

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI

TOSHKENT VILOYATI CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI



“TASDIQLAYMAN”

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

f.m.f.n. I.Q.Xaydarov

2019 yil “ 7 ” “ ”



TVCHDPI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

5112000-JISMONIY MADANIYAT TA'LIM YO'NALISHI

SPORT MAHORARINI OSHIRISH FANIDAN

(maxsus sirtqi 3-kurs uchun)

O'QUV - USLUBIY MAJMUA

CHIRCHIQ 2019



«Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim sporti» kafedrası

“SPORT MAHORATINI OSHIRISH”
fanidan
III-kurslar uchun

O'QUV – USLUBIY MAJMUA

Ushbu o'quv-uslubiy majmua “SPORT MAHORATINI OSHIRISH” fani bo'yicha yaratilgan bo'lib, unda mazkur fanning o'quv dasturi, ishchi dasturi amaliy mashg'ulotlarining ta'lim texnologiyasi jamlangan.

Mazkur o'quv-uslubiy majmua oliy o'quv yurtlarining bakalavr ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan.

Tuzuvchilar:

A.R. Abdulaxatov Fakultetlararo jismoniy tarbiya kafedrası dotsent v.b

Taqrizchilar:

- Raximqulov K.D. - O'zbekiston Davlat jahon tillari universiteti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası dotsenti.
Radjapov U.R. - Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedra mudiri dotsenti.

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

«TASDIQLAYMAN»

O'quv va ilmiy ishlar bo'yicha
prorektor

I.Q.Xaydarov



2019-yil

**SPORT MAHORATINI OSHIRISH
FANINING
ISHCHI O'QUV DASTURI
III-kurs (maxsus sirtqi)**

Bilim sohasi: 100000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi: 110000 – Pedagogika
Maxsus sirtqi: 5112000 – Jismoniy madaniyat

№	Mashg'ulot turi	Jami	Semestrga ajratilgan soat
			1-2-semestr
1	Nazariy (ma'ruza)	10	10
2	Amaliy	14	14
3	Seminar		
4	Mustaqil ta'lim	149	149
	Jami auditoriya soatlari	10	10
	Umumiy o'quv soati	173	173

Chirchiq-2019

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi 201__-yil «__» _____dagi __-sonli buyrug'i bilan (buyruqning __-ilovasi) tasdiqlangan "Jismoniy tarbiya va sport" fani dasturi asosida tayyorlangan.

Fanning ishchi o'quv dasturi Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti kengashining 2019 yil «__» _____dagi, __ - sonli majlis bayoni bilan tasdiqlangan

Tuzuvchilar:

Abdulaxatov A.R.- Toshkent viloyat Chirchiq davlat pedagogika instituti "Fakultetlararo jismoniy tarbiya" kafedrasida dotsent v.b

Taqrizchilar:

- K.D.Raximqulov - O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrasida dotsenti
R.I.Latipov - Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedrasida dotsenti

Fanning ishchi o'quv dasturi Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti Pedagogika fakulteti "Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim" kafedrasining 2019 yil «__» _____dagi __ - sonli majlisida ko'rib chiqilgan va tasdiqlashga tavsiya qilingan

Kafedra mudiri



A.R. Abdulaxatov

Mavzu: Basketbol o'yinining kelib chiqishi va o'yin texnikasi hamda taktikasini tasnifi

Reja

1. Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, O'zbekistonda basketbol o'yinini rivojlanishi.

2. . Basketbol o'yin texnikasi.

3. Taktika haqida tushancha Hujum va himoya taktikalari

O'quv mashg'ulotining maqsadi: : Basketbol o'yinini kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, **dastlabki o'yin qoidalari** haqida ma'lumotlarga ega qilish. O'zbekistonda basketbol o'yinining rivojlanishi, maydon va jihozlar o'lchamlari bilan tanishtirish. Basketbol o'yin texnikasi Taktika haqida tushancha Hujum va himoya taktikalari.

O'quv faoliyati natijalari: : Basketbol o'yinini kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, **dastlabki o'yin qoidalari** haqida ma'lumotlarga ega qilish. O'zbekistonda basketbol o'yinining rivojlanishi, maydon va jihozlar o'lchamlari bilan tanishtirish. Basketbol o'yin texnikasi Taktika haqida tushancha Hujum va himoya taktikalarini bilib olishi lozim.

1. Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, dastlabki o'yin qoidalari.

Basketbol o'yini 1891 yilning dekabr oyida AQSH ning Massachusetts shtatidagi Springfield mashq maktab (kollej) ining jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit tomonidan kashf etilgan. Basketbol inglizcha so'z bo'lib «basket» savat, «bol» to'p degan ma'noni bildiradi. 1891 yilning dekabr oyida Neysmit basketbol o'yinining ilk bor birinchi qoidalarini tuzdi va birinchi uchrashuvni o'tkazdi. 1892 yilda Neysmit 13 moddadan iborat bo'lgan «basketbol o'yini qoidalari» kitobini birinchi marta chop etdi. Shu qoidalardan ba'zi birlari hozirgi kunda o'z kuchini yo'qotmagan.

Basketbol o'yin tarixida 1932 yilning 18 iyun kuni shonli sana hisoblanadi. SHu kuni Xalqaro Basketbol Federatsiyasi (FIBA) tashkil topdi. 1935 yilda Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi (XOQ) basketbol o'yinini Olimpiya sport turi deb tan olish to'g'risida qaror qildi va 1936 yilda basketbol birinchi marta Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. O'zbekiston hududida basketbol 1913-1914 yillarda tarqala boshlaganligi haqida ma'lumotlar bor. Ammo o'lkamizda basketbol 1920 yillardan keyingina chinakamiga rivojlana boshladi 1960 yildan boshlab O'zbekistonda basketbolining rivojlanishida yangi bosqich boshlandi. Bu davrda ko'pchilik yangi musobaqalar tashkil qilindi, sport mashg'ulotlarini yil bo'yi muntazam olib borish yaxshi yo'lga qo'yildi. 1972 yildan boshlab o'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti "SKIF" jamoasi bo'lib Sobiq itifoq birchiligida qatnashib keldi.

1972 yilda basketbol bo'yicha erkaklar "Universitet" jamoasi tashkil etildi.

Basketbol o'yinini qaerda, qachon, kim tomonidan o'ylab topilgan

2. Basketbol o'yin texnikasi.

Himoya texnikasi

Himoya- bor kuch bilan g'alaba qilishga harakat qilayotgan jamoaning tirishlari, agar uning o'yinchilari himoya harakatlari paytida qo'pol xatolarga yo'l qo'ysa, bekor bo'lib qoladi.

Himoyaga qaraganda hujumning texnik arsenali balandroq. Tajriba ko'rsatkichi, himoya usullarini to'g'ri va diqqat bilan bajarilsa, ular ko'proq universal va samaralidir.

Himoya texnikasi ikkita asosiy guruhlariga:

- maydonda harakat qilish texnikasi;
- to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga bo'linadi;

Himoyachining maydonda harakat qilish texnikasi usullarining xarakter va hususiyatlari, o'yinchining faol, mustaqil himoya harakatlari va sherigi bilan o'zaro harakatlari va sherigi bilan o'zaro harakatlarining aniq holati va maqsadiga bog'liqdir

Hujum texnikasi

Basketbolchining maydon bo'ylab harakat qilishlari, hujum qilish vaziyatlarini bajarishga yo'naltirilgan va aniq o'yin harakatlarini amalga oshirish davomida yuzaga kelgan butun harakatlar tizimining bir qismi hisoblanadi. Ular basketbol texnikasi asoslaridir.

O'yinchi maydon bo'ylab harakat qilishi uchun yurish, yugurish, sakrash, to'xtalish va burilishlardan foydalaniladi. Shu usullar yordamida u joyni to'g'ri tanlab olishi, uni taqib qilayotgan raqibidan uzoqlashishga (qochishga) va keyingi hujum uchun kerakli yo'nalishga chiqish, boshqa usullarni bajarish uchun eng yaxshi, qulay dastlabki holatlarini egallashga erishish mumkin. Bundan tashqari to'p bilan bajariladigan ko'pgina texnik usullarning: harakatda va sakrab to'p uzatish, olib yurish va aylanib o'tishning, sakrab to'p otish va harakatlarning samaradorligi harakat paytida oyoqning to'g'ri ishlashiga va muvozanatini saqlashga bog'liq

1-5-Mavzu: Basketbol o'yinining kelib chiqishi va o'yin texnikasi hamda taktikasini tasnifi

Reja:

1. Basketbolning paydo bo'lishi va rivojlanishi
2. Maydon, jihoz va anjomlar
3. Anjomlar

4. O`yin qoidasi



Basketbol so`zi inglizcha "basket" savat, "ball"-to`p, degan ma`noni anglatadi. o`yinda 2 ta jamoa qatnashadi.

o`yin keskin to`p uzatishlar, to`pni maydonda olib yurish usullari va aldamchi harakatlar bilan raqib savatiga tashlanadi, raqib jamoa esa o`zining savatiga to`p tushirmaslik uchun harakat qiladi. Har bir savatga tushgan to`pga ochko beriladi. Qaysi jamoa ko`proq ochko olsa, g`olib hisoblanadi. Agar durang hisobi bilan o`yin yakunlansa, qo`shimcha vaqt beriladi va g`olib jamoa aniqlanadi.

Basketbol o`yini bolalarda kuchlilik, chaqqonlik, mo`ljalga ola bilishlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlantirganligi sababli butun jahonda ommaviy sport turi hisoblanadi.

Basketbol o`yini tezkorlikni talab etganligi sababli uncha katta bo`lmagan maydoncha kerak bo`ladi. Har bir basketbolchi o`zida yuqoriga sakrovchanlik, chaqqonlik, epchillik, maydonda o`yin vaqtida mo`ljalga to`g`ri ola bilishlik kabi xususiyatlarni puxta egallagan bo`lishi lozim. Ko`p sport turlari singari basketbol ham yengil atletika bilan uzviy bog`liqdir.

Savatga to`pni tashlash fikri o`tgan zamonlarda tug`ilgan. Bundan 1000 yil oldin Norman xalqlariga bu o`yin tanish bo`lgan. Bundan tashqari markaziy va janubiy Amerikada (Mayya, Attsek, Ink, Florida aholisi) ham o`ynab kelgan.

1891 yil AQSH da J.Neysmit tomonidan basketbol o`yini qoidalari birinchi bo`lib ishlab chiqilgan va basketbol tug`ilgan yili deb hisoblanib kelinmoqda.

1920 yildan boshlab basketbol o`yini butun Yevropada ommaviylashib ketdi. Ikkinchi jahon urushidan so`ng basketbol sobiq Ittifoq va sotsialistik davlatlarda rivojlanib, bu sport turi bo`yicha jahonda yuqori natijalarga erishdilar.

1932 yili Xalqaro xavaskorlar Basketbol Federatsiyasi (XBF-FIBA) tashkil topdi. Hozirgi kunda XBF -FIBAgA 150 dan ortiq milliy basketbol federatsiyalari a`zo bo`lib, bu tashkilot 113 mln kishini birlashtiradi.

1950 yildan boshlab, har 4 yilda erkaklar o`rtasida, 1953 yildan boshlab esa ayollar o`rtasida jahon birinchiligi o`tkazilmoqda. Har 2 yilda esa 1935 yildan boshlab erkaklar o`rtasida, 1938 yildan boshlab ayollar o`rtasida Yevropa birinchiligi o`tkazilmoqda. 1936 yildan buyon basketbol Olimpia o`yinlari dasturiga kiritildi. Yevropada 1958 yildan boshlab erkaklar o`rtasida, 1959 yildan esa ayollar o`rtasida har yili Yevropa kubogiga musobaqalar o`tkazilib kelinmoqda.

O`zbekiston hududiga basketbol 1913-1914 yillarda kirib keldi. Toshkent va Farg`ona shaharlarida birinchi basketbol jamoasi tuziladi va chinakamiga basketbol rivojlana boshladi. Keyinchalik sobiq ittifoq birinchiligida "Universitet" erkaklar jamoasi, so`ng "Mehnat", keyinroq "SKIF" ayollar jamoasi respublikamiz sharafini himoya qildilar.

