



_____ 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
“VOLEYBOL” 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 _____

MMIBDO‘ _____
20__-20__-o‘quv yili uchun tuzilgan “Voleybol” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Kirish	1		
2.	Zamonaviy voleybol va uning dolzarb muammolari	1		
3.	O‘yin texnikasi asoslari	1		
4.	Hujum texnikasi	1		
5.	Harakatlanish	1		
6.	Dastlabki holatlar	1		
7.	To‘p uzatish	1		
8.	To‘pni orqa tomonga uzatish	1		
9.	To‘p kiritish	1		
10.	Pastdan to‘g‘ri to‘p kiritish	1		
11.	Yuqoridan to‘g‘ri to‘p kiritish	1		
12.	Yuqoridan yon tomon bilan to‘p kiritish	1		
13.	Hujum Zarbalari	1		
14.	To‘pni qabul qilish	1		
15.	To‘pni bir qo‘llab qabul qilish	1		
16.	To‘siq qo‘yish	1		
17.	O‘yin taktikasi asoslari	1		
18.	Hujum taktikasi	1		
19.	To‘pni qabul qilish	1		
20.	Chalkashma kesim harakatlar	1		
21.	Guruhli hujum harakatlari	1		
22.	Hujum zarbasi uchun to‘p uzatish	1		
23.	Hujumdagi va hujum zarbalarini berish	1		
24.	Himoya taktikasi	1		
25.	O‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilish	1		
26.	Hujum zarbalarini qabul qilish	1		
27.	Voleybol texnikasiga o‘rgatish	1		
28.	To‘pni ikki qollab pastdan uzatish	1		
29.	Hujum zarbalarini berishni o‘rgatish	1		
30.	To‘siq qo‘yishga o‘rgatish	1		
31.	Devordagi nishon	1		
32.	Yakka hujum taktikasiga o‘rgatish	1		
33.	To‘p kiritish	1		
34.	Hujum zarbalari	1		
35.	Guruhli hujum taktikasiga o‘ragatish	1		
36.	Himoya taktikasi	1		
37.	Guruh himoya taktikasiga o‘rgatish	1		
38.	Oldingi va orqa chiziq o‘yinchilarining o‘zaro harakatlari	1		
39.	To‘p kiritishda o‘yinchilarning joylashishi	1		
40.	«Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o‘ynash	1		

41.	Texnik-taktik tayyorgarlikning mohiyati	1		
42.	Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati	1		
43.	To'p kiritish mashqlari	1		
44.	Zinapoyasimon to'p kiritish	1		
45.	Yassi to'p kiritish	1		
46.	To'p qabul qilish-uzatish mashqlari	1		
47.	Daqiqa-yutishga to'p uzatish	1		
48.	3-2-1 ga to'p uzatish	1		
49.	Qanotga to'p uzatish	1		
50.	Bog'lovchi o'yinchi mashqlari	1		
51.	Uchburchakli to'p uzatish	1		
52.	Maydon ortidan to'p uzatish	1		
53.	O'yinchining to'psiz harakati	1		
54.	Tezkor «burchakka» hujum	1		
55.	Himoya mashqlari	1		
56.	To'siq, zarba, to'siq	1		
57.	Tezkorlikni tarbiyalash	1		
58.	Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan mashqlar	1		
59.	Kuch sifatini tarbiyalash	1		
60.	Chaqqonlik sifaiini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar	1		
61.	Egiluvchanlikni tarbiyalash	1		
62.	Maxsus kuchni rivojlantirish	1		
63.	Sakrovchanlik	1		
64.	Maxsus tezkorlik	1		
65.	Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi	1		
66.	Sakrash chidamkorligi	1		
67.	O'yin chidamkorligi	1		
68.	Maxsus chaqqonlik va maxsus egiluvchanlik	1		

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

Mashg‘ulotning mavzu: Kirish

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Voleybol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga voleybol 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:

Yurtimizning bugungi rahbari Sh.M. Mirziyoyevning konseptual ko‘rsatmalari tufayli jismoniy tarbiya va sport davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlari doirasida cho‘qqi sari intilmoqda.

Bugungi kunda Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq-uzoq qishloq manzillarida ham jismoniy mashqlar yoki sport turlari bilan shug‘ullanishga barcha imkoniyatlar va shartsharoitlar yaratilgan. Ta’kidlash joizki, yurtimiz bo‘ylab ommaviy sog‘lomlashtirish ishlarini jadallashtirishda sportning voleybol turi beqiyos ahamiyat kasb etadi. Darhaqiqat, voleybol yer kurrasida eng ommalashgan sport turi deb tan olingan.

