



_____ 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
“FUTBOL”*

**TO'GARAK
HUJJATLARI**

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

<i>№</i>	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
<i>1.</i>							
<i>2.</i>							
<i>3.</i>							
<i>4.</i>							
<i>5.</i>							
<i>6.</i>							
<i>7.</i>							
<i>8.</i>							
<i>9.</i>							
<i>10.</i>							
<i>11.</i>							
<i>12.</i>							
<i>13.</i>							
<i>14.</i>							
<i>15.</i>							

16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

O'tkazilgan xona _____

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

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Futbol o‘yinining paydo bo‘lishi va rivojlanishi	1		
2.	Futbol qoidalari	1		
3.	Futbol o‘yinchilarining asosiy harakat usullari	1		
4.	To‘p tepish	1		
5.	To‘pni oyoqning ichki tomoni bilan tepish	1		
6.	Oyoqning o‘rta yuzasi bilan to‘p tepish	1		
7.	Oyoq kaftining tashqi tomoni bilan tepish	1		
8.	Oyoq yuzining ichki qismi bilan burchakdan to‘p tepish	1		
9.	Oyoq uchi bilan tepish	1		
10.	Tovon bilan to‘p tepish	1		
11.	Dumalab ketayotgan to‘pga zarba berish	1		
12.	Uchib kelayotgan to‘pga zarba berish	1		
13.	To‘pni bosh bilan urish	1		
14.	To‘pni to‘xtatish	1		
15.	Oyoq yuzining ichki tomoni bilan to‘pni to‘xtatish	1		
16.	Dumalayotgan to‘pni oyoq osti bilan to‘xtatish	1		
17.	To‘pni olib yurish	1		
18.	To‘pni olib qo‘yish va tepib yuborish	1		
19.	To‘pni hamla bilan olib qo‘yish	1		
20.	To‘pni sirpanib olib qo‘yish	1		
21.	To‘pni yelka bilan turtib olib qo‘yish	1		
22.	To‘pni o‘yinga kiritish usuli	1		
23.	Darvozabonning asosiy tik turish holati	1		
24.	To‘pni tutib olish	1		
25.	Darvozabon yonidan o‘tayotgan to‘pni tutib olish	1		
26.	Uchib kelayotgan to‘plarni turtib yuborish	1		
27.	Futbol musobaqasi qoidalari	1		
28.	Raqibni ta‘qib qilish	1		
29.	Jarima yoki erkin to‘p tepish	1		
30.	11 metrli zarba	1		
31.	To‘p tashlash	1		
32.	Burchakdan to‘p tepish	1		
33.	To‘pni darvoza oldidan o‘yinga kiritish	1		
34.	To‘pga oyoq qo‘yish	1		

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

Mashg‘ulotning mavzu: Futbol o‘yining paydo bo‘lishi va rivojlanishi

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Futbol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga futbol haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Oquvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tomonlama 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:

Futbol tarxi ham uzoq o‘tmisniarga borib taqaladi. futbolga o‘xshash o‘yinlar eramizgacha Sharq va antik dunyo davlatlarida mavjud bo‘lgan. Futbol — inglizcha „fut" — oyoq va „bol" — to‘p so‘zlaridan kelib chiqqan. Hozirgi kundagi futbol qoidalari 100 yillardan beri o‘zgarishsiz qolib kelmoqda.

Futbol o‘yini butun jahon xalqlari sevib o‘ynashadi. Xilma-xil usullarga boy, inson organizmi har tomonlama chiniqtiruvchi. Ushbu o‘yin 1863 yili Angliyaning qirollik ko‘chasidagi “Ozod masson”lar qaxvaxonasida 11 ta futbol fanati tomonidan yozilgan futbol qoidalari tufayli Angliyada futbol o‘yini keng tarqab ketgan. 1875 yildan boshlab esa futbol o‘yini Evropaga tarqala boshlagan. 1872 yili Angliya terma komandasi Glazgo shahrida birinchi o‘rtoqlik uchrashuvni o‘tkazishgan. Futbol bu «oyoq to‘pi» degan ma‘nodagi inglizcha so‘z bo‘lib, Frantsiya, Ispaniya, Rossiyada shu nom saqlanib qolgan.

Futbol bu chinakam atletik o‘yin. U tezkorlik, chaqqonlik, kuchlilik va sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Futbolchi o‘yin paytida xaddan tashqari ko‘p ish bajaradi. Bu esa odamning funksional imkoniyatlari darajasini oshirishga, ma‘naviy, irodaviy xislatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Futbol o‘ynash umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rishda yaxshi vosita bo‘lib xizmat qila oladi. Yonalishni o‘zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, struktura jixatdan turlicha gavda harakatlari, to‘pni tepish, to‘xtatib olish va olib yurish, maksimal tezlikda harakat qilish, irodaviy xislatlarning, taktik tafakkurning kamol topishi kabilar, futbolni har qanday ixtisosdagi sportchiga zarur bo‘lgan ko‘pgina muxim xislatlarni o‘stiradigan sport o‘yini deb xisoblash imkoniyatini beradi.