Basketbolchi Rabiya Salimova 4 marta jahon va 6 marta Yevropa chempioni degan nomga sazovor bo`ldi. O`zbekistonlik basketbolchi ayollardan Yelena Tarnikidu 1992 yili Barselona shahrida o`tkazilgan Olimpiada o`yinlari chempioni unvoniga sazovor bo`lgan.

Hozirgi vaqtda "MASK" jamoasi Xalqaro musobaqalarda respublika sharafini muvaffaqiyatli himoya qilmoqda.

2. Maydon, jihoz va anjomlar

Xalqaro qoidalariga muvofiq basketbol o`yinini o`tkazish uchun *sport maydoni* 28x15 m o`lchamda bo`ladi . Maydoni maxsus yer uchastkasida rejalashtirilib, to`g`ri to`rtburchak shaklida, alohida qoplama yotqizilgan (yog`ochli yoki sintetik, razinabitum va tuproq) maxsus belgili va mos ravishda o`lchanadi.

Yopiq holdagi maydon, poldan shipgacha bo`lgan masofa balandligi 7 m dan kam bo`lmasligi kerak. o`yin maydoni tekis va yaxshi yoritilgan bo`lishi kerak. Yoritkichlar o`yinchilarga halaqit bermaydigan qilib joylashtirilgan bo`lishi lozim.

o`yin maydonini chegaralovchi chiziqlar yaxshi ko`rinishi uchun qalinligi 5 sm bo`lgan chiziqlar chiziladi. Maydon o`rtasidan markaziy chiziq va aylana tortilgan bo`lib aylana radiusi 1,80 sm ga teng. Aylana o`lchami tashqi chizig`igacha o`lchanadi.

Uch ochko zonasi. – xalqa o`rtasidan maydonda bir nuqta belgilanib, radiusi 6,75 m li yon chiziq chiziladi. Yon aylanani tugagan chiziqdan 157,5 sm da chiziq, yon chiziqqa parallel holda chiziqqa tutashtiriladi.

Jarima to`pi tanlash maydoni uzunlikdagi va chiziqdan to`p otish (aylana chiziqqa) joygacha 5,80 m ni tashkil qiladi. Jarima to`p otish maydonidan 1,80 sm radiusli aylana o`tadi. Aylananing yarim chegaralangan zona ichida uziq (nuqtalar) chiziqlar bilan chizilgan. Jarima to`pi bilan maydoni yonida jarima to`p tashlanayotgan vaqtida o`yinchilar egallaydigan joyi quyidagicha belgilanadi: birinchi chiziq va chiziqning ichki tarafidan 1,75 sm uzoqlikda belgilanadi (to`p otish chizig`i bo`ylab). Birinchi joyda chegaralovchi chiziq 0,85 m oralig`ida bo`ladi. Bu chiziq ketidan 0,40 m li neytral zona joylashadi. Ikkinchi joyda neytral zona joylashadi. Shu joylarni belgilash uchun ishlatilgan chiziqlarning uzunligi 0,10 sm va kengligi 5 sm bo`lib, jarima to`p otish maydoni yon chiziqning tashqarisidagi perpendikulyar qilib chegaralovchi chiziqlar (schit taxtasidan 90° burchak ostida chiziladi.

Basketbol schitlari devorga mahkamlangan, yuqoriga osilgan, maxsus moslamalar bilan moslangan yoki ko`chma to`siqlardan foydalaniladi. Schit ustunlari temirdan, yog`ochdan yoki ochiq maydonda temir betondan qilinadi.

Ustun rangi ochiq, yorqin ranglar, ustun balandligi 3,90-4,10 m, basketbol ustunlari osti 62-91-86 va barcha texnika xavfsizligi talablariga javob berishi kerak.

Schitgacha bo`lgan balandlik poldan 2,90 sm, halqagacha 3,05 sm bo`ladi.

Ikkala schit ham mustahkam yog`ochdan yoki mos keladigan shaffof xom ashyodan ishlanib, qalinligi 0,03 m bo`lishi kerak. Olimpiada va jahon chempionlarida ularning o`lchami, gorizontalarafi 1,80 m, vertikal tarafi 1,05 m bo`ladi.

Halqaning diametri 45 sm, savatcha oq yoki qizil rangdagi qalin ipdan tayyorlanib uzunligi 40-45 sm bo`ladi.

Katta o`lchamdagi zallarda maydon old chizig`i orqasiga 2 m uzoqlikda 6x4 m² o`lchamda to`r bilan chegaralanadi.

3. Anjomlar

Basketbol to`pi dumaloq shaklga ega bo`lib to`q sariq rangda bo`ladi.

To`p ustki qismi charmdan, sintetik charmdan, rezina yoki sintetik homashyodan tayyorlangan bo`lishi kerak.

To`p ichidagi havo bosimi 1,80 m balandlikdan tushganda poldan 1,20-1,40 sm ga sakrashi lozim.

To`p aylanasi 74,9-78 sm, (7-o`lcham) og`irligi 567- 650 g cha bo`lishi kerak.

Mezbon jamoa yuqorida aytib o`tilgan barcha talablarga javob beradigan kamida ikkita, avval ishlatilgan to`pni taqdim etishlari kerak. Agarda taqdim etilgan ikkita to`p ham talabga javob bermasa, o`yin uchun bosh hakam mehmonlar tomonidan taqdim etilgan to`pni olishi mumkin.

Texnik anjomlar

Mezbon jamoa hakam va uning yordamchilari uchun quyidagi texnik anjomlari taqdim etiladi.

- o`yin soati va sekundometrlar.

Shunday joylashtirish kerakki, uni o`yin bilan bog`liq bo`lgan barcha kishilar, hatto tomashabinlarga ham aniq ko`rinarli bo`lishi lozim. o`yin soatlari o`yin oralig`idagi tanaffuslarni va o`yin vaqtini hisoblash uchun qo`llaniladi.

-sekundomer olingan tanaffuslarni (taym aut) hisobga olish uchun qo`llaniladi.

-24 soniyani hisobga olish moslamasi masofaviy boshqaruv pultiga va tabloga ega bo`lishi kerak.

Ikkita tablo har bir schitning tepasida, oralig`i 30-50 sm orqada yoki to`rtta tablo old chiziqning orqasida to`rtta burchakda yoki ikkita tablo pastda burchak diagonal chizig`i orqasida 2 m uzunlikda o`rnatiladi.

Tablo o`yin bilan bog`liq bo`lgan ommaga aniq ko`rinarli bo`lishi kerak.

4. O`yin qoidasi

Har bir jamoada asosiy o`yinchilar soni 5 kishi va zahiradagilar 5-7 kishidan iborat, ular faqat tanaffus paytida, o`yin to`xtatilganda, hakam xushtagidan keyin o`yinga tushishlari mumkin. **o`yin vaqti** - basketbol o`yinida har chorakka 10 daqiqadan vaqt beriladi. Bo`limlar o`rtasida 10 daqiqa tanaffus beriladi. Agar jamoalarda hisob teng bo`lib qolsa, g`olib jamoani aniqlash uchun qo`shimcha vaqt beriladi (5 daqiqa).

Tanaffus olish

o`yin vaqtida har bir jamoa murabbiylari har bir bo`limda 1 dan 2 marta tanaffus (taym-aut) olishlari mumkin. Tanaffusda odatda o`yinning borishi haqida tushuntirishlar beriladi va o`yinchilarni almashtirish uchun olinadi.

O`yinni boshlash

Har bir jamoadan bittadan o`yinchi markaziy chiziqqa keladi va hakam tomonidan to`pni ikki o`yinchi o`rtasidan yuqoriga otadi, o`yinchilar to`pni iloji boricha o`z jamoalari tomon to`pni yo`llantirishga harakat qiladilar, qolgan o`yinchilar maydonni markaziy chizig`idagi doiradan tashqarida yoki markaziy chiziqdan o`tmagan holda old tomonda turadilar.

Harakatlanish qoidasi

- o`yin qoidalariga ko`ra to`pni qabul qilgandan so`ng o`yinchi ikki qadam qo`yishi mumkin, xolos. To`p bilan turgan joyidan yuqoriga sakrash, to`p bilan yugurib ketish o`yin qoidasining buzilishiga olib keladi.

O`zaro kelishmovchilik holati

Agar bittadan yoki ikkitadan o`yinchi koptokni talashsa, hakam tomonidan o`yin to`xtatiladi va ikki o`yinchi o`rtasidan to`pni yuqoriga otadi. o`yinchilari to`pni o`z jamoalari tomon yo`naltirishga harakat qiladilar.

To`p o`yindan tashqarida

o`yin vaqtida to`p yoki to`pni olib ketayotgan o`yinchi maydonda belgilangan chiziqdan chiqib ketsa, maydonlar tashqaridagi to`siqqa yoki o`yinchiga tegib ketsa hakam to`p o`yindan tashqarida degan ko`rsatma beradi.

Agar hakam qaysi jamoa tomonidan to`p o`yindan tashqariga chiqarilganini ko`rmay qolsa, yon tomon hakamlari ham ikkilansalar, hakam bunday vaqtda ikki o`yinchi o`rtasidan to`pni yuqoriga otish bilan o`yinni davom ettiradi.

To`pni uzatish

Agar o`yin vaqtida 3 soniyali qoida buzilsa, texnik xatolar bo`lsa, to`pni maydonning yon chizig`idan o`yinga kiritiladi. Raqib tomonning savatiga muvafaqiyatli to`p tushishidan keyin maydonning old tomonidagi chiziqdan to`p o`yinga kiritiladi.

Baholash

Basketbolda yuqoridan kelib, savat ichiga kirib, pastga tushgan to`p savatga tushgan hisoblanadi. o`yin vaqtida yaqin masofadan savatga tushgan har bir to`pga ikki ochko, jarima chizig`idan otilgan savatga tushgan to`pga bir ochko beriladi, uch ochkolik egri chiziqdan tashqaridan savatga tushgan to`pga uch ochko beriladi.

O`yinda beriladigan jazolar(fol)

o`yinning asosiy qoidalari hakamlar tomonidan beriladigan jazolar. Jazolar o`yin vaqtida qilingan qo`polliklari uchun va texnik jazolarga bo`linadi.

o`yin vaqtida har qanday atayin raqibni to`xtatish uchun, ushlab turish, itarib yuborish, zarba berish, qo`l, oyoq bilan himoyalaniş kabi qoida buzish qo`polliklarga kiradi. Bunday holatlarda to`p raqib jamoaga beriladi. Qaysi bir jamoada bir o`yin davomida jami olgan jazolari 11 taga yetsa, raqib jamoaga jarima chizig`idan erkin ikki marta savatga to`p otish bilan jazolanadi.

Bundan tashqari, hamma berilgan qo`polliklar sportchi shaxsiy daftariga yozib boriladi. Har bir qo`pollikning bor o`yin vaqtida qilgan qo`polligi uchun va olgan texnik jazolari soni 5 taga yetsa o`sha o`yinchi maydonni tark etadi. 1976 yildan boshlab savatga to`pni tashlayotgan vaqtda qilingan qo`polliklari uchun o`yinchilar qattiq jazolanmoqdalar. Agar qilgan qo`polligi uchun to`p savatga

tushmasa, 2 marta jarima maydonidan savatga to`p otish huquqini oladi. 1 da ham 2 da ham otilgan to`p savatga tushmasa yana 1 marta imkon beriladi (jami 3). Agarda o`yinchiga qilingan qo`polliklarga qaramay to`pni savatga tushirsa, hisobga olinadi va 1 marta jarima maydonidan erkin savatga to`p tashlash huquqi beriladi.

Texnik jazolar

o`yin vaqtida o`yinchi sportchilarga xos bo`lmagan ahloqiy yurish turishiga beriladi va 2 marta jarima chizig`idan to`pni savatga otish bilan jazolanadi.

Vaqt qoidalari

Ayrim vaqt qoidalari o`yinni chiroyli tarzda borishi uchun kerak bo`ladi. 3 soniyalik vaqt qoidasi qachonki o`yinchi raqib jarima chizig`i ichida 3 soniyadan ortiq turib qolsa beriladi. To`pni uzatish uchun va erkin jarima to`pini otish uchun 5 soniya beriladi. Vaqt qoidalari buzilsa raqib jamoa to`pni o`yinga kiritadi.

