



_____ 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
"QO'L TO'PI" NOMLI*

**TO'GARAK
HUJJATLARI**

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

<i>№</i>	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>							
<i>15.</i>							

16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

O'tkazilgan xona _____

“TASDIQLAYMAN”**MMIBDO‘** _____**20__-20__-o‘quv yili uchun tuzilgan “Qo‘l to‘pi” to‘garagining
ISH REJASI**

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Qo‘l to‘pi o‘yining tarixi	1		
2.	Qo‘l to‘pida reaksiya tezligi	1		
3.	Yosh qo‘l to‘pichini irodaviy tayyorlash	1		
4.	Emotsional (hissiy) xotira va uning jismoniy mashqlarni bajarishdagi roli	1		
5.	Qo‘l to‘pi o‘yini texnikasining tasnifi	1		
6.	Qo‘l to‘pi o‘yining texnik usullari	1		
7.	O‘yinda hujum texnikasi	1		
8.	To‘pni uzatish	1		
9.	To‘pni yerga urib olib yurish	1		
10.	Qo‘lni yozib, yon tomondan to‘p otish	1		
11.	To‘pni yerga urib sapchitib otish	1		
12.	Chalg‘itishlar	1		
13.	To‘siq	1		
14.	Himoya o‘yini texnikasi	1		
15.	To‘pni olib quyish	1		
16.	To‘pni urib chiqarish	1		
17.	To‘pni to‘shish	1		
18.	Darvozabon o‘yini texnikasi	1		
19.	To‘pni ilish	1		
20.	To‘pni uzatish	1		
21.	Yosh qo‘l to‘pchilarni o‘yin texnik usullariga o‘rgatish metodikasi	1		
22.	To‘pni yerga urib olib yurish bo‘yicha namunaviy mashqlar	1		
23.	To‘pni darvozaga otish bo‘yicha namunaviy mashqlar	1		
24.	Qo‘l to‘pi o‘yini taktikasining tasnifi	1		
25.	O‘yin taktikasining tasniflanishi	1		
26.	Yashirin to‘p uzatishlar	1		
27.	Aldovchi(chalg‘ituvchi) harakatlar	1		
28.	To‘pni darvozaga otishdagi aldovchi harakatlar	1		
29.	Tezkor hujum	1		
30.	Oqimli hujum tizimi	1		
31.	Himoya taktikasi	1		
32.	To‘pli o‘yinchini ta‘qib etish	1		
33.	To‘pni tutib olish	1		
34.	Aldovchi harakatlar	1		

Mashg‘ulotning mavzu: **Qo‘l to‘pi o‘yining tarixi**

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, sport maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Qo‘l to‘pi bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga qo‘l to‘pi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiyat boshqaruvining uyg‘unligi.

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma‘naviyat daqiqasini o‘tkazish

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

Qo‘l to‘pi o‘yini barcha sport turlari kabi o‘zining olamshumul tarixiga ega. Birinchi bo‘lib Daniyaning Ordrup shahridagi qizlar gimnaziyasining o‘qituvchisi Xolger Nilson o‘zi o‘tayotgan darslariga handboll (hand – qo‘l, boll- to‘p) o‘yinini kiritgan. Bu o‘yinda kichik maydonda 7 kishidan iborat 2 jamoa to‘pni bir birlariga uzatib raqib darvozasini ishg‘ol qilishgan. Shunday qilib, 1898- yilda qo‘l to‘pi o‘yini kashf etilgan.

O‘yin maydonining birinchi o‘lchamlari 40x20 metr, darvozaning bo‘yi 2 metr, eni esa 2,1 metr, to‘pning aylanasi esa 68-70 sm bo‘lgan. O‘yinning dastlabki qoidalari bo‘yicha to‘p bilan yugurish va to‘p uchun kurashishga ruxsat berilmagan. Qo‘l to‘pi o‘yini qoidalariga keyingi kiritilgan o‘zgartirishlar o‘yinning atletik bo‘lishiga olib keldi. 1923 -yilda o‘yin qoidalariga 3 sekund va 3 qadam bandlari kiritildi, bu o‘z navbatida o‘yin texnikasi va taktikasiga hamda o‘yinning tezkor bo‘lishiga olib keldi. 1928- yilda Amsterdam shahrida Xalqaro havaskorlar qo‘l to‘pi (IGF) Federatsiyasi tashkil qilindi va 11 mamlakat federatsiyalari unga a‘zo bo‘lib qabul qilindilar. Ikki yildan so‘ng 20 mamlakat vakillari shu federatsiyaga a‘zo bo‘lgan bo‘lsalar, hozirgi kunda Xalqaro Qo‘l to‘pi federatsiyasiga 123 mamlakat vakillari a‘zo bo‘lib, jami 7 milliondan ortiq kishi qo‘l to‘pi bilan shug‘ullanmoqda. Qo‘l to‘pi o‘yini Olimpiada o‘yinlari dasturiga 1936-yilda kiritildi (Germaniya, Berlin). O‘shanda musobaqalarda faqat 6 ta erkaklar jamoalari qatnashgan edilar. Olimpiada o‘yinlari davrida Xalqaro Qo‘l to‘pi federatsiyasining 4-Kongressi bo‘lib o‘tdi va bu Kongressda 1938-yildan boshlab qo‘l to‘pi bo‘yicha Jahon chempionatlarini o‘tkazilishi rejalashtirildi va shu yildan boshlab o‘tkazila boshladi. Ikkinchi Jahon urushi jahon sportining rivojlanishini to‘xtatib qo‘ydi. Qo‘l to‘pi o‘yining rivojlanishidagi yangi bosqichi 1946-yildan, ya‘ni urushdan keyingi davri Xalqaro Qo‘l to‘pi federatsiyasining (IGF) tuzilishidan boshlandi.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga qo‘l to‘pi haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan tasurotlarini o‘rtoqlashadilar

