



_____ 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” nomli

TO'GARAK
HUJJATLARI

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

<i>N^o</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>							

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 jismoniy tarbiya fanidan
“Futbol” to‘garagining
ISH REJASI

T/r	O‘tiladigan mavzular	Soat	Sana	Izoh
1	O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport	1		
2	Gigiyena tibbiy nazorat shikastlanishining oldini olish, birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish	1		
3	Gigiyena tibbiy nazorat shikastlanishining oldini olish, birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish	1		
4	Alpomish va Barchinoy” test me’yorlarini topshirishga tayyorlash. Maxsus mashqlarning roli va uning qisqacha tasnifi	1		
5	Yengil atletika mashqlari	1		
6	Yengil atletika mashqlari	1		
7	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	1		
8	Futbolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	1		
9	O‘zbekistonda futbolning rivojlanishi	1		
10	Futbol o‘yini tavsifi	1		
11	Futbol texnikasining tasnifi	1		
12	Harakatlanish texnikasi	1		
13	Maydon o‘yinchisining texnikasi	1		
14	<u>Chalishirma qadam tashlab yugurish</u>	1		
15	<u>Juftlama qadam tashlab yugurish</u>	1		
16	Sakrashlar. To‘xtash va burilish usullari	1		
17	<u>Bir oyoqda depsinib sakrash</u>	1		
18	<u>Ikki oyoqda depsinib sakrash</u>	1		
19	To‘pga zarba berish	1		
20	To‘pga oyoq bilan zarba berish	1		
21	O‘yinchilarning vazifalari	1		
22	O‘yinchilarning vazifalari	1		
23	Qanot himoyachilari o‘yinchilari	1		
24	Qanot himoyachilari o‘yinchilari	1		
25	Markaziy himoyachilar vazifalari	1		
26	Markaziy himoyachilar vazifalari	1		
27	O‘rta qator o‘yinchilari	1		
28	Qanot hujumchilari vazifalari	1		
29	Markaziy hujumchi vazifalari	1		
30	Darvozabonning o‘yin taktikasi	1		
31	Darvozabonning mudofaadagi harakatlari	1		
32	Darvozabonni darvozadan chiqqandagi harakatlari	1		
33	Darvozadan tepishda hujum uyushtirish	1		
34	Javob hujumi uyushtirish	1		
35	Sheriklar faoliyatini boshqarish	1		
36	Individual taktika	1		
37	To‘psiz harakatlar	1		
38	To‘p bilan harakatlar	1		

39	<u>Fint qilib aylanib o'tishning umumiy prinsiplari</u>	1		
40	<u>Darvozani mo'ljallab zarba berish.</u>	1		
41	<u>To'p uzatish</u>	1		
42	Guruh taktikasi	1		
43	Yon chiziqning narigi tomonidan to'p tashlab berish-dagi kombinatsiya	1		
44	<u>Burchakdan to'p tepishdagi kombinatsiyalar</u>	1		
45	<u>Bevosita raqib darvozasi yaqinida jarima to'pi tepishdagi kombinatsiyalar</u>	1		
46	Bevosita raqib darvozasi yaqinida erkin to'p tepish-dagi kombinatsiyalar	1		
47	<u>Darvozadan tepishdagi kombinatsiyalar</u>	1		
48	<u>«Devor» kombinatsiyasi</u>	1		
49	<u>«Devor» kombinatsiyasi</u>	1		
50	<u>«Kesishuv» kombinatsiyasi</u>	1		
51	<u>«Kesishuv» kombinatsiyasi</u>	1		
52	<u>«To'p uzatish» kombinatsiyasi</u>	1		
53	<u>«To'p uzatish» kombinatsiyasi</u>	1		
54	<u>Uch kishilik kombinatsiyalar</u>	1		
55	<u>Uch kishilik kombinatsiyalar</u>	1		
56	<u>«To'pni tegmay o'tkazib yuborish» kombinatsiyasi</u>	1		
57	<u>«To'pni tegmay o'tkazib yuborish» kombinatsiyasi</u>	1		
58	Jamoa taktikasi.	1		
59	Jamoa taktikasi.	1		
60	Kuchni tarbiyalash	1		
61	Kuchni tarbiyalash	1		
62	Og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi	1		
63	Og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi	1		
64	Tezlikni tarbiyalash	1		
65	Tezlikni tarbiyalash	1		
66	Oddiy vaziyatda start tezligi	1		
67	Oddiy vaziyatda start tezligi	1		
68	“Alpomish va Barchinoy” test me'yorlarini topshirishga tayyorlash. Maxsus mashqlarningroli va uning qisqacha tasnifi	1		

