



_____ 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 iqtidorli
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 iqtidorli 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‘yinining umumiy tavsifi	1		
2.	Qo‘l to‘pi o‘yinining tarixi	1		
3.	Yosh qo‘l to‘pichilarda kuzatuvchanlik va diqqate’tiborlilikni rivojlantirish	1		
4.	Yosh qo‘l to‘pichi shaxsining shakllanishida jamoaning ahamiyati	1		
5.	Sportchining taktik harakatlarida kuzatuvchanlik va diqqatchanlik	1		
6.	Ixtisoslashtirilgan idrok va uni rivojlantirish	1		
7.	Yosh qo‘l to‘pichini irodaviy tayyorlash	1		
8.	Yosh qo‘l to‘pichilarni musobaqaga psixologik tayyorlash	1		
9.	Bo‘limlar orasidagi dam olish vaqtida jamoani psixologik tayyorlash	1		
10.	Qo‘l to‘pi o‘yinining texnik usullari	1		
11.	To‘pni uzatish	1		
12.	To‘pni otish	1		
13.	Qo‘lni yozib, yon tomondan to‘p otish	1		
14.	Chalg‘itishlar	1		
15.	Himoya o‘yini texnikasi	1		
16.	To‘pni urib chiqarish	1		
17.	Qo‘shilish	1		
18.	Turish	1		
19.	Siljish	1		
20.	To‘pni uzatish	1		
21.	To‘pni yerga urib olib yurish bo‘yicha namunaviy mashqlar	1		
22.	To‘pni darvozaga otish bo‘yicha namunaviy mashqlar	1		
23.	O‘yin taktikasining tasniflanishi	1		
24.	Shaxsiy harakatlar	1		
25.	To‘pni uzatishni qo‘llash	1		
26.	To‘p otishni qo‘llash	1		
27.	To‘pni darvozaga otishdagi aldovchi harakatlar	1		
28.	Parallel guruh harakati	1		
29.	Jamoa harakatlari	1		
30.	Pozitsion hujum	1		
31.	Jamoa hujum harakatlari taktikasining tamoyillari	1		
32.	Shaxsiy harakatlar	1		
33.	To‘pni tutib olish	1		
34.	Guruh harakatlari	1		

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

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:

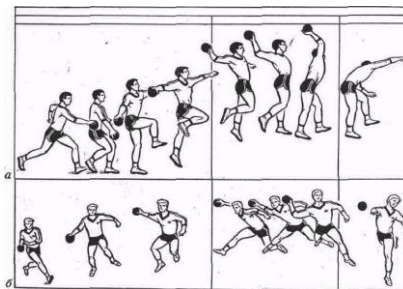
- Qo‘l to‘pi bo‘yicha o‘quvchi bilimni oshirish
- O‘quvchilarga qo‘l to‘pi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy 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‘pi atletik sport turlaridan biri hisoblanib, bunda bir jamoa o‘yinchilari raqib ustidan ustunlikka erishish uchun o‘z rejalarini yashirgan holda raqib rejasini ochishga harakat qilishadi. Shuning uchun bu o‘yinni raqiblarni o‘zaro sport bellashuvi deb yuritish mumkin. O‘yin jarayonini o‘yin texnikasi, taktikasi va strategiyasi aniqlab beradi. Bularsiz jamoalarning sport kurashini tasavvur qilib bo‘lmaydi. O‘yin texnikasi – o‘yin usullarining yig‘indisi bo‘lib, raqib ustidan g‘alaba qozonish uchun shu usullar tizimidan unumli foydalanishdir.

O‘yin taktikasi – bu shunday harakatlar tizimiki, uni jamoa o‘yin davomida raqib ustidan g‘alaba qozonish maqsadida qo‘llaydi. O‘yin davomida to‘pni egallab turgan jamoa raqib himoyachilarini va darvozabonni aldab imkoniyat boricha raqib darvozasiga ko‘proq to‘p urishga harakat qiladi. Raqib jamoasi esa o‘z darvozasiga to‘p urdirmaslikka, raqibdagi to‘pni olib qo‘yishga va javob hujumini tashkil qilish vazifasini o‘z oldiga qo‘yadi. Buning natijasida jamoalarning o‘zaro sport kurashi vujudga keladi.

Strategiya – sport kurashini boshqarish san‘atidir. Sport strategiyasi sport musobaqasi to‘g‘risidagi bilimlar tizimi va qonuniyatlarini ifodalaydi. Bo‘ljak sport musobaqalarning sharoitlari va xarakterlarini oldindan bilish uchun ushbu qonuniyatlarni bilish zarur bo‘ladi. Strategiya bu murabbiyning amaliy faoliyati, chunki u jamoani bo‘ljak musobaqalarga tayyorlaydi va musobaqa jarayonida jamoani boshqaradi.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish jarayonida strategiyaning vazifalari quyidagicha bo‘ladi:

1. Jamoadagi har bir o‘yinchining imkoniyatlarini baholash va o‘yin rejasini aniqlash;
2. Raqib jamoasi o‘yining xarakteridan kelib chiqqan holda qarshi o‘yin tizimini va shaklini tanlash;
3. Musobaqalarning tartibini aniqlash.