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: Mashg‘ulot yakunida, mashg‘ulotda faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash.

Mashg‘ulotning mavzu: **Qo‘l to‘pida reaksiya tezligi**

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, sport maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

Mashg‘ulotning maqsadi:

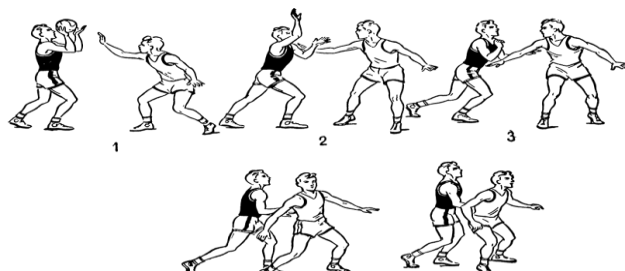
- Qo‘l to‘pi bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga qo‘l to‘pi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiyat boshqaruvining uyg‘unligi.

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma‘naviyat daqiqasini o‘tkazish

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

Reaksiya tezligi - bu qo‘l to‘pichining asosiy sifatlaridan biridir.

Reaksiya tezligi vaqti qo‘l to‘pichining o‘yin faoliyatidagi ko‘rsatkichlardan biri hisoblanadi.

«Reaksiya» tushunchasi sportchining unga ma‘lum qo‘zg‘ovchilarga ongli javob harakatini anglatadi. Sportda reaksiya oddiy va murakkab bo‘ladi. Oddiy reaksiya deb oldindan ma‘lum bo‘lgan qo‘zg‘ovchi signaliga oldindan o‘rganib olingan javob harakati bilan javob qaytarilishiga aytiladi. Murakkab reaksiyada sportchiga oldindan bir nechta qo‘zg‘ovchi va shu bir nechta qo‘zg‘ovchiga qaytariladigan bir nechta adekvat javob harakati ma‘lum. Lekin sportchi oldindan qaysi harakat bo‘lishini va unga qanday javob berish kerakligini bilmaydi.

Qo‘l to‘pida bu ikki reaksiyadan o‘yin faoliyatida ayniqsa murakkab reaksiya zarurroq, chunki qo‘zg‘ovchilar katta fazoda joylashgan va ular qo‘l to‘pichining oldidagina emas, o‘ng tomonida, chap tomonida, hatto uning orqasida ham bo‘lishi mumkin. Qo‘l to‘pida murakkab reaksiyaning quyidagi xillari namoyon bo‘ladi:

a) tanlash reaksiyasi;

b) tabaqalashtirilgan reaksiya (signalli qo‘zg‘ovchi boshqariladi yo tormozlanadi);

c) antitsipatik reaksiya (harakat qilayotgan obyektga nisbatan oldinroq reaksiya qilish - ORQ);

d) periferik ko‘rinishdagi signallarga reaksiya.

Qo‘l to‘pichilar sensomotor reaksiyalarining turli ko‘rsatmalari ularning tayyorgarligiga baho berishda keng qo‘llaniladi.

Qo‘l to‘pichida reaksiya tezligi doimiy bo‘lib hisoblanmaydi. U qo‘l to‘pi bilan shug‘ullanish jarayonida yaxshilanadi va mashg‘ulot tutatilganida sustlashadi. Izlanishlar shuni ko‘rsatdiki, intensiv razminka ta‘siri ostida reaksiyaning tezligi oshadi, bunda oddiy reaksiyaga qaraganda murakkab reaksiya yaxshilanadi. Shu bilan birga, o‘yin yakunida qattiq charchash oqibatida reaksiya tezligi susayadi. Qo‘l to‘pichida charchash vaqtida reaksiya tezligini saqlashga irodaviy sifatning rivojlanishi sharoit yaratadi. Reaksiya tezligini mashg‘ulotning tayyorlov qismida rivojlantirish maqsadga muvofiqroq, chunki sportchida bu vaqtda diqqat, nerv-mushak apparatlari hali charchamagan holda bo‘ladi. ishlatiladi.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga qo‘l to‘pi haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan tasurotlarini o‘rtoqlashadilar

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: Mashg‘ulot yakunida, mashg‘ulotda faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash.

