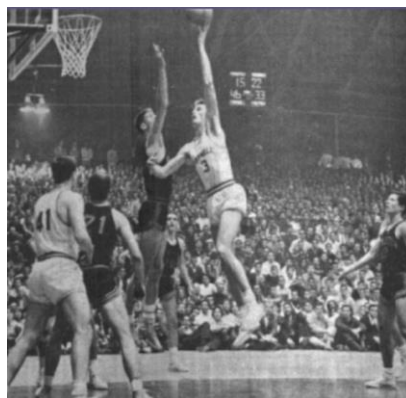
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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: Holatlar va harakatlanishlar texnikasi

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

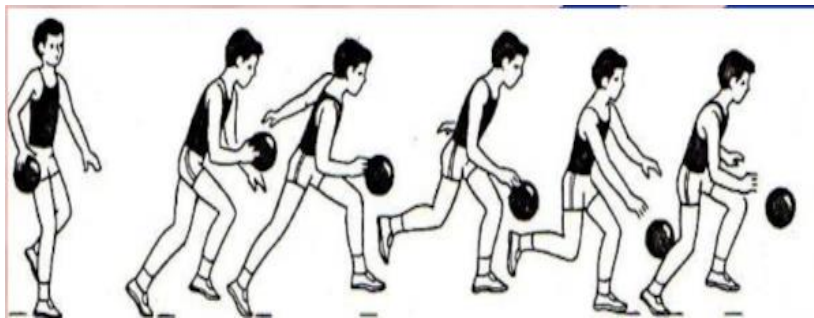
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Basketbol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, 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:

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 rostdash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchilliklarini 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

40 listdan iborat bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilarga 34 soatli “Basketbol” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

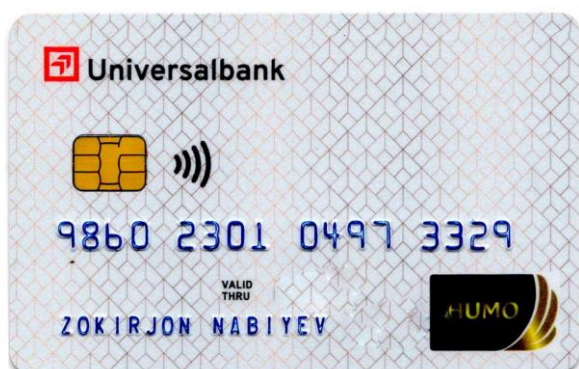
Narxi: 20 ming so‘m

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

To‘lov uchun: 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.