Strategiya, texnika va taktika o‘zaro bir biri bilan bog‘liq.

Musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun taktikani tanlashni strategik vazifalar aniqlaydi, taktik harakatlarni amalga oshirish uchun o‘yin texnikasini qo‘l to‘pichi egallagan bo‘lishi kerak. Musobaqa jarayonida qo‘l to‘pi o‘yinchisida o‘yin va xulqiy faoliyat yuzaga keladi. O‘yin faoliyati o‘yin texnikasi va taktikasi, hujum va himoya harakatlarini tashkil qiladi. Xulqiy faoliyatda sportchining rejasi, ruhiy holati tug‘risida raqib ma‘lumotga ega bo‘ladi, shuning uchun raqibga ruhiy ta‘sir o‘tkazish uchun sportchi charchaganligini va ba‘zi salbiy ruhiy ahvolini bildirmay kurashishga tayyor ekanligini ko‘rsatish kerak.

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‘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 tasurotalarini 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: Yosh qo‘l to‘pichilarda kuzatuvchanlik va diqqate’tiborlilikni 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:

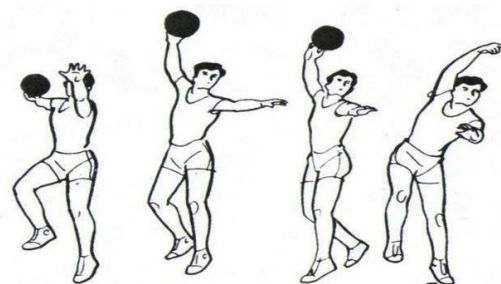
- Qo‘l to‘pi bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga qo‘l to‘pi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy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

Psixologiyada **kuzatish va kuzatuvchanlik** atamaları mavjud.

Kuzatish - bu oddiy idrok etish. Masalan, o‘yinchi musobaqaga kelib matchni kuzatayaptilar. Bunda sportchilar qanday kombinatsiyalar va usullar ishlatishlari, kimlar g‘alabaga erishayotgani kuzatiladi.

Kuzatuvchanlik esa bu shaxsga xos xususiyat bo‘lib, kam sezilarli predmet va hodisalarning jiddiy belgilarini payqashda namoyon bo‘ladi. Diqqat-e’tiborlilik - bu kuzatuvchanlikning ajralmas tomonidir. Shaxsga xos xususiyatlar kabi kuzatuvchanlik nafaqat sport faoliyatida, balki boshqa faoliyat sohalari: mehnatda, o‘qishda, turmushda va h.k.da namoyon bo‘ladi.

Kuzatuvchanlikni rivojlantirish uchun o‘yinalgan match o‘yinlarini qayta ko‘rsatish mumkin, bunda murabbiy tomonidan ishlab chiqilgan maxsus savolnoma bo‘yicha kuzatish olib boriladi.

endi sportchi o‘yinni idrok etganida uncha ko‘zga tashlanmagan, kam sezilarli tomonlarini ajrata olishi kerak. Kuzatish vaqtida payqalgan tafsilotlarni yozib borish, o‘yinchi ularning shaxsiy tajribasini oshirishga va har xil axborotlarni yig‘ishga yordam beradi. Bunday mashg‘ulotlarni tez-tez, ma’lum reja asosida, bir tizimda o‘tkazish kerak, chunki bu umumiy mashg‘ulotning bir qismi hisoblanadi.

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.

vab-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 iqtidorli o'quvchilarga 34 soatli "Qo'l to'pi" to'garagini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



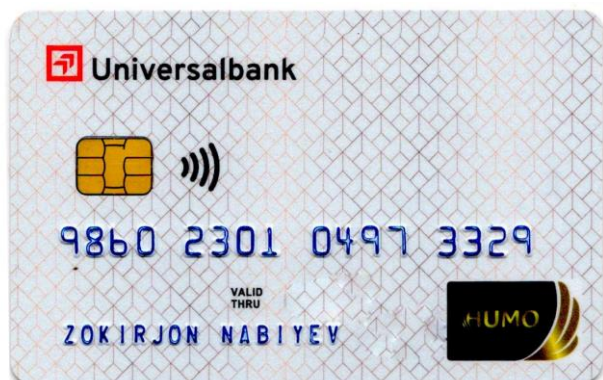
Narxi: 20 ming so'm

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 vab-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.