



_____ 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	1		
2.	O‘yin usuli va texnikasi	1		
3.	Taktik harakatlar	1		
4.	Mini futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi	1		
5.	Mini futbolchilarning tayyorgarlik mashg‘ulotlari	1		
6.	Sport musobaqalari	1		
7.	Shaxsning psixologik va o‘ziga xos sifatlari	1		
8.	To‘pga zarba berish	1		
9.	Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish	1		
10.	Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish	1		
11.	Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish	1		
12.	Oyoq uchi bilan zarba	1		
13.	Harakatsiz to‘pni tepish	1		
14.	Dumalab kelayotgan to‘pga zarba berish	1		
15.	Bosh bilan to‘pga zarba berish	1		
16.	Sakramay peshona bilan zarba	1		
17.	Sakrab peshona bilan zarba berish	1		
18.	To‘pni to‘xtatish	1		
19.	To‘pni oyoq bilan to‘xtatish	1		
20.	Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to‘p to‘xtatish	1		
21.	Dumalab kelayotgan to‘pni to‘xtatish	1		
22.	Tagcharm bilan to‘p to‘xtatish	1		
23.	Oyoq yuzi bilan to‘p to‘xtatish	1		
24.	Son bilan to‘p to‘xtatish	1		
25.	Ko‘krak bilan to‘pni to‘xtatish.	1		
26.	To‘pni olib yurish	1		
27.	To‘pni olib yurish tasnifi	1		
28.	Oyoq bilan to‘p olib yurish	1		
29.	Oyoq bilan to‘p olib yurish	1		
30.	Bosh bilan to‘pni olib yurish	1		
31.	Mini futbol o‘yin texnikasi	1		
32.	Mini futbolda harakatlanish texnikasi	1		
33.	Yugurish	1		
34.	Sakrash	1		
35.	To‘xtash			
36.	Burilish			
37.	Mini futbolda aldash harakat texnikalari			
38.	To‘pni oyoqda “to‘xtatib” fint qilish			
39.	To‘pni olib qo‘yish			
40.	Sirpanib to‘pni olib qo‘yish			
41.	Raqibni yelka bilan turtib to‘pni olib qo‘yish			
42.	To‘pni tashlash			
43.	Darvozabonning o‘yin texnikasi			

44.	To'pni ilib olish			
45.	To'pni yuqoridan ilib olish			
46.	To'pni yondan ilib olish			
47.	To'pni yiqila turib ilib olish			
48.	To'pni yiqila turib ilib olish texnikasi			
49.	To'pni qaytarib yuborish			
50.	To'pni qaytarib yuborish			
51.	To'pni tashlab berish			
52.	To'pni yuqoridan tashlab berish			
53.	To'pni yondan tashlash			
54.	To'pni pastdan tashlash			
55.	To'p darvoza to'ridaligini aniqlash usullari			
56.	Qoida buzilish holatlari va qoidaga zid xatti-harakatlar			
57.	Burilishlar			
58.	O'yin taktikasi			
59.	Texnika malakalarini rivojlantirish va ularni taktik tayyorgarlik bilan bog'liqligi			
60.	O'yin taktikasiga tashqi muhit ta'siri			
61.	Harakatlanish texnikasi			
62.	Sakrashni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar			
63.	To'pga zarba berishni o'rgatish metodikasi			
64.	To'pni to'xtatishni o'rgatish metodikasi			
65.	To'pni tashlashni o'rgatish metodikasi			
66.	To'psiz harakatlanish texnikasini o'rgatish metodikasi			
67.	Aldab o'tish harakatlarini o'rgatish metodikasi			
68.	Taktik tayyorgarlik			

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.

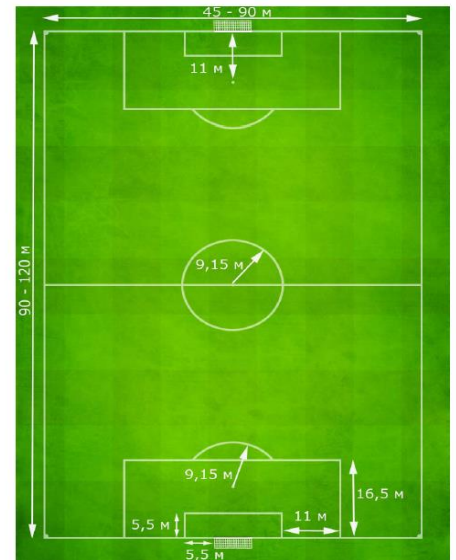
Maydonning zaxiradagi o‘yinchilari o‘tiradigan tomoniga o‘rta chiziq oldida ularni «almashtirish hududi» (6 metrli chiziq) belgilab qo‘yiladi. O‘yinchi almashtirish faqat o‘sha hudud orqali amalga oshiriladi. Maydondagi o‘yinchilarni almashtirish o‘yin davomida o‘yin to‘xtatilmay, amalga oshiriladi. 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