Respublikamizning ta’lim muassasalarida voleybol fan va sog‘lomlashtirish vositasi sifatida o‘quv rejalariga kiritilgan. Ushbu sport turi 2000-yildan boshlab o‘tkazilib kelinayotgan uch bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi ommaviy sport musobaqalari dasturidan joy olgan. Ammo ommaviy voleybol miqyosini yanada kengaytirish va yuqori malakali voleybolchilar tayyorlash samaradorligini oshirish shu ixtisoslik bo‘yicha kadrlar tayyorlash sifati bilan belgilanadi. Mazkur muammoni maqsadli hal etish foydalaniladigan o‘quv adabiyotlari va birinchi navbatda keng qamrovli, yangi ilmiy-uslubiy ma’lumotlarga asoslangan darsliklar salohiyatiga bog‘liqdir. Dotsent A.A. Pulatov va pedagogika fanlari nomzodi M.A. Qdirova tomonidan tayyorlangan va Jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalariga mo‘ljallangan «Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol)» o‘quv qo‘llanmasi o‘z mohiyati hamda mazmuni jihatidan nafaqat jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan barcha ta’lim muassasalarida o‘quvchi-yoshlariga tavsiya etiladi, balki shu soha o‘qituvchi-murabbiylari va mutaxassis-tashkilotchilariga ham dasturulamal sifatida xizmat qilishi mumkin.

Ushbu o‘quv qo‘llanma O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘quv rejasi, DTS va fan dasturiga muvofiq tayyorlangan.

Albatta, sport nazariyasi, uslubiyati va amaliyoti kundan-kunga o‘zgarib borishi tabiiy hoi. Binobarin, o‘quv qo‘llanmada ko‘zga tashlangan ayrim kamchiliklar haqida o‘z fikr-mulohazalaringizning bildirilishi navbatdagi darslik yoki o‘quv qo‘llanmalarini ishlab chiqishda foydali manbaa bo‘lib xizmat qiladi.

Yakuniy qismi:

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash 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: Zamonaviy voleybol va uning dolzarb muammolari

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Voleybol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga voleybol 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:

Ma‘lumki, yuksak natijalar sari keskinlashib borayotgan raqobatli musoboqalar yuklamalarini bezarar o‘zlashtirish proporsional shakllangan jismoniy va psixofunksionai imkoniyatlar bilan bog‘liqdir. Sir emaski, bunday ko‘nikmalar muntazamlik, uzluksizlik, mutanosiblik, mukammallik va ilmiylik prinsiplariga asoslangan mashg‘ulotlar evaziga shakllanishi mumkin. Ko‘plab sport turlarida, ayniqsa, sport o‘yinlarida (voleybol, gandbol, futbol, basketbol, va h.) «o‘naqay» sportchilar qo‘l bilan bajariladigan harakat funksiyalarini aksariyat yetakchi (o‘ng) qo‘li yordamida, oyoq bilan bajariladigan harakatlarni yetakchi (o‘ng) oyog‘i yordamida ijro etadilar, «chapaqaylar» esa aksincha. «O‘naqaylik» va «chapaqaylik» muammosi nafaqat qo‘l yoki oyoq bilan bajariladigan texnik usullarga taalluqlidir, balki u burilish va aylanish harakatlarida ham o‘z ifodasini topadi Zamonaviy klassik voleybol XX asr oxirlari va XXI asrdan boshlab o‘zining tabiiy taraqqiyoti tufayli hamda musobaqa qoidalarining keskin o‘zgarishi evaziga yangicha mazmunga ega bo‘ldi. O‘yin qoidalarining tubdan o‘zgarishi nafaqat g‘oliblikka da‘vogar jamoalar raqobati bilan belgilanadi, balki ma‘lum darajada bozor munosabatlariga ham bogliqdir. Ma‘lumki, yirik nufuzli musobaqalari (Jahon, Osiyo chempionatlari, Olimpiada, Osiyo o‘yinlari hamda boshqa yuqori reytingli xalqaro tumirlar, Kubok musobaqalari) o‘tkazishda ko‘plab teleradiokompaniyalar, jumalistlar ushbu musobaqalari teletranslatiya qilish, reportajlar olib borish uchun maxsus akkreditsion talablari qondirishlari lozim. Agar qayd etilgan musobaqalarda o‘yin shiddati sust bo‘lsa, «kuchli» zarbalar tufayli ochkolar tez-tez olinsa-yu, uzluksiz jarayon tez-tez uzilib, to‘xtash holatlari ko‘p bo‘lsa, musobaqaga bolgan qiziqish so‘na boshlaydi, akkreditsiya bozori chegaralanadi, tomoshabinlar doirasi toraya boshlaydi. Musobaqa qoidalarining bunday o‘zgarishi o‘yin shiddatini keskin jadallashtirdi, o‘yinchilar faolligini oshirdi, tomoshabinlar qiziqishini kuchaytirdi. Shuni ta‘kidlash joizki, musobaqa qoidalarining tubdan o‘zgarishi o‘yin mazmunini yanada boyitdi, o‘yin usullarining tamomila yangi avlodlari vujudga kelishiga asos bo‘ldi. Jumladan, himoya zonalaridan zarba berish diagonal sakrash sifatini o‘zlashtirish zarurligiga e‘tibor qaratdi, «libero» o‘yinchisining ta‘sis etilishi himoyani yanada kuchaytirdi, yugurib kelib sakrab to‘p kiritish hujumkorlik sur‘atini oshirdi.

