



_____ *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
“MINI 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
<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>							

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 “Mini futbol” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Mini futbol haqida tushuncha			
2.	O‘yin usuli va texnikasi			
3.	Taktik harakatlar			
4.	Mini futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi			
5.	Mini futbolchilarning tayyorgarlik mashg‘ulotlari			
6.	Shaxsning psixologik va o‘ziga xos sifatleri			
7.	To‘pga zarba berish			
8.	Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish			
9.	Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish			
10.	Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish			
11.	Oyoq uchi bilan zarba			
12.	Harakatsiz to‘pni tepish			
13.	Dumalab kelayotgan to‘pga zarba berish			
14.	Bosh bilan to‘pga zarba berish			
15.	Sakramay peshona bilan zarba			
16.	To‘pni to‘xtatish			
17.	Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to‘p to‘xtatish			
18.	Dumalab kelayotgan to‘pni to‘xtatish			
19.	Son bilan to‘p to‘xtatish			
20.	Ko‘krak bilan to‘pni to‘xtatish			
21.	To‘pni olib yurish			
22.	Bosh bilan to‘pni olib yurish			
23.	Mini futbol o‘yin texnikasi			
24.	Mini futbolda harakatlanish texnikasi			
25.	Burilish			
26.	Mini futbolda aldash harakat texnikalari			
27.	To‘pni oyoqda “to‘xtatib” fint qilish			
28.	To‘pni olib qo‘yish			
29.	Raqibni yelka bilan turtib to‘pni olib qo‘yish			
30.	To‘pni tashlash			
31.	Darvozabonning o‘yin texnikasi			
32.	To‘pni qaytarib yuborish			
33.	To‘pni pastdan tashlash			
34.	O‘yin taktikasi			

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

Mashg‘ulotning mavzu: Mini futbol haqida tushuncha

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

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

Mini futbol sportzalida yoki ochiq joyda uzunligi 25-42 metrli va eni 15-25 metrli maydonda o‘ynash mumkin. Maydonning chegarasi sifatida belgilangan chiziqlarning eni 5 sm bo‘lib, bu chiziq ichi o‘yin maydoni sathiga kiradi.

Mini futbol o‘yinida qo‘l to‘pi darvozasidan foydalaniladi, darvozaning ustunlar oralig‘i 3 metr va balandligi 2 metr bo‘lishi tavsiya qilinadi.

Darvozaning ikkala ustunida radiusi 6 metrdan iborat yarim aylana chizilishi lozim va ustunlar ro‘parasida (darvoza chizig‘iga parallel qilib) to‘g‘ri chiziq bilan birlashtiriladi. Aylananing davomi darvoza turgan chiziq bilan birlashtiriladi. Hosil bo‘lgan chizma oralig‘i darvozabonning jarima maydoni deb ataladi. Darvoza ustunlarining teng o‘rtasidagi nuqtaning ro‘parasiga 6 metrli jarima chizig‘i belgilanadi va uzunligi 0,5 metrli jarima chizig‘i chiziladi.

Maydonning teng o‘rtasidan bo‘lib, to‘g‘ri chiziq o‘tkaziladi va uning o‘rtasiga 3 metr radiusga ega bo‘lgan markaziy aylana chiziladi.

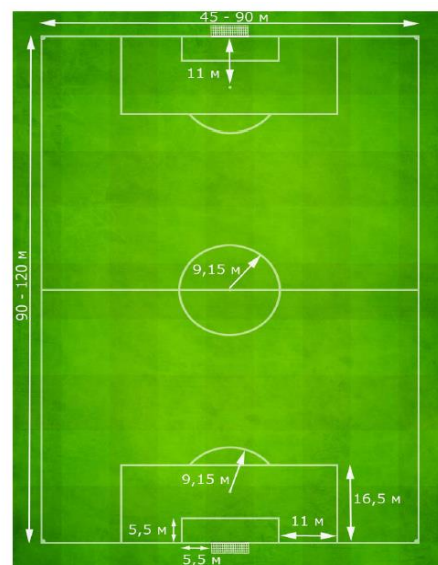
Maydonning zaxiradagi o‘yinchilari o‘tiradigan tomoniga o‘rta chiziq oldida ularni «almashtirish hududi» (6 metrli chiziq) belgilab qo‘yiladi. O‘yinchi almashtirish faqat o‘sha hudud orqali amalga oshiriladi. Maydondagi o‘yinchilarni almashtirish o‘yin davomida o‘yin to‘xtatilmay, amalga oshiriladi. Darvozabonni almashtirish esa faqat o‘yin to‘xtatilgandagina amalga oshiriladi. Standart holatlarda, jarima to‘pini terishda raqib jamoa o‘yinchisi to‘pdan 3 metr masofada turishi shart. Yon chiziqdan to‘p o‘yinga oyoq bilan kiritiladi. O‘yinning davom etishi uchun jami 50 daqiqa vaqt, 25 daqiqali ikkita taym, oralig‘ida 10 daqiqa tanaffus bilan o‘tkaziladi.

