



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

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Dastlabki futbol o‘yinlari	1		
2.	Futbol o‘yining paydo bo‘lishi	1		
3.	O‘zbekistonda futbolning rivojlanishi	1		
4.	O‘yin uchun maydon	1		
5.	To‘p va o‘yinchilar soni	1		
6.	Bosh hakam yordamchilari	1		
7.	To‘p darvoza to‘ridaligini aniqlash usullari	1		
8.	Qoida buzilish holatlari va qoidaga zid xatti-harakatlar	1		
9.	11 Metrlik jarima to‘pi	1		
10.	To‘pni darvoza yonidan erkin zarba bilan o‘yinga kiritish	1		
11.	Texnik usullar	1		
12.	Yugurish	1		
13.	To‘xtashlar	1		
14.	Texnikani takomillashtirishdagi mashg‘ulotlar	1		
15.	To‘pga zarba berish	1		
16.	Oyoq panjalarini tashqi tomoni bilan (panjani tashqi ko‘tarilgan qismi bilan) to‘pni qabul qilish va olib qo‘yish	1		
17.	Panjani ko‘tarilgan qismi bilan to‘pni qabul qilish	1		
18.	Ko‘krak bilan to‘pni qabul qilish	1		
19.	Oyoq bilan to‘p olib yurish	1		
20.	Hujum – to‘p bilan harakat qobilyatlari	1		
21.	Texnika mashg‘ulotlar maqsadi	1		
22.	Joyda to‘pga bosh bilan zarba	1		
23.	Sakrashda to‘pga bosh bilan zarba	1		
24.	Ikkala oyoqda va bir oyoqda sakrashda to‘pga bosh bilan zarba	1		
25.	To‘pni ilib olish	1		
26.	O‘yinchilarning vazifalari, taktik harakatlanishning mahorati	1		
27.	Markaziy himoyachilar	1		
28.	Qanot hujumchilari	1		
29.	Taktika mashg‘ulot jarayonlarning talablari	1		
30.	Hujum va Himoya vazifalari uchun mashqlar	1		
31.	To‘pni tepadan oshirib yuborish	1		
32.	Og‘irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi	1		
33.	Futbolchilarning tezkorligini, kuchi va epchilligini oshirishga xos umumiy xususiyatlar	1		
34.	Jismoniy imkoniyatlarini asosiy tushunchasi	1		

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:

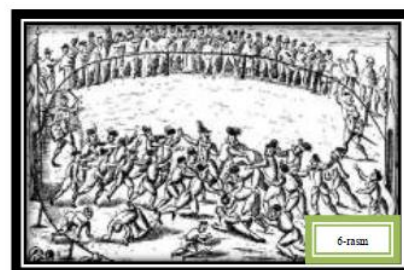
Futbolning kelib chiqishi haqida turli axborotlar, ma'lumotlar, taxminlar mavjud, biroq ularning barida turli sanalar, davrlar keltirilgan. Tarix hali futbolni paydo bo‘lgan va kelib chiqqan joyi va sanani aniq bilmaydi. Bu esa futbol ildizi o‘ta qadim zamonlarga borib taqalishidan darak beradi. Lekin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

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

Mashg‘ulotning mavzu: O‘zbekistonda futbolning rivojlanishi

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:

O‘zbekistonda zamonaviy futbol o‘tgan asrning boshlarida paydo bo‘ldi va tezda mashhur o‘yinga aylandi. Uning rivojlanish joylari Farg‘ona, Toshkent, Andijon, Qo‘qon va Samarqand edi.

Ilk bor futbolni Farg‘ona shahrida o‘ynaganlar. Xuddi shu yerda 1911 yilning oxirida birinchi futbol jamoasi tashkil topgan. Farg‘onada tuzilgan futbol jamoalari soni 1912 yil avgustida "Futbolchilar jamoasi"ga birlashishga yo‘l berdi. Bir oz vaqt o‘tgach, Toshkentda ham futbol o‘ynay boshladilar. Toshkentlik futbol ishqibozlari orasida eng mashhur jamoa bu ТОЛС – “Ташкенскоеобществолюбителейспорта” (TSIJ - Toshkent sport ishqibozlari jamiyati) edi.