O`yinchilar 10 soniya ichida o`z maydonidan chiqib raqib savatini ishg`ol qilishlari lozim, shundagina raqib jamoa 10 soniyalik vaqt qoidasidan foydalana olmaydi. Hujum 24 soniya ichida to`p savatga yo`lanishi bilan tugashi kerak.

Musobaqa qatnashchilari yoshiga qarab quyidagi guruhlariga bo`linadi:

Bolalar (o`g`il va qizlar) 10-12 yosh.

O`spirinlar (o`g`il va qizlar) 13-14 yosh.

Kichik yoshdagi o`smirlar (o`smir va qizlar) 15-16 yosh.

Katta yoshdagi o`smir va qizlar 17-18 yosh.

O`smirlar (erkak va ayollar) 19-20 yosh.

Kattalar (erkak va ayollar) 21 yosh va undan yuqori.

O`z-o`zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Basketbol so`zi qanday ma`noni anglatadiq
2. Basketbol o`yini qachon, qaerda va kim tomonidan yaratilganq
3. Basketbol Yevropada nechanchi yili keng tarqala boshladiq

4. Xalqaro xavaskor basketbolchilar federatsiyasi qachon tuzildi
5. Ayollar uchun jahon chempionati birinchi marta qachon o`tkazildi
6. Erkaklar va ayollar uchun basketbol bo`yicha Yevropa chempionati, nechanchi yilda o`tkazildi
7. Erkaklar o`rtasida o`tkaziladigan basketbol sport turi Olimpiada o`yinlariga qachondan kiritilgan
8. Erkaklar uchun birinchi jahon chempionati qachon o`tkazilgan
9. Ayollar o`rtasida o`tkaziladigan basketbol sport turi Olimpiada o`yinlariga qachon kiritilgan
10. O`zbekiston hududiga basketbol qachon kirib kelgan
11. Mamlakatimizda birinchi basketbol jamoalari qayerda tuzilgan
12. O`zbekistonlik mashhur basketbolchilardan kimlarni bilasiz
13. Hozirgi vaqtda xalqaro musobaqalarda respublika sharafini himoya qilayotgan basketbol jamoasini bilasizmi
14. Maydon jihoz va anjomlari haqida ma`lumot bering.
15. O`yin qoidasi haqida aytib bering.

O`YIN TEXNIKASI

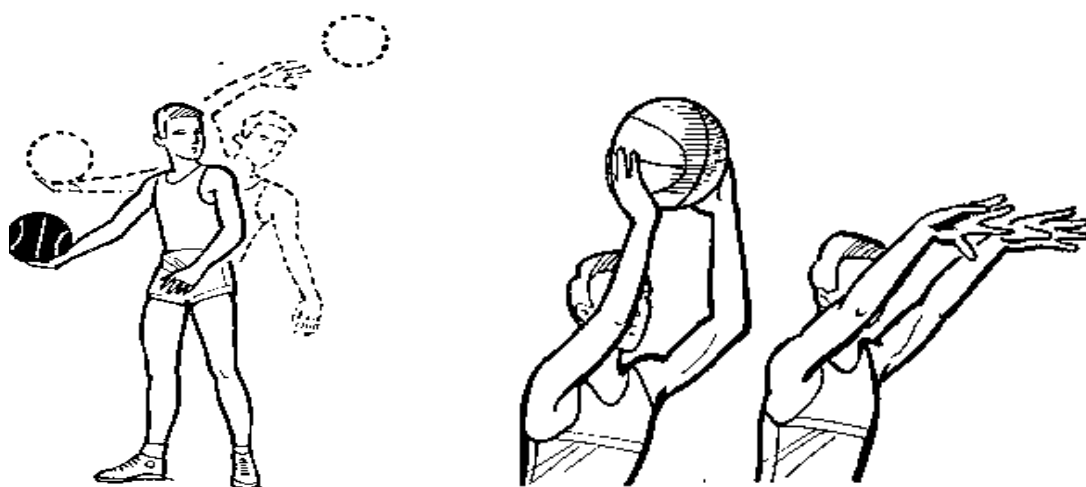
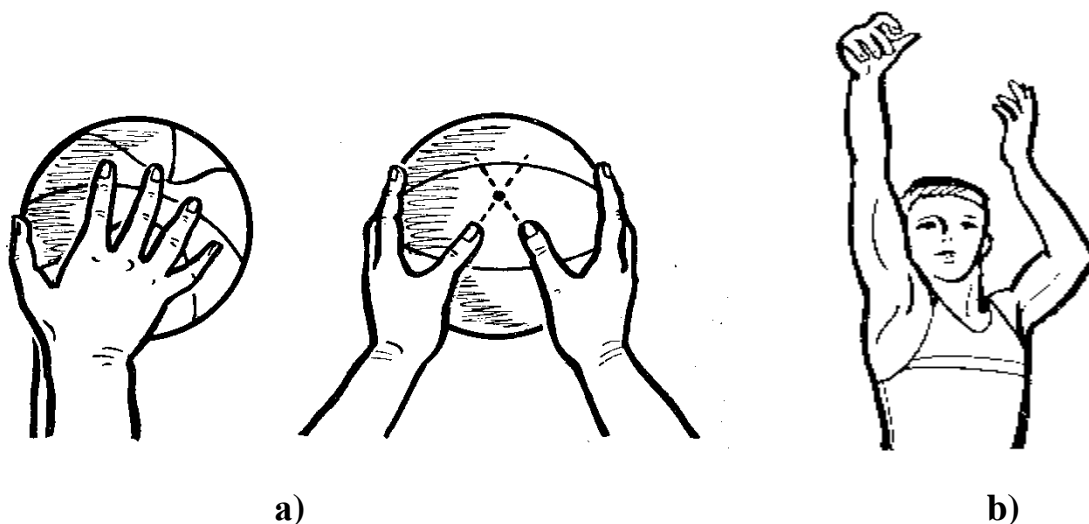
Basketbol o`yini betakror to`p uzatishlar, to`pni olib yurish, savatga tashlash, o`zini-o`zi boshqarish mahorati va aldamchi harakatlari bilan bog`liq. o`yinchi o`yinda mahoratini ko`rsatish uchun o`yin qoidalariga rioya qilsa kifoya. Basketbol o`yini uchun katta bo`lmagan sport maydoni, jazo qoidalari, maydonda harakatlanish qoidalari va tezlik yo`nalishini o`zgartira olish, harakat va kam kuch sarflash, o`yinni yuqori saviyada o`tishida katta ahamiyatga ega.

To`pni ishlash

To`pni qo`l panjalari ochilgan holda to`pni erkin ushaladi (5,a-rasm). To`pni uzatganda va to`p bilan harakatlanganda, savatga tashlashni amalga oshirganda qo`l kafti egiladi (5,b-rasm).

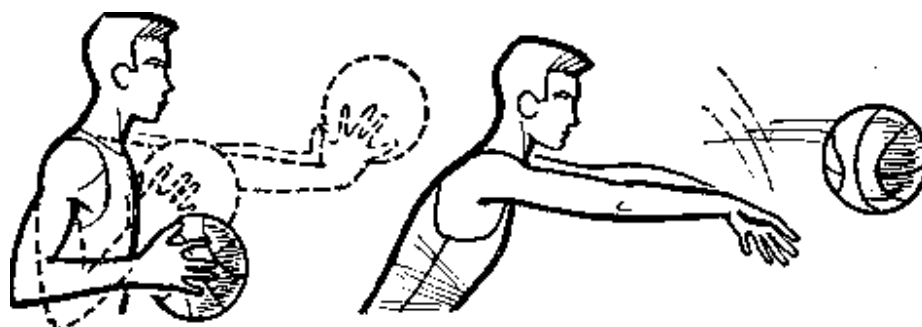
2.To`pni uzatish

Ko`p hollarda to`p bexato, aniq va tez yetib borishi uchun to`pni ikki qo`llab yuqoridan, ko`kragidan, yondan qamda pastdan orqaga uzatiladi. Ikki qo`llab uzatishni turgan joyidan, harakatda (yugurib ketayotganda) va sakraganda to`pni uzatish mumkin (6 a,b,v,g-rasm).

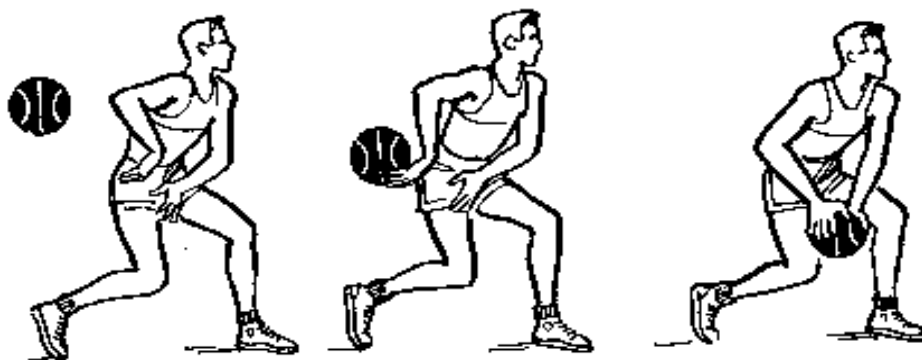


a) to`pni yondan uzatish

b) to`pni yuqoridan uzatish

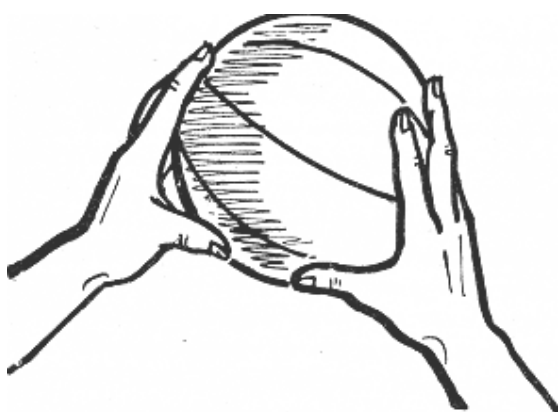


v) to`pni ko`krakdan uzatish



g) to`pni pastdan orqaga uzatish

6-rasm.



7-rasm

To`pni qabul qilib olish

-to`pni iloji boricha ikki qo`llab qabul qilib olish maqsadga muvofiq. To`pni qabul qilib olish vaqtida ikki qo`lni to`p kelayotgan tomonga uzatib keyin to`p bilan tezlikni kamaytirish uchun qo`lni o`zimizga tortamiz. Yugurib to`pni qabul

qilib olayotganda ikki qadam tashlash

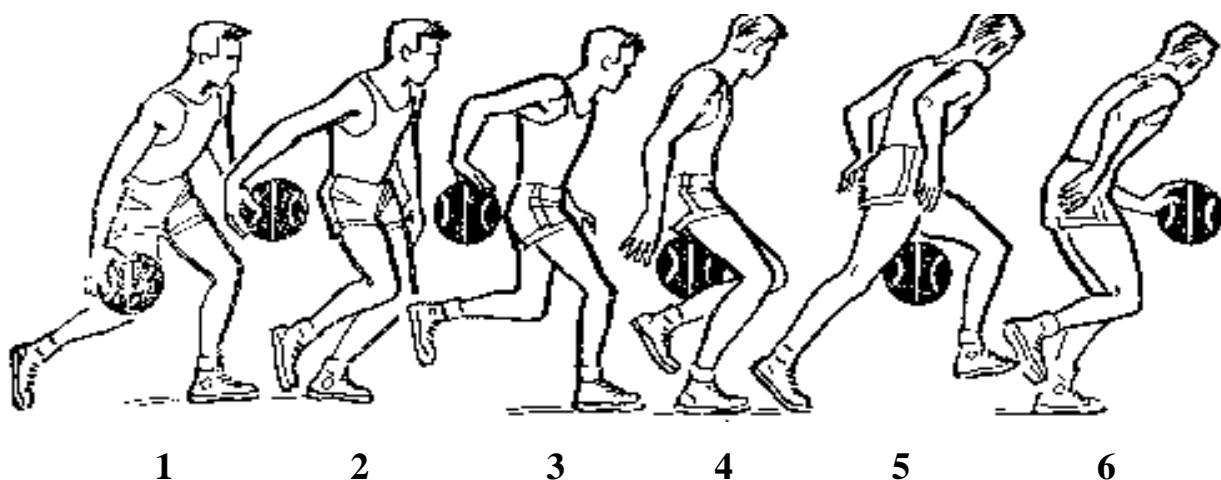
qoidasiga amal qilish lozim. To`pni qabul qilib olgandan keyin o`yinchi bir qadam tashlab to`xtash yoki o`nga qadar to`pni o`yinchiga uzatib yuborishi kerak (7-rasm).

