



\_\_\_\_\_ 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  
"QO'L TO'PI" NOMLI*

**TO'GARAK  
HUJJATLARI**

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

<b><i>№</i></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>
<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 “Qo‘l to‘pi” to‘garagining  
ISH REJASI**

<b>№</b>	<b>Yillik ish reja mavzulari</b>	<b>Soat</b>	<b>Sana</b>	<b>Izoh</b>
1.	Qo‘l to‘pini kelib chiqish tarixi			
2.	Gandbol o‘yini xalqaro maydonlarda qo‘llanilishi			
3.	Qo‘l to‘pini O‘zbekistonda rivojlanishi			
4.	Qo‘l to‘pi mustaqilligimizdan so‘ng rivojlanishi			
5.	O‘yinchilar			
6.	Darvozabon			
7.	Qo‘l to‘pi qoidalari			
8.	Qo‘l to‘pi texnikasi			
9.	Hujumda o‘ynash texnikasi			
10.	O‘yin qoidasi			
11.	Qo‘l to‘pida o‘yin texnikasi			
12.	Qo‘l to‘pi musobaqalari			
13.	Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar			
14.	Tezlikni rivojlantirish uchun mashqlar			
15.	Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar			
16.	To‘pni ushlash			
17.	To‘pni olib yurish			
18.	Uchib kelayotgan to‘pni ushlash			
19.	Joydan turib va harakatlanayotganda to‘pni uzatish			
20.	To‘pni yondan uloqtirish			
21.	Shaxsiy himoya			
22.	Himoya taktikasi			
23.	Himoya o‘yini texnikasini o‘rgatish			
24.	Himoyada o‘ynash texnikasi			
25.	Himoya qilishning asosiy tamoyillari			
26.	O‘yinda tez, chaqqon va ildam harakat qilish			
27.	Maydonda harakatlanish va to‘pni boshqarish texnikasi			
28.	Qo‘l to‘pida hujum va himoya texnikasi			
29.	To‘pni yerda urib olib yurish			
30.	Qo‘l to‘pi o‘yinida darvozabonga o‘yin texnikasini o‘rgatish usullari			
31.	To‘pni darvozaga otish			
32.	To‘pni uzatish			
33.	Qo‘l to‘pi o‘yinida chalg‘itish harakatlari			
34.	O‘yinida to‘pni olib qo‘yish usullari			

Sana: “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_ .To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

**Mashg‘ulotning mavzu:** Qo‘l to‘pini kelib chiqish tarixi

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, sport maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

- Qo‘l to‘pi bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga qo‘l to‘pi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiyat boshqaruvining uyg‘unligi.

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish

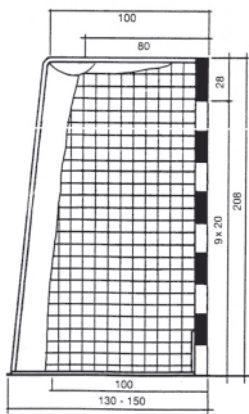
**Tashkiliy qism:** Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma‘naviyat daqiqasini o‘tkazish

**Tayyorlov qismi:**

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.

**Asosiy qismi:**

Bugungi kun qo‘l to‘pi (gandbol) o‘yini Chexoslavakiyada paydo bo‘lgan. 1892 yilda CHexoslavakiyalik Klinker “CHex gandboli” nomi bilan o‘yinga taklif kiritadi va bu o‘yin Chexoslavakiyaning milliy o‘yini bo‘lib qoladi. Dastlabki gandbol o‘yinida vaqtlar va natijalar



cheki bo‘lmagan, qatnashuvchilar ham bugungi gandbol o‘yini qoidasidagi ishtirokchilar sonidan ortiq bo‘lgan. 1898 yilda Daniyaning Ordrupe shahridagi gimnaziya o‘qituvchisi X.Nilson dastlabki “xandbol” o‘yini ishlab chiqadi. SHuning uchun u gandbol o‘yining asoschisi hisoblanadi. CHunki 1906 yili Kopengagen shahrida qul to‘pi o‘yining dastlabki qoidasi nashr etilgandi. Ushbu qoidalarning muallifi X. Nilson hisoblanib, uning maqolasida gandbol o‘yini to‘pni uzatish, otish, ilish va qabul qilish faqat qo‘l bilan bajarilishini, darbozabon, o‘yinchi va jamoa sonini qisqartirishni taklif qilgan edi. Bugungi zamonaviy qo‘l to‘pi o‘yini eslatuvchi o‘yin 1910 yillarda Ukraina davlatida ham o‘ynalar edi. Ammo bu bilan bugungi zamonaviy gandbol o‘yini Ukrainada paydo bo‘lgan deb bo‘lmaydi. CHunki gandbol o‘yining paydo bo‘lishi, uning asoschilari