To'garak rahbari: _____

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

To‘garak mashg‘uloti Mashg‘ulot ishlanmasi FUTBOL

1-Mavzu: O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport

Tarbiyaviy maqsad: FK1-Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi

Ta‘limiy maqsad: FK2-Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi

Rivojlantiruvchi maqsad: FK3-Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi

Kerakli anjomlar:

O‘tish joyi: Futbol maydoni

Mashg‘ulot qismi	Mashg‘ulot mazmuni	Me‘yori	Ta‘limiy metodik ko‘rsatma
Tayyorlov qism	Saflanish, salomlashish, jurnal bo‘yicha davomatni aniqlash, Mashg‘ulotda kasal bor-yo‘qligini aniqlash, Mashg‘ulot maqsadi. O‘tilgan mavzu yuzasidan savol javob qilish, yangi mavzuni bayon qilish Turgan joyda burilishlar, yurish, yengil yugurish, nafasni rostlovchi mashqlar, URM va MRM. Yurish, yurishdan asta-sekinlik bilan yugurish, o‘ng yon bilan yugurish, chap yon bilan yugurish, orqa bilan yugurish. Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish. Maydon bo‘ylab asta-sekin yugurishdan yurishga o‘tish va burindan nafas olib og‘izdan chiqarish, guruhga bo‘linish yoki doira hosil qilib turish.		O‘qituvchi ko‘rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o‘rtacha sur‘atda bajariladi.
Asois qism	O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2000 yil 26 maydagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni va 1999 yil 27 maydagi “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 271-sonli qarorida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish yo‘llari belgilab berilgan Respublikamizda ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, ma‘naviy va madaniy sohalarda amalga oshirilayotgan islohotlar ta‘limni, kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yangilash va rivojlantirishni talab etadi. Ta‘lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali o‘rsib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama yetuk va yuksak ma‘naviyatli komil insonlar qilib tarbiyalash davlatimizning eng ustivor yo‘nalishlaridan hisoblanadi. 1997 yil 29 avgustda O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida”gi qonuni qabul qilindi. Bu qonunda ta‘lim tizimining mazmun va mohiyatini isloh qilish, davlat va nodavlat ta‘lim muassasalari hamda ta‘lim va kadrlar tayyorlash sohasida raqobat muhitini shakllantirish nazarda tutilgan. Unda ta‘lim tizimini yagona o‘quv-ilmiy ishlilab chiqarish majmui sifatida izchil rivojlantirishni ta‘minlash hamda fuqarolarga ta‘lim, tarbiya berish, kasb-hunar o‘rgatishning huquqiy asoslarini belgilash va har bir shaxsning barobar bilim olishdan iborat konstitutsiyaviy huquqlari ta‘minlangan		Mashqlarni to‘g‘ri bajarishiga e‘tibor berish. Mashqni bajarishda xavfsizlik qoidalariga riyoa etish. Qo‘l, oyoq va gavda xarakatiga e‘tibor berish
Yakuniy qism	Saflanish, yurish, yengil yugurish, nafasni rostlovchi mashqlar, Saflanish, baholash, uyga vazifa. xayrlashish		Bir qatorga saflanish Qol, oyoq harakatlariga e‘tibor berish

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__yil

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

To‘garak mashg‘uloti Mashg‘ulot ishlanmasi FUTBOL

2-Mavzu: Gigiyena tibbiy nazorat shikastlanishining oldini olish, birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish
 Tarbiyaviy maqsad: FK1-Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi

Ta‘limiy maqsad: FK2-Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi

Rivojlantiruvchi maqsad: FK3-Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi

Kerakli anjomlar:

