



_____ 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
“FUTBOL” NOMLI

TO'GARAK
HUJJATLARI

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

№	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

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 “Futbol” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Kirish	1		
2.	Dastlabki futbol o‘yinlari	1		
3.	Futbolda dastlabki o‘yin qoidalar	1		
4.	Futbol o‘yining paydo bo‘lishi	1		
5.	Futbol o‘yinini rivojlanishi	1		
6.	O‘zbekistonda futbolning rivojlanishi	1		
7.	Futbol boshqaruvining tashkiliy tuzilishi	1		
8.	O‘yin uchun maydon	1		
9.	Darvoza maydoni darvoza	1		
10.	To‘p va o‘yinchilar soni	1		
11.	O‘yinchilar soni va kiyimi	1		
12.	Bosh hakam yordamchilari	1		
13.	To‘p o‘yinda va o‘yindan tashqarida	1		
14.	To‘p darvoza to‘ridaligini aniqlash usullari	1		
15.	O‘yindan tashqari holat	1		
16.	Qoida buzilish holatlari va qoidaga zid xatti-harakatlar	1		
17.	Jarima to‘pi va erkin zarba	1		
18.	11 Metrlik jarima to‘pi	1		
19.	To‘pni yon chiziqdan o‘yinga kiritish	1		
20.	To‘pni darvoza yonidan erkin zarba bilan o‘yinga kiritish	1		
21.	Burchak to‘plari	1		
22.	Texnik usullar	1		
23.	Harakatlanish texnikasi	1		
24.	Yugurish	1		
25.	Sakrashlar	1		
26.	To‘xtashlar	1		
27.	Burilishlar	1		
28.	Texnikani takomillashtirishdagi mashg‘ulotlar	1		
29.	Maydon o‘yinchisining texnikasi	1		
30.	To‘pga zarba berish	1		
31.	Oyoq panjalarini ichki tomoni bilan (panjani ichki ko‘tarilgan qismi bilan) to‘pni qabul qilish va olib qo‘yish	1		
32.	Oyoq panjalarini tashqi tomoni bilan (panjani tashqi ko‘tarilgan qismi bilan) to‘pni qabul qilish va olib qo‘yish	1		
33.	To‘pni panjani ostki qismi bilan qabul qilish	1		
34.	Panjani ko‘tarilgan qismi bilan to‘pni qabul qilish	1		
35.	Sonni yuqori qismi bilan to‘pni qabul qilish	1		
36.	Ko‘krak bilan to‘pni qabul qilish	1		

37.	To'p olib yurish	1		
38.	Oyoq bilan to'p olib yurish	1		
39.	Maydon o'yinchisining texnikasi	1		
40.	Hujum – to'p bilan harakat qobilyatlari	1		
41.	Dribling va fintlar	1		
42.	Texnika mashg'ulotlar maqsadi	1		
43.	Bosh bilan to'pga zarba berish	1		
44.	Joyda to'pga bosh bilan zarba	1		
45.	Joyda burilish bilan to'pga bosh bilan zarba	1		
46.	Sakrashda to'pga bosh bilan zarba	1		
47.	Bir oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarba	1		
48.	Ikkala oyoqda va bir oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarba	1		
49.	Darvozabonlar mashg'uloti	1		
50.	To'pni ilib olish	1		
51.	Futbol taktikasi	1		
52.	O'yinchilarning vazifalari, taktik harakatlanishning mahorati	1		
53.	Qanot himoyachilari	1		
54.	Markaziy himoyachilar	1		
55.	O'rta qator o'yinchilari	1		
56.	Qanot hujumchilari	1		
57.	Markaziy hujumchi	1		
58.	Taktika mashg'ulot jarayonlarning talablari	1		
59.	Indivudal taktika xujum	1		
60.	Hujum va Himoya vazifalari uchun mashqlar	1		
61.	To'pni qaytarib yuborish	1		
62.	To'pni tepadan oshirib yuborish	1		
63.	Himoya harakatlari	1		
64.	Og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi	1		
65.	Startdagi harakat tezligi, mutloq tezlik, siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi	1		
66.	Futbolchilarning tezkorligini, kuchi va epchilligini oshirishga xos umumiy xususiyatlar	1		
67.	Taktik tizimlar evolyutsiyasi	1		
68.	Jismoniy imkoniyatlarini asosiy tushunchasi	1		