Chexoslavakiyaliklar. 1928 yilga kelib Xalqaro gandbol federatsiyasi (XGF) qayta ko‘rib chiqiladi va qaytadan tuziladi. Bugungi kunda bu federatsiyaga 123 davlat a‘zo bo‘lib, jami 7 milliondan ortiq kishilar gandbol o‘yini bilan shug‘ullanadilar

**Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga qo‘l to‘pi haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan tasurotlarini o‘rtoqlashadilar

**O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash:** Mashg‘ulot yakunida, mashg‘ulotda faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash .

Sana: “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_. To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

**Mashg‘ulotning mavzu: Gandbol o‘yini xalqaro maydonlarda qo‘llanilishi**

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, sport maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

- Qo‘l to‘pi bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga qo‘l to‘pi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiyat boshqaruvining uyg‘unligi.

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish

**Tashkiliy qism:** Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma’naviyat daqiqasini o‘tkazish

**Tayyorlov qismi:**

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.



**Asosiy qismi:**

Gandbol o‘yini xalqaro maydonlarda qo‘llanilishini, Xalqaro gandbol federatsiyasi kongressida shvedlar tomonidan taklif etilgan o‘yin qoidalari, jahon miqyosida qo‘llanilishi tasdiqlanadi. Bu kongress 1934 yilda Xalqaro gandbol federatsiyasida (XGF) bo‘lib o‘tgan.

Erkaklar va ayollar o‘rtasidagi gandbol o‘yini 1938 yildan buyon erkaklar o‘rtasida 1957 yildan boshlab, ayollar o‘rtasida har ikki yilda jahon chempionati o‘tkazilib kelinmoqda. Dastlabki yillarda gandbol ochiq maydonlarda o‘tkazilar edi, keyinchalik maxsus gandbol o‘yini uchun zallar qurila boshlagan.

1972 yilga kelib erkaklar o‘rtasidagi zal gandboli Olimpiada o‘yinlari tarkibiga kiritilgan. Keyinchalik Xalqaro gandbol federatsiyasi ayollar o‘rtasidagi zal gandbolini ham Olimpiada o‘yinlari tarkibiga kiritish taklifi bilan chiqadi va 1976 yilga kelib ayollar o‘rtasidagi zal gandboli Olimpiada o‘yinlari tarkibiga kiritiladi.

Ochiq maydondagi gandbol o‘yini 1936 yilda Olimpiada o‘yinlari tarkibiga kiritilgan.

**Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga qo‘l to‘pi haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan tasurotlarini o‘rtoqlashadilar

**O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash:** Mashg‘ulot yakunida, mashg‘ulotda faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash .



Sana: “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_.To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

**Mashg‘ulotning mavzu: Qo‘l to‘pini O‘zbekistonda rivojlanishi**

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, sport maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

- Qo‘l to‘pi bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga qo‘l to‘pi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiyat boshqaruvining uyg‘unligi.

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish

**Tashkiliy qism:** Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma’naviyat daqiqasini o‘tkazish

**Tayyorlov qismi:**

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.

**Asosiy qismi:**

1938 yilda Respublikamizda gandbol bo‘yicha birinchi chempionat o‘tkazildi. 1960 yilgacha O‘zbekistonda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida talim oluvchi kursantlar orasida 11x11 qo‘l to‘pi musobaqalari o‘tkazilgan. 1960 yili

Xarkov shahrida yoshlar orasida qo‘l to‘pi bo‘yicha Butunittifoq musobaqalari o‘tkaziladi va shundan so‘ng sportning bu turi mamlakatda tez rivojlana boshladi. 1960 yilda O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor qo‘l to‘pi mutaxassisligi bo‘limi ochildi. 1960 yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va O‘zbekiston gandbolchilarining sobiq Ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi. 1962 yili Tbilisi va Sverdlov shaharlarida o‘tkazilgan ikkinchi sobiq Ittifoq chempionatida erkaklar orasida O‘zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo‘llanma oladi.