To`pni yugurgan holda olib yurish

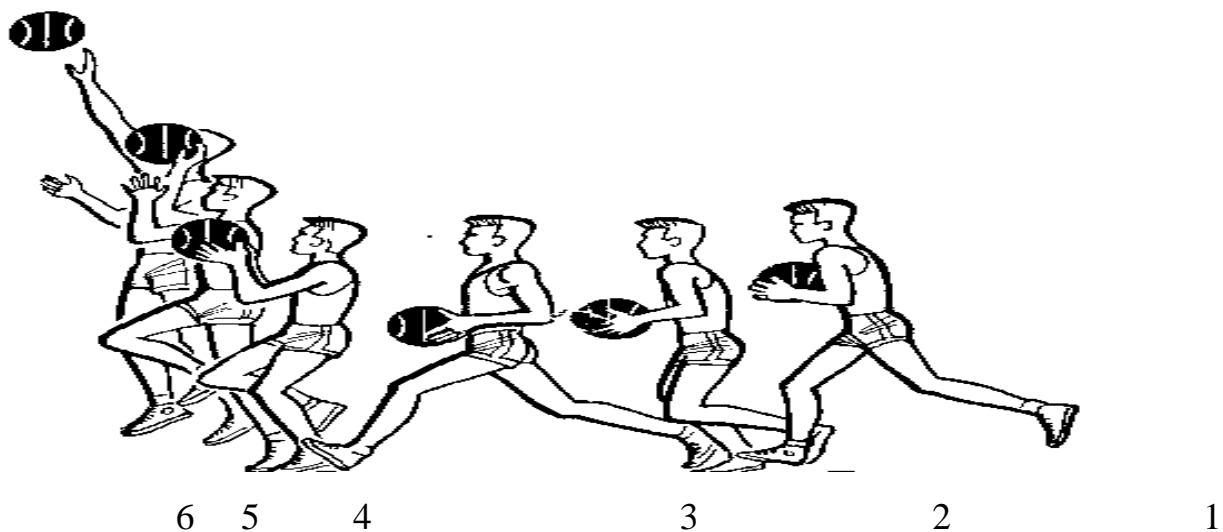
o`yinchi to`p bilan yugo`rganda har ikkinchi qadamida bir qo`llab to`pni yer yuzasiga urib va erkin ilib olib yugurib yurishi kuzatiladi. To`pni olib yurganda mumkin qadar to`pga qaramasligi va to`pni qaysi qo`lda olib yurish farqlanmaydi (8-rasm).

To`pni savatga tashlash

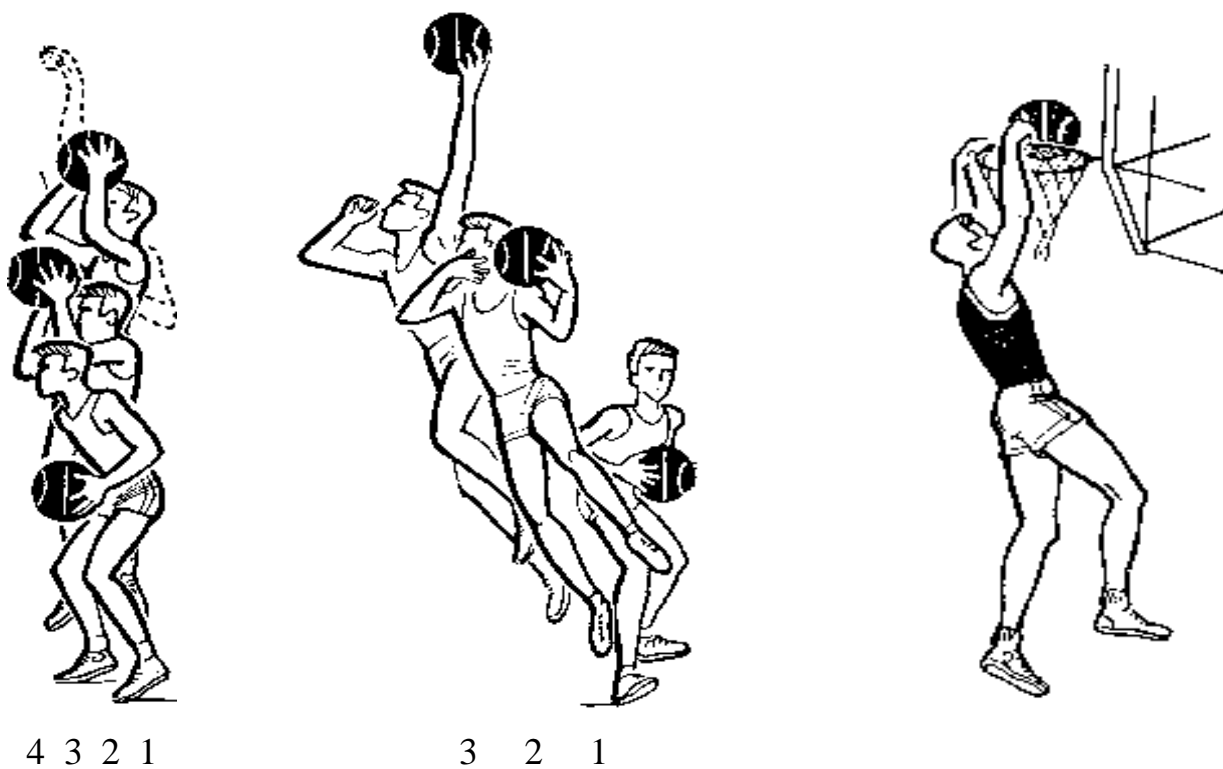
To`pni savatga yaqin yoki uzoq masofadan ikki qo`llab yoki bir qo`llab to`g`ri yuqoridan savatga yoki oldin savat to`sig`iga (schitga), keyin savatga tashlanadi. To`pni savatga yaqindan tashlash uchun o`yinchi yuqoriga sakraganda, o`rnidan va yugurib kelib tashlashi mumkin. Uzoq masofadan to`pni savatga tashlashni o`yinchi to`pni yuqoridan savatga yetib borganigacha qadar bo`lgan uchish traektoriyasini hisobga olgan holda o`rnidan katta kuch bilan (tajribali basketbolchilar sakrab) to`g`ri savatga tashlashlari mumkin. Hamma holatlarning asosiy negizi to`p yo`nalishini kuchi va to`p yo`nalishining to`g`riligidadir.



Sportchilar to`pni savatga yaqin masofadan tashlashda o`ng va chap qo`lda ham bir xil, yaxshi tashlashlari kerak. o`yin vaqtida raqib jamoani qarshiligi, kerakli qonun qoidalariga rioya qilinishi, maydon bo`ylab o`yinчилarni tez harakati, katta kuch sarflanishi va to`pni savatga tashlash eng qiyin va murakkab vazifa ekanligi sababli basketbol o`yini o`yinchi dan mo`ljalga to`g`ri ola bilish harakat tezligi va bir-biriga tez oshirish kabi mahoratga ega bo`lishligi basketbol o`yini chiroyli tarzda o`tishini ta`minlaydi (9 a, b, v, g-rasm).



a) to`pni yelkadan bir qo`llab savatga tashlash



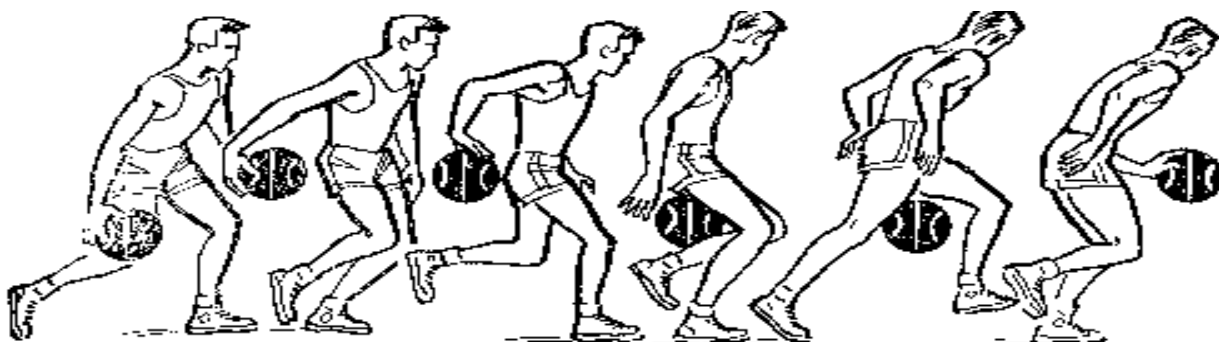
b) to`pni sakrab yuqoridan
bir qo`llab savatga tashlash

v) sakrab to`pni
burilib bir qo`llab
savatga tashlash.

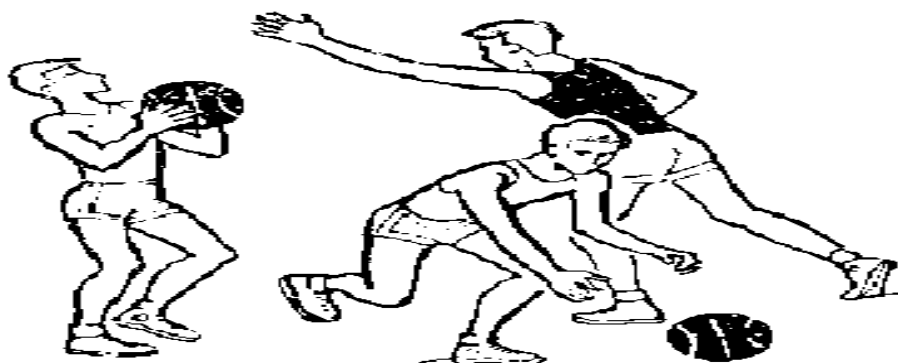
g) aylanib to`p bilan ikki
qo`lla savatga tashlash.

4.6.Aldamchi harakatlar (fint)

Ko`proq o`yinda to`psiz va to`p bilan hujum vaqtida qo`llaniladi. To`p bilan aldamchi harakatda o`yinchilar yolg`on to`p uzatishlar, savatga to`p tashlash, to`psiz aldamchi harakat, tezlikni yolg`onlan birdaniga o`zgartira olish va hujumlar kiradi. Eng asosiysi o`yinga o`ta olish kerak. (10 a, b-rasm)



a)



b)

10-rasm

o`yin uslubi (taktika)

Basketbol o`yini betakror tez hujum tarzida o`tganligi uchun himoyalanişdan ko`ra hujum qilgan samaraliroq. Bu o`yinchidan tez hujumdan so`ng, himoya va ortga qaytishni talab qiladi. Keyingi e`tiborli tomoni hujumga hamma besh o`yinchi borib himoyaga ham o`sha besh o`yinchi himoyalaniadi. Har qaysi o`yinchi hujum va himoya vazifasini bajara olish ko`nikmalariga ega bo`lishi kerak. Markaziy o`yinchi jamoani o`yinda boshqarish, o`yin uslublarini va texnikasini a`lo darajada bajarishi va jamoani eng baland bo`yli o`yinchisi bo`lishi kerak. U hamma vaqt hujum markazida savatga yaqinroqda jarima

chizig`i atrofida bo`lishi kerak. Hamma vaqt markaziy o`yinchi jamoa nazarida bo`ladi va to`pni iloji boricha o`nga berishga harakat qiladilar. Markaziy o`yinchi to`pni qabul qilib olgandan keyin o`zi savatga yo`llaydi yoki u boshqa qulay joyda turgan sportchiga uzatadi.

