



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

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	O‘yin usuli va texnikasi	1		
2.	Mini futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi	1		
3.	Sport musobaqalari	1		
4.	To‘pga zarba berish	1		
5.	Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish	1		
6.	Oyoq uchi bilan zarba	1		
7.	Dumalab kelayotgan to‘pga zarba berish	1		
8.	Sakramay peshona bilan zarba	1		
9.	To‘pni to‘xtatish	1		
10.	Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to‘p to‘xtatish	1		
11.	Tagcharm bilan to‘p to‘xtatish	1		
12.	Son bilan to‘p to‘xtatish	1		
13.	To‘pni olib yurish	1		
14.	Oyoq bilan to‘p olib yurish	1		
15.	Bosh bilan to‘pni olib yurish	1		
16.	Mini futbolda harakatlanish texnikasi	1		
17.	Sakrash	1		
18.	Burilish	1		
19.	To‘pni oyoqda “to‘xtatib” fint qilish	1		
20.	Sirpanib to‘pni olib qo‘yish	1		
21.	To‘pni tashlash	1		
22.	To‘pni ilib olish	1		
23.	To‘pni yondan ilib olish	1		
24.	To‘pni yiqila turib ilib olish texnikasi	1		
25.	To‘pni qaytarib yuborish	1		
26.	To‘pni yuqoridan tashlab berish	1		
27.	To‘pni pastdan tashlash	1		
28.	Qoida buzilish holatlari va qoidaga zid xatti-harakatlar	1		
29.	O‘yin taktikasi	1		
30.	O‘yin taktikasiga tashqi muhit ta’siri	1		
31.	Sakrashni o‘rgatish uchun namunaviy mashqlar	1		
32.	To‘pni to‘xtatishni o‘rgatish metodikasi	1		
33.	To‘psiz harakatlanish texnikasini o‘rgatish metodikasi	1		
34.	Taktik tayyorgarlik	1		

Mashg‘ulotning mavzu: O‘yin usuli va texnikasi

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

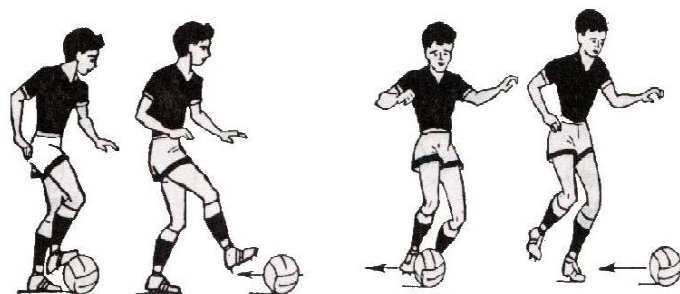
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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: 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 rostdash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

Mashg‘ulotning mavzu: Sport musobaqalari

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

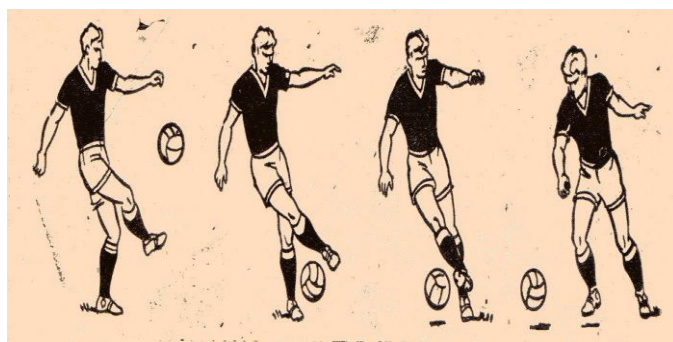
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mini futbol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epcillik 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:

Sport musobaqalari – bir tomondan, o‘quv mashg‘ulotlarining maqsadini, uning samaradorlik mezonini, ikkinchi tarafdin Mini futbolchilarni maxsus musobaqa faoliyatiga tayyorlash vositasi kabi eng muhim tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi.

Musobaqalashish faoliyati – mashg‘ulotlarda egallangan ko‘nikma va malakalardan sportchi hamda murabbiylarning rasmiy musobaqalar sharoitida oqilona foydalanish faoliyati.

Mazmuniga ko‘ra mazkur faoliyat har bir o‘yinchining individual hamda jamoaviy o‘zaro hamjihatlikdagi harakatlari, shuningdek, raqib jamoa a‘zolarining aynan shunday harakatlari bilan belgilanadi.

Mini futbolchilarning musobaqalashish faoliyati tarkibi – raqiblarning o‘zaro bir-biri bilan bo‘lgan kurashida o‘ziga xos o‘yin sharoitlaridan kelib chiqib amalga oshirgan hujum hamda himoya harakatlari va operatsiyalari majmuidan tashkil topadi. Faoliyat tarkibi komponentlari musobaqalashayotgan raqib jamolarning barcha harakatlarini qamrab oladi.

Musobaqa yuklamasi – sportchining musobaqa faoliyati uning muayyan vaqt oralig‘ida o‘tkazgan o‘yinlari miqdori bilan aniqlanadi. Mini futbol bo‘yicha musobaqalar tarkibi -o‘ziga xos hududiy qamrovi, mahorat darajasi, yosh hamda jinsdagi farqiy jihatlari kabi belgilariga qarab tartiblanadigan turli darajadagi musobaqalar bilan belgilanadi.

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.

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

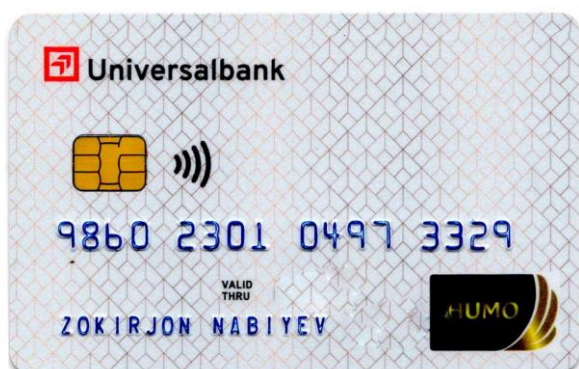
Narxi: 20 ming so‘m

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** tarqat**ma**ng.**

OMONATGA
HIYONAT QILMANG.