



_____ 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
"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 yiliga iqtidorli o‘quvchilar uchun tuzilgan “Voleybol” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Zamonaviy voleybol va uning dolzarb muammolari	1		
2.	Hujum texnikasi	1		
3.	Dastlabki holatlar	1		
4.	To‘pni orqa tomonga uzatish	1		
5.	Pastdan to‘g‘ri to‘p kiritish	1		
6.	Yuqoridan yon tomon bilan to‘p kiritish	1		
7.	To‘pni qabul qilish	1		
8.	To‘siq qo‘yish	1		
9.	Hujum taktikasi	1		
10.	Chalkashma kesim harakatlar	1		
11.	Hujum zarbasi uchun to‘p uzatish	1		
12.	Himoya taktikasi	1		
13.	Hujum zarbalarini qabul qilish	1		
14.	To‘pni ikki qollab pastdan uzatish	1		
15.	To‘siq qo‘yishga o‘rgatish	1		
16.	Yakka hujum taktikasiga o‘rgatish	1		
17.	Hujum zarbalari	1		
18.	Himoya taktikasi	1		
19.	Oldingi va orqa chiziq o‘yinchilarining o‘zaro harakatlari	1		
20.	«Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o‘ynash	1		
21.	Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati	1		
22.	Zinapoyasimon to‘p kiritish	1		
23.	To‘p qabul qilish-uzatish mashqlari	1		
24.	3-2-1 ga to‘p uzatish	1		
25.	Bog‘lovchi o‘yinchi mashqlari	1		
26.	Maydon ortidan to‘p uzatish	1		
27.	Tezkor «burchakka» hujum	1		
28.	To‘siq, zarba, to‘siq	1		
29.	Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan mashqlar	1		
30.	Chaqqonlik sifaiini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar	1		
31.	Maxsus kuchni rivojlantirish	1		
32.	Maxsus tezkorlik	1		
33.	Sakrash chidamkorligi	1		
34.	Maxsus chaqqonlik va maxsus egiluvchanlik	1		

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

Mashg‘ulotning mavzu: Hujum texnikasi

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

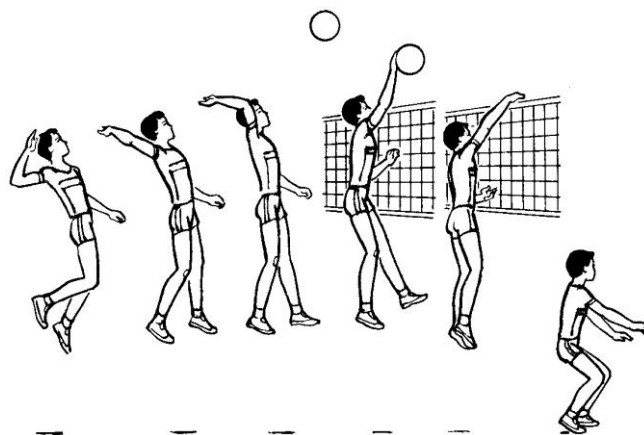
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Voleybol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, ephilik 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.

Mashg‘ulotning mavzu: Dastlabki holatlar

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

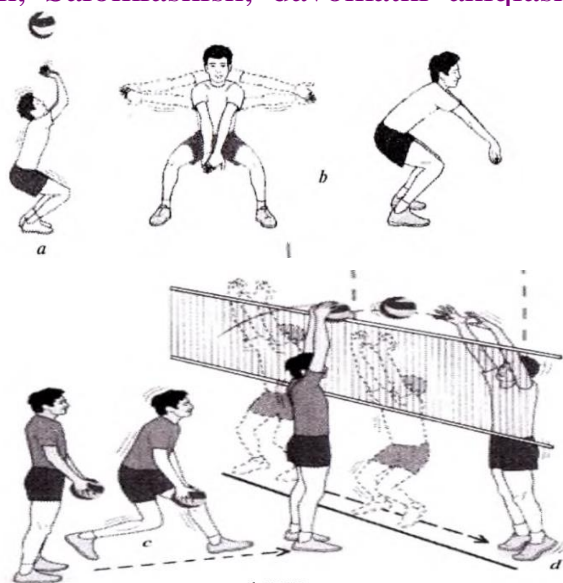
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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:

Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullari bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlari egallashning bajarilishi kutiayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta‘minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat‘iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to‘pni uzatishdan oldin (4 a-rasm), pastdan to‘pni qabul qilishda (4 b-rasm), to‘siq qo‘yishda (4 c-rasm) va hujum zarbasini berishda (4 d-rasm).

Yakuniy qismi:

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

40 listdan iborat iqtidorli o'quvchilarga 34 soatli "Voleybol" to'garagini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



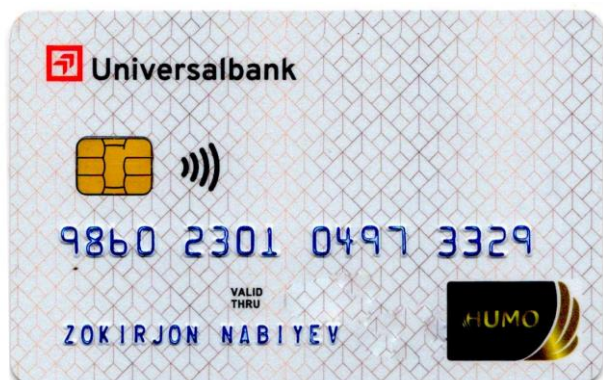
Narxi: 20 ming so'm

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 gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.