O‘tish joyi: Futbol maydoni

Mashg‘ulot qismi	Mashg‘ulot mazmuni	Me‘yori	Ta‘limiy metodik ko‘rsatma
Tayyorlov qism	Saflanish, salomlashish, jurnal bo‘yicha davomatni aniqlash, Mashg‘ulotda kasal bor-yo‘qligini aniqlash, Mashg‘ulot maqsadi. O‘tilgan mavzu yuzasidan savol javob qilish, yangi mavzuni bayon qilish Turgan joyda burilishlar, yurish, yengil yugurish, nafasni rostlovchi mashqlar, URM va MRM. Yurish, yurishdan asta-sekinlik bilan yugurish, o‘ng yon bilan yugurish, chap yon bilan yugurish, orqa bilan yugurish. Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish. Maydon bo‘ylab asta-sekin yugurishdan yurishga o‘tish va burindan nafas olib og‘izdan chiqarish, guruhga bo‘linish yoki doira hosil qilib turish.		O‘qituvchi ko‘rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o‘rtacha sur‘atda bajariladi.
Asoisq qism	<p>Birinchi yordam — baxtsiz hodisalar ro‘y berganda, kishi shikastlanganda yoki to‘satdan kasal bo‘lib qolganda uning hayotini saklab qolish va yomon asoratlardan omon qolishi uchun ko‘rsatiladigan tez va oddiy tadbirlar majmui; tibbiy xodim yetib kelguncha yoki ularni kasalxonaga olib borguncha amalga oshiriladi. Birinchi yordam o‘z-o‘ziga yoki boshqalar tomonidan (o‘zaro) ko‘rsatilishi mumkin. Shikastlangan odam jarohatini o‘zi bog‘lay olsa, zaharlanish alomati bo‘lganida, mas, ko‘p suyuqlik ichib me‘dani yuvish va qayt qilishga quvvati kelsa, o‘z-o‘ziga Birinchi yordam ko‘rsatishi mumkin. O‘zaro Birinchi yordam odatda boshqa kishi tomonidan ko‘rsatiladi. Kishining hayoti xavf ostida qolganda, mas, qon ketganda, tok urganda, zaharlanishda, koma, shok va boshqa holatlarda darhol Birinchi yordam ko‘rsatish zarur. Keyingi ko‘rsatiladigan tibbiy yordam Birinchi yordamning qanchalik to‘g‘ri ko‘rsatilganligiga bog‘liq. Mac, suyak ochiq singanda bog‘lov va shina (taxtakach)ning tez va to‘g‘ri qo‘yilishi (q. Immobilizatsiya), ko‘pincha shok va boshqa og‘ir kasalliklarning oldini olishga, shikastlanib behush yotgan kishini yonboshi bilan yotqizish traxeya va bronxlarga qusuq massasi hamda qon ketib qolmasligiga yordam beradi.</p> <p>Birinchi yordam uch xil tadbirlar majmuasini o‘z ichiga oladi: 1) tashki shikastlovchi omillar (elektr toki, bosib qolgan og‘ir narsa va boshqalar) ta‘sirini darhol bartaraf etish yoki shikastlangan kishini noqulay sharoitdan xoli qilish (suvdan, o‘t tushgan joydan olib chiqish va boshqalar); 2) shikastlanish tarziga qarab Birinchi yordam ko‘rsatish (bular haqida q. <u>Suyak chiqishi</u>, <u>Suyak sinishi</u>, <u>Zaharlanish</u>, <u>Hushdan ketish</u>, <u>Jarohatlanish</u>, <u>Kuyish</u> va b.); 3) yaqin atrofdagi kasalxona, poliklinikaga yetkazish. Odam to‘satdan betob bo‘lib qolganida, turli xil baxtsiz hodisalar ro‘y berganida, albatta tez yordam chakirish, noiloj qolgan</p>		<p>Mashqlarni to‘g‘ri bajarishiga e‘tibor berish.</p> <p>Mashqni bajarishda xavfsizlik qoidalariga riyoa etish.</p> <p>Qo‘l, oyoq va gavda xarakatiga e‘tibor berish</p>
Yakuniy qism	Saflanish, yurish, yengil yugurish, nafasni rostlovchi mashqlar, Saflanish, baholash, uyga vazifa. xayrlashish		Bir qatorga saflanish Qol, oyoq harakatlariga e‘tibor berish

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__yil

To‘garak mashg‘uloti Mashg‘ulot ishlanmasi FUTBOL

3-Mavzu: Gigiyena tibbiy nazorat shikastlanishining oldini olish, birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish

Tarbiyaviy maqsad: FK1-Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi

Ta‘limiy maqsad: FK2-Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi

Rivojlantiruvchi maqsad: FK3-Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi

Kerakli anjomlar:

