



_____ 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
“QO‘L TO‘PI” 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
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 _____

“TASDIQLAYMAN”

MMIBDO‘ _____

20__-20__-o‘quv yiliga bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar uchun tuzilgan

“Qo‘l to‘pi” to‘garagining

ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Qo‘l to‘pi o‘yinchisining harakat faoliyati tasnifi	1		
2.	Yosh qo‘l to‘pichilarni psixologik tayyorlash	1		
3.	Yoshlarda qo‘l to‘piga qiziqishni rivojlantirish	1		
4.	Yosh qo‘l to‘pichining diqqati va uni rivojlantirish	1		
5.	Yosh qo‘l to‘pichilarda xotirani rivojlantirish	1		
6.	Qo‘l to‘pida reaksiya tezligi	1		
7.	Emotsional (hissiy) xotira va uning jismoniy mashqlarni bajarishdagi roli	1		
8.	Bo‘lajak o‘yinga psixologik tayyorgarlik	1		
9.	Qo‘l to‘pi o‘yini texnikasining tasnifi	1		
10.	O‘yinda hujum texnikasi	1		
11.	To‘pni yerga urib olib yurish	1		
12.	To‘pni otish	1		
13.	To‘pni yerga urib sapchitib otish	1		
14.	To‘siq	1		
15.	To‘pni olib quyish	1		
16.	To‘pni to‘shish	1		
17.	Darvozabon o‘yini texnikasi	1		
18.	Darvozabon joyini o‘zgartirish	1		
19.	To‘pni ilish	1		
20.	Yosh qo‘l to‘pichilarni o‘yin texnik usullariga o‘rgatish metodikasi	1		
21.	To‘pni uzatish va qabul qilish bo‘yicha na‘munaviy mashqlar	1		
22.	Qo‘l to‘pi o‘yini taktikasining tasnifi	1		
23.	Maydon o‘yinchisi taktikasi	1		
24.	To‘pni yerga urib olib yurishni qo‘llash	1		
25.	Yashirin to‘p uzatishlar	1		
26.	Aldovchi(chalg‘ituvchi) harakatlar	1		
27.	Guruh harakatlari	1		
28.	Kesishgan yo‘nalishdagi 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.	Aldovchi harakatlar	1		
34.	Aldovchi harakatlar	1		

Mashg‘ulotning mavzu: **Qo‘l to‘pi o‘yinchisining harakat faoliyati tasnifi**

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:

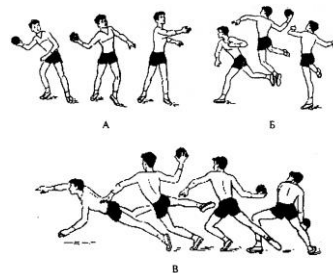
- Qo‘l to‘pi bo‘yicha o‘quvchi bilimni oshirish
- O‘quvchilarga qo‘l to‘pi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiat 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 jamoa o‘yini hisoblanib, o‘yin davridamaydonda jamoaning asosiy tarkibi 7 kishidan iborat bo‘ladi. Jamoa a‘zolarining maqsadi raqib darvozasiga ko‘proq to‘p kiritib o‘z darvozasidan imkoniyat darajasida kamroq to‘p o‘tkazib yuborishdir. Jamoa o‘yinida muvoffaqiyatga erishish uchun har bir o‘yinchining harakatlari jamoaning umumiy maqsadiga mutanosib bo‘lmog‘i lozim. Jamoadagi har bir o‘yinchining maydondagi faoliyatidan kelib chiqib oldiga aniq qo‘yilgan vazifalariga qarab: darvozabon va maydondagi o‘yinchilar: hujumda (markaziy o‘yinchi, yarim o‘rta, qanot va chiziqdagi o‘yinchi) himoyada esa (markaziy, yarim o‘rta, qanot va oldingi) himoyachilarga ajratiladi. Qo‘l to‘pi o‘yinchilarining harakat faoliyati deganda nafaqat o‘yin texnikasi va taktik harakatlarni, balki umumiy maqsadlarni ko‘zlab qilinadigan dinamik harakatlar tizimining yig‘indisi tushuniladi. Qo‘l to‘pi o‘yinchisining harakat faoliyatidagi muvaffaqiyati qo‘l to‘pi o‘yinchilar malakalarining musthkamligi, xilma-xilligi, jismoniy va intellektual darajasini rivojlanganligiga bog‘liqdir. Hozirgi zamon qo‘l to‘pi sport turida o‘yinning jadallashganligi ko‘rinib turibdi. Bu qo‘l to‘pi o‘yinchilarning o‘yin paytidagi to‘xtovsiz harakatlari, ya‘ni maydonda to‘psiz va to‘p bilan tez harakat qilish, hamda maydonning har bir qismida qattiq kurash olib borishlarining natijasidir. Zamonaviy qo‘l to‘pi sport turi o‘yinchilarning harakat faoliyatlari va funksional tayyorgarliklari oldiga juda katta talablarni qo‘yadi. Musobaqa davrida o‘yinchi juda katta hajmdagi ishni bajaradi. O‘yin davomida u 4000-6500 metr masofani bosib o‘tadi.