Maydonda doimiy jamoali, guruh-guruh bo`lib himoyalaniish va hujum qilish har bir jamoaga samarali natijalar beradi.

Hujum-hujumda asosiy masala savat yaqiniga to`p bilan yoki to`psiz yaqinlashish, maydonda shunday joylashish kerakki, jamoani guruhli harakatlanishiga imkon yaratish va raqib savatiga raqibdan ko`ra yaqinroq kirib olishda har xil aldamchi harakatlardan foydalanish taklif etiladi. To`pni tez, aniq, kuchliroq va ishonchli uzatilishi maqsadga muvofiq. Sportchi to`pni ushlab olishi uchun uning yo`liga yugurib chiqish 24 soniya hujum vaqtini tejaydi. Bu usulni hujumga samarali natija bera olishiga ishonch hosil qilgandan keyin qo`llanishi yaxshi natijalar beradi.

Himoya -himoyachilar maydonda shunday usulni qo`llashlari kerakki, raqib jamoaga savat tomonga o`tish imkoniyatlarini bermaslik kerak bo`ladi. SHuning uchun himoyachi doimo raqib va savat o`rtasida turadi, lekin himoyachilarning qilgan kichik xatosi raqibga katta imkoniyatlar beradi. Undan tashqari himoyachi shunday masofada turishi kerakki, raqib uni aylanib o`ta olmasligi va himoyachi raqibga uzoqdan savatga tashlashiga to`squinlik qilishi kerak.

Hujumchi savatdan qancha uzoqlikda bo`lsa, himoyachi ham shuncha uzoqda turadi.

Basketbol qoidalariga ko`ra hujum paytida raqibdan to`pni olib qo`yishga qaratilgan harakatlari ko`p hollarda jiddiy metodik (taktik) xatolarga yo`l qo`yadilar. SHuning uchun raqibning savatga tashlagan muvoffaqiyatsiz otishini qo`llashlari kerak.

Guruhli hujum usuli (taktikasi)-guruhli hujum usuli o`zini har xil aldamchi hujum harakatlari va himoyalaniishni o`z ichiga oladi. Jamoada 2-3 o`yinchi buni amalga oshirishi mumkin. Hujumda ular to`pni aniq uzatishlari,

ochiq joyga chiqish, kesishmalar, raqibni to`xtatib qolish usullaridan foydalanishlarni bilishlari kerak.

O`z-o`zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Jamoa sardori vazifalari haqida ma`lumot beringq
2. To`pni qabul qilib olishning qanday turlarini bilasizq
3. To`pni savatga tashlashning qanday turlarini bilasizq
4. Aldamchi harakatlar haqida tushuncha beringq
5. To`pni yugo`rgan holda olib yurish qanday amalga oshiriladiq
6. To`pni uzatishning qanday turlarini bilasizq
7. Hujum qilishning qanday usullarini bilasizq
8. Guruhli hujum usuli qanday harakatlarni o`z ichiga oladiq
9. o`yin uslubi deganda nimani tushunasizq
10. Himoyalanişda qo`llaniladigan usullarni bilasizmiq

SEMINAR VA AMALIY MASHG'ULOTLAR MATERIALLARI

1-3-mavzu	Basketbol o'yinining kelib chiqishi va o'yin texnikasi hamda taktikasini tasnifi
-----------	---

Ta'lim berish texnologiyasi modeli

Mashg'ulot vaqti 6 soat	Talabalar soni 20 gacha
Mashg'ulot shakli	Seminar: guruhli
Seminar rejasi	1. Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, dastlabki va hozirgi o'yin qoidalari. 2. Dastlabki musobaqalar. FIBA ni tashkil topishi Jahon, Yevropa va Olimpiada o'yinlari (erkaklar va ayollar). 3 Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini tasnifi. 4. Maydon va jihozlar o'lchamlari
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Basketbol o'yinini kelib chiqishi va rivojlanish tarixi haqida umumiy bilimlarga ega ekanligini aniqlash, dastlabki va hozirgi o'yin qoidalari haqida ma'lumotini aniqlash. Dastlabki musobaqalar. FIBA ni tashkil topishi Jahon, Yevropa va Olimpiada o'yinlari (erkaklar va ayollar)., Basketbol va Voleybol o'yin texnikasi vataktikasini tasnifi Maydon va jihozlar o'lchamlari haqida bilimlarini aniqlash va baholash.	
Pedagogik vazifalar: <ul style="list-style-type: none">• Basketbol va Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, dastlabki va hozirgi o'yin qoidalari.• Dastlabki musobaqalar. FIBA va FIVB ni tashkil topishi Jahon, Yevropa va Olimpiada o'yinlari (erkaklar va ayollar)..•Basketbol o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi• Maydon va jihozlar o'lchamlari.	O'quv faoliyati natijalari: <ul style="list-style-type: none">• Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, dastlabki va hozirgi o'yin qoidalari haqida ma'lumot beradi;.• Dastlabki musobaqalar. FIBA va FIVBni tashkil topishi Jahon, Yevropa va Olimpiada o'yinlari (erkaklar va ayollar). haqida ma'lumot beradi;• Basketbol o'yin texnikasi vataktikasini tasnifi haqida ma'lumot beradi• Maydon va jihozlar o'lchamlari haqida ma'lumot beradi;.
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat
Ta'lim berish metodlari	tushuntirish, BBB texnologiyasi
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma, proyektor, elektron ishlanma
Ta'lim berish sharoiti	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya

1.2. Seminar mashg'ulotining texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
Tayyorgarlik bosqichi	1. Seminar mashg'uloti bo'yicha o'quv rejasini tayyorlash.	Kerakli o'quv qurollarini tayyorlaydilar.
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	1.1. Seminar mashg'uloti mavzusi nomini, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. 1.2. BBB texnologiyasi bo'yicha bilimlarni aniqlash va berilgan jadvalni to'ldirishni tushuntirish (1-Ilova)	Tinglaydilar, yozib oladilar Tinglaydilar, yozib oladilar.
2. Asosiy bosqich (55 daqiqa)	Seminar mashg'ulotining rejasida savol javob o'tkazish orqali talabalarni bilimlarini aniqlash va baholash. 2.1. Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, dastlabki va hozirgi o'yin qoidalari haqida savollar beradi. 2.2. Dastlabki musobaqalar. FIBA va FIVBni tashkil topishi Jahon, Yevropa va Olimpiada o'yinlari (erkaklar va ayollar). 2.3 Basketbol o'yin texnikasi vataktikasini tasnifi 2.4. Maydon va jihozlar o'lchamlari qanday bo'ladi. Mavzu bo'yicha talabalar bilimini aniqlash va baholash maqsadida qo'shimcha savollar beradi.	Talabalar berilgan savollarga javob berish orqali mavzu bo'yicha bilimlarni o'zlashtiradilar.
3. YAkuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 Mustaqil ma`lumot egallash uchun "Basketbol o'yini texnikasi va taktikasi o'rgatish" mavzusini taqdim etadi.	Savollar beradilar Uyga vazifani yozib oladilar Topshiriqni yozib oladilar. O'z-o'zini baholaydilar.

- Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, dastlabki va hozirgi o'yin qoidalari.
- O'zbekistonda basketbol o'yinini rivojlanishi.
 - Basketbol o'yin texnikasi vataktikasini tasnifi
- Maydon va jihozlar o'lchamlari.

Bilaman	Bildim	Bilmoqchiman

AMALIY MASHG'ULOTLAR

1-4 mavzu	To'pni olib yurish texnikasini o'rgatish.
------------------	--

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

Mashg'ulot vaqti 8 soat	Talabalar soni 20 gacha
Mashg'ulot shakli	Amaliy: Guruhli
Amaliy mashg'ulot rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Basketbol o'yini qoidalari. 2. Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. (dastlabki holatda turish, burilish, sakrash, yugurish) 3. To'pni olib yurib texnikasini o'rgatish. 4. O'rta masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatish.
<p>O'quv mashg'ulotining maqsadi: Basketbol o'yini haqida umumiy tushuncha berish, o'yin qoidalari haqida ma'lumot berish. Maydon bo'ylab to'psiz harakat qilish texnikasini o'rgatish. To'pni har xil yunalishlarda hamda to'siqlar orasidan olib yurish va o'rta masofadan savatga tashlash texnikasini o'rganish.</p>	

<p>Pedagogik vazifalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • o'yin qoidalarini sharhlash; • harakatlanish texnikasini (dastlabki holatda turish, burilish, sakrash, yugurish) o'rgatish; • to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish. amaliy ko'rsatib berish; • o'rta masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatish. amaliy ko'rsatib berish; 	<p>O'quv faoliyati natijalari:</p> <ul style="list-style-type: none"> • o'yin qoidalari haqida tushunchaga ega bo'lishlari kerak; • harakatlanish texnikasini (dastlabki holatda turish, burilish, sakrash, yugurish) amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar; • to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish. amaliy ko'rsatib berish; amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar; • o'rta masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatish. amaliy ko'rsatib berish; amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar;
Ta'lim berish usullari	Amaliy, ko'rgazmali, tushuntirish
Ta'lim berish metodlari	Musobaqa, tushuntirish
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma, proyektor, elektron ishlanma
Ta'lim berish sharoiti	Sport maydonchalari
Monitoring va baholash	O'z-o'zini nazorat qilish

1.2. amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
Tayyorgarlik bosqichi	1. Amaliy mashg'ulot bo'yicha o'quv rejasini tayyorlash. 2. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish. 4. Amaliy mashg'ulot o'quv fanini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini tuzish va sport maydonchalar va sport anjomlarini tayyorlash.	1. Amaliy mashg'ulotga kerakli o'quv qurollari va sport kiyimlarini tayyorlaydilar.

<p>1. Mavzuga kirish (15daqiqqa)</p>	<p>1.1. Saflantirish, davomatni aniqlash, talabalar sport kiyimlarini nazorat qilish. 1.2. Amaliy mashg'ulot mavzusi nomini aytadi. Mavzular va adabiyotlar ro'yxatini berib, ularga qisqacha ta'rif beradi. 1.3. Amaliy mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. 1.4. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonini bilan tanishtiriladi.</p>	<p>Tinglaydilar Tinglaydilar. Tinglaydilar Tinglaydilar</p>
<p>(30 daqiqa)</p>	<p>1.5. 5-6 daqiqalik erkin yugurish, URM bajarish va maxsus yugurish mashqlarini bajarish.</p>	<p>Talabalar berilgan amaliy mashqlarni bajaradilar.</p>
<p>2. Asosiy bosqich (20daqiqqa)</p>	<p>2.1. Basketbol o'yini qoidalari. 2.2. Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. (dastlabki holatda turish, burilish, sakrash, yugurish) 2.3. To'pni olib yurish texnikasini o'rgatish. amaliy ko'rsatib berish; 2.4. O'rta masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatish. amaliy ko'rsatib berish; 2.5. O'quv o'yini o'tkazish.</p>	<p>Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. O'yin qoidalari asosida o'quv o'yinida hosil qilingan ko'nikmalarini sinovdan o'tkazadilar.</p>
<p>(145 daqiqa)</p>	<p>Rejadagi vazifalar amalda bajariladi.</p>	<p></p>
<p>3. YAkuniy bosqich (10 daqiqa)</p>	<p>3.1. Dastlabki holatga qaytish uchun amaliy mashqlar berish. 3.2. Mustaqil ko'nikma hosil qilish uchun amaliy mashg'ulot davomida bajarilgan to'p bilan va to'psiz harakatlarni takrorlash.</p>	<p>Bajaradilar Mustaqil ravishda uyga berilgan vazifani bajaradilar.</p>
<p>(20 daqiqa)</p>	<p>Rejadagi vazifalar amalda bajariladi.</p>	<p></p>

mavzu	
--------------	--

1.1. Ta`lim berish texnologiyasining modeli

Mashg'ulot vaqti 10 soat	Talabalar soni 20 gacha	
Mashg'ulot shakli	Amaliy: Guruhli	
Amaliy mashg'ulot rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Basketbol o'yini qoidalarini. 2. Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. (dastlabki holatda turish, burilish, sakrash, yugurish) 3. To'pni harakatda turgan joyida bir va ikki qo'lda uzatish va qabul qilishni o'rgatish. 4. To'pni yaqin masofadan savatga tashlashni o'rgatish. 	
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Basketbol o'yini haqida umumiy tushuncha berish, o'yin qoidalarini haqida ma'lumot berish. Maydon bo'ylab to'psiz harakat qilish texnikasini o'rgatish.. To'pni harakatda turgan joyida bir va ikki qo'lda uzatish va qabul qilishni o'rgatish, yaqin masofadan to'pni savatga tashlash texnikasini o'rganish.		
Pedagogik vazifalar:		O'quv faoliyati natijalari:
<ul style="list-style-type: none"> • o'yin qoidalarini sharhlash; • harakatlanish texnikasini (dastlabki holatda turish, burilish, sakrash, yugurish) o'rgatish; • To'pni harakatda turgan joyida bir va ikki qo'lda uzatish va qabul qilishni o'rgatish amaliy ko'rsatib berish; • to'pni yaqin masofadan savatga tashlashni o'rgatish. amaliy ko'rsatib berish; 		<ul style="list-style-type: none"> • o'yin qoidalarini haqida tushunchaga ega bo'lishlari kerak; • harakatlanish texnikasini (dastlabki holatda turish, burilish, sakrash, yugurish) amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar; • To'pni harakatda turgan joyida bir va ikki qo'lda uzatish va qabul qilishni o'rgatish amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar; • to'pni yaqin masofadan savatga tashlashni amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar;
Ta`lim berish usullari		Amaliy, ko'rgazmali, tushuntirish
Ta`lim berish metodlari		Musobaqa, tushuntirish
Ta`lim berish vositalari		O'quv qo'llanma, proyektor, elektron ishlanma
Ta`lim berish sharoiti		Sport maydonchalari
Monitoring va baholash		O'z-o'zini nazorat qilish

