

ARTIKOV A.A.

**SPORT PEDOGOGIK MAHORATINI
OSHIRISHDA O'QUV MASHG'ULOTLARNI
RASMIYLASHTIRISH USULI**



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR
SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR
INSTITUTI**

A.A.ARTIKOV

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI
OSHIRISHDA O'QUV MASHG'ULOTLARNI
RASMIYLASHTIRISH USULI**

O'quv qo'llanma

*O'zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligi
huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
direktorining 2023 - yil "16" sentyabrdagi "33/d"-sonli buyrug'iga asosan
nashrga tavsiya etilgan.*

Ro'yxatga olish raqami O'Q-008

**TOSHKENT
"BEHZODBEK PRINT" 2023**

KBK: 75.578 ya 73
UO•K: 796.332.063.(075.8)

A.A.ARTIKOV

Sport pedagogik mahoratini oshirishda o'quv mashg'ulotlarini rasmiylashtirish usuli. O'quv qo'llanma. T.: "BEHZODBEK PRINT", 2023-y. 317 bet.

Taqrizchilar:

R.I. Nurimov.:

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Futbol" fakulteti Futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası pedagogika fanlari nomzodi, professor.

N.T. To'xtaboyev.:

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali pedagogika fanlari doktori (DSc), professor.

O'quv qullanma jismoniy tarbiya va sport univrsiteti uchun sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol) fani dasturi asosida tayyorlangan. O'quv qullanmada futbol o'yinining texnikasi va taktikasi, o'rgatish va o'quv mashg'ulot jarayonlarini olib borish va rasmiylashtiri uslubiyati yoritilgan. Avvalgi nashr etilgan ishlardan farqli o'laroq, mazkur o'quv qullanmada O'zbekistonning issiq iqlim sharoitlarida ham futbol bilan shug'ullanishni o'ziga xos xususiyatlari inobatga olingan. O'quv qullanma Jismoniy tarbiya va sport tadqiqotlar instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2023-yil 29-martdagi 3-sonli hayonnomasi).

ISBN 978-9943-8642-7-6

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI**

"BEHZODBEK PRINT", 2023-y

SO‘Z BOSHI

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so‘ng jismoniy tarbiya va sportga yanada ko‘proq e‘tibor berib kelinmoqda. Sportchilarimiz Osiyo hamda Jahon miqyosidagi musobaqalarda yaxshi natijalarga erishib, O‘zbekiston bayrog‘ini yuqori ko‘tarishmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni muntazam rivojlantirish hamisha Prezident va davlat nigojida turibdi. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risida”gi qonuni, “Sog‘lom avlod uchun” dasturi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktyabrda “O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi farmoni va boshqa qator hukumat qarorlari jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish imkoniyatlarini kengaytirimoqda.

Sport mashg‘ulotlari sportchini musobaqalarda yuksak natijalarga erishishga qaratilgan pedagogik jarayon hisoblanadi. Bolalar yoshligidan shaxsiy qiziqishlari asosida sportning biror turi bilan shug‘ullanib jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiradi. Ko‘p holatda ota-onalar farzandlarini sog‘lom bo‘lishlarini xohlab, shuningdek bo‘sh vaqtlarini samarali o‘tkazish maqsadida ularni sport bilan shug‘ullanishga, asosan suzish, gimnastika mashg‘ulotlariga olib keladilar. Bolalar keyinchalik o‘z qiziqishlariga ko‘ra boshqa sport turlariga o‘tib ketishlari mumkin. Shunga qaramay ko‘p bolalar yoshligida boshlagan sport mashg‘ulotlarida qoladilar va yaxshi natijalarga erishadilar. Bu borada trener-murabbiylarning pedagogik mahorati, kasbiy layoqati alohida ahamiyati kasb etadi.

O‘zbek sportchilari xalqaro sport arenalarida erishayotgan g‘alabalarining asosiy omillari mamlakatimiz bo‘ylab jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish bo‘yicha keng islohotlar tashkil etilayotganligini natijasidir. Barcha viloyat va shaharlarda zamonaviy sport inshootlari barpo etilib, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari jarayonlari uchun zaruriy jihoz va asboblari bilan ta‘minlanmoqda. Shu bilan birga mamlakatimiz jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha dunyoning yetakchi xalqaro sport uyushmalari va federatsiyalari bilan aloqalarini bog‘lamoqda.

O‘zbekiston Respublikasi xalqaro olimpiada qo‘mitasi a‘zosi hisoblanib mamlakatimizda olimpiada harakatiga keng e‘tibor berilmoqda. Shuning uchun o‘zbek sportchilari olimpiada o‘yinlarida muntazam ijobiy natijalarga erishib kelmoqdalar. Hozirgi kunda o‘zbek milliy sport turlari ham xalqaro sport turlari shakllariga aylangan bo‘lib bu sport turlari bilan dunyoning 100 dan ortiq mamlakatlar aholisi sevib shug‘ullanmoqdalar.

yana shuni ta'kidlash mumkinki mamlakatimizda ko'plab xalqaro sport musobaqalar o'tkazilib borilmoqda. Bu bilan O'zbekiston Respublikasi va o'zbek xalqining jismoniy tarbiya va sport bo'yicha imkoniyatlari keng ekanligi namoyon bo'lmoqda.

Sportchilarning Tayyorlovlari umumiy va maxsus Tayyorlov turlariga bo'linadi. Umumiy Tayyorlovlarda sportchilar sport turlari bo'yicha nazariy, ma'naviy, axloqiy va uslubiy Tayyorlov turlariga bo'linadi. Nazariy Tayyorlov jarayonlarida sportchilar, sport turlari, sport harakatlari, texnik-taktik va jismoniy Tayyorlov haqida ma'lumotlarga ega bo'ladilar. Axloqiy va ma'naviy Tayyorlov jarayonlarida sportchilar mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonlarida o'zlarini tuta bilishlari, ustoz va jamoadoshlariga hamda raqibiga va hakamlar hay'atiga hurmatda bo'lish kabi axloqiy sifatlar shakllantiradi. Uslubiy Tayyorlov sportchilarning hakamlik qoidalarini o'rganishni hamda sportdagi natijalarni tahlil etib borishni o'rgatadi.

Sportchilarning maxsus Tayyorlovlari jismoniy, texnik-taktik Tayyorlovdan iborat bo'ladi. Jismoniy Tayyorlov jarayonlariga jismoniy fazilatlar, kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik fazilatlarini takomillashtirishdan iborat bo'ladi. Texnik-taktik Tayyorlov jarayonlariga sport turlari harakatlarining texnikasi va taktikasi shakllantiradi. Maxsus jismoniy Tayyorlovning noan'anaviy uslublariga jismoniy fazilatlarini, texnik-taktik harakatlarni, mustaqil mashg'ulotlarni takomillashtirib berish ko'zda tutiladi.

Sport mashg'uloti pedagogik hodisa bo'lib mashq qilish usullar tizimi yordamida bevosita yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan jarayonidir. Shuni ta'kidlash muhimki, sport pedagogika nuqtai nazaridan birdan-bir maqsad bo'lmasdan, balki tarbiyalash, sog'lomlashtirish va hayotga tayyorlashning vositasidir.

I BOB. SPORT MASHG'ULOT USULLARI

Sport mashg'ulotining maqsadi ruhiy tetiklik va axloqiy poklik bilan garmonik munosabatda yuqori jismoniy takomillikka erishishdan iborat.

Sport mashg'ulotining vazifalari: sog'liqni mustahkamlash va axloqiy kodeks talablari ruhida shaxslarni har tomonlarni gannonik rivojlantirish; sport texnikasi va taktikasini egallash; tanlangan sport turiga xos jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish. sport, gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish sohasida amaliy va nazariy bilimlarni egallash. Barcha sportchilar bu vazifalarni qat'iy bajarishlari lozim. Sport mashg'uloti davomida faqat sport mahoratigina egallanmasdan, sog'lik mustahkamlanadi, jismoniy sifatlar rivojlanadi. serunum mehnat va Vatan himoyasi uchun zarur bo'lgan malakalar o'zlashtiriladi.

Bu vazifalar yuqori malakali sportchilar tayyorlashning butun davri mobaynida hal qilinadi. Vazifalarni hal etish doimo to'g'ri rejalashtirilishi, nazorat qilinishi va baholanishi zarur.

Yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport mashg'uloti usullariga kiradi. Harakat faoliyatiga o'rgatish metodlari jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy asoslaridan ma'lumdur. Bu yerda ularni sport mashg'ulotiga nisbatan aniqlashtirishga to'g'ri keladi. Usullarning asosiy maqsadi harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan.

Sport mashg'ulotiga belgilangan vazifalarga ko'ra, qat'iy reglamentlangan mashq usullari turli xil variantlarda qo'llaniladi.

Harakat faoliyatini ibtidoiy o'zlashtirish bu harakatlarni amaliy o'zlashtirish usullaridan boshqa narsa emas.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida standart va almashtirib mashq qilish usuli keng qo'llaniladi.

Harakat sifatlari va organizmning funksiyalarini takomillashtirishga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, interval mashq qilish usuli (navbatdagi yuklamalar orasida belgilangan vaqtda dam olish), uzluksiz mashq qilish (dam olinmasdan mashqlar kompleksi uzluksiz qo'llaniladi) va yuqorida qayd qilingan turli xil usullar qo'llaniladi.

Bir usulning o'zi keng vazifalarni hal qilishda va sportchini tayyorlashda asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Masalan yugurishda o'zgaruvchan mashq qilish usuli yordamida bir vaqtning o'zida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnikasini takomillashtirish, masofa bo'ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish, ya'ni bir usul orqali sportchining jismoniy, texnik- taktik tayyorgarligini amalga

oshirishi mumkin.

Qat'iy reglamentlangan usuldan tashqari sport mashg'ulotida musobaqalashish va o'yin metodi, shuningdek, doiraviy mashq qilish metodi keng qo'llaniladi.

Musobaqalashish usulining asosini faqat raqib bilan kuch sinash emas, balki o'z-o'zi bilan ham musobaqalashish tashkil qiladi, shuning bilan birga mashg'ulotga kiritilgan o'yin usullari yordamida yuqori ruhiy ko'tarinkilikka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishish irodasi va qat'iyligi rivojlanadi.

Doiraviy mashq qilish jismoniy mashqlarni qo'llashni tashkiliy-metodik shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleks ifodalanishini takomillashtirishga qaratilgan.

O'quv mashg'ulot jarayonlarida qo'yiladigan vazifalar xilma-xildir. Ular uch guruhga: ta'lim berish, sog'lomlashtirish va tarbiyaviy guruhlariga bo'linadi.

Shu sababli bu prinsipial jarayonlar doimo birga olib borilishi zarur.

Har bir shug'ullanuvchi ongli, intizomli, jamiyat qurish uchun oliy ma'lumotli, mehnat va mudofaa ishlariga doim tayyor bo'lishlari kerak.

Bu vazifalarni ado etishda o'quv mashg'ulot jarayonlari muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Har bir amaliyotchi o'zlarining faoliyatlarida shularni to'la singdirib olishlari, uni amalda qo'llay bilish kerak.

Bunday hollarda pedagogning rahbarlik roli, shug'ullanuvchilarning qiziqib mashq bajarishlarida katta rol o'ynaydi. Buning uchun bilimlarni tekshirish, rag'batlantirish, yangi vazifalarni bajarishda ularga tayana bilishdadir. Shundagina shug'ullanuvchilarning faolligi, ongi, intizomi va ko'rsatgan natijalari osha boradi.

Haqiqatdan ham o'quv mashg'ulot jarayoni ko'p qirrali jarayondir. Mashg'ulotda didaktik prinsiplar, o'rgatishdagi turli uslublar va axloqiy tarbiya yaxshi yo'lga qo'yilganda belgilangan vazifalarni to'la amalga oshirish imkoniyatlari yaratiladi.

Ko'rgazmalilik, texnik vositalardan foydalanish, amaliy bajarib ko'rsatish, bajarilayotgan mashqlarni kundalik tabiiy sharoitlarda uchraydigan harakatlar, tabiatning foydali vositalaridan foydalanish yo'llari bilan uzviy bog'lab olib borilganda shug'ullanuvchilarda sportga qiziqish, harakatlarni tushunib bajarishga bo'lgan ehtiyojlar kuchayadi.

Mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning sog'ligini mustahkamlashga e'tibor kuchaytirilishi bilan birgalikda, ularni kasb tanlash, mehnat qilishga tayyorlashdir. Shuning bilan birgalikda "Pedagog-murabbiy" kasbiga ham

shug'ullanuvchilarni qiziqirish ko'zda tutilmog'i kerak.

Amaliyotchilar o'z mashg'ulotlarida, nazariy tushuncha berish bilan birga yuqoridagilarga amal qilishlari kerak.

O'quv mashg'ulot jarayoni oldiga qo'yiladigan vazifalar bilan to'liq ravishda tanishishni talab etadi.

1.1. O'quv mashg'ulot jarayonlarining tuzilishi va turlari

O'quv mashg'ulot jarayoni ta'lim yo'nalishidan kelib chiqib turli shakl va mazmunda amalga oshiriladi. Lekin ular bir-biri bilan uzviy bog'liqdir.

O'quv mashg'ulot jarayonini maqsadi – o'quv reja asosida shug'ullanuvchilarni o'quv dasturida belgilangan vazifalar va qo'yilgan talablarga erishishda katta ahamiyat kasb etadi.

O'quv mashg'ulot tuzilishi deganda – o'quv mashg'ulot uchun ajratilgan vaqt davomida muayyan mashqlarning tuzilishi va uni o'rgatilishi tushuniladi. O'quv mashg'ulot jarayoni tuzilish jihatidan 3 qismdan iborat, ya'ni Tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlar.

O'quv mashg'ulot qismlari o'z ish shakli uslublariga qarab muhim vazifalarni hal etadi.

O'quv mashg'ulotning turlari (tiplari) uning oldiga qo'yilgan vazifa va maqsadlariga bog'liq bo'ladi. Bular asosan kirish, yangi materialni o'rganish, takrorlash, mustahkamlash aralash va hisobga olish o'quv mashg'ulotlaridir.

Tajribalar, ilmiy tekshirish va izlanishlarning ko'rsatishicha, o'quv mashg'ulot faqat bir xilda olib borilmasligi, murabbiy o'z imkon va sharoitlariga qarab uni doimo o'zgartirib turishi, yangi elementlar bilan to'ldirib borishi zarur.

Kirish o'quv mashg'ulotlari choraklarning boshlarida tashkil qilinib, bunda murabbiy holalar bilan nazariy mashg'ulotlar, suhbatlar, savol-javoblar o'tkazadi, aniq vazifalar belgilanadi, fizorg va guruh sardorlari saylanadi.

Yangi materialni o'rganish o'quv mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarga noma'lum bo'lgan mashqlar o'rgatiladi, ularning bilim, tushuncha, harakat malakalari oshiriladi. Bunda dastur materiallari, sport turlari bilan mashg'ul bo'ladi.

Takrorlash o'quv mashg'ulotlarida O'tilgan materiallarni takomillashtirish, dasturda belgilangan mashqlarni yaxshi o'zlashtirish, "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarni bajarish kabi vazifalar hal etiladi.

Aralash o'quv mashg'ulotlarda esa sport turlari materiallarini

oshirishi mumkin.

Qat'iy reglamentlangan usuldan tashqari sport mashg'ulotida musobaqalashish va o'yin metodi, shuningdek, doiraviy mashq qilish metodi keng qo'llaniladi.

Musobaqalashish usulining asosini faqat raqib bilan kuch sinash emas, balki o'z-o'zi bilan ham musobaqalashish tashkil qiladi, shuning bilan birga mashg'ulotga kiritilgan o'yin usullari yordamida yuqori ruhiy ko'tarinkilikka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishish irodasi va qat'iyligi rivojlanadi.

Doiraviy mashq qilish jismoniy mashqlarni qo'llashni tashkiliy-metodik shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleks ifodalanishini takomillashtirishga qaratilgan.

O'quv mashg'ulot jarayonlarida qo'yiladigan vazifalar xilma-xildir. Ular uch guruhga: ta'lim berish, sog'lomlashtirish va tarbiyaviy guruhlarga bo'linadi.

Shu sababli bu prinsipial jarayonlar doimo birga olib borilishi zarur.

Har bir shug'ullanuvchi ongli, intizomli, jamiyat qurish uchun oliy ma'lumotli, mehnat va mudofaa ishlariga doim tayyor bo'lishlari kerak.

Bu vazifalarni ado etishda o'quv mashg'ulot jarayonlari muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Har bir amaliyotchi o'zlarining faoliyatlarida shularni to'la singdirib olishlari, uni amalda qo'llay bilish kerak.

Bunday hollarda pedagogning rahbarlik roli, shug'ullanuvchilarning qiziqib mashq bajarishlarida katta rol o'ynaydi. Buning uchun bilimlarni tekshirish, rag'batlantirish, yangi vazifalarni bajarishda ularga tayana bilishdadir. Shundagina shug'ullanuvchilarning faolligi, ongi, intizomi va ko'rsatgan natijalari osha boradi.