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.

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

Mashg‘ulotning mavzu: Futbol qoidalari

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Futbol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga futbol haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Oquvchlarni 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:

Futbol mashg‘ulotlarida quyidagi qoidalarga amal qilish zarur:

1. Eng avvalo o‘yinchi o‘zini bo‘lajak nagruzkaga tayyorlaydi. Mashg‘ulot asta yugurishdan boshlanadi, umumiy chigil yozish mashqlari bajariladi, turli usulda sakraladi, 10 — 30 metr ga tez hamda yonboshga va orqaga yuguriladi. To‘siqlar chetlab o‘tiladi. To‘pni aniq tepish mashq qilinadi. U oyoqdan bunisiga sakraladi. So‘ngra osoyishta yurilib o‘yinga kirishiladi.

2. Maydonda intizom va tartibga rioya qilinadi (baqir-chaqir qilinmaydi).

3. Mashg‘ulot chog‘ida o‘yinчилarning maydondagi harakatlari kuzatiladi va ular o‘zaro to‘qnashib ketishlaridan saqlanadi (ayniqsa, maydon ho‘l paytida).

4. Hakam bilan tortishish va o‘yinчилarni qo‘rqitish manetiladi. Qoidaga bo‘ysunmaganlar maydondan chiqarib yuboriladi.

5. Mashg‘ulotlar tugagach, to‘plar yig‘ilib, tegishli joyga qo‘yiladi.

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, ragbatlantirish.

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

Mashg‘ulotning mavzu: Futbol o‘yinchilarining asosiy harakat usullari

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Futbol elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga futbol haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Oquvchlarni 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

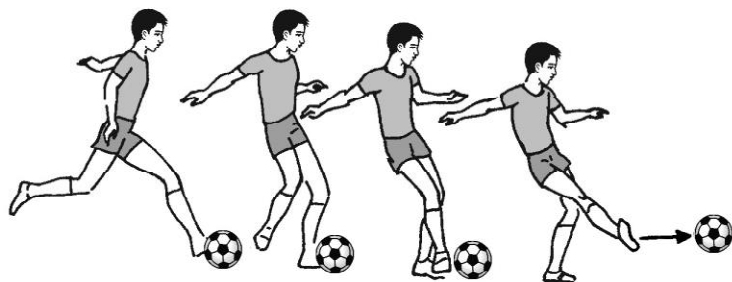
Tayyorlov qismi:

- 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:

Futbolchi maydonda oldinga, orqaga, yonga harakat qila olishi, o‘z gavdasini boshqara bilishi, birdan to‘xtashi, yugurayotib burila olishi zarur.

Futbolda yugurish asosiy harakat vositasidir. Bo‘sh joyga chiqib olish va raqib o‘yinchisini ta‘qib qilishda oddiy yugurish qo‘llaniladi. Orqaga yugurishdan, asosan, himoyachi o‘yinchi foydalanadilar va u qisqa, tez qadamlar bilan bajariladi. Oyoqlarni chalishtirib yugurishdan (aldov qadamlardan) harakatni chap yoki o‘ngga o‘zgartirishda foydalaniladi.



U biroq bukilgan oyoqlar bilan bajariladi. Yonga birinchi to‘g‘ri qadam qo‘yilib, so‘ngra ikkinchi aldov qadami qo‘yiladi (oyoq harakati yuqoriga emas, yonga bajariladi).

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, ragbatlantirish.

veb-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

34 soatli "Futbol" to'garakni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



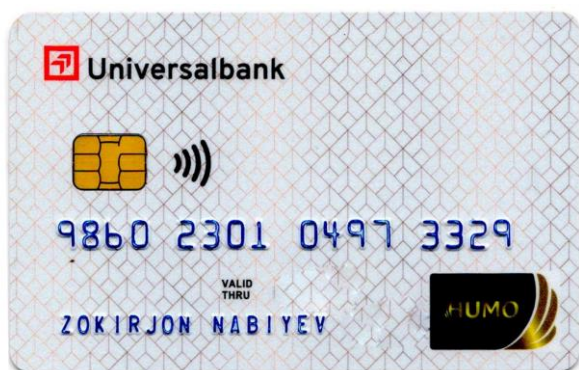
Narxi: 20 ming so'm

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.