1.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
Tayyorgarlik bosqichi (5daqiqqa)	1. Amaliy mashg'ulot bo'yicha o'quv rejasini tayyorlash. 2. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish. 3. Amaliy mashg'ulot o'quv fanini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini tuzish va sport maydonchalar va sport anjomlarini tayyorlash.	1. Amaliy mashg'ulotga kerakli o'quv qurollari va sport kiyimlarini tayyorlaydilar.
1. Mavzuga kirish (10daqiqqa)	1.1. Saflantirish, davomatni aniqlash, talabalar sport kiyimlarini nazorat qilish. 1.2. Amaliy mashg'ulot mavzusi nomini aytadi. Mavzular va adabiyotlar ro'yxatini berib, ularga qisqacha ta`rif beradi. 1.3. Amaliy mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. 1.4. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonini bilan tanishtiriladi.	Tinglaydilar Tinglaydilar. Tinglaydilar Tinglaydilar
	1.5. 5-6 daqiqalik erkin yugurish, URM bajarish va maxsus yugurish mashqlarini bajarish.	Talabalar berilgan amaliy mashqlarni bajaradilar.
2. Asosiy bosqich (55 daqiqqa)	2.1. Basketbol o'yini qoidalari. 2.2. Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. (dastlabki holatda turish, burilish, sakrash, yugurish) amaliy ko'rsatib berish; 2.3. To'pni harakatda turgan joyida bir va ikki qo'lda uzatish va qabul qilishni o'rgatish. amaliy ko'rsatib berish; 2.4. To'pni yaqin masofadan savatga tashlashni o'rgatish. amaliy ko'rsatib berish; 2.4. o'quv o'yini o'tkazish.	Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. O'yin qoidalari asosida o'quv o'yinida hosil qilingan ko'nikmalarini sinovdan o'tkazadilar.
	Rejadagi vazifalar amalda bajariladi.	

3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Dastlabki holatga qaytish uchun amaliy mashqlar berish. 3.2. Mustaqil ko'nikma hosil qilish uchun amaliy mashg'ulot davomida bajarilgan to'p bilan va to'psiz harakatlarni takrorlash.	Bajaradilar Mustaqil ravishda uyga berilgan vazifani bajaradilar.
	Rejadagi vazifalar amalda bajariladi.	

10-14- mavzu	To'pni o'rta masofadan savatga tashlash texnikasini o'rgatish.
---------------------	---

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

Mashg'ulot vaqti 10 soat	Talabalar soni 20 gacha	
Mashg'ulot shakli	Amaliy: Guruhli	
Amaliy mashg'ulot rejasi	1. Basketbol o'yini qoidalari. 2. Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. (dastlabki holatda turish, burilish, sakrash, yugurish) 3. Harakatda to'pni olib yurib o'rta masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatish.	
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Basketbol o'yini qoidalari o'rgatish, basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. (dastlabki holatda turish, burilish, sakrash, yugurish), To'pni har xil yunalishlarda hamda to'siqlar orasidan olib yurish, harakat va joyida turib o'rta masofadan savatga tashlashni o'rgatish.		
Pedagogik vazifalar: <ul style="list-style-type: none"> • o'yin qoidalarini sharhlash; • harakatlanish texnikasini (dastlabki holatda turish, burilish, sakrash, yugurish) o'rgatish; • Harakatda to'pni olib yurib o'rta masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatish. amaliy ko'rsatib berish; • 2 va 3 kishi bo'lib to'pni olib yurib belgilangan masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatish. amaliy ko'rsatib 	O'quv faoliyati natijalari: <ul style="list-style-type: none"> • o'yin qoidalari haqida tushunchaga ega bo'lishlari kerak; • harakatlanish texnikasini (dastlabki holatda turish, burilish, sakrash, yugurish) amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar; • Harakatda to'pni olib yurib o'rta masofadan to'pni savatga tashlashni amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar; • 2 va 3 kishi bo'lib to'pni olib yurib 	

berish;	belgilangan masofadan to'pni savatga tashlashni amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar;
Ta`lim berish usullari	Amaliy, ko'rgazmali, tushuntirish
Ta`lim berish metodlari	Musobaqa, tushuntirish
Ta`lim berish vositalari	O'quv qo'llanma, proyektor, elektron ishlanma
Ta`lim berish sharoiti	Sport maydonchalari
Monitoring va baholash	O'z-o'zini nazorat qilish

1.2. amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
Tayyorgarlik bosqichi (5daqiqqa)	1. Amaliy mashg'ulot bo'yicha o'quv rejasini tayyorlash. 2. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish. 3. Amaliy mashg'ulot o'quv fanini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini tuzish va sport maydonchalar va sport anjomlarini tayyorlash.	1. Amaliy mashg'ulotga kerakli o'quv qurollari va sport kiyimlarini tayyorlaydilar.

1. Mavzuga kirish (10daqiqqa)	1.1. Saflantirish, davomatni aniqlash, talabalar sport kiyimlarini nazorat qilish.	Tinglaydilar
	1.2. Amaliy mashg'ulot mavzusi nomini aytadi. Mavzular va adabiyotlar ro'yxatini berib, ularga qisqacha ta'rif beradi.	Tinglaydilar.
	1.3. Amaliy mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi.	Tinglaydilar
	1.4. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonini bilan tanishtiriladi.	Tinglaydilar
	1.5. 5-6 daqiqalik erkin yugurish, URM bajarish va maxsus yugurish mashqlarini bajarish.	Talabalar berilgan amaliy mashqlarni bajaradilar.
2. Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1. Basketbol o'yini qoidalarini.	Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar.
	2.2. Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. (dastlabki holatda turish, burilish, sakrash, yugurish)	Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar.
	2.3. Harakatda to'pni olib yurib o'rta masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatish. amaliy ko'rsatib berish;	Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar.
	2.4. 2 va 3 kishi bo'lib to'pni olib yurib belgilangan masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatish. amaliy ko'rsatib berish;	O'yin qoidalarini asosida o'quv o'yinida hosil qilingan ko'nikmalarini sinovdan o'tkazadilar.
	2.4. o'quv o'yini o'tkazish.	
	Rejadagi vazifalar amalda bajariladi.	
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Dastlabki holatga qaytish uchun amaliy mashqlar berish.	Bajaradilar
	3.2. Mustaqil ko'nikma hosil qilish uchun amaliy mashg'ulot davomida bajarilgan to'p bilan va to'psiz harakatlarni takrorlash.	Mustaqil ravishda uyga berilgan vazifani bajaradilar.
	Rejadagi vazifalar amalda bajariladi.	

	taktikasini o'rgatish.
--	-------------------------------

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

Mashg'ulot vaqti 10 soat	Talabalar soni 20 gacha
Mashg'ulot shakli	Amaliy: Guruhli
Amaliy mashg'ulot rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarima to'pini tashlash texnikasini o'rgatish. 2. Yakka bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish.. 3. guruh bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish.
<p>O'quv mashg'ulotining maqsadi: o'yin qoidalari haqida ma'lumot berish. Maydon bo'ylab to'p bilan harakat qilish texnikasini o'rgatish. Jarima to'pini tashlash texnikasini o'rgatish. Yakka guruh bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish.</p>	
<p>Pedagogik vazifalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • o'yin qoidalarini sharhlash; • Jarima to'pini tashlash texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; • guruh bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; • Yakka bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; 	<p>O'quv faoliyati natijalari:</p> <ul style="list-style-type: none"> • o'yin qoidalari haqida tushunchaga ega bo'lishlari kerak; • Jarima to'pini tashlash texnikasini o'rgatish. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar; • guruh bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar; • Yakka bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar;
Ta'lim berish usullari	Amaliy, ko'rgazmali, tushuntirish
Ta'lim berish metodlari	Musobaqa, tushuntirish,
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma, proyektor, elektron ishlanma
Ta'lim berish sharoiti	Sport maydonchalari
Monitoring va baholash	O'z-o'zini nazorat qilish

1.2. amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
Tayyorgarlik bosqichi (5daqqa)	1. Amaliy mashg'ulot bo'yicha o'quv rejasini tayyorlash. 2. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish. 4. Amaliy mashg'ulot o'quv fanini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini tuzish va sport maydonchalar va sport anjomlarini tayyorlash.	1. Amaliy mashg'ulotga kerakli o'quv qurollari va sport kiyimlarini tayyorlaydilar.
1. Mavzuga kirish (10daqqa)	1.1. Saflantirish, davomatni aniqlash, talabalar sport kiyimlarini nazorat qilish. 1.2. Amaliy mashg'ulot mavzusi nomini aytadi. Mavzular va adabiyotlar ro'yxatini berib, ularga qisqacha ta'rif beradi. 1.3. Amaliy mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. 1.4. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonini bilan tanishtiriladi.	Tinglaydilar Tinglaydilar. Tinglaydilar Tinglaydilar
	1.5. 5-6 daqiqalik erkin yugurish, URM bajarish va maxsus yugurish mashqlarini bajarish.	Talabalar berilgan amaliy mashqlarni bajaradilar.
2. Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1. O'yin qoidalarini sharhlash; 2.2. Jarima to'pini tashlash texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; 2.3. guruh bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; 2.4. Yakka bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; 2.6. o'quv o'yini o'tkazish.	Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. O'yin qoidalari asosida o'quv o'yinida hosil qilingan ko'nikmalarini sinovdan o'tkazadilar.
	Rejadagi vazifalar amalda bajariladi.	

3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Dastlabki holatga qaytish uchun amaliy mashqlar berish. 3.2. Mustaqil ko'nikma hosil qilish uchun amaliy mashg'ulot davomida bajarilgan to'p bilan va to'psiz harakatlarni takrorlash.	Bajaradilar Mustaqil ravishda uyga berilgan vazifani bajaradilar.
	Rejadagi vazifalar amalda bajariladi.	