Haqiqatdan ham o'quv mashg'ulot jarayoni ko'p qirrali jarayondir. Mashg'ulotda didaktik prinsiplar, o'rgatishdagi turli uslublar va axloqiy tarbiya yaxshi yo'lga qo'yilganda helgilangan vazifalarni to'la amalga oshirish imkoniyatlari yaratiladi.

Ko'rgazmalilik, texnik vositalardan foydalanish, amaliy bajarib ko'rsatish, bajarilayotgan mashqlarni kundalik tabiiy sharoitlarda uchraydigan harakatlarni, tabiatning foydali vositalaridan foydalanish yo'llari bilan uzviy bog'lab olib borilganda shug'ullanuvchilarda sportga qiziqish, harakatlarni tushunib bajarishga bo'lgan ehtiyojlar kuchayadi.

Mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning sog'ligini mustahkamlashga e'tibor kuchaytirilishi bilan birgalikda, ularni kash tanlash, mehnat qilishga tayyorlashdir. Shuning bilan birgalikda "Pedagog-murabbiy" kashiga ham

shug'ullanuvchilarni qiziqtirish ko'zda tutilmog'i kerak.

Amaliyotchilar o'z mashg'ulotlarida, nazariy tushuncha berish bilan birga yuqoridagilarga amal qilishlari kerak.

O'quv mashg'ulot jarayoni oldiga qo'yiladigan vazifalar bilan to'liq ravishda tanishishni talab etadi.

1.1. O'quv mashg'ulot jarayonlarining tuzilishi va turlari

O'quv mashg'ulot jarayoni ta'lim yo'nalishidan kelib chiqib turli shakl va mazmunda amalga oshiriladi. Lekin ular bir-biri bilan uzviy bog'liqdir.

O'quv mashg'ulot jarayonini maqsadi – o'quv reja asosida shug'ullanuvchilarni o'quv dasturida belgilangan vazifalar va qo'yilgan talablarga erishishda katta ahamiyat kasb etadi.

O'quv mashg'ulot tuzilishi deganda – o'quv mashg'ulot uchun ajratilgan vaqt davomida muayyan mashqlarning tuzilishi va uni o'rgatilishi tushuniladi. O'quv mashg'ulot jarayoni tuzilish jihatidan 3 qismdan iborat, ya'ni Tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlar.

O'quv mashg'ulot qismlari o'z ish shakli uslublariga qarab muhim vazifalarni hal etadi.

O'quv mashg'ulotning turlari (tiplari) uning oldiga qo'yilgan vazifa va maqsadlariga bog'liq bo'ladi. Bular asosan kirish, yangi materialni o'rganish, takrorlash, mustahkamlash aralash va hisobga olish o'quv mashg'ulotlaridir.

Tajribalar, ilmiy tekshirish va izlanishlarning ko'rsatishicha, o'quv mashg'ulot faqat bir xilda olib borilmasligi, murabbiy o'z imkon va sharoitlariga qarab uni doimo o'zgartirib turishi, yangi elementlar bilan to'ldirib borishi zarur.

Kirish o'quv mashg'ulotlari choraklarning boshlarida tashkil qilinib, bunda murabbiy bolalar bilan nazariy mashg'ulotlar, suhbatlar, savol-javoblar o'tkazadi, aniq vazifalar belgilanadi, fizorg va guruh sardorlari saylanadi.

Yangi materialni o'rganish o'quv mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarga noma'lum bo'lgan mashqlar o'rgatiladi, ularning bilim, tushuncha, harakat malakalari oshiriladi. Bunda dastur materiallari, sport turlari bilan mashg'ul bo'ladi.

Takrorlash o'quv mashg'ulotlarida O'tilgan materiallarni takomillashtirish, dasturda belgilangan mashqlarni yaxshi o'zlashtirish, "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarni bajarish kabi vazifalar hal etiladi.

Aralash o'quv mashg'ulotlarda esa sport turlari materiallarini

qo'shish orqali yangi materiallarni o'rganish, takrorlash kabi vazifalar birgalikda olib boriladi.

Hisobga olish o'quv mashg'ulotlari asosan har bir qism yoki turlarni tugatganda, choraklar oxirida materiallarni qanchalik o'zlashtirilganligini inobatga oladi. Bunday paytlarda mashqlarning boshqarish texnikasi, normasi baholanadi. Bunday vazifalarni ko'proq sport musobaqalari shaklida tashkil qilish maqsadga muvofiqdir.

O'quv mashg'ulotlarning barcha turlarida gimnastika, yengil atletika (3-guruhdan boshlab), sport o'yinlari, harakatli o'yinlar, kurash, badiiy gimnastika kabi sport turlarining asosiy mazmuni va elementlari o'tiladi.

1.2. Futbol o'quv mashg'ulotlarida saf mashqlari to'g'risida umumiy tushunchalar

Saf mashqlari - bu shug'ullanuvchilarning ma'lum bir safda birgalikdagi yoki yakka harakatlaridir. Saf mashqlari yordamida mashg'ulotni tashkil etish, marom va sur'at hissiyatini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli hal qilinadi, jamoa bo'lib mehnat qilish malakalari shakllantiriladi.

Bu mashqlar futbolchini qad-qomatini to'g'ri shakllantirish vositasi hamdir. Saf mashqlari aniq ijro etilishiga bo'lgan talabchanlik intizomlilik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.

Saf mashqlari to'rt guruhga bo'linadi:

1. Saf usullari.
2. Saflanish va qayta saflanish.
3. Joydan-joyga ko'chish usullari.
4. Orani ochish va yaqinlashtirish.

Saf - shug'ullanuvchilarning ya'ni futbolchilarni birgalikda jamoa bo'lib harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko'ra joylashidir.

Mashg'ulotda safni murabbiy va shug'ullanuvchilar (jamoalar sardori, o'quv bo'limlarining boshliqlari va navbatchilar), odatda, yoki belgilangan signal bilan beriladigan bevosita buyruq va topshiriqlar orqali boshqaradilar.

Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi:

Zich saf - shug'ullanuvchilarning qatorida bir-biridan kaft kengligida (tirsaklar o'rtasi) oralig'ida yoki ketma-ket qatorida bir-biridan oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi bir qadam yoki o'qtuvchi belgilangan oraliqda joylashgan safdan iborat.

Orasi ochiq saf - shug'ullanuvchilarning qatorida bir qadam yoki murabbiy belgilagan oraliqda joylashishidan iborat safdir.

Futbol o'quv mashg'ulotlarida saf usullari. Saf usullari – turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlaridan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati eng avvalo shundan iboratki, ular yordamida intizomlilik va uyushqoqlilik tarbiyalanadi.

1. "Saflaning!" – Bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar safda turadilar.

2. "To'g'ri turing!" – Bu buyruqqa ko'ra saf tinch turish holatini qabul qiladi. U gimnastikada asosiy tik turish holatiga to'g'ri keladi.

3. "To'xtang!" – Bu buyruqqa ko'ra harakat (mashq) to'xtatiladi.

4. "Erkin turing" – Bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyog'ini tizzasidan bo'shatib, erkin turadilar.

5. "O'ng (chap) oyoqda – erkin turing!" Shug'ullanuvchi o'ng (chap) oyoqni o'nga (chapga) bir qadam jildirib, gavda og'irligini ikkala oyoqqa taqsimlaydi va qo'llarini orqaga tutadi. Bu buyruq orasi ochiq safda qo'llaniladi.

6. "Tarqaling!" – shug'ullanuvchilar safdan chiqib, zalda (maydonda) erkin joylashishadi.

Futbol o'quv mashg'ulotlarida saflanish va qayta saflanishlar.

Saflanishlarda murabbiy barcha shug'ullanuvchilarni ko'ra oladigan joyda turishi kerak.

Saflanish shug'ullanuvchilarning murabbiy buyrug'idan so'ng biron-bir safni qabul qilish uchun hajaradigan harakatlardir.

Mashg'ulot oldidan guruh qoida bo'yicha bir qator bo'lib, ayrim hollarda esa ikki qatorda saflanadi.

Saflanish uchun: "Bir (ikki, uch) qatorga Saflaning!" buyrug'i beriladi. Buyruq berilishi bilan sardor yoki navbatchi old tomonga qarab "Saf tik turish" holatida turadi. Guruh uning chap tomonida saflanadi.

O'quv mashg'ulotga hozirlik ko'rishi to'g'risida berishdan oldin navbatchi jamoani mashg'ulotga saflantiradi, uni sanataadi va murabbiyni - buyrug'ini kutadi.

7. Jamoaning Futbolchilari mashg'ulot O'tish uchun saflandi. Navbatchi keyin eng qisqa yo'l bilan murabbiy turgan tekislikka borib, safga yuz tomon turadi. Murabbiy salomlashib, jamoaga javob qaytargandan so'ng navbatchi murabbiyning keyingi topshirig'ini takrorlaydi va jamoaga qo'shiladi.

O'quv mashg'ulot boshlanishidan oldin buyruq berilishiga murabbiyning jiddiy munosabatda bo'lishi, saflanib mashqni bajarish muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Ketma-ket qatorga saflanish – "Bir (ikki, uch) ketma-ket qatorga

saflaning!" - buyrug'iga binoan bajariladi. Guruh murabbiyi (navbatchi)ning orqasida saflanadi.

Qayta saflanish - bir safdan ikkikchi safga O'tish.

Bir qatordan ikki vonma-von qatorga saflanish. Dastlab "birinchi" va "ikkinchiga" sanab chiqilgandan keyin, "Ikki qatorga saflaning!" buyrug'i beriladi, bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo'yadilar (hisob-bir). o'ng oyoqni juftlamasdan bir qadam o'ngga qo'yadilar (hisob "ikki") va birinchi turganni orqasiga o'tgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob- "uch").

Bir qatordan uch vonma-von qatorga saflanish.

Dastlab sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi! "Uch qatorga -saflaning!". Bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar. Birinchi raqamdagilar o'ng oyoq bilan bir qadam orqaga, chap oyoqni juftlamasdan turib bir qadamni yoniga qo'yadilar va o'ng oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarni orqasiga o'tadilar. Uchinchi raqamdagilar chap oyoq bilan bir qadam oldinga o'ng oyoqni juftlamasdan yoniga qadamlaydilar va chap oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarni oldiga o'tib turadilar. Avvalgidek saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi:

"Bir qatorga - saflaning!" Qayta saflanish saflanishga teskari tartibda bajariladi.

Qatordan "qirra bo'lib" qayta saflanish. Guruhda dastlabki "6-3-joyda, 6-4-2-joyda" va hokazo, sanoq o'tkazilgandan so'ng quyidagi buyruq beriladi: "Sanoqlar bo'yichaa - yuring!" Shug'ullanuvchilar sanoq bo'yichaa zarur bo'lgan odimni tashlab, so'ng oyoqlarini juftlaydilar. Murabbiy birinchi qator to'xtaguncha sanab turadi. Sanoq "6-3-joyda"- deb sanalganda 7 gacha; "9-6-3- joyida" - deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: "O'z joylaringizga yuring!", safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, o'z joylariga qaytadilar, joylariga etgach, yana orqaga huriladilar.

Murabbiy safga oxirgi qator turib, orqaga burilgunga qadar "bir", "ikki"... deb sanab turadi.

Qatordan bo'linmalarning qanotini ilgarilab, ketma-ket qatorga saflash.

Dastlab uchtadan, to'rttadan va hokazo sanoqqa sanalgandan keyin, quyidagi buyruq beriladi: "Bo'linmalar 3-4 va hokazo qator bo'lib, chap (o'ng) yelkani ilgarilab yuring!".

Bu buyruqqa ko'ra sanab chiqilgan bo'linmalar tekislikni saqlagan holda ketma-ket qator hosil bo'lgunga qadar belgilangan qanot bilan

ilgarilab yuradilar. Ikkinchi buyruq: "Guruh - to'xtang" yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

1. "Orqaga - buriling!"
2. "Bo'linmalar bir qatorga o'ng (chap) yelkani ilgarilab -yuring!"
3. "Guruh - to'xtang!"

So'nggi buyruq shug'ullanuvchilar qatordagi o'z joylariga yetgan vaqtda beriladi.

Bir ketma-ket qatordan "cirra bo'lib" uch ketma-ket qatorga sarflanish.

Uchtadan sanab chiqilganda keyin quyidagi buyruq beriladi: "Birinchilar ikki (uch, to'rt va hokazo) qadam o'ngga - yuring, ikkinchilar ikki (uch, to'rt va hokazo) qadam chapga - yuring!"

Yana avvalgi holatga qayta saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: "O'z joylaringizga - yuring!" qayta saflanish juftlama qadam bilan bajariladi.

Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va hokazo ketma-ket qatorga hurilib saflanish. Guruh chapga aylanib yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: "Ikki (uch, to'rt va hokazo) qator bo'lib, chap tomonga - yuring!" (qoida bo'yichaa buyruq guruh, zal yoki maydonchani yuqori yoxud pastki tarafida bo'lgan chog'ida beriladi). Birinchi ikki (uch, to'rt va hokazo) kishi burilgandan keyin, navbatdagilar o'z safining oxiridagi kishining buyrug'i bilan, birinchilar burilgan joydan buriladilar.

Keyinchalik orani yana qayta ochib o'tirmaslik uchun shu ering o'zida oraliq va masofa to'g'risida ko'rsatma berish mumkin. yana avvalgicha saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi;

1) "O'ngga - buriling!"

2) "Bir ketma-ket qator bo'lib o'ng (chap) tomonga aylanib - yuring!" O'rgatayotgan paytda bir necha shug'ullanuvchini olib taalluqli buyruqlar beriladigan joylarda to'xtatib, qayta saflanishni ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.

Bir ketma-ket safni ikki, to'rt, sakkiz ketma-ket safga bo'lish va birlashtirish orqali qayta saflash. Qayta saflanish harakat dovomida bajariladi. Buyruqlar:

1) "Markazdan-yuring" (odatda, bu buyruq maydon (zal)ning o'rtasidan beriladi).

2) "Bittadan ketma-ket qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib-yuring!"

Bu buyruq bo'yichaa birinchi raqamdagilar o'ngga, ikkinchi

raqamdagilar chapga aylanib yuradilar.

3) "Ikki ketma-ket qator bo'lib markazdan kiring!"

Bu buyruq qatorlar maydon (zal) ning qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi.

Bo'lish va biriktirish davom ettirilganda to'rt, sakkiz va hokazo ketma-ket qatorga saflash mumkin.

Avvalgi holiga qayta saflash, ajratish va qo'shilish deyiladi: ikki ketma-ket qatordan bir ketma-ket qatorga qayta saflash.

Buyruq: "Bittadan qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib-yuring!". Bu buyruq bo'yicha o'ng tomondagi ketma-ket qator o'ngga chap tomondagi ketma-ket qator chapga yuradi. Qarama-qarshi tomonda qatorlar uchrashganda qo'ydagi buyruq beriladi: "Bir ketma-ket qator bo'lib markazdan-yuring!"

Bir doiradan ikki doiraga saflash.

Buyruq: "Ikki doiraga-saflaning!" (Dastlab uchtadan saflab chiqiladi). Ijro buyrug'i bo'yicha birinchi joyida turadi, ikkinchi raqamdagilar markazga qarab ikki qadam yuradilar, uchinchi raqamdagilar doira bo'ylab o'ng tomonga bir qadam quyadilar.

Qayta saflash uchun qo'yidagi buyruq beriladi: "Bir doiraga saflaning!"

Ikkinchi raqamdagilar orqaga burilib, tashqi doiraga turadilar va orqaga buriladilar;

Uchinchi raqamdagilar chap tomonga bir qadam siljiydilar.

Mashqlarning bu guruhi o'quv mashg'ulotda o'tiladigan umumrivojlantiruvchi yoki boshqa mashqlarni bajarish oldidan qulay joylashtirish va mashqlarni o'rganishni osonlashtirish maqsadida qo'llaniladi.

Maydonda futbolchilarning o'quv mashg'ulotida saflanishlarning ko'rinishi.

Ikki qator bo'lib joylashish. Bunda shug'ullanuvchilar ikki qator bo'lib murabbiyga qaragan holda joylashadilar (1-rasm). Joylashgan shug'ullanuvchilarning bo'yi balandlari oldinga, keyin kichik bo'lgan shug'ullanuvchilar joylashadilar.

Shaxmat singari joylashish. Bunda shug'ullanuvchilar ikki qatorga oralarini ochib bir-birlariga tegmagan holdagi masofada joylashadilar (2-rasm).

Doira bo'lib joylashish. Shug'ullanuvchilar doira shaklida bir-birlariga tegmagan holda joylashadilar (3-rasm).

Yarim ovsimon shaklida joylashish. Shug'ullanuvchilar murabbiyga

qaragan holda yarimoysimon shaklida joylashadilar (4-rasm).

x x x x x x x
x x x x x x x

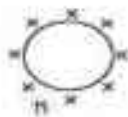
M

1-rasm

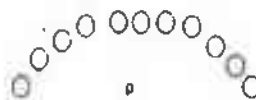
x x x x x x x
x x x x x x x

M

2-rasm



3-rasm



4-rasm

1.3. yurish va yugurish mashqlarini musiqa jo'rligida o'tkazish

Yurish va yugurish mashqlarini musiqa jo'rligida o'tkazish uchun yarim va chorak hissa o'lchovdagi asarlar: marsh, qo'shiq, polka va hokazolar qo'llaniladi. Sanoq qoidaga ko'ra choraklik asosida olib boriladi. yurib ketayotganda to'xtashish uchun musiqa jumlasining birinchi hisobiga dastlabki buyruq: "Guruh, beshinchi hisobga esa, To'xtang!" – ijro buyrug'i beriladi.