O‘tish joyi: Futbol maydoni

Mashg‘ulot qismi	Mashg‘ulot mazmuni	Me‘yori	Ta‘limiy metodik ko‘rsatma
Tayyorlov qism	Saflanish, salomlashish, jurnal bo‘yicha davomatni aniqlash, Mashg‘ulotda kasal bor-yo‘qligini aniqlash, Mashg‘ulot maqsadi. O‘tilgan mavzu yuzasidan savol javob qilish, yangi mavzuni bayon qilish Turgan joyda burilishlar, yurish, yengil yugurish, nafasni rostlovchi mashqlar, URM va MRM. Yurish, yurishdan asta-sekinlik bilan yugurish, o‘ng yon bilan yugurish, chap yon bilan yugurish, orqa bilan yugurish. Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish. Maydon bo‘ylab asta-sekin yugurishdan yurishga o‘tish va burindan nafas olib og‘izdan chiqarish, guruhga bo‘linish yoki doira hosil qilib turish.		O‘qituvchi ko‘rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o‘rtacha sur‘atda bajariladi.
Asoisq qism	<p>Birinchi yordam — baxtsiz hodisalar ro‘y berganda, kishi shikastlanganda yoki to‘satdan kasal bo‘lib qolganda uning hayotini saklab qolish va yomon asoratlardan omon qolishi uchun ko‘rsatiladigan tez va oddiy tadbirlar majmui; tibbiy xodim yetib kelguncha yoki ularni kasalxonaga olib borguncha amalga oshiriladi. Birinchi yordam o‘z-o‘ziga yoki boshqalar tomonidan (o‘zaro) ko‘rsatilishi mumkin. Shikastlangan odam jarohatini o‘zi bog‘lay olsa, zaharlanish alomati bo‘lganida, mas, ko‘p suyuqlik ichib me‘dani yuvish va qayt qilishga quvvati kelsa, o‘z-o‘ziga Birinchi yordam ko‘rsatishi mumkin. O‘zaro Birinchi yordam odatda boshqa kishi tomonidan ko‘rsatiladi. Kishining hayoti xavf ostida qolganda, mas, qon ketganda, tok urganda, zaharlanishda, koma, shok va boshqa holatlarda darhol Birinchi yordam ko‘rsatish zarur. Keyingi ko‘rsatiladigan tibbiy yordam Birinchi yordamning qanchalik to‘g‘ri ko‘rsatilganligiga bog‘liq. Mac, suyak ochiq singanda bog‘lov va shina (taxtakach)ning tez va to‘g‘ri qo‘yilishi (q. Immobilizatsiya), ko‘pincha shok va boshqa og‘ir kasalliklarning oldini olishga, shikastlanib behush yotgan kishini yonboshi bilan yotqizish traxeya va bronxlarga qusuq massasi hamda qon ketib qolmasligiga yordam beradi.</p> <p>Birinchi yordam uch xil tadbirlar majmuasini o‘z ichiga oladi: 1) tashki shikastlovchi omillar (elektr toki, bosib qolgan og‘ir narsa va boshqalar) ta‘sirini darhol bartaraf etish yoki shikastlangan kishini noqulay sharoitdan xoli qilish (suvdan, o‘t tushgan joydan olib chiqish va boshqalar); 2) shikastlanish tarziga qarab Birinchi yordam ko‘rsatish (bular haqida q. <u>Suyak chiqishi</u>, <u>Suyak sinishi</u>, <u>Zaharlanish</u>, <u>Hushdan ketish</u>, <u>Jarohatlanish</u>, <u>Kuyish va b.</u>); 3) yaqin atrofdagi kasalxona, poliklinikaga yetkazish. Odam to‘satdan betob bo‘lib qolganida, turli xil baxtsiz hodisalar ro‘y berganida, albatta tez yordam chakirish, noiloj qolgan hollarda duch kelgan transportda davolash muassasasiga olib borish zarur. To‘g‘ri Birinchi yordam ko‘rsatish uchun doim tegishli bilim va malakani oshirib borish lozim. Ishxona, avtomashina va uydagi dori kugichada Birinchi yordam uchun zarur bo‘lgan hamma narsalar bo‘lishi kerak.</p>		<p>Mashqlarni to‘g‘ri bajarishiga e‘tibor berish.</p> <p>Mashqni bajarishda xavfsizlik qoidalariga rioya etish.</p> <p>Qo‘l, oyoq va gavda xarakteriga e‘tibor berish</p>
Yakuniy qism	Saflanish, yurish, yengil yugurish, nafasni rostlovchi mashqlar, Saflanish, baholash, uyga vazifa. xayrlashish		Bir qatorga saflanish Qol, oyoq harakatlariga e‘tibor berish

*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*

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



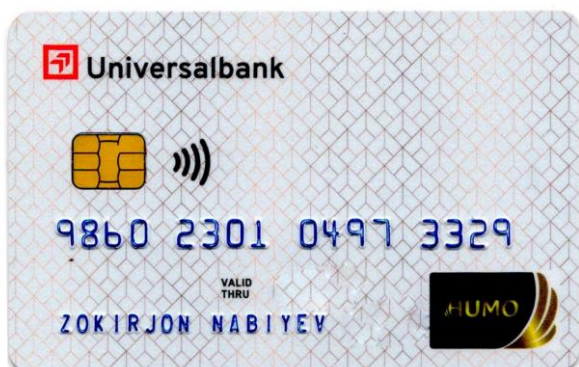
Narxi: 20 ming so'm

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.**