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

Mashg‘ulotning mavzu: Kirish

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, to‘p va mavzuga oid ko‘rgazmalar

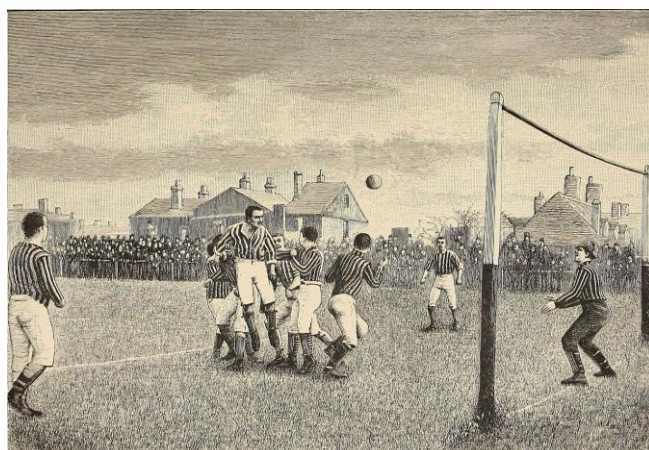
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Futbol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga futbol 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:

Sport o‘yinlari tarixiy o‘yinlar bo‘lib, u jamoa va yakka holda harakat qilish sifatlarini o‘rgatadi. Sport o‘yinlarini tarixi, uning rivojlanish evolyusiyasini butun dunyo olimlari o‘rganishmoqda.

O‘yinlar tarixi qadimiy bo‘lib, ular ovchilik va janglardan boshlanadi. Keyinchalik ular takomillashib, taraqqiy eta boshlaydi. O‘yinlarda charmdan qilingan to‘plar, tayoqlar o‘rnini nayzalar egallaydi. Inson ongining taraqqiy etish natijasida o‘yinlarning turlari ko‘payib, bu o‘yinlar jamoatchilik hayotiga tarbiya, chiniqish vositasi sifatida kirib kela boshladi.

Zamonaviy sport o‘yinlari XIX- XX asrlarda dunyoga kelib, ular xalq o‘yinlari sifatida shakllanib taraqqiy eta boshladi. Sport o‘yinlari harakat sifatleri, kuchlilik, epchillik, tezlik, chidamlilik o‘z-o‘ziga ishonch kabi sifatlarni yoshlarda mujassamlashtirdi. O‘yinlarni jismoniy tarbiya sifatida buyuk va serqirraligini hisobga olib, ularni ikki guruhga: harakatli va sport o‘yinlariga bo‘lish mumkin.

Sport o‘yini harakatli o‘yinlardan shunisi bilan farq qiladiki, sport o‘yini yagona o‘yin qoidasi, qatnashuvchilar soni, maydon o‘lchami va o‘lchovi, o‘yinning davom etish vaqti, jihozi bilan farq qiladi. Sport o‘yinlari texnikasi, uslublari, taktik harakatlari, maxsus tayyorgarliklarning va jamoa a‘zolarining doimiyligini aniqlash kabi qiyinchilikka egadir. Sport o‘yinlari dunyoning barcha davlatlarida tan olingan. Basketbol, voleybol, gandbol, xokkey, futbol kabi o‘yinlar shular jumlasidan bo‘lib, ular olimpiyada musobaqasi tarkibiga kiritilgan.