Yugurishda musiqa jo'rligi uchun ikki va chorak hissali o'lchovdagi musiqa asarlari: polka, qo'shiq va boshqalar qo'llaniladi.

Sanoq (musiqa asariga qarab) chorakliklari singari sakkiz bo'laklar bo'yicha olib boriladi.

Yugurishdan so'ng harakat to'xtatilmadan yurishga o'tiladi. yugurishdan yurishga va teskari o'tish uchun dastlabki buyruq – "Guruh" – musiqa davrining oxirgi jumlasining birinchi hisobiga, ijro "yuring (yuguring)" buyrug'i - 7 hisobga beriladi.

Sakrashlardan so'ng yurishga o'tish tavsiyaya etiladi. Buyruq quyidagicha: Musiqa davri oxirgi jumlasining 5-hisobiga "Turgan joyda" va 8-hisobiga – "yuring" deb beriladi.

Yurish (2-3 daqiqaut davomida) bu yoshda katta yuklamalarni boshdan kechiradigan tovon-boldir suyaklarining mustahkamlanishiga ko'maklashadi.

Yurishdan keyin turli-tuman yugurish usullari keladi (mayda qadamlar bilan yugurish, sonlarni juda yuqoriga ko'tarish bilan yugurish, "chalkash" qadamlar bilan yugurish, har ikkala tomonga 360° ga aylanish bilan yugurish, orqa bilan yugurish va boshqalar). Odatda bu mashqlar o'yinqaroqlik yo'nalishida to'plar, sakrash arqonlari va hokazolardan foydalanish bilan estafetalar ko'rinishida beriladi (5-10 daqiqaut). So'ngra muskullarning asosiy guruhlar uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

jamlanmasi taklif qilinadi (8-10 ta mashq, 7-8 daqiqa). Darsning vazifalariga bog'liq ravishda harakatdagi tezlik-kuch, tezlik, kuch mashqlari va o'yin mashqlari (harakatli o'yinlar) majmualarini bajarish talab qilinishi mumkin. Darsning bu qismiga, shuningdek, snaryadlarda va boshqa turli xil buyumlar bilan bajariladigan - jismoniy sifatlarning rivojlanishiga, nafas organlarining mustahkamlanishiga ko'maklashuvchi mashqlar, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi mashqlar, asosiy o'yin harakatlarining o'zlashtirilishiga ko'maklashuvchi maxsus mashqlar ham kiradi (10 - 15 daqiqa).

Murabbiy o'quvchilariga o'zini mashg'ulotlarga jismoniy va psixologik jihatdan to'g'ri tayyorlashini o'rgatishi shart. Badanni qizdirishning zarurligini izohlaydigan uchta klassik sabablar mavjud:

1. Bo'g'inlar va butun organizmni safarbar qilish, qon oqidaqiqai rag'batlantirish, muskullarning temperaturasini ko'tarish va ularni cho'zish. Bu o'yinchilarga harakat diapazonini kengaytirish va jarohatlanishlardan qochish imkonini beradi.

2. O'yinchining mashg'ulotlarda qatnashish faoliyatidan maksimal darajada foydalanish. Organizm respirator (nafas yo'llari) va sirkulyator (qon aylanish) tizimlarining asta-sekin yuklanishida ko'proq ishlashga qobiliyatli bo'ladi. Zo'riqishli jismoniy faoliyat, agar organizm yetarlicha qizdirilmagan bo'lsa, organizmni muddatidan oldin toliqtiradi.

3. Psixologik va aqliy tayyorlash. Miya ham mashg'ulotlarning spetsifik (o'ziga xos) vaziyatlariga shaylanishi lozim. O'yindagi ko'chishlarning variantlarini xayolda "aylantirish" bilan miya o'z ishini faollashtiradi va mashg'ulotlarda zarur bo'lgan usullarga fokuslanadi.

Badanni mahsuldor qizdirish uchta fazadan tarkib topadi:

1. Bu fazaning maqsadi - organizmni asta-sekin safarbar qilishdan iborat. yengil yugurish mashqlari tananing temperaturasi va yurak qisqarishlari chastotasini oshirishga yo'naltiriladi.

2. U ham organizmni asta-sekin ishlashga tortishga yo'naltiriladi va muskullarning asosiy guruhlarini cho'zishni hamda bo'g'inlarga ishlov berishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. O'yinda harakatga keltiriladigan muskullar va bo'g'inlar - yelka, son va oyoq muskullari va bo'g'inlariga asosiy e'tibor qaratish lozim bo'ladi.

3. Bu oxirgi faza ko'proq intensiv bo'lib hisoblanadi. Bu yerda ko'proq tezkor sur'atdagi harakatlar qo'llaniladi, o'yin harakatlarini imitatsiyalashga (o'xshatishga) urg'u beriladi. Shuni esdan chiqarimaslik kerakki, qayishqoqlik va cho'zilishga qaratilgan mashqlardan keyin 2-fazada, bu fazaga o'tishdan oldin tana temperaturasi va yurak qisqarishlari

chastotasini yana ko'tarish uchun yengil yugurishni kiritish zarur bo'ladi.

Bu uchta fazaning oxiriga kelib o'yinchilar mashg'ulot mashqlaridan maksimal darajada foyda olishga aqliy va jismoniy jihatdan tayyor bo'ladilar. Aksariyat murabbiylarda 1- va 2-fazalarni to'ldirish uchun keragidan ortiq materiallar topiladi. shu sababli mazkur bobda faqatgina 3-faza uchun maxsus ko'zda tutilgan materiallar ko'rib chiqiladi.



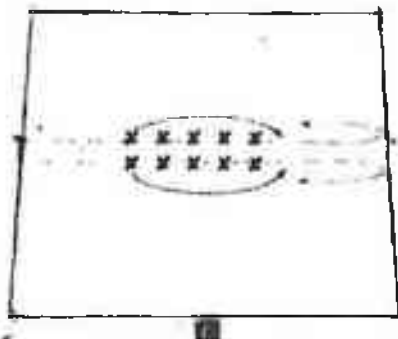
4.

1-mashq. Vazifa: aks ta'sirni (reaksiyani) ishlab chiqish va harakat yo'nalishini o'zgartirish.

Tashqi 1 qilinishi va mazmuni: bir guruh o'yinchilar tezlik va yo'nalishni o'zgartirish bilan kvadrat ichida yuguradilar. Kutilmaganda murabbiy qandaydir bir sonni (aytaylik, "to'rt") qichqirib aytadi, shundan keyin o'yinchilar mumkin qadar tezroq bir-birlarining qo'llaridan mahkam ushlagan yoki bir-birlarining yelkalaridan quchgan holda aytilgan sondagi guruhlariga bo'linishlari lozim. Kechikkanlar hazil tariqasida jazolanadilar (masalan, qo'llarni cho'zgan holda har bir oyoqda uch martadan sakrash). So'ngra yugurish qaytadan boshlanadi, murabbiy esa boshqa bir sonni aytadi.

Jihozlar: to'rtta ustun.

Tavsiyalar: murabbiy yuklamani kuchaytirishi mumkin. yugurish davomida, o'yinchilar guruhlariga birlashgunga qadar qarama qarshi tomonga yugurib borishlari uchun murabbiy kvadrat tomonlaridan birini aytishi, yoki ularga turli topshiriqlar berishi (fintni o'xshatish, orqa bilan yugurish va hokazolar) mumkin.

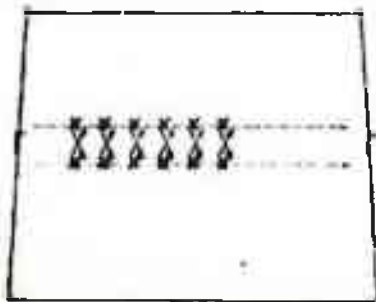


2-mashq. Vazifa: aerob ishlash va tezlikni o'zgartirish.

Tashqi 1 qilinishi va mazmuni: o'yinchilar taxdaqiqan 1 m oraliqqa ega bo'lgan ikkita guruhga saflanadilar, bunda ikkita bayroqcha bilan belgilangan yo'lak (koridor) hosil qilinadi. Guruhlar asta-sekin yugurish bilan bayroqcha yoniga yetib boradilar, uni egadilar va xuddi o'sha sur'atda qarama-qarshi bayroqchaga qarab yugurishda davom etadilar. Murabbiyning xushtagiga ko'ra guruhlarining oxiridagi ikkita o'yinchi mumkin qadar tezroq o'zlarining guruhlarining oldi qatoriga yugurib o'tadilar, shundan keyin hamma avvalgi sur'atda yugurishda davom etadi. Guruhlarining oxiridagi keyingi juftlik murabbiyning navbatdagi signalini kutadi.

Jihozlar: to'rtta ustun, ikkita bayroqcha.

Tavsiyalar: murabbiy guruhlarining boshlovchilariga orqaga burilishni va rivok bilan (rivok – qo'llar yoki tana bilan keskin, shiddatli harakatlar sodir qilish – izoh mualliflarniki) guruhning oxiriga yugurib o'tishni taklif qilish bilan mashqning ko'rinishini biroz o'zgartirishi mumkin. Shuningdek, tezlashayotgan o'yinchilarga orqa bilan yoki yon tomonlama yugurishni yoki rivoklar sonini oshirish bilan mashqning sur'atini oshirishni taklif qilish mumkin.

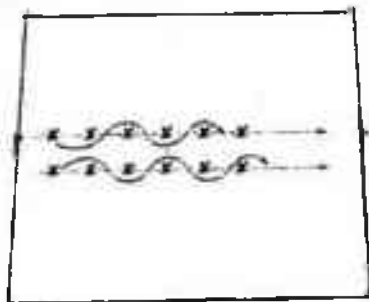


3-mashq. Vazifa: aerobik ishlash va yon tomonga ko'chish.

Tashqi I qilinishi va mazmuni: o'yinchilar ikkita guruh bo'lib bir-birlaridan 2 m masofada turadilar, bunda ikkita bayroqcha bilan belgilangan 20 m uzunlikdagi yo'lak hosil qilinadi. Xuddi oldingi mashqdagi kabi, ular guruh bo'lib asta-sekin yugurish bilan bir bayroqchadan boshqasiga qarab yuguradilar. Murabbiyning xushtagiga ko'ra guruhdagi har bir o'yinchi yon tomonlama harakatlanish bilan boshqa guruhdagi o'zining qarama-qarshisidagi o'yinchi bilan tezkorlikda almashadi. Shundan keyin har ikkala guruh navbatdagi xushtakkacha asta-sekin yugurish bilan harakatni davom ettiradi. Pozitsiyalarni almashtirish uchun oyoqlarni chalkashtirish bilan ko'chishga ruxsat berilmaydi.

Jihozlar: to'rtta ustun, ikkita bayroqcha.

Tavsiyalar: murabbiy 1 dan 3 gacha bo'lgan sonlarni aytadi. O'yinchilar boshqa guruhdagi sheriklari bilan murabbiy aytgan son marta o'rin almashishlari kerak bo'ladi. O'rin almashishlar tugagandan keyin har ikkala guruh murabbiyning navbatdagi ko'rsatmasiga qadar asta-sekin yugurishda davom etadi.

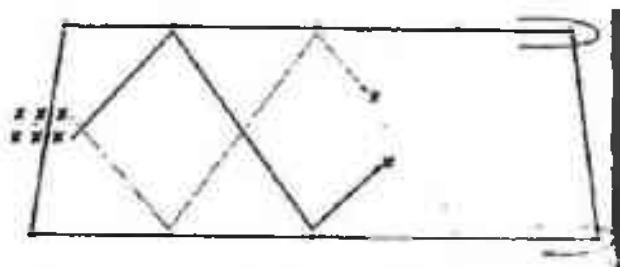


4-mashq. Vazifa: yo'nalishni o'zgartirish.

Tashqi I qilinishi va mazmuni: o'yinchilar ikki metrecha oraliq masofa bilan, har bir guruhdagi o'yinchilar orasida bir xil masofani saqlagan holda ikki guruh bo'lib turadilar. Ularning harakatlanish koridori 20 m masofada bayroqchalar bilan chegaralanadi. Hamma asta-sekin yugurish bilan bir bayroqchadan ikkinchisiga va orqaga qarab yuguradi. Murabbiyning xushtagiga ko'ra guruhlarning oxiridagi ikkita o'yinchi oldinda yugurayotganlarning har birini ilonizi shaklida quvib o'tish bilan guruhning boshiga qarab yuguradi.

Jihozlar: to'rtta ustun, ikkita bayroqcha.

Tavsiyalar: murabbiy orqa bilan harakatlangan holda guruhning boshidan oxiriga qarab yugurishni taklif qilish bilan mashqning ko'rinishini biroz o'zgartirishi mumkin.

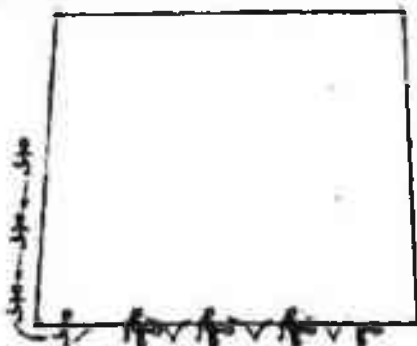


5-mashq. Vazifa: yo'nalishni o'zgartirish.

Tashqi 1 qilinishi va mazmuni: 40x15 m o'lchamli maydoncha belgilab olinadi, uning uzun tomonlari bo'ylab bir-biridan 10 m masofada 10 ta ustunlar o'rnatiladi. O'yinchilarning ikkita guruhi ikkita ustun o'rtasidagi chegara (qisqa) chiziqlardan birining markazida yonma-yon turadi. Murabbiyning komandasiga ko'ra har ikkala guruhdan bittadan o'yinchi bir-birining yo'lini kesib o'tgan holda eks (X) shaklida eng yaqin ustunlarga qarab yuguradi. Ustunga qo'l tegizgandan keyin, keyingi ustunga qarab yuguradi. Maydon markazidan ular bir paytda yugurib o'tishlari lozim. Oxirgi ustunga yetib borgach o'yinchilar tashqi chegara bo'ylab (yugurib) orqaga qaytadilar, o'z guruhlarining oxiriga kelib turadilar va bu paytda navbatdagi juftlik start oladi.

Jihozlar: o'n ta ustun.

Tavsiyalar: murabbiy ko'chish usullarini variantlashi mumkin (yon tomon bilan, orqa bilan, sakrashlar bilan va hokazolar).



6-mashq. Vazifa: aerobik ishlash, epchillikni rivojlantirish, oyoqlarning portlovchi quvvati.

Tashqi 1 qilinishi va mazmuni: o'yinchilar guruhi 20x20 m o'lchamli kvadratning perimetri bo'ylab asta-sekin yugurishni boshlaydi.
Oraliq masofa

3-5 m. Murabbiyning xushtagiga ko'ra boshlovchi to'xtaydi, oldinga

qarab egiladi, oyoqlarini yoyadi, barqarorlik uchun qo'llarini tizzaga tiraydi. Undan sakrab o'tish mumkin bo'lishi uchun u mumkin qadar egilib turishi lozim. Undan keyingi o'yinchi uning yelkasiga qo'llarini tiragan holda qurbaqaga o'xshab sakraydi va xuddi shunday egilish bilan o'zining yelkasini tutadi. Bu harakatlanuvchi chcharda (o'yinning nomi shunday) boshlovchi o'zining guruhning oldidagi boshlang'ich pozitsiyasiga qaytmagauncha davom etadi. Shundan keyin hamma perimetr bo'ylab murabbiyning navbatdagi xushtagiga qadar asta-sekin yugurishni davom ettiradi. Murabbiy guruhning Tayyorlov darajasi va badanni qizdirishning davomiyligiga bog'liq ravishda yugurish distansiyasini variantlashi mumkin. Gavdasi katta bolalar ozg'in bolalar ustidan sakrab o'tmasligiga e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Jihozlar: to'rtta ustun.

Tavsiyalar: takrorlashlar sonini va scriyalar o'rtasida yugurish distansiyasini o'zgartirish mumkin.

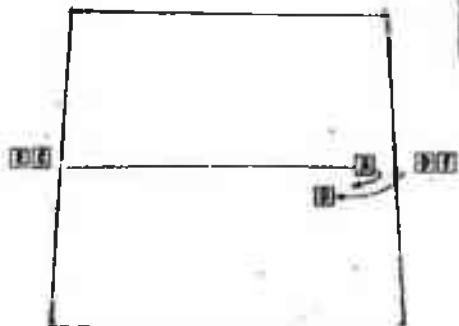


7-mashq. Vazifa: aerobik rejimda yugurish, epchillik va sakrovchanlikni rivojlantirish.

