



\_\_\_\_\_ 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'g'arak 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>							

15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

*O'tkazilgan xona* \_\_\_\_\_





20\_\_-20\_\_-o‘quv yili uchun tuzilgan jismoniy tarbiya fanidan  
 “Voleybol” nomli to‘garagining  
 ISH REJASI

<i>T r</i>	<i>Mavzular</i>	<i>Sana</i>	<i>Izoh</i>
1-2	<i>Voleybol: Voleybol o‘yin qoidasi; Maydonda o‘yinchilarning joylashuvi, harakatlanishi va asosiy turish holatlari: Voleybolda yurish, yugurish, sakrash harakat mashqlarini bajarish.</i>		
3-4	<i>Voleybol: To‘pni pastdan, vuqoridan uzatish; Juftlikda to‘pni yuqoridan uzatish va qabul qilish;</i>		
5-6	<i>Voleybol: To‘pni bosh ustidan yuqoriga oshirish; Ikki qo‘lda (bilaklarda) pastdan to‘pni devorga oshirish va qabul qilish mashqlarini bajarish.</i>		
7-8	<i>Voleybol: URM bajarish; Pastdan kelayotgan to‘pni ikki qo‘llab bilaklarda qaytarish va uzatish texnikasi; Juftlikda to‘pni qabul qilish va oshirish mashqlari.</i>		
9-10	<i>Voleybol. Maydonga oqu‘vinchilarni joylashtirish, harakatlanishi va asosiy turishlarni mustaqil bajarish. To‘pni ikki qo‘l barmoqlarida yuqoridan devorga oshirish.</i>		
11-12	<i>Voleybol: Voleybol o‘inida o‘quvchilar uchun zarur boladigan yurish, yugurish, sakrash harakat mashqlarini bajarish; Ikki tomonlama o‘yin.</i>		
13-14	<i>Valeybol. Voleybol to‘pini yuqoridan ikki qo‘l barmoqlari yordamida uzatish texnikasini bajarish. Pastdan to‘g‘ri uzatish usuli texnikasini bajarish.</i>		
15-16	<i>Valeybol. Voleybol o‘yin qoidasi; O‘yinchilarning maydonda joylashuvi va harakatlanishi; To‘pni pastdan bir qo‘llab uzatish texnika usuli; To‘pni yuqoridan bir qo‘llab uzatish</i>		
17-18	<i>Valeybol. To‘pni to‘r ustidan ikki qo‘lda aniq oshirish; Ikki qo‘lda (bilaklarda) pastdan to‘pni devorga oshirish va qabul qilish mashqlarini bajarish; To‘pni yuqoridan ikki qo‘l barmoqlari yordamida uzatish texnikasini bajarish.</i>		
19-20	<i>Voleybol: Pastdan kelayotgan to‘pni ikki qo‘llab bilaklarda qaytarish va uzatish texnikasini bajarish. Voleybolchilar uchun zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirish.</i>		
21-22	<i>Valeybol. Himoya taktikasi; To‘pni boshdan yuqorida sakratish</i>		
23-24	<i>Valeybol. Hujum taktikasi; Juftlikda to‘pni bir-biriga yuqoridan oshirish</i>		
25-26	<i>Valeybol. Yuqoridan kelayotgan to‘pni ikki qo‘lda qabul qilib sherigiga uzatish; Ikki tomonlama o‘yin.</i>		
27-28	<i>Voleybol: Voleybol o‘yin qoidasi; Maydonda o‘yinchilarning joylashuvi, harakatlanishi va asosiy turish holatlari: Voleybolda yurish, yugurish, sakrash harakat mashqlarini bajarish.</i>		
29-30	<i>Voleybol: To‘pni pastdan, vuqoridan uzatish; Juftlikda to‘pni yuqoridan uzatish va qabul qilish</i>		
31-32	<i>Voleybol: To‘pni bosh ustidan yuqoriga oshirish; Ikki qo‘lda (bilaklarda) pastdan to‘pni devorga oshirish va qabul qilish mashqlarini bajarish.</i>		
33-34	<i>Voleybol: URM bajarish; Pastdan kelayotgan to‘pni ikki qo‘llab bilaklarda</i>		

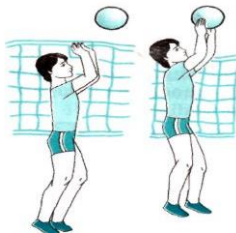
**Mashg‘ulotning mavzusi: Voleybol:** Voleybol o‘yin qoidasi; Maydonda o‘yinchilarning joylashuvi, harakatlanishi va asosiy turish holatlari: Voleybolda yurish, yugurish, sakrash harakat mashqlarini bajarish.

