



_____ 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
"VOLEYBOL" NOMLI*

**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 “Voleybol” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Voleybol tarixi			
2.	Voleybolning O‘zbekistonda rivojlanishi			
3.	Musobaqa qoidalarining vujudga kelishi va shakllanishi			
4.	Inshootlar va uskunalar			
5.	Voleybol texnikasining asosiy elementlari			
6.	Pozitsiya va harakatlar			
7.	Trening mashqlari			
8.	Hujumda qo‘llaniladigan yakka taktik harakatlarga o‘rgatish			
9.	Hujum zarbalarida tayyorlov va taktikaga oid mashqlari			
10.	Hujumda qo‘llaniladigan jamoa taktik harakatiariga o‘rgatish			
11.	Himoyada qo‘llaniladigan yakka taktik harakatlarga o‘rgatish			
12.	Guruhli taktik harakatlarga o‘rgatish			
13.	Jamoa taktik harakatlariga o‘rgatish			
14.	Yuqori uzatmaning asosiy elementlari			
15.	Hujum zarbasini, berish va to‘siq qo‘yish			
16.	Dastlabki holatlar			
17.	O‘yin texnikasi			
18.	Texnikaning asosiy qismi va detallari			
19.	To‘pni uzatish texnikasini o‘rgatish			
20.	To‘p uzatish			
21.	To‘pni qabul qilish			
22.	To‘pni qabul qilish			
23.	Murakkab hujum			
24.	To‘pni orqa tomonga uzatish			
25.	To‘pni kiritish texnikasini o‘rgatish			
26.	To‘pni kiritish			
27.	Yuqoridan to‘g‘ri to‘p kiritish			
28.	Yuqoridan yon tomon bilan to‘p kiritish			
29.	Sakrab to‘p kiritish			
30.	Hujum zarbalari			
31.	Himoya texnikasini o‘rgatish			
32.	Himoya texnikasi			
33.	To‘siq qo‘yish texnikasini o‘rgatish			
34.	To‘siq qo‘yish			

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

Mashg‘ulotning mavzu: Voleybol tarixi

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

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Voleybol texnikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epcillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga voleybol 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.

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- 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:

Voleybol o‘yini 1895 yilda Amerika Qo‘shma Shtatlarining Massachusets shtatida Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqining jismoniy tarbiya bo‘yicha rahbari pastor Uilyam Morgan (1872-1940) tomonidan yaratilgan. Bu o‘yin dastlab “mintonet” deb nomlangan edi.

1896 yil Springfild shahrida tashkil qilingan ko‘rgazmali o‘yindan so‘ng doktor Adfred Xalsted bu o‘yinga “voleybol” deb nom berishni taklif qildi. “Voleybol” inglizcha so‘z bo‘lib, o‘zbek tilida “parvoz qiluvchi to‘p” degan ma‘noni bildiradi.

Dastlabki o‘yin qoidalari juda oddiy bo‘lgan. To‘rnig balandligi – 1,83m; maydonning o‘lchami – 6,75x13,8 m; maydondagi o‘yinchilar soni chegaralanmagan; zarblar soni ham chegaralanmagan; to‘pning to‘g‘riga ketishi hato hisoblangan.

1957 yil 24 sentyabrda Xalqaro Olimpia qo‘mitasining (XOQ) Sofiyada o‘tkazilgan 53 sessiyasida voleybolni Olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritish to‘g‘risida qaror qabul qilindi. 1964 yil voleybol Tokioda o‘tkazilgan Olimpiada o‘yinlari dasturidan joy oldi.

Hozirgi kunga kelib voleybol bo‘yicha jahon chempionatlari, Jahon Kubogi musobaqalari, qita chempionatlari, klublar o‘rtasida turli xalqaro musobaqalar o‘tkazib kelinmoqda.

1990 yildan dunyoning eng kuchli erkaklar terma jamoalari o‘rtasida Jahon ligasi, 1993 yildan eng kuchli ayollar terma jamoalari o‘rtasida “Gran-pri” xalqaro musobaqalari muntazam o‘tkazilib kelinmoqda, mazkur musobaqalarning mukofot jamg‘armasi bir necha million dollarni tashkil etadi.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga voleybol haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘surolarini o‘rtoqlashadilar

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostdash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, ragbatlantirish.