Yakuniy qismi:

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash 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: O‘yin texnikasi asoslari

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

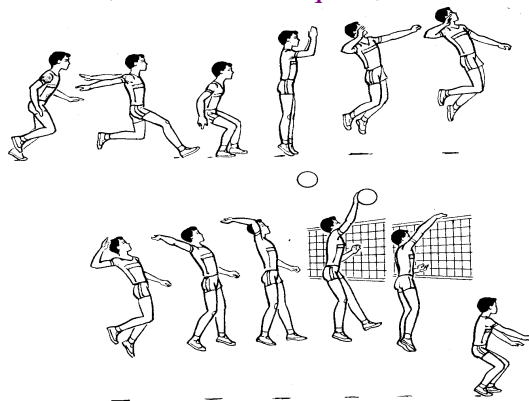
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Voleybol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga voleybol 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:

Zamonaviy voleybol o‘ta keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishlar va favqulotli vaziyatlarda kechadigan o‘yin faoliyati bilan farqlanadi. Musobaqa o‘yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta’sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo‘lsa, g‘alabaga erishish imkoniyati shunchalik yuksak bo‘ladi.

O‘yin texnikasi-bu bir vaqtning o‘zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O‘yin texnikasi-harakatni aniq, tez, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo‘ljallangan bo‘lishi lozim.

Voleybol o‘yirt texnikasi o‘yinni olib borish uchun zarur bo‘lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O‘yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog‘langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo‘lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o‘rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar). Texnikaning asosiy qismi-ma‘lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig‘ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari-harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo‘lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog‘liq boladi. Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma‘lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi:

tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo‘yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to‘siq qo‘yganda, koptokni o‘yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtayi nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo‘nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

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: Hujum texnikasi

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

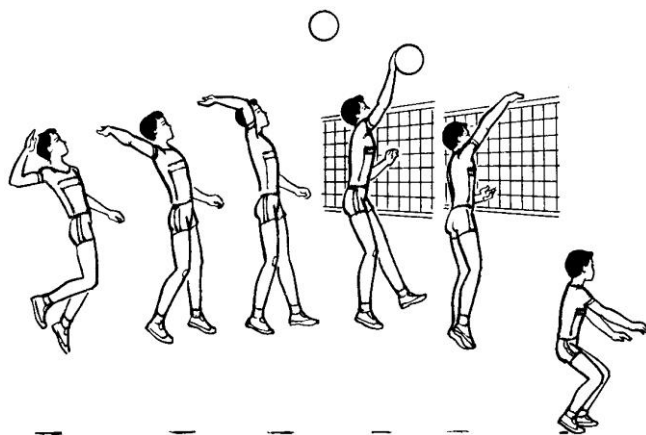
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Voleybol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, ephillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga voleybol 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:

Holatlar. Voleybol o‘yinida o‘yinchilar to‘p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o‘yin sharoitida o‘yinchi to‘p bilan o‘ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko‘rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlari egallash kerak. Hujum zarbasini berish va to‘siq qo‘yishda-baland, o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishda - o‘rta, hujum zarbasini yoki to‘siqdan pastlab qaytgan to‘pni qabul qilishda - past (*3-rasm*) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og‘irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog‘liq bo‘ladi. Shuni ham ta’kidlash o‘rinliki, o‘yinchining bo‘yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo‘lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko‘rsatish imkoniyatini bera olsun.

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo‘llanilish xususiyatiga qarab statik (o‘yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o‘tkazish bilan to‘pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to‘siq qo‘yishni kutishda) holatlarda bo‘ladi. Bu turish holatlarida qo‘llar bel barobarida, barriqlar kaftlarga qaragan, gavda esa biroz oldinga egilgan bo‘ladi. Gavda erkin holatda bo‘lishi kerak.

Yakuniy qismi:

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

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

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

Narxi: 30 ming so‘m

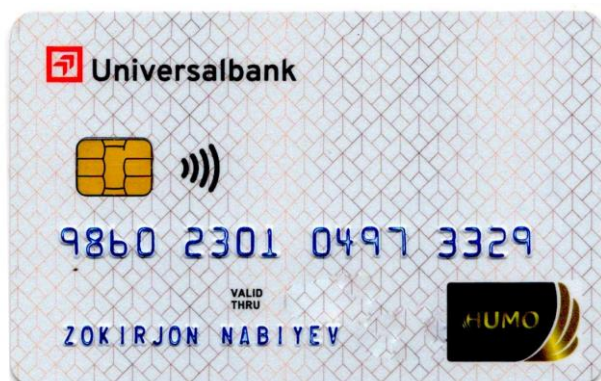
Telegram kanalimiz:

@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 vab-saytlarga joylamang.
Kanal va gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.