20-24- mavzu	Uzoq masofadan to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish.
---------------------	---

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

Mashg'ulot vaqti 10 soat	Talabalar soni 20 gacha	
Mashg'ulot shakli	Amaliy: Guruhli	
Amaliy mashg'ulot rejasi	1. Uzoq masofadan to'pni savatga texnikasini o'rgatish. 2. Yakka bo'lib himoya va hujum qilish taktikasini o'rgatish.. 3. guruh bo'lib himoya va hujum qilish taktikasini o'rgatish..	
O'quv mashg'ulotining maqsadi: o'yin qoidalari haqida ma'lumot berish. Maydon bo'ylab to'p bilan harakat qilish texnikasini o'rgatish. Turgan joyida to'pni uzoq masofadan savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Yakka guruh va jamoa bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. vajamoa bo'lib himoya va hujum qilish haqida amaliy bilimga ega qilish.		
Pedagogik vazifalar:		O'quv faoliyati natijalari:
<ul style="list-style-type: none"> • o'yin qoidalarini sharhlash; • Turgan joyida to'pni uzoq masofadan savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; • guruh bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; • Yakka bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. 		<ul style="list-style-type: none"> • o'yin qoidalari haqida tushunchaga ega bo'lishlari kerak; • Jarima to'pini tashlash texnikasini o'rgatish. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar; • guruh bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar; • Yakka bo'lib himoya va hujum qilish

Amaliy ko'rsatib berish; • jamoa bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish;	texnikasini o'rgatish. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar; • jamoa bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish;
Ta`lim berish usullari	Amaliy, ko'rgazmali, tushuntirish
Ta`lim berish metodlari	Musobaqa, tushuntirish,
Ta`lim berish vositalari	O'quv qo'llanma, proyektor, elektron ishlanma
Ta`lim berish sharoiti	Sport maydonchalari
Monitoring va baholash	O'z-o'zini nazorat qilish

1.2. amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
Tayyorgarlik bosqichi (5daqiqqa)	1. Amaliy mashg'ulot bo'yicha o'quv rejasini tayyorlash. 2. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish. 4. Amaliy mashg'ulot o'quv fanini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini tuzish va sport maydonchalar va sport anjomlarini tayyorlash.	1. Amaliy mashg'ulotga kerakli o'quv qurollari va sport kiyimlarini tayyorlaydilar.
1. Mavzuga kirish (10daqiqqa)	1.1. Saflantirish, davomatni aniqlash, talabalar sport kiyimlarini nazorat qilish. 1.2. Amaliy mashg'ulot mavzusi nomini aytadi. Mavzular va adabiyotlar ro'yxatini berib, ularga qisqacha ta'rif beradi. 1.3. Amaliy mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. 1.4. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonini bilan tanishtiriladi.	Tinglaydilar Tinglaydilar. Tinglaydilar Tinglaydilar
	1.5. 5-6 daqiqalik erkin yugurish, URM bajarish va maxsus yugurish mashqlarini bajarish.	Talabalar berilgan amaliy mashqlarni bajaradilar.

2. Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1. O'yin qoidalarini sharhlash; 2.2. Turgan joyida to'pni uzoq masofadan savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; 2.3. guruh bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; 2.4. Yakka bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; 2.5. Jamoa bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; Amaliy ko'rsatib berish; 2.6. o'quv o'yini o'tkazish.	Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. O'yin qoidalari asosida o'quv o'yinida hosil qilingan ko'nikmalarini sinovdan o'tkazadilar.
	Rejadagi vazifalar amalda bajariladi.	
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Dastlabki holatga qaytish uchun amaliy mashqlar berish. 3.2. Mustaqil ko'nikma hosil qilish uchun amaliy mashg'ulot davomida bajarilgan to'p bilan va to'psiz harakatlarni takrorlash.	Bajaradilar Mustaqil ravishda uyga berilgan vazifani bajaradilar.
	Rejadagi vazifalar amalda bajariladi.	

25-28- mavzu	Harakatda uzoq masofadan to'pni savatga tashlash va hakamlik qilishni o'rgatish.
---------------------	---

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

Mashg'ulot vaqti 8 soat	Talabalar soni 20 gacha
Mashg'ulot shakli	Amaliy: Guruhli
Amaliy mashg'ulot rejasi	1. Harakatda uzoq masofadan to'pni savatga texnikasini o'rgatish. 2. Yakka va jamoa bo'lib himoya va hujum qilish taktikasini o'rgatish. 3. Guruh bo'lib himoya va hujum qilish taktikasini o'rgatish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: o'yin qoidalari haqida ma'lumot berish. Maydon bo'ylab to'p bilan harakat qilish texnikasini o'rgatish. Turgan joyida to'pni uzoq masofadan savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Yakka guruh va jamoa bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. vajamoa bo'lib himoya va hujum qilish haqida amaliy bilimga ega qilish.	
Pedagogik vazifalar: <ul style="list-style-type: none"> • o'yin qoidalarini sharhlash; • Harakatda to'pni uzoq masofadan savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; • guruh bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; • Yakka bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; • jamoa bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; 	O'quv faoliyati natijalari: <ul style="list-style-type: none"> • o'yin qoidalari haqida tushunchaga ega bo'lishlari kerak; • Jarima to'pini tashlash texnikasini o'rganish. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar; • guruh bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rganish. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar; • Yakka bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar; • jamoa bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rganish. Amaliy ko'rsatib berish;
Ta`lim berish usullari	Amaliy, ko'rgazmali, tushuntirish
Ta`lim berish metodlari	Musobaqa, tushuntirish,
Ta`lim berish vositalari	O'quv qo'llanma, proyektor, elektron ishlanma
Ta`lim berish sharoiti	Sport maydonchalari
Monitoring va baholash	O'z-o'zini nazorat qilish

1.2. amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
Tayyorgarlik bosqichi (5 daqiqa)	1. Amaliy mashg'ulot bo'yicha o'quv rejasini tayyorlash. 2. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish. 4. Amaliy mashg'ulot o'quv fanini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini tuzish va sport maydonchalar va sport anjomlarini tayyorlash.	1. Amaliy mashg'ulotga kerakli o'quv qurollari va sport kiyimlarini tayyorlaydilar.

<p>1. Mavzuga kirish (10 daqiqa)</p>	<p>1.1. Saflantirish, davomatni aniqlash, talabalar sport kiyimlarini nazorat qilish. 1.2. Amaliy mashg'ulot mavzusi nomini aytadi. Mavzular va adabiyotlar ro'yxatini berib, ularga qisqacha ta'rif beradi. 1.3. Amaliy mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. 1.4. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezoni bilan tanishtiriladi.</p>	<p>Tinglaydilar</p> <p>Tinglaydilar.</p> <p>Tinglaydilar</p> <p>Tinglaydilar</p>
	<p>1.5. 5-6 daqiqalik erkin yugurish, URM bajarish va maxsus yugurish mashqlarini bajarish.</p>	<p>Talabalar berilgan amaliy mashqlarni bajaradilar.</p>
<p>2. Asosiy bosqich (55 daqiqa)</p>	<p>2.1. O'yin qoidalarini sharhlash; 2.2. Turgan joyida to'pni uzoq masofadan savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; 2.3. guruh bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; 2.4. Yakka bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; 2.5. Jamoa bo'lib himoya va hujum qilish texnikasini o'rgatish. Amaliy ko'rsatib berish; Amaliy ko'rsatib berish; 2.6. o'quv o'yini o'tkazish.</p>	<p>Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. Amalda bajarib ko'nikma hosil qiladilar. O'yin qoidalari asosida o'quv o'yinida hosil qilingan ko'nikmalarini sinovdan o'tkazadilar.</p>
	<p>Rejadagi vazifalar amalda bajariladi.</p>	
<p>3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)</p>	<p>3.1. Dastlabki holatga qaytish uchun amaliy mashqlar berish. 3.2. Mustaqil ko'nikma hosil qilish uchun amaliy mashg'ulot davomida bajarilgan to'p bilan va to'psiz harakatlarni takrorlash.</p>	<p>Bajaradilar</p> <p>Mustaqil ravishda uyga berilgan vazifani bajaradilar.</p>
	<p>Rejadagi vazifalar amalda bajariladi.</p>	

Mavzu: Qo'l to'pi o'yinining paydo bo'lishi rivojlanishi o'yin texnikasi va taktikasi va o'yin qoidasi.

Reja

1. qo'l to'pini kelib chiqishi va dastlabki qoidalari.
2. qo'l to'pini O'zbekistonda rivojlanishi.
3. qo'l to'pi maydoni o'lchami va o'yin qoidasi.
4. qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasi.

Adabiyotlar:

1. Semashko N.V. Basketbol. O'quv qo'llanma. 1997.
2. Godik M.A. Асраеръуанс L.R. Sport o'yinlari.
3. Kovalev V.D. Sport o'yinlari.
4. Gandbol darslik SH. Pavlov, F. Abdurahmonov, J. Akromov.

qo'l to'piga 1898 yilda asos solingan hisoblanadi. Ordrupe shaqridagi gimnaziyalardan birini ukituvchisi Holger Nilsson futboldan farq qiladigan. qizlar uchun ham mos keladigan o'yini yaratdi. To'pni uzatish va otish qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi va bu o'yinga "Handbol" deb nom beradi.

Bu o'yin katta futbol maydonida o'ynalishi, bu maydon o'yinchilarida katta jismoniy tayyorgarlik talab qiladi. O'yinda 10ta o'yinchi va 1ta darbazobon ishtirok etadi. Bir payitni o'zida 11:11 va 7:7 o'yin variantlari o'ynalanadi. 1904 yili birinchi bo'lib Daniya qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topdi. 1906 yili Kopengagen shahrida qo'l to'pi o'yinining dastlabki qoidalari nashr etiladi. Ushbu qodalar muallifi ham H. Nilsson hisoblanadi. qo'l to'pi o'yini tezda butun jahonga tarqab ketdi. Ovroqpa mamlakatlarida qo'l to'pini rivojlanishi natijasida 1928 yilda umumjahon havaskorlar federatsiya tashkil topdi va shu yili Pragada hotin qizlar o'rtasida turnir o'tkazildi.

1934 yilda birinchi halqaro qo'l to'pi musobaqa qoidalari ishlab chiqildi.

1936 yilda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida qo'l to'pi o'yinini

11:11 varianti bo'yicha musobaqa o'tkazildi. 1938 yili bir payitni o'zida

Germaniyada 11:11 va 7:7 variantlaribo'yicha musobaqa o'tkazildi. 1950 yildan

boshlab qo'l to'pini 7:7 variantlarini o'ynab kelishmoqda. qo'l to'pi bo'yicha

erkaklar o'rtasida 1chi jahon chempionati 1970 yilda o'tkazilgan bo'lib, 1 chi o'rin

Ruminiya, 2 o'rin GDR, 3 o'rin Yugoslaviya terma jamoalari egalladilar. Ayollar

o'rtasida I chi jahon chempionati 1971 yilda o'tkazilgan bo'lib 1 chi o'rin GDR, 2 o'rin Yugoslaviya, 3 o'rin SSSR terma jamoalari egallagan.

1972 yil Myunhenda o'tkazilgan XX chi Olimpiada o'yinlarida qo'l to'pi erkaklar

o'rtasida dasturga kiritildi. 1 chi o'rin Yugoslaviya, 2 chi o'rin SSSR, 3 chi o'rin

Ruminiya terma jamoalari egalladi.

1976 yilda o'tkazilgan Monreal Olimpiadasida ayollar o'rtasida qo'l to'pi o'yini

dasturga kiritildi. 1 chi o'rin SSSR, 2 chi o'rin GDR, 3 chi o'rin Vengriya terma

jamoalari egalladi.

Hozirgi kunda Halqaro gandbol federaciyasiga 123 davlat a'zo bo'lib, jami 7 milliondan ortiq kishi gandbol bilan shuquullanadi. Shu jumladan 1,4 million shuquullanuvchi sobiq Ittifoq mamlakatlari gandbolchilaridir.

O'zbekistonda gandbolning rivojlanishi.

Respublikamizda gandbol o'yini 1930-35 yillarda rivojlana boshladi, gandbol bilan shuquullanuvchilar soni ko'paya bordi. 1938 yilda Respublikamizda gandbol bo'yicha birinchi chempionat o'tkazildi. qo'l to'pini 11:11 variantida 1960-yilgacha Toshkent Oliy qariy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar orasida musobaqalar o'tkazildi. 1960 yilda O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya institutida qo'l to'pi mutahassisligi bo'limi ochildi. 1960 yilda Toshkent shahar birinchiligi o'tkazildi. Bu musobaqaga 16-20ta jamoa qatnashdi. O'zbekiston gandbolchilari 1960 yildan boshlab Sobiq Ittifoq chempionatida qatnasha boshladi. 1962 yilda o'tkazigan 2-chempionatida erkaklar o'rtasida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli qatnashib oliy ligaga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

O'zbekiston gandbolchilari 1970-80 yillarda yuqori natijalarga erishdi.