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: Dastlabki futbol o‘yinlari

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, to‘p va mavzuga oid ko‘rgazmalar

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Futbol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epcillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga futbol 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:

Futbolning kelib chiqishi haqida turli axborotlar, ma'lumotlar, taxminlar mavjud, biroq ularning barida turli sanalar, davrlar keltirilgan. Tarix hali futbolni paydo bo‘lgan va kelib chiqqan joyi va sanani aniq bilmaydi. Bu esa futbol ildizi o‘ta qadim zamonlarga borib taqalishidan darak beradi. Lekin ko‘plab izlanishlar natijasi hamda tarixshuoslarning fikricha,

5-rasmfutbolga o‘xshash to‘pli o‘yinlar necha-necha yuzlab yillar avval qadim Sharq mamlakatlarida (Misr, Xitoy), antik davlatlarda (Gretsiya, Rim) o‘ynalgan. Shuning ko‘pchilik futbolning kelib chiqishi mana davlatlarga borib taqaladi, deya e‘tirof etishadi. Biroq aynan “futbol” deb atala boshlangan o‘yin Angliyada paydo bo‘lgan.2

Qadimgi yunonlar to‘p o‘yinini shunchalik qadrlaganlarki, uni xatto gimnaziyalarni, maxsus 6-rasm maktablarning jismoniy mashqlar programmasiga kiritganlar. Qadimgi Misrda futbolga o‘xshash o‘yin eramizdan 2000 yillar avval o‘ynalgan bo‘lsa, qadimgi Afina Sparta jangchilari orasida “Episkiros”, deb nomlanadigan ham oyoq bilan, ham qshl bilan o‘ynaladigan o‘yin mashxur bo‘lgan, bu o‘yinni yumaloq matodan o‘ynashgan. Ammo bu o‘yin juda qo‘pol va shavqatsizligi bilan ajralib turardi. Rim imperiyasida ozgina bo‘lsa ham futbolga o‘xshash to‘p o‘yini 180 yilda tilga ilinadi.

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: Futbolda dastlabki o‘yin qoidalar

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, to‘p va mavzuga oid ko‘rgazmalar

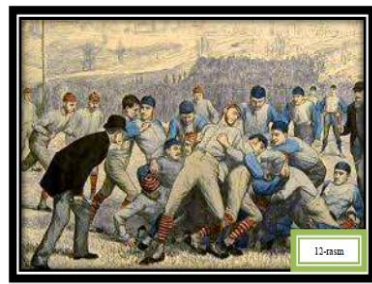
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Futbol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epcillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga futbol 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:

Palluksning yunoncha lug‘atida o‘ynovchilar ikki jamoa bo‘lganligi yozilgan. Har qaysi jamoa to‘pni raqib o‘yin maydoni orqasiga o‘tkazishga harakat qiladi. Harakat jihatidan bu o‘yin ko‘proq hozirgi regbi o‘yiniga o‘xshab ketadi.

Lekin u o‘yin qo‘l bilan o‘ynash taqiqlangan edi. Futbol ko‘proq “Garpostum” degan qadimgi

Rim o‘yinidan kelib chiqqan bo‘lib, Britaniya, Galliya va G‘arbiy yevropaning boshqa mamlakatlariga bu o‘yinni Rim legionlari birinchi asrda olib kelganlar, deb taxmin qiladilar.

Inglizlar oyoq to‘pi o‘yini Britaniya orollarida IX asrdayoq ma‘lum bo‘lgan, deb da‘vo qiladilar. 7-rasm G‘arbiy yevroma davrlarida bu singari o‘yinlar shu asr o‘rtalarida mustaqil tarzda ham, ayrim elementlari bir-biridan o‘rganish yo‘li bilan ham rivojlani borgan, deb taxmin qilsa bo‘ladi. XII asr – o‘rta asrlar Angliyada futbol o‘zining boshlang‘ich yo‘lini oldi. Angliyadagi shaharlarda, shahar ichida tor ko‘chalarda, bozor maydonlarida ertalabdan to kun botguniga qadar turli o‘yinlar o‘ynalgan. O‘ynovchilar soni 100 ga yaqin, ayrim paytlari esa 100 dan oshib ketgan. 8-rasm U paytdagi o‘yinlar qo‘pol, hych qanday qoidasiz o‘ynalgan. Qo‘l bilan ham, oyoq bilan ham o‘ynashdan tashqari, to‘p bilan bo‘lgan yoki bo‘lmagan o‘yinchilarni ushlab yiqitishgan.