Tashqi 1 qilinishi va mazmuni: xuddi oldingi mashqdagi kabi – kvadratning perimetri bo'ylab yugurish, cheharda, keyin esa oldinda turgan sherikning oyoqlari orasidan o'tish. Ketma-ketlik xuddi oldingi mashqdagi kabi, ya'ni boshlovchi birinchi bo'lib o'z yelkasini tutadi, biroq bu mashqda uchinchi o'yinchi birinchi o'yinchining ustadan sakrab o'tadi, ikkinchi o'yinchining esa oyoqlari orasidan o'rmlab o'tadi. Shundan keyin butun guruh murabbiyning navbatdagi xushtagiga qadar asta-sekin yugurishda davom etadi. Cheharda yoki ajratilgan vaqt davomida yoki kvadratning tomonlarini aylanishlar soni bo'yichaa davom etadi. Sakrashlar to'g'ri va xavfsiz bajarilishiga e'tibor qaratish.

Jihozlar: to'rtta ustun.

Tavsiyalar: sur'atni yoki aylanishlar sonini oshirish mumkin.

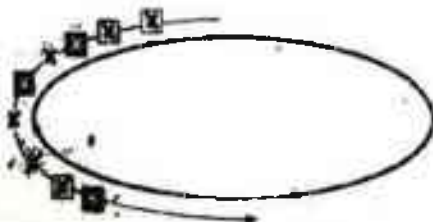


8-mashq. Vazifa: oshirilgan intensivlikda aerobik ishlash, tezlik bilan burilishlar.

Tashqi I qilinishi va mazmuni: o'yinchilarning ikkita guruhsi 15-25 m masofada bir-biriga qarab turadi. A boshlovchi o'yinchi qarama-qarshi tomonga qarab yuguradi va qarama-qarshida turgan guruhga horib qo'shiladi. U guruhga yaqinlashishi bilan bu guruhdan V o'yinchi start oladi va A o'yinchining yonidan yugurib o'tadi. A o'yinchi tezligini kamaytiradi, tezlik bilan orqaga buriladi va tezlik bilan V o'yinchini ta'qib qiladi, shundan keyin V o'yinchini guruhga siqib qo'yadi. V o'yinchi qarama qarshi tomonga yaqinlashishi bilan uning yonidan S o'yinchi start oladi va endi V o'yinchi orqaga burilib S o'yinchini ta'qib qiladi. Shunday qilib, har bir o'yinchi boshqa sherigini ta'qib qilishdan oldin o'zi ta'qib qilinuvchi rolini o'taydi. Mashq shu ketma-ketlikda davom ettiriladi, bu o'yinchilarga dam olish uchun yetarlicha vaqtni beradi.

Jihozlar: to'rtta ustun.

Tavsiyalar: murabbiy o'yinchiga odatdagi usulda harakatlanish bilan sherigini ta'qib qilishni, biroq ta'qib qilinuvchiga aylanganda orqa yoki yon tomon bilan harakatlanishni taklif qilishi mumkin – bu mashqqa musobaqalashish elementini beradi.



9-mashq. Vazifa: oshirilgan intensivlikda aerobik ishlash, qisqa rivoklar.

Tashqi I qilinishi va mazmuni: bir guruh o'yinchilar markaziy doira atrofida asta-sekin yuguradi, doiraning aylanasi ustun o'rnatiladi. Garchi murabbiy guruhni alohida o'yinchilar ajralib turishi uchun turli xil rangli jiletlar kiyadigan kichik komandalarga ajratsada, guruh bir joyda bo'lishi lozim. Ustunga yaqinlashganda murabbiy xushtak chaladi, o'yinchilar esa maksimal tezlikda aylana bo'ylab tezlanish oladi. Ustun yonidan oxirgi o'tgan o'yinchi chiqib ketadi, guruh sekin yugurishda davom etadi, ustun yoniga yetib kelgach, asta-sekin joyida turib yuguradi va murabbiyning xushtagiga ko'ra yana tezlashadi, yana ustun yonidan oxiri o'tgan o'yinchi chiqib ketadi. Qolgan o'yinchi g'olib deb topiladi.

Jihozlar: bitta ustun.

Tavsiyalar: murabbiy aylananing uzunligini oshirishi yoki har bir o'yinchiga qo'shimcha ikki-uch marta urinib ko'rish imkoniyatini berishi mumkin. Agar o'yinchi barcha urinishlarda ustunni oxirgi bo'lib yetsa, u chiqib ketadi.

1.4 Uslubiy ko'rsatmalar

I. Buyruqlar, odatda, ogohlantiruvchi va ijro buyruqlarga bo'linadi: "Turgan joyda - yuring!".

"Chappa (o'ngga, orqaga) – buriling" va hokazo. Ijroning o'zidan iborat bo'lgan buyruqlar ham bor "Tekislaning!", "Saflaning!", "Tarqaling!" va boshqalar. Biroq bu buyruqlar berilishidan oldin murabbiy ba'zi hollarda shug'ullanuvchi-larning diqqatini ijro buyrug'iga qaratish uchun "diqqat", "saf" va hokazo so'zlar qo'shib aytadi. Masalan, "Guruh-to'xtang!"

Ogohlantiruvchi buyruq tushunarli, baland ovoz bilan va shug'ullanuvchilar qanday harakat qilishlari lozimligini tushunib yetish shunga shaylanishlari uchun bir oz cho'zibroq aytiladi. Ijro buyrug'i lahzalik tanaffusdan keyin qisqa va qa'tiy beriladi.

Buyruqlar berishda ovoz hamda ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari o'rtasidagi vaqt safning katta kichikligiga mos bo'lishi lozim: saf qanchalik katta bo'lsa, ogohlantiruvchi buyruq shunchalik cho'zibroq aytiladi, ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari orasidagi to'xtalish ko'proq bo'ladi, ijro buyrug'i esa qisqa va balandroq ovoz bilan aytiladi.

Harakatni boshlash uchun xizmat qiladigan ijro buyrug'i bo'lajak harakatlar harakteriga mos ravishda talaffuz etilishi kerak. Masalan, tez sur'atli yugurishdan oldin buyruqni balandroq ovoz bilan qisqaroq berish zarur bo'lsa, barcha shug'ullanuvchilar buyruqni birdaniga bajara olmaydigan sekin sur'atli harakatlarni boshlash uchun esa, komandani

baland ovoz bilan bir oz cho'zibroq aytish zarur. Shuni esda tutish kerakki, buyruq talab oxangida berilishi shart. Tovush kuchini ham to'g'ri o'zgartirib turish lozim. Buyruq zaruriyatga mos ravishda baland yoki past berilishi lozim. O'rinsiz past va shuningdek juda baland buyruqlar qo'llanmasligi kerak.

Murabbiy buyruq berar ekan, asosiy tik turish holatida bo'lishi lozim.

2. Har bir ogohlantiruvchi buyruqda shug'ullanuvchilar "to'g'ri turish" holatini qabul qiladilar, shuning uchun bu buyruqni hadeb qo'llayvermaslik kerak (ayniqsa umumrivojlantiruvchi mashqlar o'tayotganda). Agarda "To'g'ri turing!" buyrug'i berilgan bo'lsa, u o'rnatilgan bajarilishi kerak.

3. Ayrim hollarda buyruqlarning o'rniga topshiriq berishi maqsadga muvofiqdir. Agar shug'ullanuvchilar buyruqqa ko'ra ma'lum dastlabki holatdan, belgilangan usul bilan baravariga biron harakatni bajarishlari kerak bo'lsa, topshiriq bo'yicha esa hisobga kirmagan harakatlarni bir qancha boshqa usullar bilan bajarishlari ruxsat etiladi. Masalan, polda o'tirgan guruh uchun "Chapga-buriling!" buyrug'ini berish o'rniga "Chap tomonga burilinglar!" deb topshiriq berish ma'qullroq.

4. Qayta saflanish uchun buyruq berishda quyidagi tartibga rioya qilish zarur:

- a) Safning nomi
- b) Harakat yo'nalishi
- v) Ijro usuli aytiladi.

Masalan bir ketma-ket to'rt qatordan to'rt qatorga saflanish uchun buyruq quyidagicha beriladi:

"To'rt qator bo'lib chap tomonga yuring!"

Safning nomi harakat yo'nalishi ijro usuli

To'rt ketma-ket qatordan bir ketma-ket qatorga saflanish uchun "Bir qator bo'lib, chap tomonga yuring!" buyrug'i beriladi.

Orani ochishda buyruq qismlari qo'yidagicha navbatlanadi:

a) yo'nalishi; b) oraliq masofa; v) ijro usuli aytiladi. Masalan, "Chap tomondan ikki qadamga juftlama qadamlar bilan orani oching!"

5. Saf mashqlarini o'tayotganda ko'rsatish, tushuntirish va qismlarga ajratish uslublaridan foydalaniladi. Ko'pincha ko'rsatish tushuntirish bilan birga olib boriladi va keyinchalik mashq butun guruh bilan birgalikda bajariladi.

Murakkab saf mashqlarini qismlarga bo'lib o'rgatish kerak. Bunda har bir harakatni bajarish uchun alohida buyruq beriladi. Masalan, bir qatordan ikki qatorga saflanish uchun, ikkinchi raqamdagilarga quyidagi

buyruqlar beriladi;

“Chap oyoq, bilan orqaga qadamlang – bir!”

“O‘ng oyoq bilan yon tomonga qadamlang – ikki!”

“Chap oyoqni juftlashtiring – uch!”

Qismlarga bo‘lib o‘rganganda shug‘ullanuvchi o‘z harakatlarini xis etadi va esda saqlab qoladi, murabbiy esa navbatdagi buyruqni berishdan oldin yo‘l qo‘yilgan xatolarni ko‘rsatib o‘tadi. Turgan joyda va yurib ketayotganda yoki qatordan ikki ketma-ket qatorga yoki qatorga qayta sallanishni, saf qadami va joydan-joyga ko‘chishning boshqa turlarini, juftlama qadam bilan orani ochishni qismlarga bo‘lib o‘rgatish tavsiya qilinadi.

6. O‘rgatishni mashg‘ulot o‘tish uchun eng zarur bo‘lgan mashqlardan boshlash kerak. Avvalo saflanishlar, saf usullari, joydan – joyga ko‘chish usullari va nihoyat, orani ochish va yaqinlashtirish o‘zlashtiriladi. Ayrim saf usullarini juft-juft bo‘lib o‘tkazish mumkin, bunda biri buyruq beradi, ikkinchisi uni bajaradi.

1.5. O‘quv mashg‘ulot jarayonining kospektini tuzish usuliyati

Shug‘ullanuvchilar bilan o‘tkaziladigan o‘quv mashg‘ulot jarayonidagi vazifalarni amalga oshirish, ilmiy asosda tuzilgan va uslubiy jihatdan puxta tayyorlangan ma‘ruzaga bog‘liq.

O‘quv mashg‘ulot jarayonida tarbiya, sog‘lomlashtirish va o‘rgatish vazifalari bir-biriga bog‘langan holda hal qilinadi. Shuning uchun murabbiy o‘quv mashg‘ulotni oldiga aniq maqsadlar qo‘yishni jismoniy tarbiya tizida qo‘lga kiritishning umumiy vazifalariga amal qilgan holda aniqlaydi. O‘quv mashg‘ulot vazifalarini, mashg‘ulot o‘tkazish joyini va o‘quv mashg‘ulotga tegishli jixoz-anjomlarni belgilagandan so‘ng o‘quv mashg‘ulot mazmunini aniqlaydi.

O‘quv mashg‘ulot mazmunini aniqlashda, o‘quv mashg‘ulotning asosiy qismiga taalluqli mashqlarni, so‘ngra Tayyorlov va yakunlovchi qismga mashqlarni tanlash maqsadga muvofiqdir. Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar o‘quv mashg‘ulotda qo‘llaniladigan vositalardan to‘liqroq foydalanish va shu bilan birga shug‘ullanuvchilar tarbiyasini maqsadga muvofiq hal etish uchun tanlanadi. Ma‘ruzaning tashkiliy uslubiy bo‘limiga:

- o‘quv mashg‘ulotni maqsadga muvofiq tahlil etish;
- o‘quv mashg‘ulotda shug‘ullanuvchi faoliyatini o‘quv mashg‘ulotda tashkil etish uslublari;
- o‘rgatish va tarbiyalashning uslub va uslubiy usullari;

- o'quv mashg'ulotning o'tkazish sharoitlari yoziladi.

O'quv mashg'ulot tugagandan so'ng murabbiy o'tkazilgan o'quv mashg'ulot bo'yicha ushbu ma'ruzaga qisqacha o'z mulohazalarini yozish kerak.

O'quv MASHG'ULOT MAVZUSI ta'lim muassasa jismoniy tarbiya sohasida o'quv ishlarini rejalashtirishning aniq hujjati bo'lib, murabbiy tomonidan har bir guruhga yoki paralel guruhlarga tuziladi.

O'quv MASHG'ULOT MAVZUSI ni tuzishda eng kerakli asosiy va yordamchi vazifalarni aniq va uslubiy tomondan asoslangan holda ifoda qilish kerak.

O'quv mashg'ulot oldiga qo'yiladigan vazifalarni murabbiy o'ziga buyruq sifatida belgilaydi. Shuning uchun vazifalar buyruq ma'nosida ifoda qilinadi.

O'quv mashg'ulot oldiga qo'yiladigan vazifalar bir-biriga bog'langan holda hal qilinadi.

Bular o'quv material, har o'quv mashg'ulotlik ishlanmaga asoslanib belgilanadi va o'rgatish tamoyillari hamda o'tkazilgan o'quv mashg'ulotni natijalariga qarab aniqlashtirilib shu o'quv mashg'ulotda bajariladigan qilib ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya murabbiylari o'quv mashg'ulot oldiga aniq vazifalar qo'yishda, jismoniy tarbiya tizida qiqaning umumiy vazifalariga rahbarlik qilgan holda qo'yidagilarni:

1. Murabbiylarning oldingi o'quv mashg'ulotlarni qanday o'zlashtirganliklarini;

2. Har bir o'quv mashg'ulotlik ish rejasini, davlat dasturini va shu o'quv mashg'ulot uchun qo'shimcha adabiyotlarni;

3. Guruhdagi shug'ullanuvchilar sonini, o'quv mashg'ulot o'tkazish joy sharoiti va mavjud sport anjomlarini;

4. O'quv mashg'ulot jadvalining xususiyatini, o'quv mashg'ulot turini;

5. Shug'ullanuvchilarning sog'liq holatini, ularning jismoniy Tayyorlovlarini va hokazolarni hisobga olishlari muhim ahamiyatga egadir.

Murabbiy yuqoridagilarni hisobga olgan holda o'ziga qator savollarga javob beradi.

1. Shu o'quv mashg'ulotda shug'ullanuvchilarga nima o'rgatish kerak?

2. Shu o'quv mashg'ulotda nimalarni o'rgatishi, qaytarishi, takomillashtirishi kerak?

3. Asosan qanday jismoniy sifatlarni tarbiyalashga o'z e'tiborini jalb etishi kerak va hokazo?

4. O'quv mashg'ulotda sog'lomlashtirish vazifalarini qanday hal etishi mumkin?

Shu savollarga to'liq javob hera olgandagina murabbiy o'quv mashg'ulot oldiga aniqroq vazifalarni qo'ya oladi.

Vazifalar:

O'quv mashg'ulot turlariga qarab kirish o'quv mashg'uloti, yangi materiallarni o'rganish o'quv mashg'uloti, o'tilgan materialni qaytarib mustahkamlash, takomillashtirish bo'yichaa yoki o'tilgan materialni o'zlashtirish darajasini tekshirish bo'yichaa ifodalanishi mumkin.

II guruhga kirish o'quv mashg'uloti:

1. Mehnat va jismoniy tarbiya madaniyati;

- mashqlarni ochiq havoda bajarish;

- mashq bajargandan so'ng yengil ovqatlanish.

2. Shug'ullanuvchilarning kerakli oraliqni saqlagan holda o'z bo'ylari bo'yichaa bir qator bo'lib saflanishlardagi bilim va malakalarini aniqlash va hokazo.

IV guruhda o'rganish o'quv mashg'uloti

1. III guruhda o'tilgan saflanish va qayta saflanish mashqlarini takrorlash va bajara bilish.

2. Sayr jarayonida shug'ullanuvchilarning ish harakatini mosligi va o'zaro o'rtoliqlik munosabatlarini tarbiyalash va hokazo.

V guruhda takomillashtirish o'quv mashg'uloti

1. Orqadan yelka orqali granata irg'itish bo'yicha shug'ullanuvchilar erishgan yutuqlarni tekshirish.

Murabbiy shug'ullanuvchilarning bilim va malakalarini bilgan holda o'quv mashg'ulot vazifasini, shu guruh shug'ullanuvchilarining bilimlariga mos qilib ifodalashi kerak.

Bu esa shug'ullanuvchilarga tomonidan o'quv mashg'ulotda o'tiladigan materialni aniq va ravshan tushunishlariga yordam beradi.

Ma'lum bir mashqdan o'quv normalarini qabul qilish uchun, avvalo shug'ullanuvchilarni ushbu mashq bilan tanishtirish, keyin o'rgatish, mustahkamlash, qaytarish, takomillashtirish, o'quv mashg'ulotlari o'tiladi. Shundan so'ng ulardan o'quv normalari qabul qilinadi. Bu esa bir necha o'quv mashg'ulotlar mobaynida hal etilishi mumkin. Har bir o'quv mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalar ham o'z navbatida tanishtirish, o'rgatish, mustahkamlash va takomillashtirish o'quv normalari qabul qilish.