Sobiq Ittifoq Oliy liga jamoalari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda oltinchi o'rinni egalladilar. Talabalar o'rtasida o'tkazilgan Butun-Ittifoq musobaqalarida UzDJTI jamoasi uch karra qoliblik supasiga ko'tarildi. 1975 va 1983 yillarda o'tkazilgan sobiq Ittifoq halqaro Spartakiadasida O'zbekiston qizlar terma jamoasi kuchli oltilikdan o'rin oldilar.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng, 1992 yili qo'l to'pi federaciyasi tashkil etildi. 1993 yil Halqaro va Osiyo federaciyalariga a'zo bo'ldilar. 1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda gandbolchi qizlarimiz 1chi o'rinni egalladilar. 1997 yil Respublikamizning qizlar jamoasi Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib birinchi marta johon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo'ldilar. 1997 yilning dekabr oyida Germaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida O'zbekiston gandbolchilari Hitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini maqlubiyatga uchratdilar.

Bu muvaffaqiyatlarga erishishda quyidagi murabbiylar Valeriy Tyugay, Shoislom Pavlov va Ferdus Abdurahmonovlarni hizmatlari kattadir.

qo'l to'pi maydon o'lchami va o'yin qoidalari.

qo'l to'pi o'yininng afzalliklaridan biri uning oddiyligidir bu o'yinning zalda va ochiq havoda tashkil etish mumkin. Ochiq havoda er yuziga asfalt va chim yotqazilgan bo'lishi kerak. O'yin maydonini o'lchami 40h20 metr, 2ta darvoza 2h3 metrlik bo'lishi kerak. O'yin maydonida quyidagi chiziqlar chiziladi: maydon chegaralari chiziladi, maydon o'rtasidan chiziq bo'ladi va darvozalar oldida 6 metrlik yarim aylanalari chiziladi. qo'l to'pi o'yinini bajarishlar texnikasi ham oddiy, ham oson. Maydon bo'ylab qadamlab va yugurib harakatlanish to'pni bir-biriga uzatish, to'pni qo'l bilan darvozaga otish o'yinga hosdir. O'yin maydon markazidan ihtiyoriy yo'nalishda to'pni otish yoki uzatib berish bilan boshlanadi. To'p

darvozaga tushirilgandan so'ng o'yin yana markazdan boshlanadi. O'yinchilar to'pni bir-biriga bir yoki ikki qo'llab uzatadilar. To'p faqat bir qo'llab olib yuriladi. To'pni olib yurish, uzatish yoki darvozaga otish uzatib berish bilan yakunlanadi. O'yinchi to'pni olib yurishdan so'ng to'pni ushlab olsa, u to'pni sherigiga uzatishga yoki darvozaga otishga majbur. qo'lda to'p bilan uch qadamdan ortiq yurilmaydi. To'pni qo'lda 3 soniyadan ortiq ushlab turilmaydi.

O'yinchi tomonidan darvozaga to'p otish hali u darvozabon maydonchasiga kirmasdan bajariladi. Darvozabon to'pni barcha usullarda qo'ldan tashqari oyoq bilan ushlab qolishga haqli. Agar to'p himoyalovchi jamoa o'yinchisidan maydon tashqarisiga chiqib ketsa, yon chiziqdan yoki burchakdan to'p o'yinga kiritiladi. qoida buzarlilik ro'y bergan joydan erkin to'p belgilanadi. Hujum vaqtida hujumchiga qarshi himoyachi darvoza chiziqi oldida qo'pollik qilsa ya'ni to'pni uloqtirayotganda uni ushlab qolsa, turtib yuborsa, chalsa 7 metrlik jarima to'pi belgilanadi.

O'yinda raqib to'pni mustahkam egallab turganda, to'pni olib qo'yishga, raqibni ushlab olish, ushlab turish, tortish, urilish, itarish, oyoqini chalish, darvozabon maydonchasiga siqib qo'yish man etiladi. qo'pol va sportga hos bo'lmagan harakat qilib intizomni buzganligi uchun 2 yoki 5 minut davomida maydondan chiqariladi. 3 marta qoida buzarlikka yo'l qo'yilsa o'yin ohirigacha maydondan chiqarib yuboriladi. Agar ikkala jamoa o'yinchilari bir vaqtda hatolikka yo'l qo'ysa yoki o'yin qandaydir sababga ko'ra to'htatilgan bo'lsa munozarali to'p tashlash belgilanadi.

qo'l to'pi o'yinida maydonda 10 ta o'yinchi 2 ta darvozabon jamoani tashkil etadi. O'yin boshlanishida o'yin maydonida 6 ta o'yinchi va 1 darvozabon har qaysi jamoada bo'ladi. Boshqa o'yinchilar maydondan tashqari zahirada bo'lib, biror bir jamoada o'yinchini almashtirish kerak bo'lganda, maydondan chiqarilgan o'yinchini o'rniga boshqa o'yinchi maydonga tushiriladi. O'yinchini almashtirishda o'yin vaqti to'htatilmaydi.

O'yin texnikasi

Hujum va himoyada o'yin texnikasi usullarining ikki guruhdan iborat: hujumchilarning harakatlanishi (siljishi) texnikasi va to'pni olib yurish texnikasi; himoyachilarning harakatlanishi va qarshi harakat qilish texnikasi. To'psiz bajariladigan o'yin usullariga turish, yurish, yugurish, sakrash, to'htash va burilishlar kiradi. Bu guruh usullarining vazifasi o'yinchilarning kerakli yo'nalishda baland tezlikda ishonchli harakatlana olishi sanaladi. O'yinchining turishidagi barqaror dastlabki qolati hujum va himoyada tez va o'z vaqtida qarakatlanish imkonini beradi. Himoyachilar qarakatlanishining o'ziga hosligi ular orqasi bilan oldinga va yonlamasiga yurishidir, qachonki hujumchilar oldinga qarab yuguradi va harakatlanishni bajaradi.

Hujumchining to'pga egalik qilish texnikasi uzatish, ilish, olib yurish va uloqtirishlardan iborat. Himoyachining qarshi qarakatlarni olib qo'yish, o'yinchini blakirovkalash(to'sish), olib yurganda to'pni olib qo'yish yoki urib yuborish, uloqtirish choqida qo'ldan yulib olishdan iborat. Himoya o'yini texnikasiga

darvozabonning turishi, (to'pni ilish, qaytarish, o'tkazishda) qo'l va oyoqlar bilan o'ynash, darvozada qarakatlanish, uloqtirishda qarshi chiqishdan iborat o'yini qam kiradi.

Tehnik usullarning barchasini bajarish asosi qarakatlar racionalligi va tejamkorligi, tezligi va aniqligi sanaladi. Bular tananing barcha a'zolari to'qri dastlabki holati, o'yin usullarining aloqida qismlarini bajarish muvofiqligi va ketma-ketligi qisobiga ta'minlanadi.

Hujum tehnikasi.

qarakatlanish tehnikasi turish, yurish, yugurish, burilish, to'htash va sakrash turlaridan iborat.

Turishlar. Hujumchini bir oyoqni oldiga qo'yib va oyoq kaftlarni bir chiziqqa qo'yib turishi bilan farqlanadi. Oyoqlar yarim bukilgan, qo'llar tirsakdan bukilgan va ko'krak balandligida. Bosh baland ko'tarilgan, o'yinchi istalgan qarakatlanishi yoki to'p bilan qarakatga tayyor. O'yinchi oyoq kaftini yuzasini paralel qo'yip turadi o'yinchi chunki har hil tomonga harakatlanadi , masalan to'p o'yinga kiritilganda turli tomonga qarakatlana olishi uchun egallaydi. O'yin kombinაციyalarini bajarish va oldinga qarakatlanishda bir oyoqni oldinga qo'yib turish maqsadga muvofiq. Bu turli yo'nalishda tez yugurish imkonini yaratadi.

Yurish. Yarim bukilgan oyoqlar qarakatlanish dastlab yurish davomida egallanadi. Yurish va uning turlari tayanch-qarakatda apparatini mustaqamlash vositasi bo'lib hizmat qiladi. Buning uchun egilib, cho'qqayib, oyoq uchida, tovonda, oyoq kafti yonida yurish qo'llaniladi.

Yugurish. Egilib yugurish tezlik va qarakat yo'nalishini o'zgartirish uchun dastlabki holat va qarakat asosi sanaladi. Egilib yugurishning barqaror holati muvozanatni yo'qotmasdan orqachasiga va yonlamasiga qarakatlanish, yugurish turlarini almashtirish, ularni to'htash va sakrash bilan bajarishga imkon beradi. qarakat tezligi asosan qo'llar va oyoqlar qarakati chastotasi (tezligini) o'zgartirish qisobiga bajariladi. qadamlar kattaligi, odatda, o'zgartirilmaydi, zero yugurish masofasi katta emas. qarakat yo'nalishini o'zgarish gavdani burish va aylantirish tana oqirligini burilish tomongako'chirish bilan bajariladi. Bu qarakatlarni muvofiqlashtirib, tezlikni u qadar kamaytirmasdan qam qarakat yo'nalishini o'zgartirish mumkin. Yugurish turlari, to'htash va burilishlarni o'yinchi maydon bilan kontaktni uzmasa va tayanchsiz holatda bo'lmasa, muvoffiqiyatli va o'z vaqtida bajarilishi mumkin. O'yin vaziyati o'zgarganda u o'z vaqtida reaksiya qila oladi va yuzaga kelgan o'yin vazifalarini bajarish uchun zarur qarakatlarni bajara oladi.

Burulishlar joyida va qarakatlanib bajariladi. Oqirlik markazini kamaytirish, yanada pastroq turish qisobga barqaror holatga erishiladi. Bunda gavda oqirligi, burilishni bajaralayotgan oyoqqa o'tkazilidi. Joyida burilish bir paytda gavdani burish va burulish tomonga kichik qadam tashlash bilan birga qo'shib bajariladi. Tayanch oyoq maydonchadan uzilmaydi. Joyida burilishni oldinga va orqaga to'htash, olib yurish, uzatishlar bilan bajarilishi mumkin. Joyida burilishning o'rganish bilan bir paytda tayanch oyoq tushunchasi beriladi, o'yinchining to'p

bilan qarakatlanish qoidalari bilan tanishtiriladi. qarakatlanayotib burilish orqa bilan oldinga uzun qadam tashlash bilan bajariladi. Oldinda turgan oyoqda burulish gavdani aylantirish bilan bajariladi: elka bilan oldinga qarakat boshlanadi va uni oldinga surib , o'yinchi burilishni bajaradi. Bosh qarakati biroz oldinroq bajarilib , maydondagi vaziyat baholanadi. Bu manevr hisobiga o'yinchi kerakli yo'nalishda tezlikni pasaytirmay qarakatlana oladi. qarakatlanayotib burilish qisobga hujumchi himoyachi ta'qibidan qutulishi. Oldinga chiqishlar va taktik hamkorlikni bajarishi mumkin bo'ladi.

To'htashlar To'htashlar ikki qadam tashlash yoki sakrash bilan bajariladi.

Oyoqlarni bukib, o'yinchi energiyani o'chiradi. Gavda qarakatga qarshi tomonga oqdiriladi. Ikki qadamda to'htashda birinchi qadam bir muncha katta, ikkinchisi kichik, tiraluvchi. Sakrash bilan to'htashda oyoqlarni bukish bir paytda va ko'proq kuch bilan bajariladi. qarakat tezligi qanchalik katta bo'lsa, oyoqlar to'htashda shunchalik ko'p bukiladi. qo'llar ko'krak balandligida, muvozanatni saqlagan qolda to'pni tutish va boshqa qarakatlarga shay.

Sakrashlar bir oyoq bilan yoki ikkala oyoq bilan depsinib joyidan va qarakatlanayotib bajariladi. Erga tushayotib o'yinchi muvozanatni saqlashi uloqtirish va qimoya qarakatlarini bajarish uchun zarur.