



\_\_\_\_\_ 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*  
**“FUTBOL” NOMLI**

**TO'GARAK**  
**HUJJATLARI**

**To'garak a'zolari haqida ma'lumot**

<b>№</b>	<b>Familiya ismi va sharifi</b>	<b>Tug'ilgan sanasi</b>	<b>Sinfi</b>	<b>Manzili (to'liq)</b>	<b>Ota-onasi (Ismi sharifi)</b>	<b>Telefon (uy yoki mobil)</b>	<b>Izoh</b>
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 iqtidorli o‘quvchilar uchun tuzilgan “Futbol” to‘garagining  
ISH REJASI**

<b>№</b>	<b>Yillik ish reja mavzulari</b>	<b>Soat</b>	<b>Sana</b>	<b>Izoh</b>
1.	Kirish	1		
2.	Futbolda dastlabki o‘yin qoidalar	1		
3.	Futbol o‘yinini rivojlanishi	1		
4.	Futbol boshqaruvining tashkiliy tuzilishi	1		
5.	Darvoza maydoni darvoza	1		
6.	O‘yinchilar soni va kiyimi	1		
7.	To‘p o‘yinda va o‘yindan tashqarida	1		
8.	O‘yindan tashqari holat	1		
9.	Jarima to‘pi va erkin zarba	1		
10.	To‘pni yon chiziqdan o‘yinga kiritish	1		
11.	Burchak to‘plari	1		
12.	Harakatlanish texnikasi	1		
13.	Sakrashlar	1		
14.	Burilishlar	1		
15.	Maydon o‘yinchisining texnikasi	1		
16.	Oyoq panjalarini ichki tomoni bilan (panjani ichki ko‘tarilgan qismi bilan) to‘pni qabul qilish va olib qo‘yish	1		
17.	To‘pni panjani ostki qismi bilan qabul qilish	1		
18.	Sonni yuqori qismi bilan to‘pni qabul qilish	1		
19.	To‘p olib yurish	1		
20.	Maydon o‘yinchisining texnikasi	1		
21.	Dribling va fintlar	1		
22.	Bosh bilan to‘pga zarba berish	1		
23.	Joyda burilish bilan to‘pga bosh bilan zarba	1		
24.	Bir oyoqda sakrashda to‘pga bosh bilan zarba	1		
25.	Darvozabonlar mashg‘uloti	1		
26.	Futbol taktikasi	1		
27.	Qanot himoyachilari	1		
28.	O‘rta qator o‘yinchilari	1		
29.	Markaziy hujumchi	1		
30.	Indivudal taktika xujum	1		
31.	To‘pni qaytarib yuborish	1		
32.	Himoya harakatlari	1		
33.	Startdagi harakat tezligi, mutloq tezlik, siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi	1		
34.	Taktik tizimlar evolyutsiyasi	1		

Sana: “ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_. To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

**Mashg‘ulotning mavzu:** Kirish

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

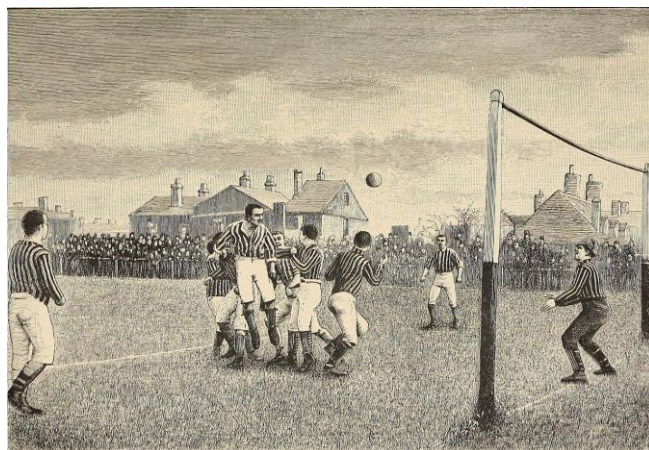
**Mashg‘ulotning maqsadi:**

- 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:** Futbolda dastlabki o‘yin qoidalar

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

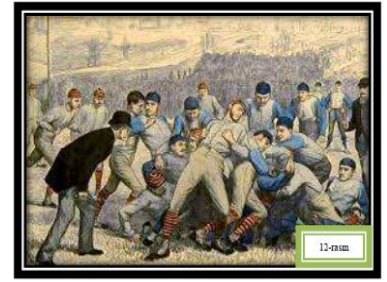
**Mashg‘ulotning maqsadi:**

- 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 xozirgi 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 rostdash 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‘yinini 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:**

