



_____ 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 iqtidorli
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 iqtidorli o‘quvchilar uchun tuzilgan
“Basketbol” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Basketbolni vujudga kelishi	1		
2.	Harakat texnikasi haqida tushuncha	1		
3.	Ikki qo‘lda ko‘krakdan to‘p uzatish	1		
4.	To‘xtashlar	1		
5.	To‘pni ilish texnikasi	1		
6.	To‘p uzatish	1		
7.	To‘pni urib harakatlanish	1		
8.	Ikkita to‘p bilan to‘p olib yurish	1		
9.	Himoyachiga qarshi o‘ynashda ikkita to‘p olib yurish	1		
10.	To‘p bilan harakatlanish	1		
11.	Uzoq oraliqdan to‘p tashlash	1		
12.	Holat va harakatlanishlar texnikasi	1		
13.	Hujum qilayotgan raqib to‘pini olib qo‘yish usuli	1		
14.	Kombinasiya	1		
15.	Individual harakatlar	1		
16.	Basketbolda to‘pni ko‘tarib olish	1		
17.	Jamoali harakatlar	1		
18.	Tezkor “yorib” o‘tish. Barvaqt va Pozitsion hujum	1		
19.	Individual himoya taktikasi	1		
20.	Guruhli himoya harakatlari	1		
21.	Birlashtirilgan himoya tizimi	1		
22.	O‘rgatish, o‘zlashtirish va mukammallashtirish atamaları haqida tushuncha	1		
23.	O‘yin texnikasini o‘rgatish	1		
24.	Butun maydonda to‘p olib yurish texnikasi	1		
25.	To‘p uzatishdagi mashqlar	1		
26.	To‘pni ilish va uzatish	1		
27.	Savatga to‘p tashlash texnikasiga o‘rgatish	1		
28.	O‘yinchilarni yarim maydonda harakatlinishi	1		
29.	To‘p bilan ijro etiladigan individual taktik harakatlarga o‘rgatish	1		
30.	Jamoa hujum taktikasiga o‘rgatish	1		
31.	Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya taktikasiga o‘rgatish	1		
32.	O‘yin mazmuni, maydon va uskunalar	1		
33.	Chaqqonlik va uni tarbiyalash uslubi	1		
34.	Basketbolda strategiya va taktika	1		

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

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‘quvchlarni 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.

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.

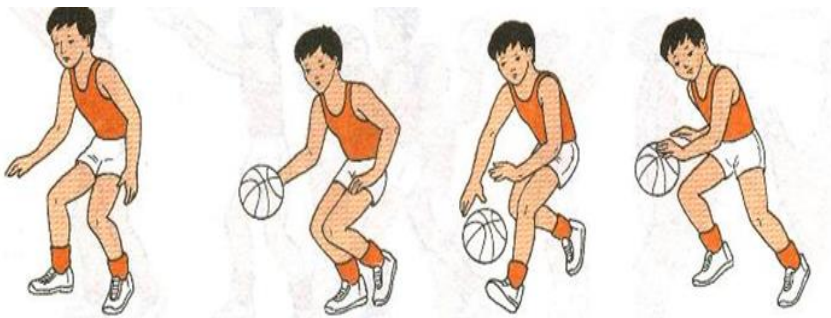
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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 bi mexanik 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 koordinatsiyasini markaziy nerv tizimi va analizatorlar tomonidan boshqarilishini angalatadi.

Texnikaning bi mexanik 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‘ljallanish 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 (koordinatsiya) tartibda bajariladigan harakat mazmunini anglatadi.

Boz ustiga, murabbiy har doim shuni yodda tutishi kerakki, u o‘yinчилariga 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

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.

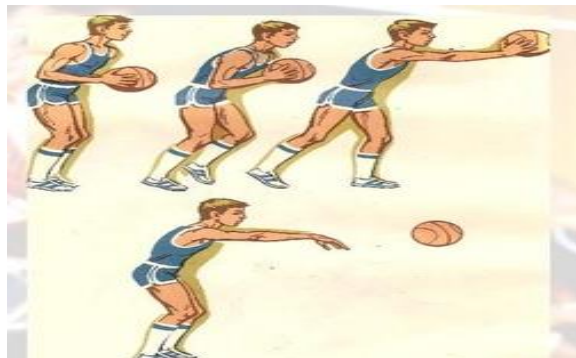
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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 iqtidorli o‘quvchilarga
34 soatli “Basketbol” to‘garagini to‘liq holda olish
uchun telegramdan yozing.**



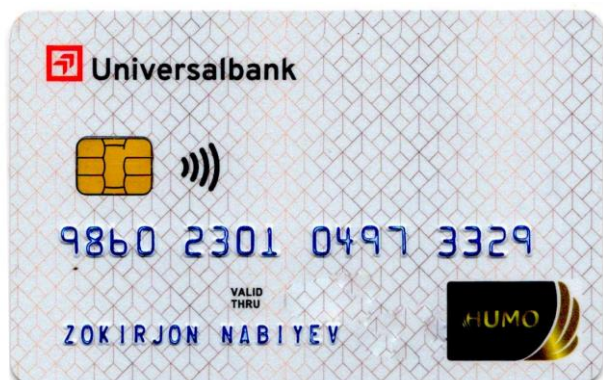
Narxi: 20 ming so‘m

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.