Tezlik bilan hujumga o‘tish va hujumdan o‘z darvozasiga qaytishda qo‘l to‘pi o‘yinchisi 50 martagacha tezligini oshirib harakat qiladi va irg‘ib oldinga tashlanadi (rivok), bu esa o‘yin davomida bosib o‘tiladigan masofaning 25 % tashkil qiladi. Katta tezlikdagi yugurishlar to‘pni ilish, uzatish va darvozaga otish bilan mutanosib bo‘lishi lozim. Qo‘l to‘pi o‘yinchisining harakat faoliyati quyidagilardan iborat: yurish, yugurish, sakrash, tezlik bilan yugurish, to‘pni uzatish va qabul qilish, raqib bilan kurashda darvozaga to‘pni otish. Yuqorida qayd etilgan o‘yin usullari barcha o‘yinchilarda turlicha bo‘ladi. Masalan: o‘yinchi himoyalani jarayonida 2-10 metr masofaga juda katta tezlikda yugurib, o‘yin davomida 600 metr masofani bosib o‘tadi. Ammo V.I.Izaakning ma‘lumotiga ko‘ra markaziy himoyachi 730 metr, qanot o‘yinchisi 400 metr masofani bosib o‘tadi. Shunda markaziy himoyachi to‘p bilan harakat qilayotgan hujumchiga qarshi yugurib chiqishda 250 metr, qanot himoyachisi esa –20 metr masofani bosib o‘tadi xolos.

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‘pichilarni psixologik 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:

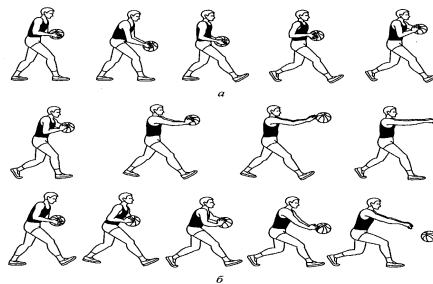
- Qo‘l to‘pi bo‘yicha o‘quvchi bilimni oshirish
- O‘quvchilarga qo‘l to‘pi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy 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:

Sportchining mashq qilish faoliyatida yuzaga kelgan ayrim harakat malakalari, taktik kombinatsiyalar va hokazolar sportchilarda harakat dasturini shakllantirishga olib keladi. Shakllantirilgan dastur psixika orqali boshqariladi. Sportchining harakat dasturi ikki yo‘l bilan ishlab chiqiladi. Xususan empirik - harakatlarni ko‘p marta takrorlash yo‘li bilan va maqsadga yo‘naltirilgan - bu maxsus yo‘l sportchi harakatini boshqarish uchun psixikaning kerakli tomonini

mashq qildirish, musobaqa jarayonida rivojlantirishga yordam beradi.

Hozirgi zamon talabiga ko‘ra sportchining musobaqaga tayyorlik holati muhim muammo bo‘lib hisoblanadi. Qo‘l to‘pichini psixologik tayyorlash - bu murabbiyning pedagogik faoliyatidagi muhim bir qismidir. Murabbiy sport faoliyatida yuqori natija ko‘rsatishi uchun sportchiga kerakli bo‘lgan psixik omillarni chuqur bilishi, ularni maqsadga muvofiq rivojlantirishi sportchilarning yuqori darajali mahoratga ega bo‘lishlarini, musobaqalarda ishonch bilan barqaror natijalar ko‘rsatishlarini ta‘minlaydi.

Hozirgi vaqtda ko‘p sport psixologlari psixologik tayyorlashning ikki turini farqlaydilar:

1. Umumiy psixologik tayyorlash.
2. Musobaqaga psixologik tayyorlash.

Umumiy psixologik tayyorlash o‘z ichiga quyidagi vazifalarni oladi:

1. Qo‘l to‘pichi shaxsiga xos zarur xususiyatlarning (ma’naviyati, dunyoqarashi, turli xil qiziqishlari, qo‘l to‘piga bo‘lgan motivatsiyasi, axloqiy va emotsional-irodaviy xarakter xususiyatlari va boshqalar) shakllanishi va takomillashishiga imkoniyat tug‘diradi.
2. Psixik jarayonlarni rivojlantirishga yordam beradi. Ularga: sezgi, idrok, ixtisoslashtirilgan idrok turlari, diqqatning shu sport turiga xos xususiyatlari, tafakkur, tezlik, reaksiya, harakat xotirasi, xayol, irodaviy jarayonlar va boshqalar kiradi.
3. Musobaqa sharoitiga moslashish.

