



\_\_\_\_\_ 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  
"VOLEYBOL" NOMLI*

**TO'GARAK  
HUJJATLARI**

**To'garak a'zolari haqida ma'lumot**

<b>№</b>	<b>Familiya ismi va sharifi</b>	<b>Tug'ilgan sanasi</b>	<b>Sinfi</b>	<b>Manzili (to'liq)</b>	<b>Ota-onasi (Ismi sharifi)</b>	<b>Telefon (uy yoki mobil)</b>	<b>Izoh</b>
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 yiliga bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar uchun tuzilgan**  
**“Voleybol” to‘garagining**  
**ISH REJASI**

<b>№</b>	<b>Yillik ish reja mavzulari</b>	<b>Soat</b>	<b>Sana</b>	<b>Izoh</b>
1.	Kirish	1		
2.	O‘yin texnikasi asoslari	1		
3.	Harakatlanish	1		
4.	To‘p uzatish	1		
5.	To‘p kiritish	1		
6.	Yuqoridan to‘g‘ri to‘p kiritish	1		
7.	Hujum Zarbalari	1		
8.	To‘pni bir qo‘llab qabul qilish	1		
9.	O‘yin taktikasi asoslari	1		
10.	To‘pni qabul qilish	1		
11.	Guruhli hujum harakatlari	1		
12.	Hujumdagi va hujum zarbalarini berish	1		
13.	O‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilish	1		
14.	Voleybol texnikasiga o‘rgatish	1		
15.	Hujum zarbalarini berishni o‘rgatish	1		
16.	Devordagi nishon	1		
17.	To‘p kiritish	1		
18.	Guruhli hujum taktikasiga o‘ragatish	1		
19.	Guruh himoya taktikasiga o‘rgatish	1		
20.	To‘p kiritishda o‘yinchilarning joylashishi	1		
21.	Texnik-taktik tayyorgarlikning mohiyati	1		
22.	To‘p kiritish mashqlari	1		
23.	Yassi to‘p kiritish	1		
24.	Daqiqa-yutishga to‘p uzatish	1		
25.	Qanotga to‘p uzatish	1		
26.	Uchburchakli to‘p uzatish	1		
27.	O‘yinchining to‘psiz harakati	1		
28.	Himoya mashqlari	1		
29.	Tezkorlikni tarbiyalash	1		
30.	Kuch sifatini tarbiyalash	1		
31.	Egiluvchanlikni tarbiyalash	1		
32.	Sakrovchanlik	1		
33.	Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi	1		
34.	O‘yin chidamkorligi	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 muassasalari 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: O‘yin texnikasi asoslari

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

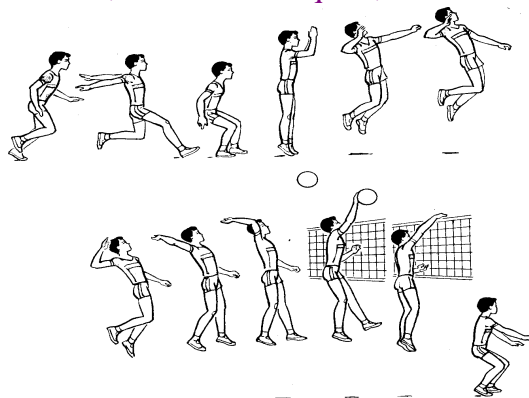
### Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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 rostdlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Maktab MMIBDO‘ \_\_\_\_\_ sana \_\_\_\_\_ 20\_\_ yil



## **Mashg‘ulotning mavzu: Harakatlanish**

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

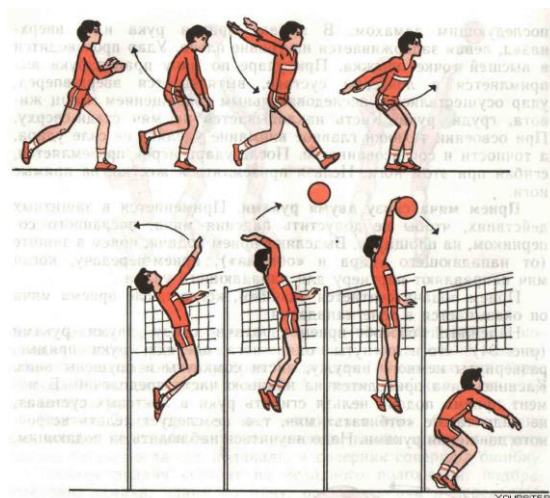
### **Mashg‘ulotning maqsadi:**

- 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‘quvchlarni 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‘yinchilarning ma’lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo‘ylab harakatlanadi. Bunda usul va o‘yinning vaziyatiga bog‘liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo‘ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko‘p hollarda katta bo‘lmagan masofani bosib o‘tish bilan to‘siq qo‘yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to‘siqdan o‘z yo‘nalishini o‘zgartirib qaytgan to‘pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo‘nalishiga yaqin bo‘lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan boladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo‘llaniladi. Ko‘rib chiqilgan harakatlardan ko‘p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

### **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.

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

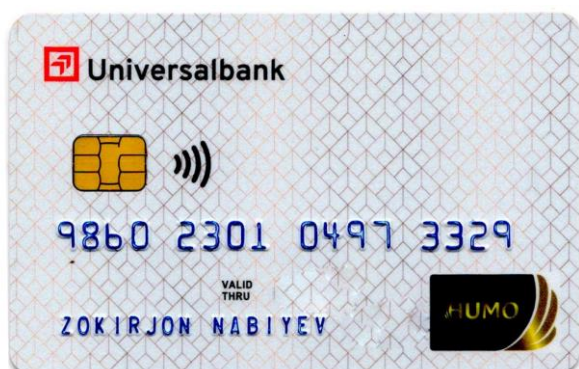
**Narxi: 20 ming so‘m**

**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 gruppalariga tarqatmang.

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**