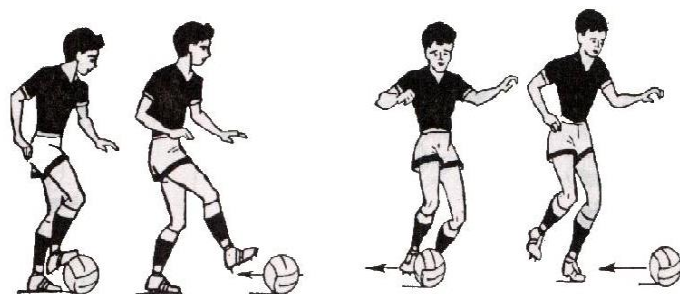
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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

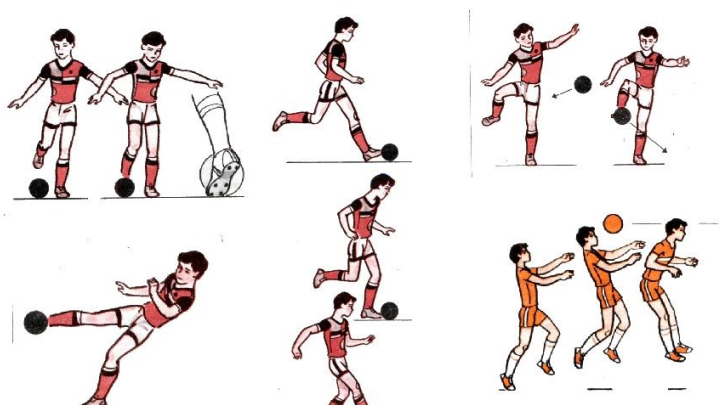
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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 kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

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

Mashg‘ulotning mavzu: Mini futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi

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

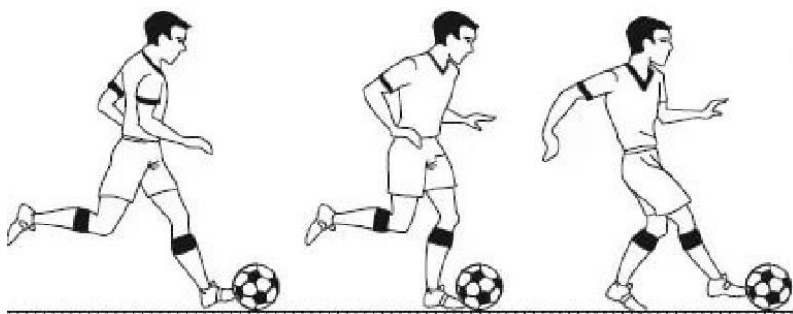
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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 tomonlama 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 futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi – sportda yuqori natijalarga erishishni ta’minlashga xizmat qiladigan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, tayanch-harakat a’zolarini mustahkamlash asosida o‘yin ko‘nikmalarini samarali egallashga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon.

Mini futbolchilarni integral asosida tayyorlash – bu ularni o‘yin va musobaqalar faoliyatiga texnik, taktik, intellektual va jismoniy jihatdan tayyorlashda yuqori samaradorlikka erishishdan iborat.

Mini futbolchilarning psixologik tayyorgarligi – sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishning muhim omili sanaladigan, yuksak malakali sportchi shaxsiga xos bo‘lgan namunali axloqiy, irodaviy, ruhiy sifatlarni tarbiyalash.

Mini futbolchilarning nazariy (intellektual) tayyorgarligi sportchilarni o‘yin va musobaqalar faoliyati samaradorligini oshirishga oid zarur maxsus bilim, ko‘nikma va malakalar bilan qurollantirishda o‘z aksini topadi.

Mini futbolchilarni tayyorlash tizimi – bu jahon andozalariga mos keladigan, yuqori natijalarga erishadigan sportchilarni har tomonlama maqsadli kompleks tayyorlash bilan bog‘liq o‘zaro bog‘langan elementlarning yaxlitlikdagi jamlanmasi.

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

*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

75 listdan iborat 68 soatli “Mini futbol” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

Narxi: 30 ming so‘m

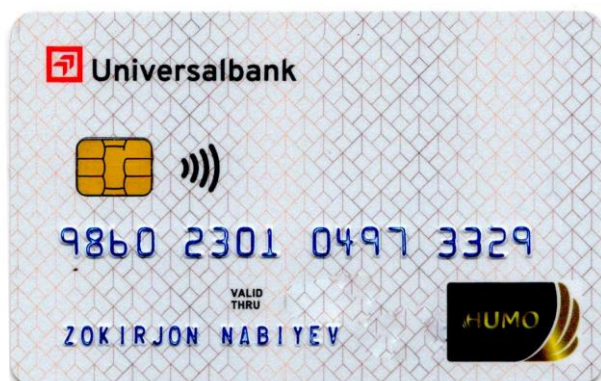
Telegram kanalimiz:

@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 veb-saytlarga joylamang.
Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.