**Mashg‘ulotning maqsadi:** O‘quvchilarga voleybol o‘yini haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,

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

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, Voleybol to‘pi va maydoni

Qismlar	Mashg‘ulotning borishi	Miqdori	Tashkiliy metodik ko‘rsatma
Mashg‘ulotning tayyorgarlik qisimi	O‘quvchlarni bir qatorga saflab salomlashish, sport formasini ko‘zdan kechirish navbatchi o‘qituvchidan davomatni aniqlash, yangi mashg‘ulot mavzusini tushuntirish. O‘quvchilarga saf va burulish mashqlarini bajartirish, maydon bo‘ylab yurish va yugurish. Yugurishdan so‘ng maydonga 4 qator bo‘lib qo‘llarni yozganda bir birlariga tegmas holda joylashtirib, mashg‘ulot mavzusi asosida 6-8 ta umum rivojlantiruvchi mashqlar bajartirish	12 – 10 daqiqa	O‘quvchlarni bir qatorga bo‘y - bo‘yi bilan joylashtirishda, davomatni aniqlashda, maydon bo‘ylab yurish va yugurishda, mashg‘ulot mavzusi asosida 6-8 ta umum rivojlantiruvchi mashqlar bajartirishda, o‘quvchilarga ko‘rsatma berish va tashkiliy metodik yordam berish
	1 - mashq D.h. Qo‘llar belda oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4, deganda boshni o‘nga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4, deganda boshni chapga aylantiramiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	5-6 marta	Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.
	2 - mashq D.h. Qo‘llar ushi yelkada oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4, deganda qo‘llarni oldinga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4, deganda qo‘llarni orqaga aylantiramiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	5-6 marta	Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.
	3 - mashq D.h. Qo‘llar belda oyoqlar yelka kengligida 1, 2 deganda o‘ng qo‘lni yuqoriga ko‘tarib bosh orqasidan o‘tkazib chapga egilamiz, 3, 4 deganda chap qo‘lni yuqoriga ko‘tarib bosh orqasidan o‘tkazib o‘ngga egilamiz, Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	5-6 marta	Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.
	4 - mashq D.h. Qo‘llar belda oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4, deganda belni chapga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4, deganda belni o‘ngga aylantiramiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	5-6 marta	Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.
	5 - mashq. D.h. Oyoqlarni yelka kengligida, qo‘llar bosh orqasida, kaftlarni zanjir qilib ushlangan, qo‘llar tirsaklardan bukilgan. 1 - 2 deganda chapga oyoqlarni qimirlatmay burulamiz, 3 - 4 deganda o‘ngga oyoqlarni qimirlatmay burulamiz, Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	5-6 marta	Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.
	6 - mashq D.h. Qo‘llar oldinga chozilgan oyoqlar yelka kengligida qo‘llarni qaychisimon qilib tez harakatlantiramiz, Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	5-6 marta	Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.
	7 - mashq D.h. Qo‘llar tizzada, oyoqlar yelka kengligida 1, 2 deganda tizzalarni ichkari tomonga aylantiramiz, 3, 4 deganda tizzalarni tashqari tomonga aylantiramiz Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	5-6 marta	Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.

	<p><b>8 - mashq</b> D.h. Qo'llar kaftlarni zanjir qilib ushlangan oyoqlar yelka kengligidan kengroq qilib turamiz 1 deganda tizzalarni bukmasdan qo'llarni chap oyoq yuziga tekkizamiz 2 deganda tizzalarni bukmasdan qo'llarni yerga tekkizamiz 3 deganda tizzalarni bukmasdan qo'llarni o'ng oyoq yuziga tekkizamiz 4 deganda qo'llar belda qo'yib orqaga egilamiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz</p>	5-6 marta	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
<b>Mashg'ulotning asosiy qismi.</b>	<p>Voleybol. Voleybol o'yin qoidasi; Maydonda o'yinchilarning joylashuvi, harakatlanishi va asosiy turish holatlari: Voleybolda yurish, yugurish, sakrash harakat mashqlarini bajarish.</p> <p>1. O'quvchilarni bir qatorga saflab teng ikki gruxga bo'lish.</p> <p>2. Mavzu asjsida 7-8 marta bajartirish va tushunurish.</p> <p>3. O'quvchilarni ikki gruxga bo'lib Valeybol o'ynatish.</p>	30 daqiqa	 <p>O'yinchilarga Voleybol o'yin qoidasi; Maydonda o'yinchilarning joylashuvi, harakatlanishi va asosiy turish holatlari: Voleybolda yurish, yugurish, sakrash harakat mashqlarini bajarishda metodik yordam berish va voleybol o'yinida hakamlik qilish.</p>
<b>Mashg'ulotning yakuniy qisimi</b>	<p><b>Yengil va nafas olish mashqlardan 3 – 4 ta bajartirish.</b></p> <p>1. mashq. D.H qo'llar yonda oyoqlar yelka kengligida 1 deganda qo'llar oldinga cho'zamiz, 2 deganda qo'llar yuqoriga cho'zamiz, 3 deganda qo'llar yonga cho'zamiz, 4 deganda D. H. ga qaytamiz.</p>	5 daqiqa.	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	<p>2. mashq. D.H qo'llar belda oyoqlar yelka kengligida 1 deganda qo'llar uchini oyoqlar yuziga tekkizamiz, 2 deganda o'tirib qo'llarni oldinga cho'zamiz, 3 deganda qo'llar uchini oyoqlar yuziga tekkizamiz, 4 deganda D. H. ga qaytamiz.</p>		Mashqni bajarishda tizzalar bukulmasligini tushuntirish to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	<p>3. mashq. D.H qo'llar kaftlarni zanjir qilib ushlangan oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4 deganda barmoqlarni chapga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4 deganda barmoqlarni o'ngga aylantiramiz,</p>		Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	<p>O'quvchilarni bir qatorga saflab mashg'ulotda davomida olgan baholarini e'lon qilish. Mashg'ulot davomida bajarilgan mashxulotlarni yuga vazifa qilib berish, o'quvchilar bilan yanagi mashg'ulotgacha xayirlashish.</p>		Mashg'ulot davomida aktif ishtirok etgan o'quvchilarni rag'batlantirish. Sport formasi yo'q, mashg'ulotda qoniqarsiz ishyirok etgan o'quvchilarga ogohlantirish berish va qayta takrorlanmaslikni tushuntirish