Musobaqaga psixologik tayyorlashning vazifasi sport bellashuvlarida qatnashish uchun sportchida psixik tayyorgarlik holatini yaratadi va uni sport kurashi jarayonida saqlay bilishni ta‘minlaydi.

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

Mashg‘ulotning mavzu: **Yoshlarda qo‘l to‘piga qiziqishni rivojlantirish**

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:

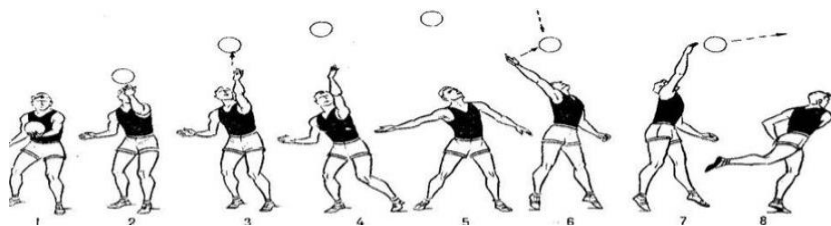
- Qo‘l to‘pi bo‘yicha o‘quvchi bilimni oshirish
- O‘quvchilarga qo‘l to‘pi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy 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‘pichi shaxsining shakllanishida hosil qilingan qiziqishlar katta ahamiyatga ega. O‘z sport turiga qiziqishi doimo sportchining muntazam mashg‘ulotlarga qiziqishini kuchaytiradi, sport mahorati, sport natijalarining o‘ssishini oshiradi. O‘z sport turiga qiziqishni qanday oshirish mumkin? Buning ko‘p yo‘llari mavjud, masalan:

- mashg‘ulotlarni bir qolipda va bir xil olib bormasdan, ularni ijodiy o‘tkazish;
- mashg‘ulotlarni shunday o‘tkazish kerakki, o‘yinchilar trenerning bergan vazifalarini, xoh u texnikani o‘rganish, xoh taktik, jismoniy tayyorgarlik bo‘lsin, to‘liq tushunib bajarishlari lozim;
- mashg‘ulot materiallarini o‘zlashtirishda sportchilarda ijodiy yondashish muhitini yaratish;
- mashg‘ulot vaqtidan qisman qoldirib, sportchilarni trenersiz, mustaqil tarzda o‘z sport mahoratlarni, ya’ni texnika, taktika va jismoniy sifatlarini takomillashtirishga o‘rgatish;
- musobaqa va trenirovkali o‘yinlarni ko‘proq sport mahoratlari bir-biriga teng bo‘lgan jamoalar bilan o‘tkazish;
- o‘yin natijalarini o‘yinchilar bilan muhokama qilish;
- sportchilar bilan dunyo chempionati g‘oliblari, xalqaro musobaqalar g‘oliblarini bilish haqida konkurslar va viktorinalar o‘tkazish;
- o‘yinchilarning shaxsiy hayoti, ularning turmushi va moddiy sharoiti, o‘qishi, ishlari bilan qiziqish. Sportchilarda qo‘l to‘piga qiziqishni uyg‘otish jarayonida boshqa fanlarga ham, masalan, biomexanika, fiziologiya, psixologiya, ovqatlanish gigiyenasi va hokazolarga qiziqishlar doirasi kengayadi. Trener buning uchun imkoniyat tug‘dirishi kerak, masalan: ilmiy mavzularda suhbat va munozaralar o‘tkazish, ma‘ruza o‘qish uchun mutaxassislarni taklif qilish, ko‘p o‘qishga, san’atning har xil turlariga qiziqtirish shular jumlasidandir.

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.

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

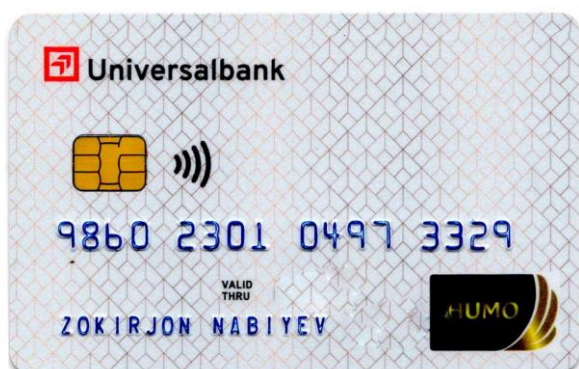
Narxi: 20 ming so‘m

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 tarqatmang.

OMONATGA
HIYONAT QILMANG.