Bu jamiyat 1912 yilda tuzilgan bo‘lib, juda qisqa vaqt ichida futbol hamda boshqa sport turlarining rivojlanishi uchun ko‘p xizmat qilgan. 1912 yilning ikkinchi yarmida O‘zbekistonda futbol aytarli darajada yoyila boshladi. Futbol o‘yiniga Qo‘qon, Andijon va Samarqandda ham qiziqish orta boshladi.

Bu yillardagi eng qiziqarli bosqich albatta Farg‘ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbolchilarining uchrashuvi bo‘ldi. Toshkentga tashrif buyurgan ilk futbolchilar Samarqand futbolchilar to‘garagi (SFT) a‘zolari edi.

1913 yil 29 avgustida ular TOLS futbolchilari bilan uchrashuv o‘tkazdilar. Yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan Toshkent jamoasi 5:0 hisobi bilan g‘alaba qozondi. 1913 yil iyunida Andijonda "Andijon futbolchilar jamoai" tasdiqlandi. Va, nihoyat, 1914 yil 25 mayda Toshkentda O‘zbekistonning eng kuchli ikki jamoasining markaziy uchrashuvi bo‘lib utdi. Bunda Toshkent va Farg‘ona futbolchilari to‘p surdilar. Toshkentliklar o‘yinda 3:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar. O‘zbekistonda futbol rivojlanishining boshlang‘ich davri haqida xulosa qilib shuni ham aytib o‘tish joizki, futbol maydonlari va o‘quv mashg‘ulotlarining bo‘lmaganiga qaramay, qisqa vaqt ichida Farg‘ona, Toshkent, Qo‘qon, Andijon va Samarqandda o‘zbek futbolining rivojiga ulkan hissa qo‘shgan iste‘dodli futbolchilar paydo bo‘ldi. Shveysariya va O‘zbekiston jamoalarining uchrashuvi futbol ishqibozlarida katta qiziqishga sazovor bo‘ldi.

Oxirgi yillarda O‘zbekiston milliy terma jamoamiz, yoshlar va o‘smirlar terma jamoalari barcha Jahon chempionatlarida ijobiy ishtirok etib kelishmoqda. 2010 yilda Toshkentda bo‘lib o‘tgan o‘smirlar o‘rtasida Osiyo chempionatida terma jamoamiz sharaflari 2-o‘rin egallab Jahon chempionatiga yo‘llanma olindi. 2011 yilda Qatarda bo‘lib o‘tgan Osiyo chempionatida milliy terma jamoamiz 4-o‘rin egallashdi. 2011 yili O‘zbekistonda birinchi bor “Nasaf” jamoasi Osiyo Kubogi soxibi bo‘lishdi. 2011 yili Meksikada bo‘lib o‘tgan yoshlar o‘rtasida Jahon chempionatida kuchli sakkizta jamoa safiga kirishgan. 2012 yilda Eronda bo‘lib o‘tgan o‘smirlar o‘rtasida Osiyo chempionatida terma jamoamiz ilk bor 1-o‘rin egallab chempionlikka sazovor bo‘lishdi va Jahon chempionatiga yo‘llanma olindi. 2013 yilda Turkiyada bo‘lib o‘tgan yoshlar o‘rtasida Jahon chempionatida, o‘tgan Jahon chempionatidagi natijasini takrorladi, kuchli sakkiztalikka kirishdi.

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.

*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 “Futbol” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

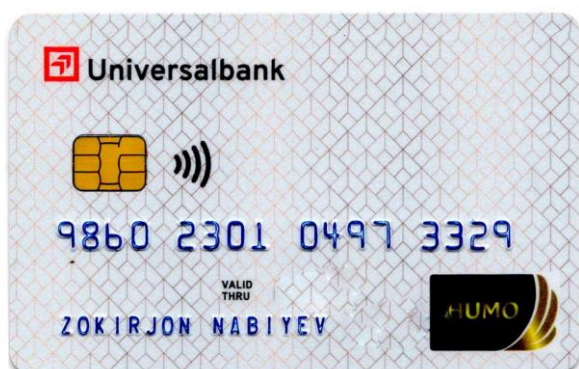
Narxi: 20 ming so‘m

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.**