O‘yinni ikki nafar hakam (bosh va yon chiziqdagi hakam) boshqaradi. 6 nafardan o‘yinchi va 1 darvozabondan iborat ikki jamoa bir-biriga qarshi o‘ynaydi. O‘yinda ishtirok etish uchun bir jamoadan 12 nafargacha o‘yinchi buyurtma berish mumkin.

O‘ynaladigan to‘p yumaloq, teridan tikilgan, og‘irligi 396-453gr, aylanasi 68-71 sm ni tashkil qilishi lozim

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

Mashg‘ulotning mavzu: O‘yin usuli va texnikasi

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

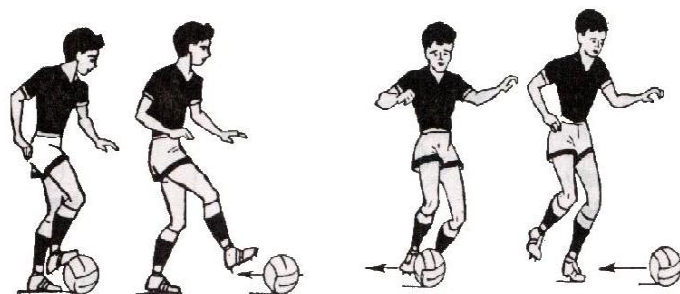
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mini futbol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga Mini 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‘yin usuli – Mini futbolga xos bo‘lgan qoidalar asosidagi harakatlarni amalga oshirish bilan izohlanadi. O‘yinning himoya va hujum usullari farqlanadi.

O‘yin texnikasi – Mini futbol sport turiga taalluqli bo‘lgan o‘yin va musobaqalar faoliyatini amalga oshirishga qaratilgan o‘ziga xos o‘yin usullari yig‘indisi. Mini futbol o‘yinida himoya va hujum texnikalari mavjud.

Mini futbolchilarning texnik tayyorgarligi – ishonchli o‘yin va musobaqa faoliyati uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni mukammal egallashga qaratilgan pedagogik jarayon.

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.

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

Mashg‘ulotning mavzu: Taktik harakatlar

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

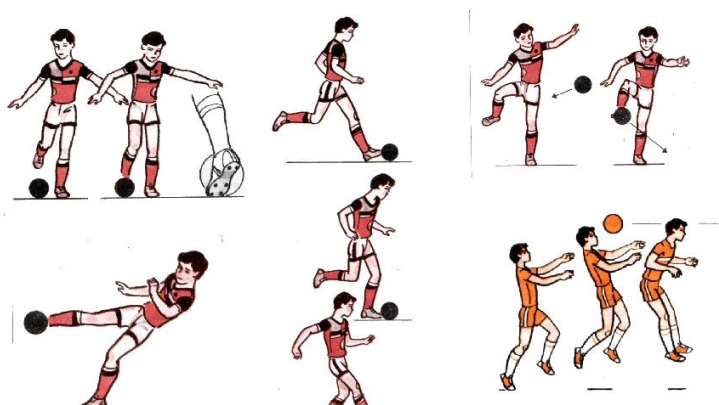
Mashg‘ulotning maqsadi:

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

Taktik harakatlar – o‘yin usullaridan samarali foydalangan holda raqiblar ustidan g‘alaba qozonishga qaratilgan Mini futbolchilarning musobaqa faoliyatini tashkil qilish shakli.

Taktik harakatlarning hujum hamda himoya jarayonlarida qo‘llanadigan individual jamoaviy turlari mavjud.

O‘yin taktikasi – raqib ustidan g‘alaba qozonishga yo‘naltirilgan individual va jamoaviy taktik harakatlar majmuasi.

Mini futbolchilarning taktik tayyorgarligi – o‘yin va musobaqalar faoliyatining yuqori samaradorligini ta‘minlashga xizmat qiladigan taktik harakatlarni mukammal o‘zlashtirish hamda takomillashtirib borishga sharoit yaratadigan pedagogik jarayon.

Mini futbolchilarning jismoniy qobiliyatlari – aksariyat hollarda genetik jihatdan belgilangan o‘yin va musobaqalar faoliyatini muvaffaqiyatli egallashda muhim omil vazifasini o‘taydigan shaxsning individual xususiyatlari.

Jismoniy sifatlari – kuch, tezlik, chidamlilik, iroda, chaqqonlik, sezgirlik, egiluvchanlik singari ayrim jismoniy qobiliyatlarning yorqin ifodalanishi.

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 34 soatli “Mini futbol” to‘garakni to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

Narxi: 20 ming so‘m

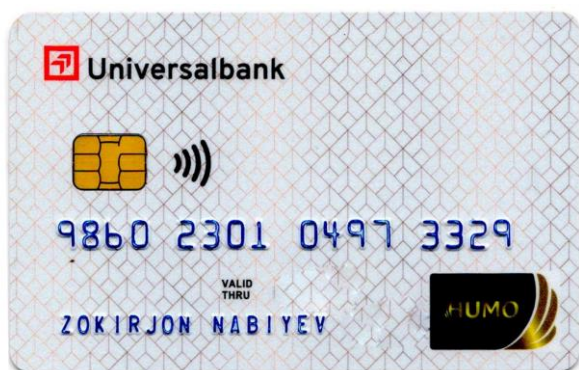
Telegram kanalimiz:

@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 veb-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.