O‘zbekiston terma jamoasini tashkil etgan F.Abduraxmonov, M.Jukov, B.Pikin, V.Ogirenko, M.Sirotenko, M.Magdullin, A.Oleynikov, N.Raxmatov, A.Pantasenko va A.Sodiqov O‘zDJTI va Toshkent Irrigatsiya instituti jamoalari vakillari edi. Sobiq Ittifoq chempionatlarida jamoaga V.Sevastyanov va V.Lemeshkovlar murabbiylik qilgan.

O‘zbekiston gandbolchilari 1972-1973 yillarda yuqori natijalarga erishdilar. Ular sobiq Ittifoqda oliy liga jamoalari orasida o‘tkazilgan chempionatda oltinchi o‘rinni egalladilar. O‘zDJTI jamoasi Butunittifoq talabalar o‘rtasidagi musobaqalarda uch karra g‘oliblikni qo‘lga kiritdilar.



O'zbekiston qizlar terma jamoasi 1975 va 1983 yillarda sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida faxrli oltinchi o'rinni egalladi. 20 dan ortiq qizlarimiz sport ustasi talablarini bajaradilar. SHular jumlasidan o'zbek qizi Marg'uba Ortiqboeva O'zbekistonda birinchi bo'lib shu unvonga ega bo'ldi.

Toshkentda dastlabki yoshlar va o'smirlar sport maktablari 60-yillarda ochildi va sobiq Ittifoq maktab o'quvchilari spartakiadalarida muntazam ishtirok etib, 1975 yili qizlar 3- o'ringa, o'smirlar esa 1979 yili oltinchi o'ringa sazovor bo'lishdi. Keyinchalik ushbu sport maktablarida shug'ullangan jahon va Olimpia chempionlari Viktor Maxorin, Mixail Vasilev, yoshlar o'rtasida jahon chempionlari S. Zemlyanova va O. Zubareva, sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibiga qabul qilingan S. Orlov, V. Antonov, S. Kalmikov, G. Travkin, I. Axmadiev, B. Proxorovlar " Xalqaro sport ustasi" unvoniga sazovor bo'lganlar.

O'zbek gandbolchilarni tayyorlashdagi faol mehnatlari uchun F.Abduraxmonov, V.Kaplinskiy, V.Ogirenko, E.Golovchenko, V.Konaplev, V.Izaaklar "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy" unvoni bilan taqdirlandilar.

***Yakuniy qismi:***

**Yangi mashg'ulotni mustahkamlash:** O'tilgan mavzu yuzasidan o'quvchilarni savollariga javob beriladi ularga qo'l to'pi haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so'ralib bir birlari bilan tasurotlarini o'rtoqlashadilar

**O'quvchilarni rag'batlantirish, mashg'ulotni yakunlash:** Mashg'ulot yakunida, mashg'ulotda faol qatnashgan o'quvchilarni rag'batlantirish, mashg'ulotni yakunlash .

Maktab MMIBDO' \_\_\_\_\_ sana \_\_\_\_\_ 20\_\_yil

*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*

**34 soatli “Qo‘l to‘pi” to‘garakni to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.**



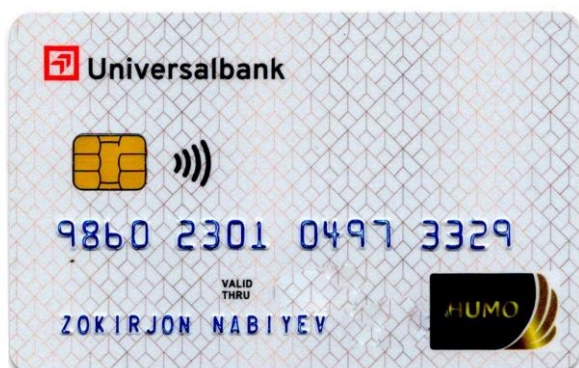
**Narxi: 20 ming so‘m**

**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.**