Sana: “ \_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinf: \_\_\_\_\_. To‘g‘arak rahbari: \_\_\_\_\_

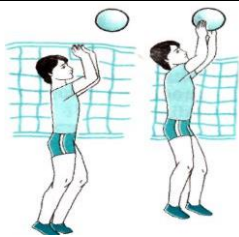
**Mashg‘ulotning mavzusi: Voleybol:** To‘pni pastdan, vuqoridan uzatish; Juftlikda to‘pni yuqoridan uzatish va qabul qilish;

**Mashg‘ulotning maqsadi:** O‘quvchilarga voleybol o‘yini haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,

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

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, Voleybol to‘pi va maydoni

Qismlar	Mashg‘ulotning borishi	Miqdori	Tashkiliy metodik ko‘rsatma
<b>Mashg‘ulotning tayyorgarlik qisimi</b>	<p>O‘quvchlarni bir qatorga saflab salomlashish, sport formasini ko‘zdan kechirish navbatchi o‘qituvchidan davomatni aniqlash, yangi mashg‘ulot mavzusini tushuntirish.</p> <p>O‘quvchilarga saf va burulish mashqlarni bajartirish, maydon bo‘ylab yurish va yugurish. Yugurishdan so‘ng maydonga 4 qator bo‘lib qo‘llarni yozganda bir birlariga tegmas holda joylashtirib, mashg‘ulot mavzusi asosida 6-8 ta umum rivojlantiruvchi mashqlar bajartirish</p>	12 – 10 daqiqa	<p>O‘quvchlarni bir qatorga bo‘y - bo‘yi bilan joylashtirishda, davomatni aniqlashda, maydon bo‘ylab yurish va yugurishda, mashg‘ulot mavzusi asosida 6-8 ta umum rivojlantiruvchi mashqlar bajartirishda, o‘quvchilarga ko‘rsatma berish va tashkiliy metodik yordam berish</p>
	<p><b>1 - mashq</b> D.h. Qo‘llar belda oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4, deganda boshni o‘nga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4, deganda boshni chapga aylantiramiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.</p>	5-6 marta	<p>Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.</p>
	<p><b>2 - mashq</b> D.h. Qo‘llar ushi yelkada oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4, deganda qo‘llarni oldinga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4, deganda qo‘llarni orqaga aylantiramiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.</p>	5-6 marta	<p>Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.</p>
	<p><b>3 - mashq</b> D.h. Qo‘llar belda oyoqlar yelka kengligida 1, 2 deganda o‘ng qo‘lni yuqoriga ko‘tarib bosh orqasidan o‘tkazib chapga egilamiz, 3, 4 deganda chap qo‘lni yuqoriga ko‘tarib bosh orqasidan o‘tkazib o‘ngga egilamiz, Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.</p>	5-6 marta	<p>Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.</p>
	<p><b>4 - mashq</b> D.h. Qo‘llar belda oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4, deganda belni chapga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4, deganda belni o‘ngga aylantiramiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.</p>	5-6 marta	<p>Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.</p>
	<p><b>5 - mashq.</b> D.h. Oyoqlarni yelka kengligida, qo‘llar bosh orqasida, kaftlarni zanjir qilib ushlangan, qo‘llar tirsaklardan bukilgan. 1 - 2 deganda chapga oyoqlarni qimirlatmay burulamiz, 3 - 4 deganda o‘ngga oyoqlarni qimirlatmay burulamiz, Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.</p>	5-6 marta	<p>Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.</p>
	<p><b>6 - mashq</b> D.h. Qo‘llar oldinga chozilgan oyoqlar yelka kengligida qo‘llarni qaychisimon qilib tez harakatlantiramiz, Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.</p>	5-6	<p>Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.</p>