O‘yin shu darajada qizib ketar ketardiki, hatto bozorlar, ko‘chalar vayron bo‘lgan.

1313 yili ingliz podshosi Eduard II shahar ichkarisida futbol o‘yini o‘ynashni taqiqlaydi.

9-rasm Podshoni ana shu farmoishi ingliz futbol ittifoqining arxivida saqlanib qolgan. “Katta to‘p quvgandagi ur-yiqitlar shaharlarda katta to‘polon chiqarayotgani va yomon ta‘sir ko‘rsatayotgani uchun,- deyiladi farmoishda,- itoat etmaganlar qamoqqa tashlanishini ta‘kidlab bu o‘yin

endilikda shaharlarda o‘ynalishi podsholik nomidan taqiq etaman”. 10-rasm Bunday taqiqlashlarning sababi o‘yin paytidagi tartibsizliklardagini emas, balki shaharlarning kamon otishdan va hatto hunarmdilik ishidan chalg‘itishida ham edi. Shu boisdan 1349 yili ingliz podshosi Eduard III ham Londonda futbol o‘yini o‘ynashni man qiluvchi farmoish chiqaradi. Fransuz poshoshosi Karl V esa undan o‘tib tushdi-1369 yili halq halq o‘yinlarini man etdi. Italiyada futbol birinchi bor 1400 yilda tilga olinadi.

Angliya bilan Fransiyada oyoq to‘pi o‘yini halqni ko‘ngil ochar mashg‘uloti bo‘lsa, Italiyada ko‘proq kibr doiralarning o‘yini bo‘lib qoladi.

XIX asrga, xususan shu asr o‘rtalariga kelib, sport metodi jismoniy tarbiyaning eng maqbul metodi deb topilib, sport xamda sport o‘yinlari jismoniy rivojlanishining samarali vositasi bo‘lib qolgandan keyin futbol tarixida yangi bosqich boshlandi.

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: Futbol o‘yining paydo bo‘lishi

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, to‘p va mavzuga oid ko‘rgazmalar

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Futbol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga futbol 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:

Futbol eng qadimiy o‘yinlardan biridir. Inglizlarning e‘tirof etishlaricha, oyoq bilan to‘p o‘ynash Britan orollarida IX asrdayoq juda mashhur bo‘lgan.

1863 yil 26 oktyabrda Londonda Angliya futbol uyushmasining tashkil etilishi paytida bu o‘yinning 13 moddadan iborat bo‘lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Keyinchalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o‘yining asosi bo‘lib koldi.

Futbol o‘yining ilk qoidalarida belgibilanishicha, maydon uzunligi 200 yard (183 metr) dan, kengligi 100 yard (91 metr) dan oshiq bo‘lmasligi kerak.

Darvozalar ikki ustundan iborat bo‘lib, ular orasida to‘sin bo‘lmagan va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 m) bo‘lgan. 1866 yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo‘yilgan. Yana 10 yil o‘tib, bu arqonni yog‘och to‘singa almashtirishgan.

13-rasm Darvozabonning qo‘l bilan o‘ynashga haqqi yo‘q edi. 1871 yilda o‘ng qo‘l bilan o‘ynashga ruxsat berilgan, u ham bo‘lsa faqat darvoza maydoni ichida. Darvozabonning jarima maydoni ichida ham qo‘l bilan o‘ynash huquqini qo‘lga kiritishi uchun 30 yildan ko‘proq vaqt kerak bo‘ladi (1902).

Uzoq vaqt mobaynida na jarima to‘pi, na 11 metrlik zarba bo‘lgan. Qoidabuzarlik uchun erkin zarbalar bilan chegaralanib qolinaverardi. Nihoyat, 1891 yil eng qat‘iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so‘z bilan "penalti" deb ataydilar.

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

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 "Futbol" 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 gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.