Masalan VI guruh uchun beriladigan mashqlardan o'quv normasini qabul qilish chorak oldidagi vazifa bo'lsin. Bu mashq har o'quv mashg'ulotlik ish rejamizning jadvalida 6 marta qaytarilib, 7-marta o'quv normasi qabul qilinadigan bo'lsa, har bir o'quv mashg'ulotga taxdaqiqaan shunday vazifalar qo'yishimiz mumkin.

1.6. Tarbiyaviy vazifalar

Axloqiy, irodaviy va estetik sifatlarni tarbiyalash o'quv mashg'ulotning hamma qismlarida hal etiladi. Murabbiy o'rgatish bilan bir vaqtda tarbiyalaydi. U o'quv mashg'ulot jarayoning har bir daqiqasida murabbiylar faoliyatiga kerakli yo'nalish beradi, o'quv jarayoniga va bir-biriga bo'lgan munosabatni tashkil qiladi. Shuning uchun to'g'ridan-to'g'ri tushungan holda o'quv mashg'ulot oldiga tarbiyaviy vazifalar tashlanadi, ularning to'g'ri amalga oshirish kerak.

Tarbiyalash bilan bog'liq vazifalarni quyidagicha ifodalash mumkin:

1. Ovoz signaliga muvofiq harakat yo'nalishini o'zgartira bilishni tarbiyalash.

2. yo'nalishni o'zgartirib yugurishda tezlikni tarbiyalash.

3. Jamoadoshi mashq bajarayotganda uni kuzata bilishni va xatolarini aniqlash hamda shu xatolarni to'g'rilashga yordam bera olishni tarbiyalash.

4. O'rganilayotgan mashqlarni to'g'ri tushuna bilish va uni ijodiy tadbiq eta olishni tarbiyalash.

5. Qarshilik bilan mashq bajarishda oyoq va qo'l muskul kuchini tarbiyalash.

Masalan;

1) Balanddan pastga sakrashda, qo'rqqmaslikni tarbiyalash.

2) Berilgan asboblarga nisbatan tartibli munosabatda bo'lishni tarbiyalash.

3) O'yin (nomi) jaryonida mehnatsevarlikni va jamoaviylik hislatlarini tarbiyalash.

4) O'quv mashg'ulotidagi "oyoq bilan to'pni" o'yinida oddiy reaksiya tezligini tarbiyalash.

1.7 Sog'lomlashtirish vazifalari

Sog'lomlashtirish vazifalari organizm funksiyalarini umumiy va maxsus rivojlantirishga qaratiladi. Ma'lumki, o'quv mashg'ulotda qo'yilgan vazifalarning natijalarini hal qilinishini aniqlash qiyin shuning uchun bu vazifalarni yozishda "ta'sir ko'rsatish" yoki "yordamlashish"

degan so'z qo'shiladi. Masalan: nafas organlarini rivojlantirishga yordamlashish.

Sog'liqni yaxshilash, jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy tayoyrgarlik o'quv mashg'ulotini amalga oshirishda qo'llaniladigan vazifalar:

Masalan: 1. To'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish;

1. Asosiy diqqatni qorin muskullariga qaratgan holda umumiy muskullar ustida ishlashni davom ettirish va hokazo.

1.8 O'rgatish (ta'lim) vazifalari.

O'rgatish vazifalari futbol bilan shug'ullanuvchilarda ma'lum bilimlar, harakat ko'nikma, malakalarni va ularni turli sharoitlarda ishlata bilishga yo'naltirilgandir. O'rgatish vazifalarini ifodalashda qo'ydagilar e'tiborga olinadi.

a) o'rgatishda texnikaning negizi;

b) o'rganayotgan harakat faoliyatidagi texnikaning asosiy qismi yoki bo'laklari;

v) Futbolchilarga bo'lgan jismoniy va psixologik talablar darajasi.

O'rgatish vazifasiga:

1) u yoki bu bilan tanishtirish;

2) mustahkamlash va nazorat. normativlar qabul qilish va boshqalar kiradi.

O'rgatish bosqichlarini ifodalash, pedagogik jarayonni va o'rgatishning etakchi uslublari yo'nalishini aniqlaydi.

O'quv MASHG'ULOT MAVZUSIda, takomillashtirish terdaqiqaini ifoda qilish shart emas. Chunki u o'quv mashg'ulotda yechiladigan vazifalarning aniq hajdaqiqai bera olmaydi. Mazmuni bo'yichaa hu terdaqiqa harakatni yoki gavda holatini qandaydir o'zgartiradi yoki umuman bajarish texnikasini yaxshilaydi deb taxdaqiqqa qiladi. Lekin bu qaysi o'zgarish, shug'ullanuvchilar nima ustida aniq ishlashi kerakligi ma'lum emas. Masalan: balandlikka perekat usulida sakrashni takomillashtirish. Xuddi "O'rgatish zimmasiga o'xshab bunga ham tanishtirish ham mustahkamlashtiradi, lekin aniqroq qilish kerak?"

Shunday qilib harakat faoliyatini takomillashtirish uzluksiz takrorlanadigan o'rgatish fazalarini tanishtirish, o'rgatish va mustahkamlashdan iboratdir. Mana shu aniq bosqichlarni o'quv MASHG'ULOT MAVZUSIga yozish kerak. O'rgatilayotgan harakat faoliyatining texnikasini qism va bo'laklari deb shu harakatni tashkil qiladigan vaifalariga aytiladi.

Bularga: Dastlabki holat, shaxsiy harakat va oxirgi holatlari kiradi. Masalan, sakrashda depsinish uchun yerga tushish, shu sakrashda harakat texnikasining qismlariga depsinish uchun depsinish o'rniga yerga tushish.

Shu vaqtda harakat texnikasining qismlariga yugurib kelish, depsinish burchagi, kuchlanish darajasi, qo'l va oyoq harakatlarini bir-biriga kelishish kiradi.

Harakat faoliyatidagi texnika qisdaqiqai aniqlash shug'ullanuvchilar diqqatini ma'lum bo'laklarga uyg'unlashtirib, shu bilan birga o'zlashtirishni yengillashtiradi. Harakatni o'rgatishda uning hamma qisdaqiqai qamrab olish. Pedagogik talab "Hammasi oqibatida hech narsa"ga ziddir.

Bu talab harakat faoliyatini bajarishda yaxlitligicha o'rgatish me'yoriga zid bo'lmaydi, chunki bunda shug'ullanuvchilarning diqqati hamma vaqt uni ma'lum qismi yoki detaliga yo'naltirilgan bo'ladi. Shug'ullanuvchilarning diqqatini pedagogik qoida: oddiydan – murakkabga, birinchi navbatdagidan, ikkinchi navbatdagiga, uchichi navbatdagiga va hokazo bo'yicha oshirish kerak.

Harakat faoliyatiga o'rganayotgan vaqtda, texnika va sifatlarni hisobga olib, shug'ullanuvchilarning kuchlanishi shu vazifalarni ochishga qaratiladi. Ko'pchilik balandlikka sakray olsa, depsinish uchun shunchalik jismoniy kuchlanish, yugurush vaqtidagi uzoq vaqtda muskullarni bo'shatish va boshqalar talab qilinadi.

Boshqacha aytganda sakrashlarda balandlik va uzunlik, yugurishda esa masofa va shiddatni hamda bosib o'tish vaqti, muvozanat saqlash mashqlarida brevnoning balandligi muhim.

Shunday qilib, o'rgatish vazifalari harakat bosqichlarida o'rgatilayotgan faoliyat texnika qisdaqiqai aniqlash, aynan shu vaqtda diqqatni nimaga qaratish va kuchlanish darajasini ifoda qilishi kerak.

Ma'ruzada yozilgan vazifalarni, ularni yechish uchun ishlatiladigan vositalar bilan almashtirib bo'lmaydi. Mazkur mashqlar nomi shu vosita bilan yechiladigan vazifani ochib bermaydi.

1.9 Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar

Tashkiliy - uslubiy ko'rsatmalar (TUK) o'quv mashg'ulotda qo'llaniladigan vositalardan to'laroq foydalanish va shu bilan birga murabbiylar jismoniy tarbiyasini maqsadga muvofiq xal etish uchun tanlab olinadi.

Ma'ruzaning "Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar" bo'limiga o'quv mashg'ulotni maqsadga muvofiq tashkil etish; shug'ullanuvchilarni o'quv

mashg'ulotga tayyorlash uslublari; o'rgatish va tarbiyalashning uslub va usullari; o'quv mashg'ulotni o'tkazish sharoitlari yoziladi. TUK tanlashda o'rganilayotgan mashqni, murabbiylarni mashqni, murabbiylar jismoniy tayyorgarligining xususiyatlarini e'tiborga olish lozim.

TUKning matnini har xil rasm va sxemalarda ham chizish mumkin.

Masalan: saflanish va qayta saflanishni shug'ullanuvchilarning mashg'ulot joylarini; asbob-anjomlarni joylashtirish va hokazo.

Ma'ruzada qo'llaniladigan TUKni 4 guruhga ajratish mumkin.

1. O'quv mashg'ulotni tashkil etish;
2. O'quv mashg'ulotni o'tkazish metodikasi;
3. O'quv mashg'ulot sharoiti;
4. O'quv mashg'ulotda o'tilganlarni hisobga olish.

1. O'quv mashg'ulotni tashkil yetishga tegishli ko'rsatmalar o'quv mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish uslublarini frontal, guruhlariga bo'linib, individual, aylanma va ularni bajarish usullarini birin-ketin sxema bilan asboblardan foydalanish tartibini, guruh sardorlarining ishini va hokazolarni yozishni taqozo etadi.

Masalan:

- ikki doiraga qayta saflash;
- mashqni mustaqil bajarish;
- dastlab guruh yetkchilarini saylagan holda guruh shug'ullanuvchilarini guruhga bo'lish;

Yozuvlar sxematik ravishda amalga oshirilishi mumkin.

2. Ikkinchi guruh ko'rsatmalariga o'quv mashg'ulotni o'tkazish metodikasi kiradi.

Bu erda shug'ullanuvchi tomonidan qo'llaniladigan o'rgatish va tarbiyalash metodlari hamda uslubiy usullari, o'quv mashg'ulotda yuklamani tartibga solishning uslubiy usullari, intizomni tiklash, jamoada o'zini tuta bilishni tarbiyalovchi, jamoatchi yo'riqchilik va sport turi bo'yicha hakamlik malakalariga o'rgatishning usullari yoziladi. Masalan:

- qismlarga (bo'lak) bo'lib o'rgatish;
- mashqni bajarishni tushuntirib, terdaqiqaologiya asosida bajarilishini talab etish;
- shug'ullanuvchilar diqqatini mashq texnikasi qaysi xarakteristikalariga yo'nalishi, amplitudasi, tezligi, kuchlanish darajasi, temperamenti va hokazolarga qaratish kerak;
- o'yin qoidasini, musobaqani, mashq bajarishning qaysi tomonlariga e'tiborni kuchaytirish lozim;
- qaysi hollarda shug'ullanuvchilarni hakamlikka, yordam berishga

Bularga: Dastlabki holat, shaxsiy harakat va oxirgi holatlari kiradi. Masalan, sakrashda depsinish uchun yerga tushish, shu sakrashda harakat texnikasining qismlariga depsinish uchun depsinish o'rniga yerga tushish.

Shu vaqtda harakat texnikasining qismlariga yugurib kelish, depsinish burchagi, kuchlanish darajasi, qo'l va oyoq harakatlarini bir-biriga kelishish kiradi.

Harakat faoliyatidagi texnika qisdaqiqai aniqlash shug'ullanuvchilar diqqatini ma'lum bo'laklarga uyg'unlashtirib, shu bilan birga o'zlashtirishni yengillashtiradi. Harakatni o'rgatishda uning hamma qisdaqiqai qamrab olish. Pedagogik talab "Hammasi oqibatida hech narsa"ga ziddir.

Bu talab harakat faoliyatini bajarishda yaxlitligicha o'rgatish me'yoriga zid bo'lmaydi, chunki bunda shug'ullanuvchilarning diqqati hamma vaqt uni ma'lum qismi yoki detaliga yo'naltirilgan bo'ladi. Shug'ullanuvchilarning diqqatini pedagogik qoida: oddiydan — murakkabga, birinchi navbatdagidan, ikkinchi navbatdagiga, uchchi navbatdagiga va hokazo bo'yicha oshirish kerak.

Harakat faoliyatiga o'rganayotgan vaqtda, texnika va sifatlarni hisobga olib, shug'ullanuvchilarning kuchlanishi shu vazifalarni ochishga qaratiladi. Ko'pchilik balandlikka sakray olsa, depsinish uchun shunchalik jismoniy kuchlanish, yugurush vaqtidagi uzoq vaqtda muskullarni bo'shatish va boshqalar talab qilinadi.

Boshqacha aytganda sakrashlarda balandlik va uzunlik, yugurishda esa masofa va shiddatni hamda bosib o'tish vaqti, muvozanat saqlash mashqlarida brevning balandligi muhim.

Shunday qilib, o'rgatish vazifalari harakat bosqichlarida o'rgatilayotgan faoliyat texnika qisdaqiqai aniqlash, aynan shu vaqtda diqqatni nimaga qaratish va kuchlanish darajasini ifoda qilishi kerak.

Ma'ruzada yozilgan vazifalarni, ularni yechish uchun ishlatiladigan vositalar bilan almashtirib bo'lmaydi. Mazkur mashqlar nomi shu vosita bilan yechiladigan vazifani ochib bermaydi.

1.9 Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar

Tashkiliy - uslubiy ko'rsatmalar (TUK) o'quv mashg'ulotda qo'llaniladigan vositalardan to'laroq foydalanish va shu bilan birga murabbiylar jismoniy tarbiyasini maqsadga muvofiq xal etish uchun tanlab olinadi.

Ma'ruzaning "Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar" bo'limiga o'quv mashg'ulotni maqsadga muvofiq tashkil etish; shug'ullanuvchilarni o'quv

mashg'ulotga tayyorlash uslublari; o'rgatish va tarbiyalashning uslub va usullari; o'quv mashg'ulotni o'tkazish sharoitlari yoziladi. TUK tanlashda o'rganilayotgan mashqni, murabbiylarni mashqni, murabbiylar jismoniy tayyorgarligining xususiyatlarini e'tiborga olish lozim.

TUKning matnini har xil rasm va sxemalarda ham chizish mumkin.

Masalan: saflanish va qayta saflanishni shug'ullanuvchilarning mashg'ulot joylarini; asbob-anjomlarni joylashtirish va hokazo.

Ma'ruzada qo'llaniladigan TUKni 4 guruhga ajratish mumkin.

1. O'quv mashg'ulotni tashkil etish;
2. O'quv mashg'ulotni o'tkazish metodikasi;
3. O'quv mashg'ulot sharoiti;
4. O'quv mashg'ulotda o'tilganlarni hisobga olish.

1. O'quv mashg'ulotni tashkil yetishga tegishli ko'rsatmalar o'quv mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish uslublari frontal, guruhlariga bo'linib, individual, aylanma va ularni bajarish usullarini birin-ketin sxema bilan asboblardan foydalanish tartibini, guruh sardorlarining ishini va hokazolarni yozishni taqozo etadi.

Masalan:

- ikki doiraga qayta saflash;
- mashqni mustaqil bajarish;
- dastlab guruh yetkchilarini saylagan holda guruh shug'ullanuvchilarini guruhga bo'lish;

Yozuvlar sxematik ravishda amalga oshirilishi mumkin.

2. Ikkinchi guruh ko'rsatmalariga o'quv mashg'ulotni o'tkazish metodikasi kiradi.

Bu erda shug'ullanuvchi tomonidan qo'llaniladigan o'rgatish va tarbiyalash metodlari hamda uslubiy usullari, o'quv mashg'ulotda yuklamani tartibga solishning uslubiy usullari, intizomni tiklash, jamoada o'zini tuta bilishni tarbiyalovchi, jamoatchi yo'riqchilik va sport turi bo'yicha hakamlik malakalariga o'rgatishning usullari yoziladi. Masalan:

- qismlarga (bo'lak) bo'lib o'rgatish;
- mashqni bajarishni tushuntirib, terdaqiqanlogiya asosida bajarilishini talab etish;
- shug'ullanuvchilar diqqatini mashq texnikasi qaysi harakteristikalariga yo'nalishi, amplitudasi, tezligi, kuchlanish darajasi, temperamenti va hokazolarga qaratish kerak;
- o'yin qoidasini, musobaqani, mashq bajarishning qaysi tomonlariga e'tiborni kuchaytirish lozim;
- qaysi hollarda shug'ullanuvchilarni hakamlikka, yordam berishga

jalb etish mumkin;

- shug'ullanuvchilarga yon tomon bilan turib ko'rsatish;
- mashqlarni ko'zni yumib bajarish;
- o'yinda charchagan shug'ullanuvchilar uchun dam olishlariga ikki kichik doira chizish;
- ikki daqiqaut o'yindan so'ng shug'ullanuvchilarni joyida yurg'izish;
- kuzatayotgan shug'ullanuvchi o'z o'rtog'ining yoniga keladi va xatosini ko'rsatadi;
- to'rtinchi mashqning ta'sirini shug'ullanuvchilarga bayon etish himoyasi.