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

Mashg‘ulotning mavzu: **Yosh qo‘l to‘pichini irodaviy tayyorlash**

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, sport maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

Mashg‘ulotning maqsadi:

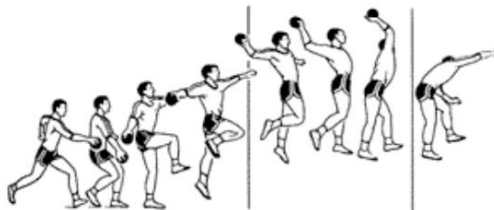
- Qo‘l to‘pi bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga qo‘l to‘pi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiyat boshqaruvining uyg‘unligi.

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma‘naviyat daqiqasini o‘tkazish

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

Qo‘l to‘pichini irodaviy tayyorlashning muhim vazifalaridan biri -qo‘yilgan maqsadga erishish uchun irodani maksimal darajada namoyon etish, emotsional holatni boshqara olishdir. Qo‘l to‘pichining irodaviy harakatlari ma‘lum bir maqsadga ongli ravishda intilishida ko‘rinadi. Bunda u o‘z maqsadi yo‘lida turgan qiyinchiliklarni yengish uchun bor imkoniyatlariga zo‘r berishni bilishi kerak.

Qo‘l to‘pichini irodaviy tayyorlash uning irodaviy sifatlarini rivojlantirishga tenglashtiriladi. Bularga: maqsadga intilish (maqsadning aniqligi); dadillik va mardlik (xavfli va tavakkal bilan bog‘liq bo‘lgan asoslangan qarorlarni qabul qilish); qat‘iyat va matonat (qiyinchiliklarga qaramasdan oldiga qo‘yilgan maqsadga to‘xtamasdan harakat qilish); mustaqillik va tashabbuskorlik (tashqi axborotlarga suyanmasdan o‘z harakatlarini mustaqil belgilash); chidamlilik va o‘zini tuta bilish (maqsadga erishishda xalal qiladigan o‘zidagi jismoniy, psixik xususiyatlardan o‘zini tuta bilish qobiliyati) kiradi. Bular irodani tormozlash funksiyasidir. Irodaviy sifatlar qiyinchiliklarning asta-sekin ko‘payishi jarayonida rivojlanadi.

Qiyinchilikning ikki xili mavjud: obyektiv - bu sport turining o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqadi, subyektiv - bu sportchi shaxsining xususiyatlari bilan bog‘liq qiyinchiliklardir.

Obyektiv qiyinchiliklar quyidagilardan iborat:

1. Qo‘l to‘pichining jismoniy tayyorgarligi va uning jismoniy holati bilan bog‘liq qiyinchiliklar:

-katta jismoniy yuklama;

-maksimal tezlikda ko‘p marotaba tezlashish va oldinga

irg‘ishning zarurligi;

-og‘riq sezgilari vujudga kelganida, ularga bardosh berish.

2. Turli xil texnik usullarni bajarish bilan bog‘liq bo‘lgan qiyinchiliklar:

-harakatlarning yuqori koordinatsiyasi va aniqligi;

-bir harakat aktlaridan boshqalariga, bir harakat shaklidan boshqalariga tezkor ko‘chishning zarurligi.

3. Qo‘l to‘pichilarning taktik harakatlari bilan bog‘liq bo‘lgan qiyinchiliklar:

-murakkab va tez-tez o‘zgaruvchan sharoitda mo‘ljal olishni tez va aniq bajarish zarurligi;

-o‘zgaruvchan sharoitda tez va maqsadga muvofiq reaksiya qilish;

Subyektiv qiyinchiliklar obyektiv qiyinchiliklardan farqli o‘laroq sport turining obyektiv xususiyatlariga sportchining, mashg‘ulot, sport musobaqa sharoitlari va hokazolarga shaxsiy munosabatida ko‘rinadi.

Bularga: salbiy start oldi holatlari va o‘yin vaqtidagi salbiy emotsional holatlar, shikastlanish qo‘rquvi, raqibdan qo‘rqish, raqibning noqulay o‘yin uslubi, o‘yin maydonidagi qattiq shovqin, irim qilish, noto‘g‘ri hakamlardan o‘yinchining asabi buzilishi kabilar kiradi.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga qo‘l to‘pi haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan tasurotlarini o‘rtoqlashadilar

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: Mashg‘ulot yakunida, mashg‘ulotda faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash.

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 “Qo‘l to‘pi” to‘garakni to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

Narxi: 20 ming so‘m

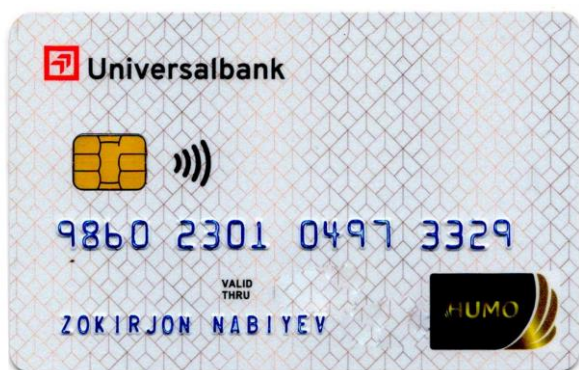
Telegram kanalimiz:

@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 v**eb**-saytlarga joylamang.
Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.