Futbol shakllanayotgan davrlarda jamoa sardorlari o‘yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turardilar. Futbol maydonida hakam 1880 yilda paydo bo‘ldi, 1 yildan so‘ng esa hakam ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqa boshladi. Hushtak 1878 yilda kiritildi, bunga qadar hakam to‘xtatish yoki o‘yinni qayta boshlash uchun ovozdan yoki qo‘l harakatlaridan foydalanardi. O‘sha yillarda barcha milliy futbol uyushmalari uchun qoidalar bir xil yoki majburiy bo‘lmagan. Har bir uyushma o‘z xohishiga ko‘ra bu qoidalariga turli o‘zgartirishlar kiritishi mumkin edi. Bu vaziyat xalqaro uchrashuvlar o‘tkazish yoki xalqaro musobaqalar tashkil etishda qiyinchiliklar tug‘dirardi.

14-rasm 1882 yili to‘p mustaqil futbol ittifoqlari, ya‘ni Angliya, Shotlandiya, Uels va Irlandiya ittifoqlarining birlashuvi bo‘lib o‘tdi. Bunda yagona qoidalar qabul qilindi va futbol qoidalarida u yoki bu o‘zgarishlarni amalgam oshirish huquqiga ega bo‘lgan xalqaro Kengash tasdiqlandi.

1871 yilda Angliyada mamlakat Kubogining yo‘nalishi tasdiqlandi. Bu kubok uchun hozirda ingliz futbol jamoalari kurash olib boradilar xalqaro miqyosdagi ilk futbol uchrashuvi Angliya va Shotlandiya jamoalari o‘rtasida 1873 yilda bo‘lib o‘tdi. O‘yinchilar soni 11 kishidan ortiq bo‘lsa, ularning jamoadagi joylashishi hozirgidan boshqacharoq bo‘lgan. Angliya jamoasida 7 ta o‘yinchi hujumda, 1 tasi yarim himoyada bo‘lgan, shuningdek, 2 ta himoyachi va 1 ta darvozabon bo‘lgan. Shotlandiya jamoasi tarkibida esa 6 ta hujumchi, 2 ta yarim himoyachi bo‘lgan edi.

XIX asrning 80-yillarida futbol o‘yini Yevropa qit‘asidagi mamlakatlarga yoyila boshladi.

1875 yilda futbol Gollandiyaga, keyinroq esa Daniyaga kirib keldi. 1882 yildan boshlab Shveysariyada, 1890 yildan Chexiyada, 1897 yildan esa Rossiyada futbol o‘ynay boshladilar. 1882 yilda xalqaro uyushmalar boshqarmasiga asos solindi. Nihoyat, 1904 yil 21 mayda Fransiya tashabbusiga ko‘ra hozirda 200 dan ortiq davlatlar a‘zo bo‘lgan Xalqaro Futbol Uyushmasi– FIFA tashkil etildi. FIFA bilan bir qatorda 1954 yildan boshlab Yevropa Futbol ittifoqi – UEFA ham faoliyat ko‘rsatadi.

1930 yildan boshlab har 4 yilda futbol bo‘yicha Jahon chempionati, 1958 yildan boshlab esa milliy terma jamoalar qatnashadigan Yevropa chempionatlari o‘tkazilib kelmoqda. 1900 yilda futbol olimpiya sport turiga aylandi, ammo rasmiy jihatdan u Olimpiya o‘yinlari dasturiga 1908 yilda kiritilgan.

Osiyo Futbol konfederatsiyasi (OFK) 1954 yili tuzilgan bo‘lib, hozirgi vaqtda 44 ga yaqin mamlakatlarni birlashtiradi.

### **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

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



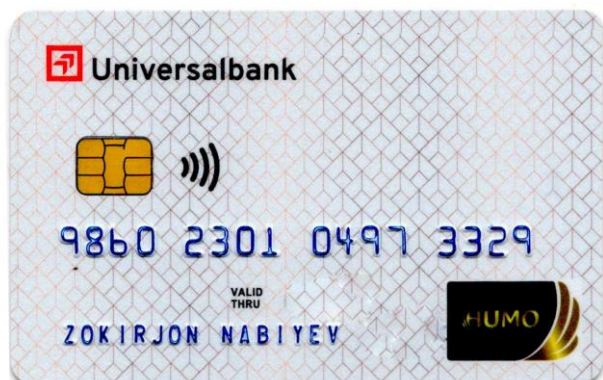
**Narxi: 20 ming so‘m**

**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 gruppalariga tarqatmang.

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**