3. O'quv mashg'ulot sharoitida mashg'ulot joyini tayinlash bo'yicha qanday ishlar qilinishi va kim bajarishi, keyingi o'quv mashg'ulotga nimalar tayyorlanishini, baxtsiz hodisalarning oldini olish uchun qanday tadbirlarni bajarilishi kerakligi ko'rsatiladi.

1.10 O'quv mashg'ulot jarayonini hisobga olish

O'quv mashg'ulot jarayonidan so'ng o'tilgan materialni futbolchilar tomonidan qay darajada o'zlashtirilganligini tekshirib ko'rish bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatmalar yoziladi. (Tekshirishni mashq bajarish jarayonida, ayrim shug'ullanuvchini chiqarish, hamma shug'ullanuvchilardan o'quv me'yori va talablarni qabul etish, musobaqa o'tkazish va savollarga javob olish yo'llari bilan amalga oshirish mumkin). Masalan;

- 3-4 - shug'ullanuvchining hisobot berishini baholash;
- o'quv yuklamasini qabul qilishda mashq bajarish texnikasiga va natijasiga qo'yilgan bahoni e'lon qilish;
- eralabki gigienik gimnastika komponentini bajarishda, a'lo bajargan 3-4 shug'ullanuvchini baholash;
- guruh sardorlarining faoliyatini baholash;
- navbat bilan mashq bajarishda, bir-birlarining mashq bajarishini ballarda baholash va xatolarni tuzatish yo'llarini ko'rsatishni shug'ullanuvchilarga vazifa qilib topshirish.

Eslatma: Ma'ruzani tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar bo'limiga mashqni texnikaga va gigienik omillarga doir ma'lum bo'lgan narsalarni yozish tavsiya etilmaydi. Masalan:

- shug'ullanuvchilarning to'g'ri nafas olishini kuzatish;
- to'g'ri qaddi-qomatni nazorat etish;
- mashqning aniq bajarilishini kuzatish;
- oyoqni, gavdani, qo'lni to'g'ri ushlash yoki bukmaslik kabi

ko'rsatmalar.

O'quv MASHG'ULOT MAVZUSIga murabbiy imzo chekishi kerak, chunki bu o'quv hujjati bo'lib hisoblanadi.

O'quv mashg'ulot tugagandan so'ng o'quv mashg'ulot o'tkazgan murabbiy o'tkazilgan o'quv mashg'ulot bo'yichaa ushbu ma'ruzaga qisqacha mulohazalarni yozishi lozim. Bunda o'quv mashg'ulot oldida qo'yilgan vazifalarni hal etilganligi, o'quv mashg'ulot mobaynida kiritilgan o'zgartirishlar, yo'l qo'yilgan kamchiliklar intizom, shug'ullanuvchilarning o'quv mashg'ulotga bo'lgan munosabatlari haqida fikr yuritilib, o'quv mashg'ulotga xulosa qilinadi.

Ushbu ayrim kamchiliklarni navbatdagi ma'ruzaga tayyorlanishda e'tiborga olish kerak.

1.11 Pedagogning o'quv mashg'ulotga tayyorlanganligi tahlili

O'quv mashg'ulotga Tayyorlov deganda, birinchidan, o'quv mashg'ulot ma'ruzani yuqori saviyada ishlab chiqib, oqqa ko'chirish va o'quv mashg'ulotning muvaffaqiyatli o'tishi uchun bevosita Tayyorlov ko'rish, o'quv mashg'ulotni moddiy-texnik tomondan ta'dqiqalanishi va shug'ullanuvchilar, murabbiy yordamchilari, navbatchilar, guruh boshliqlarini tayyorlash nazarda tutiladi. Shuning uchun tahlil qilayotganda quyidagilarga e'tibor berish tavsiya etiladi.

1. O'quv mashg'ulot ma'ruzaning mavjudligi, uning o'quv mashg'ulot ish rejasiga muvofiqligi, aniq ishlab chiqilganligi va tashqi ko'rinishi;

a) o'quv mashg'ulot vazifalarining dastur talablariga muvofiqligi, aniqligi, to'g'ri ifodalanganligi, har tomonlamaligi (shug'ullanuvchilarning har tomonlama garmonik rivojlanishini ta'dqiqalashi);

b) Ma'ruza matnida kerakli vositalarning to'g'ri tanlanishi (o'quv mashg'ulotning Tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlarida vositalarning, shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va Tayyorlov darajasiga, tanlangan vositalarning o'quv mashg'ulot vazifalariga muvofiqligi, o'quv mashg'ulot qismlarida vositalarning o'zaro va mashg'ulot o'tkaziladigan sharoitga muvofiqligi);

v) mashqlarni miqdorlash va ularning ketma-ketligi;

g) ma'ruzaning tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalari bo'limida:

o'quv mashg'ulotni tashkil etish; o'tkazish metodikasi, sharoitlari bo'yichaa qanday ko'rsatmalar berilgan, ularning to'g'riligi, maqsadga muvofiqligi, ifodalanishi va hokazo misollar bilan tasdiqlanadi.

2. O'quv mashg'ulot o'tkazish joyi, o'quv qurollari va anjomlarining tayyorligi va ularning sanitariya-gigiena holati.
3. Murabbiy va shug'ullanuvchilarning tashqi ko'rinishi.
4. Navbatchi va guruh boshliqlarning oldindan Tayyorlovlari.
5. O'quv mashg'ulotlardan ozod qilinganligi (musobaqada ishtiroki, kasalligi bo'yicha miqdorlab) haqida ma'lumotnoma, o'quv mashg'ulotdan oldin beriladigan ko'rsatmalar.

1.12 O'quv mashg'ulot jarayonini tashkil etish

O'quv mashg'ulotni tahlil qilayotgan talaba bu bo'limda qo'yidagilarga e'tibor berishi kerak:

1. O'quv mashg'ulotning o'z vaqtida boshlanishi va tugallanishi;
O'quv mashg'ulot qismlari ayrim jihozlarda ish bajarish va mashq turlari uchun taqsimlangan vaqtning maqsadga muvofiqligi;
2. Mashg'ulot joyi, bor jixoz-anjomlardan foydalanish, shug'ullanuvchilarni joylashtirish, saflantirish va qayta saflanishlarining maqsadga muvofiqligi, ularning tarbiyaviy qiymati.
3. O'quv mashg'ulot qismlarida shug'ullanuvchilar ishini tashkil etish uslublari va ular variantlarining (frontal, guruhli, individual, aylanma mashq uslubi, birin-ketin, baravariga va h.k.) qo'llanishini maqsadga muvofiqligi, ularning o'quv mashg'ulot mazmuniga va vazifalariga, shug'ullanuvchilarning yoshlariga mosligi, o'quv mashg'ulotning yuklamasi va zichligiga ta'siri. Misollar bilan tasdiqlanadi.
4. O'quv mashg'ulotning qismlarida shug'ullanuvchilarning harakat faolliklarini oshirish uchun qanday usullardan foydalanildi, ularning o'quv mashg'ulot vazifalarini hal etishdagi samaradorligi. Misollar bilan tasdiqlanadi.
5. O'quv mashg'ulotda shug'ullanuvchilardan yordamchilar (jismoniy tarbiya tashkilotchisi, navbatchi, boshlig'i) sifatida foydalanishning samaradorligiga ularning o'z vazifalarini bajarishga Tayyorlovlari, ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida havfsizlik qoidalariga rioya qilishlari. Pedagogning o'z yordamchilari ishlarini nazorat qilishi va baholashi.

Nazorat savollari

1. O'quv mashg'ulot jarayonlarining tuzilishi va turlariga nima kiradi?
2. Futbol o'quv mashg'ulotlarida saf mashqlari to'g'risida umumiy tushunchalar bering?
3. Futbol o'quv mashg'ulotlarida saf usullar haqida nimalar bilasiz?
4. Futbol o'quv mashg'ulotlarida saflanish va qayta saflanishlar kerakmi?
5. Futbol o'quv mashg'ulotlarida joyda turib harakatlanishdan yurishga O'tish nima uchun kerak?
6. Yurish va yugurish mashqlarini musiqa jo'rligida o'tkazish futbolchilarga kerakmi?
7. O'quv mashg'ulot jarayonining ma'ruza matnini tuzish usuliyatining bo'limlariga nimalar kiradi?
8. O'rgatish (ta'lim) vazifalari nimalar kiradi?
9. Qanday tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar bilasiz?
10. O'quv mashg'ulot jarayonini hisobga olish?

II BOB. O'QUV MASHG'ULOTLARNI RASMIYLASHTIRISH USULI

2.1. Birinchi bosqich talabalari uchun

MASHG'ULOT MAVZUSI

1-dars. Amaliy

- Vazifa:** 1. Futbol o'yin texnikasi va taktikasining asoslari.
2. Futboldagi Tayyorlov turlari bilan tanishtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa		
Sallanish	1	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Salomlashish	1	Guruh boshining ishorasi bilan
Navbatchining bildirgisi	1	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	3	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini huzmagan holda
URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
Yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish
Tizzalarni baland ko'tarib	2-3 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
Tizzalarni orqaga qilib	2-3 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
Oyoqlarni yonga ko'tarib	2-3 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2-3 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
Chap va o'ng yon bilan sakrash	2-3 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2-3 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
yonga "ohu" uslubida sakrash	2-3 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
Tezlikka yugurish	2-3 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
Cho'zilish mashqlari (stretching)	2-3 marta	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qismi 30-32 daqiqa		
Futbol o'yin texnikasi va taktikasining asoslari.		
1) 10 m masofa uzoqlikda to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish.	7-8	Boshni ko'targan holda, oyoq harakatlari e'tibor bergan holda mashqni to'g'ri bajarish. Mashqni o'ng bamba chap oyoqda bajarishga e'tibor berish kerak.
2) 10 m masofa uzoqlikda to'pga oyoqning ichki, ustki qismi bilan zarba berish	7-8	Belgilangan masofaga aniq zarba bilan to'pni o'z sherigiga etkazib berish. Mashqni o'ng bamba chap oyoqda bajarishga e'tibor berish kerak. Qisqa vaqt ichida ko'p marotaba oyoqni ichki qismida oshirishlari kerak.

3) Mashq. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni oshiradi. B o'yinchi A ga qaytaradi. so'ng keskin yugurish bilan jarima chizig'i tomon harakatlanadi. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni qulay tarzda oshiradi. B esa darvozaga zarbani amalga oshiradi so'ng o'yinchilar to'plarini almashadilar.	7-8	To'pni aniq uzatib berish. darvozaga zarba berishda oyoqning ustki qismida to'pga zarba berish kerak.
4) Mashq. A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi B esa to'pni qabul qilgach to'p bilan to'siqlar orasini aylanib o'tib darvozaga zarba beradi A o'yinchi B ning joyiga keskin yugurish bilan e'gallaydi.	7-8	To'pni aniq uzatib berish. to'siqlar orasida harakatlanayotganda tana harakatlariga e'tibor berish kerak.
1 Futboldagi Tayyorlov turlari bilan tanishtirish	3	Talabalarga Tayyorlov turlari bo'yicha ma'lumot berish. misollar bilan tushuntirish.
2 Ikki tomonlama o'yin.	15	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
Yakuniy qism 5 daqiqa		
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1-3	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak.
Sallanish	3	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Talabalar davomatini olib borish	1-2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
Uyga vazifa berish	3	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

2-dars. Amaliy

- Vazifa:** 1. Futbolchilarni harakatlanish texnikasiga o'rgatish.
2. To'psiz va to'p bilan harakatlanish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Mazmuni	Me'yori	Tashkiliv uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa		
Sallanish	1	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Salomlashish	1	Guruh boshining ishorasi bilan
Navbatchining bildirgisi	1	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart.
Murabbiyning mashg'ulot mazmuni tushuntirishi	3	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak.
Futbol maydoni bo'vlab yuztirish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
URM	6-7	Barcha mashqlar "ilonizi" shaklida olib boriladi
Yugurish mashqlari:	4-5	Uch qator sallangan holda mashqlarni bajarish
Tizzalami baland ko'tarib	2-3 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak

Tizzalarni orqaga qilib	2-3 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holida bajarish kerak
Oyoqlarni yonga ko'tarib	2-3 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2-3 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90°C ga ko'tarishga harakat qilish
Chop va o'ng von bilan sakrash	2-3 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2-3 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
Yonga "ohu" uslubida sakrash	2-3 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
Tezlikka yugunish	2-3 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqa

Futbolchilarni harakatlanish texnikasiga o'rgatish.

1) Qo'l to'pi o'yini. Fiskalar yordamida 15x15 metrlik kvadrat yasaladi. Guruhni ikki guruhga bo'lib, o'yin maqsadi tushuntiriladi. To'pni qo'l yordamida o'z jamoadoshlariga oshiradilar. Raqib jamoa esa to'pni egallab olishga harakat qiladilar	4-5	Belgilangan masofadan chiqib kelmagan holda harakatlanishlari shart. O'yinchilar to'pni qabul qilish uchun bo'sh zonalarga ochilishlari kerak
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1	Tananing barcha muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
2) Harakatda juft bo'lib to'p bilan bajariladigan mashqlar O'yinchilar bir birlari bilan 3 m masofada turadilar. To'psiz o'yinchi oldinga harakatlanadi, to'pni uzatib berayotgan o'yinchi esa orqaga (30 m). To'pni bir teginish orqali sherigiga uzatadi. -paslab oyoqning ichki qismida -yuqondan oyoqning ichki qismida -yuqondan oyoqning ustki qismida -tizzada qabul qilib uzatish -ko'krakda to'pni qabul qilib uzatish -kallada to'pni uzatish	11-12	To'pni to'g'ri, aniq, o'nacha kuch bilan uzatish kerak. Barcha juftliklar bir vaqtning o'zida mashqni boshlab, bir vaqtning o'zida tamomlashga harakat qilishlari kerak
3) 4x2 "Kvadrat" o'yini	5-6	O'yinchilar doim harakatda bo'lishlari, gorizantal bo'ylab harakatlanishlari, to'pni qabul qilish uchun ochilishlari lozim. To'pni faqat pastdan uzatishlari kerak
1. To'psiz va to'p bilan harakatlanish 1) A o'yinchi darvozabonga to'pni oshirib beradi hamda to'p yo'nalishiga harakat qiladi. Darvozabon to'pni qo'li bilan ilib olib, to'pni yo'nalishiga harakatlanayotgan A o'yinchiga tashlab beradi. A o'yinchi esa darvozaqa zarbani amalga oshiradi.	5-6	To'pni darvozabonga yuqoridan to'g'ri va aniq uzatish kerak. Darvoza tomoniga harakatlanayotgan o'yinchi o'nacha tezlikda yugurishi shart.