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

Mashg‘ulotning mavzu: Voleybolning O‘zbekistonda rivojlanishi

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

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Voleybol texnikasini 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.
- Oquvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- 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:

Voleybol O‘zbekistonga qachon, qanday vaziyatda kirib kelgani haqida aniq ma‘lumot yo‘q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda, 1921-1924 yillarda voleybol o‘yini Qo‘qon, Toshkent va Farg‘onada tarqala boshlagan. Sport veterani K.Lebedevning hikoyasiga binoan, 1924-1925 yillarda yoshlarning doira shaklida joylashib bir-birlariga to‘p uzatish o‘yinlari ommalasha boshladi. O‘zbekistonda voleybol qoidalari 1924-1925 yillarda xali ancha sodda bo‘lgan. O‘sha davrning sport ixlosmandi V.I.Perevoznikovning aytishicha, 1926 yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o‘qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalariga mos bo‘lgan voleybol to‘ri va to‘pini birinchi bor keltirgan. Vatanimizning mustaqillikni qo‘lga kiritishi o‘zbek voleybolining xalqaro miqyosdagi o‘rniga ham ijobiy tasir ko‘rsatdi. Chunonchi, 1993 yil 24-31 iyulda SHanxay (XXR) shahrida o‘tkazilgan VII Osiyo chempionatida mustaqil O‘zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, faxrli 6-o‘rinni qo‘lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar jamoa tayyorgarlik maqsadida Amerika Qo‘shma SHTatlarining bir necha shaharlarida bo‘lib, turli universitetlar voleybolchi qizlari bilan o‘rtoqlik uchrashuvlarini o‘tkazishdi va o‘yinlarda muvaffaqiyat qozonishdi.

1994 yilda Tailandda o‘tkazilgan “Prinsessa Kubogi” musobaqalarida L.Ayrapetyans rahbarligida ”SKIF - Interkross” ayollar voleybol jamoasi qatnashib, maqtovga loyiq o‘yin namoyish qilishdi.

1997 yil 21-28 sentyabrda Manila shahrida o‘tkazilgan IX Osiyo cheipionatida ayollar terma jamoasi 6-o‘rinni, 1998 yilda o‘tkazilgan Qozog‘iston Respublikasi Prezidenti Kubogi xalqaro turnirida 3-o‘rinni, shu yili Tailandda o‘tkazilgan IX “Prinsessa Kubogi”da 6-o‘rinni, 1998-yil 24-28 mayda o‘tkazilgan X Osiyo chempionatida 3-o‘rinni va 1999 yil Toshkentda o‘tkazilgan ”Mikasa Kubogi” xalqaro turnirida 1-o‘rinlarni egallashga sazovor bo‘lgan. Ayniqsa, so‘nggi yillarda tadbiiq etilgan o‘quv muassasalari o‘rtasida o‘tkazilayotgan 3 bosqichli musobaqalar: “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” voleybolning o‘quvchi-talaba yoshlar o‘rtasida keng rivoj topishiga muhim turtki bo‘lmoqda.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga voleybol haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘surolarini o‘rtoqlashadilar

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

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

Mashg‘ulotning mavzu: Musobaqa qoidalarining vujudga kelishi va shakllanishi

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

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

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Voleybol texnikasini 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.
- Oquvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- 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:

Voleybol o‘yining dastlabki rasmiy o‘yin qoidalari 1896-yilda ishlab chiqilgan. Mazkur qoidalarni ayrim bndlari quyidagilardan iborat bo‘lgan: - maydonchani o‘lchami 7,6 x 16,1 m; - to‘rning balandligi 195 sm; - to‘pning og‘irligi 252-336 gr; - o‘yinchilar tarkibi chegaralanmagan; - to‘p o‘yinga maydonchani o‘ng tashqi qismida joylashgan 1x1 metrli to‘rtburchak shaklidagi joydan bir oyoqda turib kiritilgan va hokazo. Voleybolning borgan sari ommaviylasha borishi va ishtirokchilarning o‘yin mahorati shakllana borishi bilan bir qatorda musoba qoidalari ham o‘zgarib, takomillashib borgan.

1900-yil — hisob 21 ochkogacha, to‘rning balandligi 213 sm;

1912-yil - maydoncha 10,6 x 18,2 m, to‘r - 228 sm;

1917-yil - hisob 15 ochkogacha, to‘rning balandligi 243 sm;

1918-yil — o‘yinchilar soni bir jamoada - 6 ta;

1922-yil - to‘pni faqat 3 marta o‘ynash, maydoncha 9,1 x 18,2 m;

1925-yil — to‘p 66-69 sm, og‘irligi 275-285 g, maydoncha 9x18 m;

1934-yil — to‘r ayollar uchun 224 sm. Qoidalar rasmiy holda to‘liq 1946-yilda joriy etilgan, lekin 1951- yilga kelib Marselda FIVB Kongressi tomonidan tasdiqlandi.

1947-yil - erkaklar o‘rtasida o‘yin 5 partiyadan iborat.