	<p><b>7 - mashq</b> D.h. Qo'llar tizzada, oyoqlar yelka kengligida 1, 2 deganda tizzalarni ichkari tomonga aylantiramiz 3, 4 deganda tizzalarni tashqari tomonga aylantiramiz Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.</p>	5-6 marta	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	<p><b>8 - mashq</b> D.h. Qo'llar kaftlarni zanjir qilib ushlangan oyoqlar yelka kengligidan kengroq qilib turamiz 1 deganda tizzalarni bukmasdan qo'llarni chap oyoq yuziga tekkizamiz 2 deganda tizzalarni bukmasdan qo'llarni yerga tekkizamiz 3 deganda tizzalarni bukmasdan qo'llarni o'ng oyoq yuziga tekkizamiz 4 deganda qo'llar belda qo'yib orqaga egilamiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.</p>	5-6 marta	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
<b>Mashg'ulotning asosiy qismi.</b>	<p>Voleybol. To'pni pastdan, vuqoridan uzatish; Juftlikda to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>O'quvchilarni bir qatorga saflab teng ikki gruxga bo'lish.</li> <li>Mavzu asjsida 7-8 marta bajartirish va tushunurish.</li> <li>O'quvchilarni ikki gruxga bo'lib Valeybol o'ynatish.</li> </ol>	30 daqiqa	 <p>O'yinchilarga To'pni pastdan, vuqoridan uzatish; Juftlikda to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish mashqlarini bajarishga metodik yordam berish va voleybol o'yinida hakamlik</p>
<b>Mashg'ulotning tyakuniy qisimi</b>	<p><b>Yengil va nafas olish mashqlardan 3 – 4 ta bajartirish.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>mashq. D.H qo'llar yonda oyoqlar yelka kengligida 1 deganda qo'llar oldinga cho'zamiz, 2 deganda qo'llar yuqoriga cho'zamiz, 3 deganda qo'llar yonga cho'zamiz, 4 deganda D. H. ga qaytamiz.</li> <li>mashq. D.H qo'llar belda oyoqlar yelka kengligida 1 deganda qo'llar uchini oyoqlar yuziga tekkizamiz, 2 deganda o'tirib qo'llarni oldinga cho'zamiz, 3 deganda qo'llar uchini oyoqlar yuziga tekkizamiz, 4 deganda D. H. ga qaytamiz.</li> <li>mashq. D.H qo'llar kaftlarni zanjir qilib ushlangan oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4 deganda barmoqlarni chapga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4 deganda barmoqlarni o'ngga aylantiramiz,</li> </ol> <p>O'quvchilarni bir qatorga saflab mashg'ulotda davomida olgan baholarini e'lon qilish. Mashg'ulot davomida bajarilgan mashxulotlarni yuga vazifa qilib berish, o'quvchilar bilan yanagi mashg'ulotgacha xayirlashish.</p>	5 daqiqa.	<p>Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.</p> <p>Mashqni bajarishda tizzalar bukulmasligini tushuntirish to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.</p> <p>Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.</p> <p>Mashg'ulot davomida aktif ishtirok etgan o'quvchilarni rag'batlantirish. Sport formasi yo'q, mashg'ulotda qoniqarsiz ishiyrok etgan o'quvchilarga ogohlantirish berish va qayta takrorlanmaslikni tushuntirish</p>

*veb-saytimiz: [Zokirjon.com](http://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**

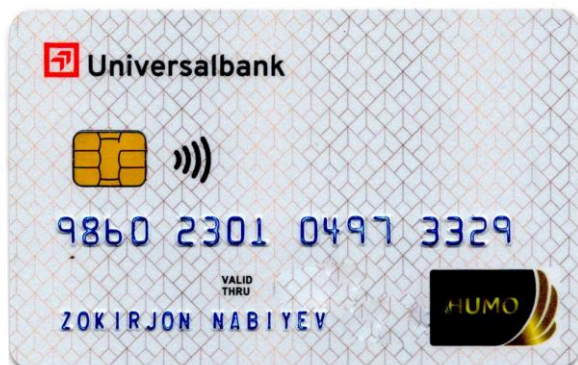
**Telegram kanalimiz:**

**@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 veb-saytlarga joylamang.  
Kanal va gruppalarga tarqatmang.

**OMONATGA  
HIYONAT QILMANG.**