2. To'pni havoda o'ynatish: oyoqning uski qismi bilan - rizzada	5-6	To'pni chap va o'ng oyoqda, oyoqning uski qismida, bel qismidan yuqorilarnagan balandlikda o'ynatish kerak.
Ikki tomonlama o'yin.	14-15	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
Yakuniy qism 5 daqiqa		
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 3	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Satlanish	1	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Talabalar davomatini olib borish	1-2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
O'zga vazifa berish	3	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

3-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Chaqqonlikni tarbiyalash. 2. Joyida va harakat vaqtida to'p uzatish texnikasini o'rgatish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa		
Satlanish	1	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Salamlashish	1.5	Guruh boshining ishorasi bilan
Navbatining bildirgisi	1.5	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	3	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqat aniq yoritib berish kerak
Futbol maydoni bo'ylab yugurish.	5	Guruh safini buzmaganda holda
URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
Yugurish mashqlari:	5	Bir qator saillangan holda mashqlarni bajarish (15 m)
Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa		
1. Chaqqonlikni tarbiyalash Estafeta	23-25	Har bir shartni ko'rsatmalilik uslubidan foydalangan holda ishtirokchilarga tushuntirib

-tezlik bilan yugurish -to'pni qo'lga olib yugurish -uchta to'pni qo'lga olib yugurish -uchta to'pni fishkalarga qo'yib chiqish -fishkalar orafatib to'pni olib yurish		berish. Ishirokchilar murabbiy signalidan so'ng stan olishlari kerak.
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
1.Joyida va harakat vaqtida to'p uzatish texnikasini o'rgatish. -pastdan oyoqning ichki qismida (ikki va bir teginishda, 8 m) -yuqondan oyoqning ustki qismida (ikki teginishda, 15 m)	11-12	To'pni to'g'ri, aniq, o'rtacha kuch bilan, oyoqning ichki qismi bilan uzatish kerak. To'pni qabul qilayotgan vaqtda 1-2 m masofa oldinga harakat qilishi shart.
Ikki tomonlama o'yin.	14-15	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlantirish.
Yakuniy qism 5 daqiqa		
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 3	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Saflanish	3	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Talabalar davomatini olib borish	1-2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
Uyga vazifa berish	3	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

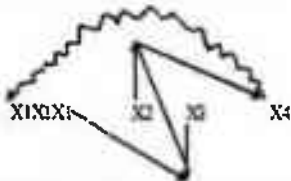
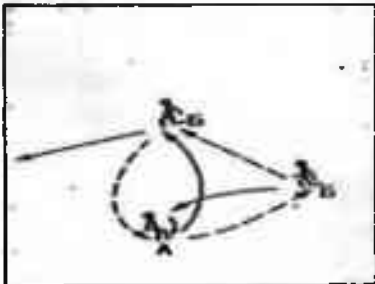
4-dars. Amaliy

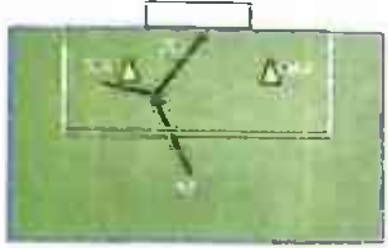
- Vazifa: 1. Futbolga umum rivojlantiruvchi mashqlarni tanlash.
2. Mashg'ulot o'tishni o'rgatish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Mazmuni	Me'vori	Taxillik ustulub ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa		
Saflanish	1	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Salomlashish	1,5	Guruh boshining ishorasi bilan
Navbatchining bildirgisi	1,5	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisadagiqisi aniq voritib berish kerak
Futbol maydoni bo'ylab yugurish	5	Guruh safini buzmaganda holda
URM	5-6	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
Yugurish mashqlari:	4-5	Bir qator saflangan holda mashqlarni bajarish (15 m)
Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashg'ulot oyoq uchida bajarish kerak
Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar vordamida harakadanish kerak
Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish

Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
Nafas olish mashqlari -yelka bo'g'imlarini aylantirish, birgalikda yuqoriga ko'tarib-nafas olish, pastga-nafas chiqarish; - chap qo'lni yuqoriga ko'tarib, o'ng qo'lni orqaga-nafas olish, D.H-nafas chiqarish.	2	-orqaga egilish, qo'llar yonda-nafas olish, oldinga egilish, qo'llar pastga-nafas chiqarish; -qo'llar yonda-nafas olish, o'tirish-qo'llar ko'krak oldida nafas chiqarish Gavdani to'g'ri tutib, mushaklar cho'zilishiga e'tibor berish kerak
Asosiy qismi 50-55 daqiqa		
1. Futbolga umum rivojlantiruvchi mashqlarni tanlash	2-3	Talabalarga URM larni tanlash ho'yichaa ma'lumotlar berish. Har bir mashqni ko'rsatmalilik uslubidan foydalangan holda tushuntirib berish.
2. Mashg'ulot olib borishni o'g'atish.	2-3	Talabalarga mashg'ulot jarayonida buyruq berishni, o'zining hatti-harakatlari, mashg'ulot olib borish hosqichlari haqida tushuncha berish Berilayotgan mashqlar oddiyydan murakkabga qarara berilishi shart
1) To'p uzatish mashqi. Bir guruhda 6 kishi ishtirak etadi a) X1 o'yinchi X3 o'yinchiga to'pni uzatadi. b) X3 o'yinchi X2 o'yinchiga to'pni uzatadi. c) X2 o'yinchi X4 o'yinchiga to'pni uzatadi, X4 o'yinchi esa to'pni qabul qilib X1 guruh o'yinchilari tomon harakatlanadi	6-7	 X1 o'yinchi X3 o'yinchiga to'pni uzatish vaqtida X3 o'yinchi ortga harakat qilib to'pga ochiladi, X2 o'yinchi oldinga harakat qilib to'pga ochiladi.
2) B o'yinchi to'pni yuqoridan A o'yinchiga oshirib berib, darvoza tomon to'pni qabul qilish uchun ochiladi. A o'yinchi to'pni ko'krakda qabul qilgan holada tushumagdan jarima maydoni yoniga tashlab bersa, B o'yinchi mana shu to'pga ochilib darvozaga zarba beradi Mashqni hajarib bo'lganlaridan so'ng o'yinchilar joylarini almashtiradilar. (130)	7-8	 To'pni aniq va to'g'ri uzatish kerak. Har bir to'p uzatishda oyoqning ichki qismida, pastlatib uzatish talab qilinadi.

3) Murabbiy (M) X yoki O o'yinchilarga fishkalar orasidan to'pni uzatadi. Ulardan biri to'pni egallab olib darvozaga zarba beradi. Zarba berilgandan so'ng bir birlari bilan joy almashishadi. Darvozaga zarba berishda bir yoki ikki teginishda amalga oshirilishi mumkin.	11-12	 To'pni to'g'ri, aniq, o'rtacha kuch bilan uzatish kerak. Darvozaga aniq zarba berish kerak. Darvozaga zarba berishda oyoqning uski qismida zarba berish kerak. Zarbani o'ng va chap ovoqda amalga oshirish zarur.
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 3	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak.
Ikki tomonlama o'yin.	15	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 3	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak.
Saf lanish	1	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulotda ishtirok qilmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
Uyga vazifa berish	3	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

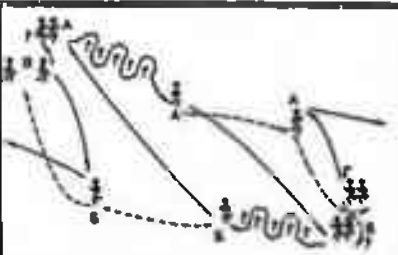
5-dars. Amaliy

Vazifa: 1. To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rgatish. 2. Harakatli o'yin "To'p o'zinikida"

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar

Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa		
Saf lanish	1	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Salomlashish	1,5	Guruh boshining ishorasi bilan
Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	3	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqartirma aniq yoritib berish kerak
Futbol maydoni bo'ylab yurish	5	Guruh safni buzmagun holida
URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
Yugurish mashqlari	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
Tizzalarni haland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdoni to'g'ri turgan holatda bajarish kerak
Oyoqlarni vonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak

Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90°C ga ko'tarishga harakat qilish
Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiq		
1. To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rgatish.	21-22	Boshni ko'turgan holda, oyoq harakatlarga e'tibor berib mashqni to'g'ri bajarish. Mashqni o'ng bamba chap oyoqda bajarishga e'tibor berish kerak.
1) To'pni olib yurish mashqi: Ikki qator guruh o'yinchilari bir biriga qarama-qarshi 30 m masofa oralig'ida joylashadilar. Guruhda birinchi turgan o'yinchilar to'pni olib yurishni boshlaydilar, to'pni oyoqning tagida to'xtatib ikkinchi guruh o'yinchilariga qoldirib joy almashadilar: -oyoqning tashqi qismida; -oyoq yuzining o'rtasi qismi bilan; -oyoq yuzining ichki qismi bilan; -oyoq kaftining ichki tomoni bilan; -aldamchi harakatlar bilan (fint).	9-10	 To'pni aniq uzatib berish, darvozaga zarba berishda oyoqning ustki qismida to'pga zarba berish bayroqchalararo harakatlanayotganda tana harakatlarga e'tibor berish kerak.
2) A va B o'yinchilari maydon bo'ylab diagonal tarzda joylashadilar (to'p bilan turgan o'yinchilar birinchi raqam o'yinchilari hisoblanadi), V va G o'yinchilari esa to'p qo'llarida tutishadilar.	10-12	A va B o'yinchilar bir-biri tomon to'pni 5 ta bayroqchi orasidan olib o'tib ikkinchi raqamli A va B o'yinchilarga o'tkazadilar. G va V o'yinchilar tomonidan o'tkazilgan to'pga kashni yugab darvoza tomon zarbani amalga oshiradilar. Zarbani amalga oshirgandan so'ng A va B o'yinchilari V va G o'yinchilarning o'rnini to'ldiradilar. Mashq shu tarzda davom etadi.
2. "To'p qo'shnig". O'yinchi quloq kerib, doira hosil qilib turadilar. O'yinchi lardan biriga to'p beriladi	14-15	Bitta onaboshi tayinlanadi. Onaboshi doiradan tashqarida, to'pi bor o'yinchi tomoniga qarasida turedi. O'yinchilar to'pni bir-birlariga tez va chaqqon uzatishlari kerak.
3. Ikki tomonlama o'yin.	14-15	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
Yakuniy qism 5 daqiq		
Satlanish	1	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Talabalarni joriy baholash	1-2	Mashg'ulotda faol qatnashgan talabalarni rag'batlantirish.
Talabalar davomatini olib borish	1-2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

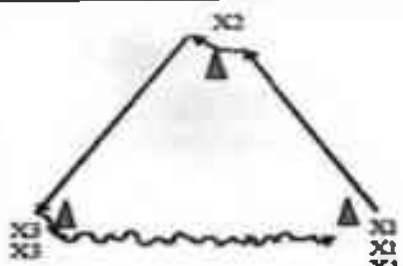
MASHG'ULOT MAVZUSI

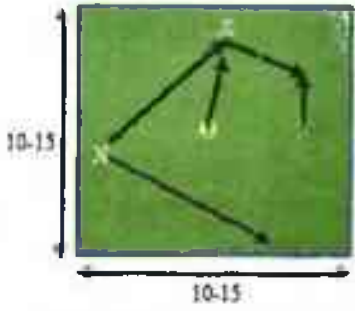
6-dars. Amaliy

Yazifa: 1. To'pni to'xtatish va oshirish, texnik harakatlarga o'rgatish. 2. Futbol qoidasiga asosan ikki tomonlama o'yin.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa		
Sallanish	1	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Salomlashish	1	Guruh boshining ishorasi bilan
Navbatchining bildirishi	1	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	3	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
Futbol maydoni bo'ylab yugurish	5	Guruh safini buzmaganda holda
URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorida bajariladi
Yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish
Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 3	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa		
To'pni to'xtatish va oshirish 14-15		
1) Juft bo'lib harakatda to'pni bir biriga uzatish. Maydon boylab harakat qilinadi	5	To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan uzatish va to'xtatish kerak.
2) Uchburchak shaklda to'pni uzatish. Bir guruhda 6 kishi qatnashadi. Ular uchburchak hosil qilingan fishkalar oldiga joylashadi. 1. X1 o'yinchi X2 o'yinchiga to'pni uzatadi. 2. X2 o'yinchi to'pni harakatda qabul qiladi, yon tomonga harakatlanib X3 o'yinchiga uzatadi. 3. X3 o'yinchi to'pni harakatda qabul qiladi, yon tomonga harakatlanib X1 o'yinchi tomon to'pni qabul boradi Mashq to'nga ikki teginishda	9-10	 - Barcha harakatlar yon tomonga harakatlanish bilan bajariladi - Birinchi harakat doim aldamchi, ikkinchisi esa to'g'ri harakat bilan bajariladi.

bajariladi		-To'pni qabul qilishda chap oyoq, to'pni uzatishda o'ng oyoq bilan bajariladi va uning aksi.
2. Texnik harakatlarga o'rgatish.	11-12	
1) To'pni havoda o'ynatish (jonglyor)	5	To'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan o'ynatish zarur. Mashqni o'ng hamda chap oyoqda bajarish kerak.
2) Kvadrat 3x1 Kvadrat o'lchamlari: - 10x10 m; - 15x15 m Uch o'yinchi kvadrat ichida to'pni bir birlariga uzatishadi. To'pga teginishlar soni: bir yoki ikkita, murabbiy topshirig'iga binoan	6-7	 To'pni aniq uzatib berish, aldanchi harakatlardan foydalanish.
Ikki tomonlama o'yin	24-25	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
Yakuniy qism 5 daqiqa		
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 3	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Saflanish	1	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
Uyga vazifa berish	1	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

7-dars. Amaliy

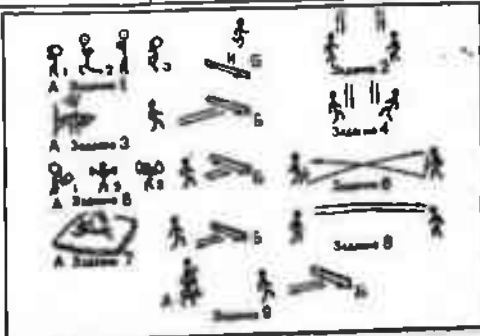
Vazifa: 1. Kuchni tarbiyalash. 2. Juftlik, uchlik, to'rtlik bilan joyida va harakat davomida to'p uzatishni o'rgatish.

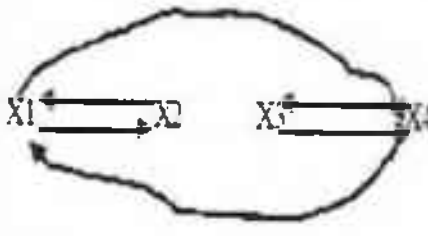
O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar, shtanga, mat, gimnastik skameyka

Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy usulbiy ku'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa		
Saflanish	1	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Salomlashish	1	Guruh boshining ishorasi bilan
Navbatchining bildirgisi	1	Guruh to'g'riida aniq ma'lumot berishi shart
Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	3	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqdqiqai aniq yoritib berish kerak

Futbol maydoni bo'ylab yugurish	5	Guruh safini buzmayan holda
URM	6-7	Barcha mashqlar "ilomizi" shaklida olib boriladi
Yugurish mashqlari:	5	Uch qator saqlangan holda mashqlarni bajarish
Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'llar harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
Tezlikda yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa Kuchni tarbiyalash.		
Shug'ullanuvchilar sherik bo'lib turadilar murabbiyni ko'rsatmasiga binoan 9 ta mashqni bajaradilar. 1 mashqni bajargandan so'ng har bir juftlik keyingi mashqga o'tadilar.	28-30	Gavda harakatlariga e'tibor berish, mashqni sekin bajarish
1-mashq. A. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar 1. D.H. shtanga yelkada o'tirib turish 2. D.H. shtanga ko'krak oldida qaychisimon uslubda sakragan holda turish 3. D.H. shtanga yelkada tizzalarni baland holda yuqurish	8-10 marta	B. To'p bilan bajariladigan mashqlar Gimnastik skameykadan qaytgan to'pni oyoq bilan zarba berish. Har bir juftlikda 1 kishi shtanga bilan mashq bajaradi, boshqasi to'p bilan so'ngi ular joylarni almashiradilar. Har bir mashqdan so'ng aktiv dam olish amalga oshiriladi. To'pga aniq zarba berish
2-mashq. To'p bilan bajariladigan mashqlar to'pni bosh bilan o'ynatish mashq birligidan bajariladi	8-10 marta	Bosh bilan zarba berish qoidasiga muvofiq bajariladi
3-mashq. A. Gimnastik skameykada oyoqni tiragan holda o'tiradilar, qo'llar boshda oldinga egilish va turish og'irliklarsiz og'irliklar bilan 4 kg dan 11 kg gacha	50 marta	B. Gimnastik skameykada oyoqni tiragan holda o'tiradilar, qo'llar boshda oldinga egilish va turish og'irliklarsiz og'irliklar bilan 4 kg dan 11 kg gacha
C. To'p bilan bajariladigan mashqlar	1	Tizzalarni bukmagan holda To'pga aniq zarba berish
4-mashq To'p bilan bajariladigan mashqlar to'pni bavo-da oyoq bilan o'ynatish hiralikda bajarish	20-30 marta	To'pni oyoqning barcha qismi bilan o'ynatish
5-mashq A. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar 1. D.H. shtanga yelkada oldinga egilish	12-14 marta	2. D.H. shtanga yelkada belni aylantirish 3. D.H. shtanga yelkada o'ng oyoq chap oyoq va 2 oyoqda sakrash Gavda harakatlariga e'tibor berish, mashqni sekin bajarish

B. To'p bilan bajariladigan mashqlar	1	To'pga aniq zarba berish
6-mashq. Sherik bo'lib to'p bilan bajariladigan mashqlar Oyoq bilan to'p uzatlgandan so'ng sherigi to'pni ko'krakda qabul qilib yerga tushiribmasdan sherigiga oshiradi	2	Oyoqlar harakatiga e'tibor berish
7-mashq A Chalgancha yotgan holida oyoqlarni bukmasdan bosh tomon ko'tarib va tushurish 3 ta seriya bajariladi	18-20 marta 22-32 marta 24-34 marta	1-seriya 2-seriya 3-seriya Gavda harakatiga e'tibor berish
B. To'p bilan bajariladigan mashqlar	24-30 marta	To'pga 1-2 teginishda mashqni bajarish kerak
8-mashq. To'p bilan bajariladigan mashqlar sherik bilan to'pni havoda bosh bilan o'ynash	8-10 marta	To'pga aniq zarba berish
9-mashq A Og'irliklar bilan mashqlar bajariladigan 3 ta seriya bajariladi.	16-24 marta 20-28 marta 24-34 marta	1-seriya 2-seriya 3-seriya Gavda harakatlariga e'tibor berish, mashqni sekin bajarish
B. To'p bilan bajariladigan mashqlar.	2	To'pga aniq zarba berish
		
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1	Gavda muskullarining barcha bo'g'imlarini cho'zishga qaratilgan bo'lish kerak
Jutlik, uchlik, to'rtlik bilan joyida va harakat davomida to'p uzatishni o'rgatish.		
(1) Mashqni bajarishda bir guruhda 4 kishi ishtirok etadi -X1 o'yinchi X2 o'yinchiga to'pni uzatadi -X2 o'yinchi to'pga bir teginish bilan X1 o'yinchiga to'pni uzatadi -X1 o'yinchi X4 o'yinchiga to'pni	12-14	To'pga aniq va pastdan zarba berish kerak

uzatadi -X4 o'yinchi X3 o'yinchiga to'pni uzatadi. -X3 o'yinchi to'pga bir teinish bilan X4 o'yinchiga to'pni uzatadi -X4 o'yinchi X1 o'yinchiga to'pni uzatadi		
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 3	Gavda muskullarining barcha bo'g'imlarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Saflanish	1	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Talabalar davomatini olib borish	1	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shincha vazifa berish
Uyga vazifa berish	1	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