1950-yil - ayollar o‘yini 5 partiyadan iborat.

1952-yil —tanaffus 1 partiyada 2 marta.

1957-yil - tanaffus I daqiqadan 30 soniyagacha qisqaradi.

1961 -yil — o‘yinchi almashtirish qoidasi tasdiqlandi.

1965-yil — to‘siq qo‘yuvchi qayta o‘ynashi (to‘pga tegishi) mumkin, u qo‘llarini raqib tomoniga o‘tkazishi mumkin. 1970-yil -chegaralovchi antenna (180 sm) joriy etildi. 1976-yil — kiritilgan to‘pga to‘siq qo‘yish.

1984-yil — to‘pni qabul qilishda tanani beldan baland joyi bilan «tegish» mumkin, to‘p o‘yinga kiritilayotganda uni to‘shish bekor qilindi.

1988-yil — eng yuqori hisob 17 gacha, hal etuvchi partiya taybreyk tarzida, ochkolar soni 2 ta farq bo‘lguncha davom etadi.

1992-yil - to‘p tanani tizzadan yuqori barcha joyiga tegishi mumkin.

1998-yil — to‘p tanani barcha joyiga tegishi mumkin; hisob 25 gacha, 5 partiyada 15 gacha; har partiyada hisob 8 va 16 bo‘lganda 2 ta bir daqiqadan texnik tanaffus beriladi; jamoalar 2 martadan 30 sek. tanaffus olishlari mumkin; to‘p kiritish 9 metr oralig‘ida ijro etilishi mumkin; «Liber» o‘yinchisi joriy etildi. 2008-yil - to‘pni rangi o‘zgartirildi (sariq-ko‘k); to‘r oldida joylashgan o‘yinchilar to‘rni pastki qismiga tegishi mumkin.

- har partiyada 6 o‘yinchi almashinuviga ruxsat beriladi. Asosiy o‘yinchi 1 marta almashtirilishi va qaytib o‘yinga tushishi mumkin;

- o‘yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo‘ladi;

- har partiyada hisob 25 gacha, agar 25:25 bo‘lib qolsa eng yuqori hisob 2 ochko farq qilguncha davom etadi. Hal qiluvchi partiya taybreyk 100 tarzida o‘tadi 15 ochkogacha, hisob toki 2 ochko farq qilguncha davom etadi. Jazo «ayb»ga yarasha bo‘lishi shart. Bordiyu hakam xatoga yo‘l qo‘ysa, u o‘z vaqtida bu xatoni bo‘yniga olishi kerak va adolatni tiklashi zarur. Hakam nafaqat o‘yin davomida o‘z odobi bilan namuna bo‘lishi, balki u boshqa joylarda ham o‘zini tuta bilishi kerak. Hakamlar: birinchi hakam (minbardagi hakam); - ikkinchi hakam; - hakam-kotib; - axborot beruvchi hakam; - 4 ta chiziq hakamlari; - 6 ta to‘p uzatib turuvchilar. Hakamlarning har birini o‘z vazifasi, huquqlari, hakamlilik qilish joylari va vositalari mavjud. Ularni atroflicha talqini ma‘ruzada og‘zaki va o‘quv filmlari yordamida bayon qilinadi, tushuntiriladi. Musobaqa o‘yinidan 20-30 min oldin maydonchani, anjom (to‘p, to‘r, maydon chiziqlari), hakamlarni kiyim-bosh, tayyorgarligi, xullas, o‘yinni o‘tkazishga nima, kim, qancha kerak bo‘lsa, hammasining muhayyoligi birinchi hakam tomonidan tekshirilishi kerak va zaruriyat bo‘lsa ta‘minotni oshirish talab qilinishi shart.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga voleybol haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘surolarini o‘rtoqlashadilar

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostdash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, ragbatlantirish.

Maktab MMIBDO ‘_____ sana _____ 20__yil

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

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



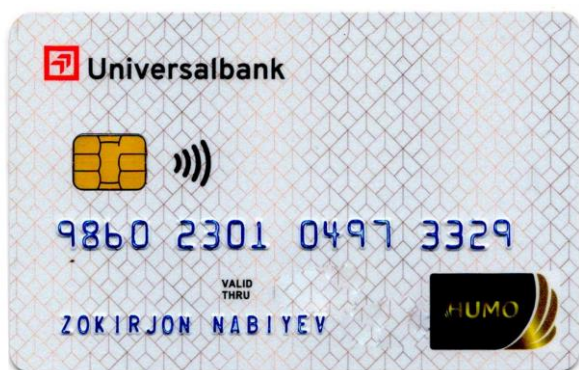
Narxi: 20 ming so'm

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 vab-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.