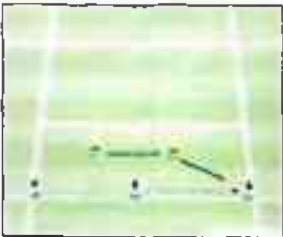
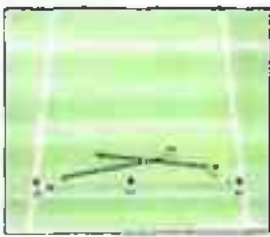
8-dars. Amaliy

Yazifa: 1. Himoya chizig'idagi o'yinchilarni texnik harakatlar bilan tanishtirish. 2. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: 30 m ga yugurish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa		
Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Salemlashish	15	Guruh boshining istiorasi bilan
Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berilishi shart
Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqartirishi aniq yoritib berish kerak
Futbol maydoni bo'ylab yugurish.	5	Guruh safini buzmagun holda
URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
Yugurish mashqlari: mashq konvert usulida bajariladi	4-5	Bir qator saflanish holda mashqlarni bajarish (15 m)
Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak

Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
Tezlikka yugurish	2 marta	Yuqori tezlikda inashqni bajarish kerak
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa		
1. Himoya chizig'idagi o'yinchilarni texnik harakatlar bilan tanishtirish.		
1) Himoyachilarni pressing harakatlariga o'rgatish	10-12	Hujumchilar to'pni bir birlarga aniq uzatishlari, himoyachilar esa maydondagi himoyalash harakatlarini tezda bajarishlari kerak.
	30	
1. Nazorat me'yorlarini qabul qilish; 30 m ga yugurish	40	Standan murabbiy signatidan so'ng chiqish.
Yakuniy qism 5 daqiqa		
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 3	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Satlanish	1	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Talabalar joriy holatlash	1-2	Eng yaxshi natija ko'rsatgan talabani taqdirlesh.
Uyga vazifa berish	3	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

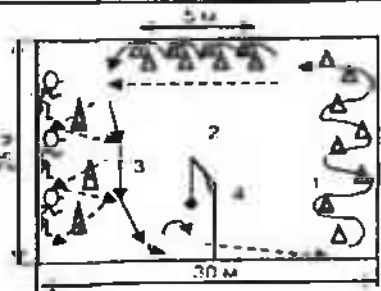
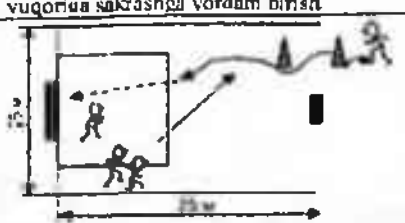
9-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash. 2. Hujum va himoyada harakatlanish texnikasini o'rgatish. 3. Juftlik, uchlik va to'rtlik kabi turlicha uyg'unlikda to'p uzatish texnikasini o'rganish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa		
Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan

Navbatchining bildirgisi	15	Guruhl to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yontib bersh kerak
Futbol maydoni bo'ylab yugurish.	5	Guruhl safini buzmagun holda
URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorida bajariladi
Yugurish mashqlari: mashq konvert usulida bajariladi	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish (15 m)
Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni ovoq uchida bajarish kerak
Tizzalarni o'ziga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlani sh kerak
Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda ovoq uchida tushish kerak
Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
Tezlikka yugurish	2 marta	Yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
Cho'zilib mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqaa		
I. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash.		
I mashq. 4x10 m – moksimon yugurish	8-10	Dam olish oralig'i 1 daqiqa, mashqni ikki guruhda bajarish.
II mashq. 1) To'pni ilon izi bo'ylab olib yurish 2) To'pni o'ziga qulay tarzda oldinga yo'naltirish, juft oyoqda yuqoriga sakrab, maksimal kuch bilan 5 daqiqa "ohu usulida" yugurish 3) Pastlatib "devor" usulini qo'llash (sherigi yordamida) 4) To'pni o'ziga qulay tarzda oldinga yo'naltirish, osilib turgan to'pga bir oyoqda deysinib bosh bilan zarba berish, tezlik bilan to'p tomon yugurish.	12 3 seriya	 yQCCh 160 m/daq dan k am bo'lmasligi kerak. Qo'l harakatlari yordamida yuqoriga sakrashga yordam berish
III mashq. To'pni ustunlararo olib yurib darvozaga zarba berish. Hujumchi – to'pni olib yurish, "aldamchi harakatda to'pni to'xtatish" finti, himoyachilarni aldash o'tish, darvozaga zarba berish. Himoyachilar – to'pni olib qoyishga harakat qiladilar va kichik darvozaga zarba beradilar. katta darvoza-3x2 m kichik darvoza-1,5-0,7 m	11-12	 To'pni olib yurish texnikaiga e'tibor berish kerak

Ikki tomonlama o'yin.	14-15	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish
Yakuniy qism 5 daqiqa		
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 3	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Saflantish	3	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Talabalar davomatini olib berish	1-2	Maslig'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
Uyga vazifa berish	3	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

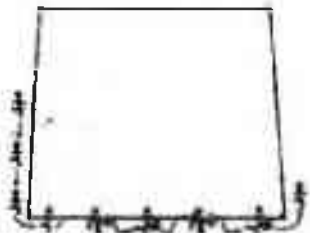
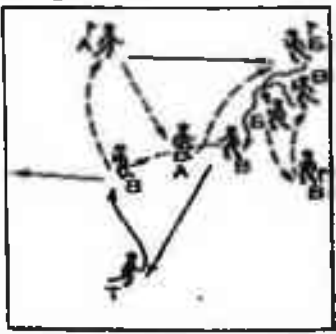
10-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Egiluvchanlikni tarbiyalash. 2. Qarshiliklarsiz va qarshiliklarni yengib to'pni olib yurish, to'pni uzatish texnikasini o'rganish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyirlash qismi 18-20 daqiqa		
Saflantish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqat aniq yontib berish kerak
Futbol maydoni bo'ylab yugurish.	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorida bajariladi
yugurish mashqlari	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni ovoq uchida bajarish kerak
Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ko'tarishga harakat qilish
Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda ovoq uchida tushish kerak
Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
Tezlikka yugurish	2 marta	Yordam tezlikda mashqni bajarish kerak
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa		
1. Egiluvchanlikni tarbiyalash	19-20	

Kvadrating perimetri bo'ylab yugurish. keyin esa oldinda turgan sherikning oyoqlari orasidan O'tish. Ketma-ketlik bilan boshlovchi birinchi bo'lib o'z yelkasini tutadi, biroq bu mashqda uchinchi o'yinchi birinchi o'yinchining ustidan sakrab o'tadi, ikkinchi o'yinchining esa oyoqlari orasidan o'tmalab o'tadi. Shondan keyin butun guruh murabbiyning navbatdagi xushtagiga qadar asta-sekin yugurishda davom etadi. Ajratilgan vaqt davomida yoki kvadrating tomonlarini aylanishlar soni bo'yicha davom etadi.	7-8	 Sakrashlar to'g'ri va xavfsiz bajarilishiga e'tibor qaratish
"Olti o'yinchiga qarshi olti o'yinchi" Olti futbolchidan iborat jamoa hujum uyushtiradi raqib jamoaning ikki darvozasiga qancha ko'p gol urish. boshqa oltitlik esa himoyalanaolilar ammo to'pni olib qo'yilsa hujum harakatini bu jamoa bajaradi. Vazifa: to'p uchun kurashishni, maydonni bo'sh joyiga ochilish va darvozaga zarba berishni o'rgatish. Maydonning o'lchami 40x60m, 4 dona ko'chma darvozalar.	10-12	Har bir to'p uzatishdan keyin o'yinchilar quyidagi mashqni bajaradilar: - turgan joyda chap va o'ng yonga egilish (1 marta); - turgan joyda jufi oyoqda, qo'l harmoqlarini yerga tekkazish, izzalarni hukmagan holda (1 marta); - turgan joyda 360C sakrab aylanish (1 marta).
Qarshiliklarsiz va qarshiliklarni yengib to'pni olib yurish, to'pni uzatish texnikasini o'rganish. 21-22		
40x15 m o'lchamli maydoncha belgilab olinadi, uning har ikkala tomonidan yana qo'shimcha 15 metrlik ikkita kvadrat belgilanadi. Ulardan binda 4 ta o'yinchi: 3 ta hujumchi va 1 ta himoyachi harakatlanadi. Ikkinchi kvadratda 2 ta hujumchi va 1 ta himoyachi harakatlanadi. Birinchi kvadratdagi hujumchilardan biri darhol ikkinchi kvadratdagi ikkita hujumchiga qo'shilish va yana uch kishi bir kishiga qarshi bo'lgan vaziyatni hosil qilish uchun to'p bilan o'rtadagi zonadan individual ravishda O'tish maqsadida erkin zonani qidira boshlaydi. Himoyachilar o'rtadagi zonaga kirish huquqiga ega emas. Bu zonaga to'pni uzatish ham mumkin emas, unga faqat to'pni olib yurish yoki aldab O'tish bilan kirish mumkin. Mashq shu tarzga davom etadi.	8-10	O'yinchilardan biri qarama-qarshi kvadratdagi ikkita hujumchiga son jihatidan ustunlikka erishish uchun yordamga yetib boshiga urinadi.  To'pni aniq uzatib berish, aldamchi harakatlardan foydalanish
A o'yinchi B o'yinchiga to'pni oshirib berish harakatini amalga oshirib, o'zi maydon markaziga, markaziy himoyachi vazifasini bajarish uchun harakatlanadi. B o'yinchi to'pni o'zida bo'ysundirib, V o'yinchi tomon to'pni olib yurishni davom ettiradi. V o'yinchi esa, to'p bilan kelayotgan o'yinchidan yashirin tarzda to'pni olib qo'yib, to'pni olib yurish harakatini davom		

ettiridi hamda A o'yinchini alfab o'tib, T o'yinchi bilan "devor" usulida amalga oshirib darvozaga zarba beradi. Mashqni bajarib bo'lganlaridan so'ng o'yinchilar joylarini almashtiradilar. 10-12		
Ikki tomonlama o'yin	9-10	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
Yakuniy qism 5 daqiqa		
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 3	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Saltanish	1	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Talabalar davomatini olib berish	1-2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
Uyga vazifa berish	3	Talaba tomonidan berilgan savallarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

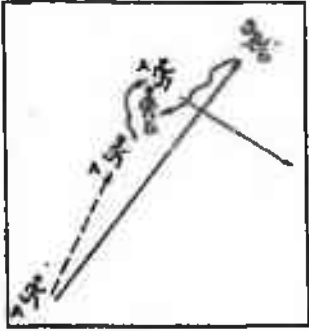
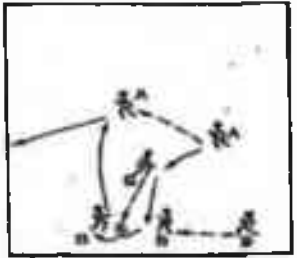
11-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Darvozaga zarba berishni takomillashtirish. 2. Bitta darvozaga o'quv o'yini.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saltanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshiniga ishorasi bilan
	Naybatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqartirish aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	5-6	Barcha mashqlar ikki qatorda bajariladi
	Sakrash mashqlari:	6-7	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Fishkalar ustidan sakrab o'tish.	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib oldinga	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib chap yon bilan	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib o'ng yon bilan	2 marta	yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak
	Oyoqlarni juft qilgan holda	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Chap va o'ng oyoqda sakrash	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish, oyoq uchida qo'nish kerak

	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqaga	Darvozaga zarba berishni takomillashtirish 23-24		
	1) A o'yinchi jarima maydonidagi B o'yinchiga to'pni uzatib oldinga harakatlanadi. B o'yinchi to'pni qabul qilib yaqinlashayotgan A o'yinchi oldiga to'p bilan harakatlanadi so'ng A o'yinchiga to'pni uzatadi A o'yinchi to'pni olib aldash harakatlarni bo'lgan holda darvoza tomon zarba beradi.	11-12	 To'pni o'z shorigiga aniq uzatish, to'pga zarba berish texnikasiga e'tibor berish kerak.
	2) A o'yinchi, to'pni B o'yinchiga oshirib bersa, u esa, bir teginishda V o'yinchiga to'pni yetkazib beradi hamda o'ng tomonga harakatini davom ettirib o'ng qanot himoyachisining vazifasini bajaradi. V o'yinchi esa, to'pni harakatda qabul qilishi bilan B o'yinchini aldash o'tadi va chap qanot hujumchi joydan darvoza tomonga, to'pni qabul qilib darvozaga zarba berish uchun ochilayotgan A o'yinchiga oshirib berishadi.	11-12	 Darvozaga aniq zarba berish kerak. Hujumni shiddatini to'xtatmaslik uchun to'pni qabul qilayotgan o'yinchi o'ziga qulay tarzda to'pni qabul qilishi shart.
	1. 16 m masofadan darvozaga zarba berish	7-8	To'pni turgan joydan oyog'ning ustki qismi bilan darvozaga zarba berish. Mashqni u'ng handa chap oyog'da bajarish kerak.
	2. Ritta darvozaga o'quv o'yini.	19-20	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish
Yakuniy qism 5 daqiqaga	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Safalanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

12-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash. 2. Hujum va himoyada harakatlanish texnikasini o'rgatish. 3. Ikki tomonlama o'yin 2 ta darvozaga

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliv uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi (8-20 daqiqa)	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari: mashq konvert usulida bajariladi.	4-5	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish (15 m)
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishiga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berishi kerak
Asosiy qism 30-35 daqiqa	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1-30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash. Startdan tepalikka yugurish	14-15	Mashq ikki guruhda bajariladi, yugurish texnikasiga e'tibor berish.
Hujum va himovada harakatlanish texnikasini o'rgatish. 23-24			
1) Bu mashqda 1x1 vaziyatlarda to'pni o'zining jamoadoshida saqlab turish harakatlari bajariladi		11-12	To'pni o'z jamoadoshiga aniq yetkazib berish, aldanchi harakatlardan foydalanish kerak

	30x30 m masofadagi maydonchada ikki jamoa ishtirok etadi. har bir jamoada 3 tadan o'yinchi. bir jamoadagi ikki o'yinchi maydonning qarama-qarshi burchagiga, bittasi esa maydon ichida turadi.		
	2) Bu mashq maydonni teng yarmida bajariladi. Maydon uch qismga bo'linadi - maydonning yon chiziqlardan har biri 10 m masofadagi yo'lak chegaralanadi. har bir yo'lak ichida bittadan bujumchi turadi. maydon markazida 3x4 o'yinchilar o'ynaydi.	10-12	To'pni o'z jamoadoshiga aniq yetkazib berish. aldatchi harakatlardan foydalanish kerak
	Ikki tomonlama o'yin 2 ta darvozaga.	11-12	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflarlash	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	1-2	Mashg'ulotda besabab qitnashtirilgan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

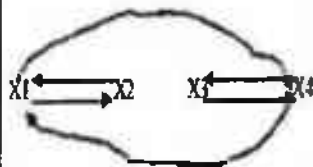
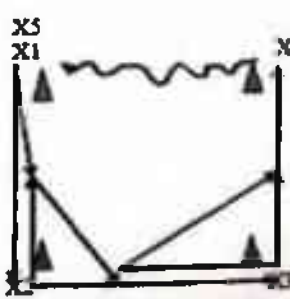
13-dars. Amaliy

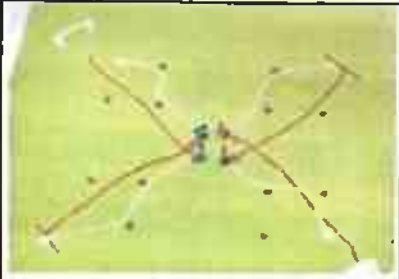
Vazifa: 1. To'pni to'xtatish va oshirishlarga o'rgatish. 2. Turli masofalardan darbozaga zarba berishni o'rgatish. 3. Harakatli o'yin "To'p qo'shnig"

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflarlash	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlarini aniq voriub berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yuzarish.	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoc uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak

Tayyorlan qism	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yuzurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	2 marta	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism	1 To'pni to'xtatish va oshirishlarga o'rgatish	34-35	
	A) Jufi bo'lib harakatda to'pni bir biriga uzatish Mavdon hovlab harakat qilinadi.	4-5	To'pni oyoq kafining ichki tomoni bilan uzatish va to'xtatish kerak.
	B) 10 m masofa uzoqlikda to'pga oyoqning ichki, ustki qismi bilan zarba berish.	7-8	Belgilangan masofaga aniq zarba bilan to'pni o'z sherigiga etkazib berish. Mashqni o'ng hamda chap oyoqda bajarishga e'tibor berish kerak.
Asosiy qism	3) Mashqni bajarishda bir guruhda 4 kishi ishtirok etadi 1. X1 o'yinchi X2 o'yinchiga to'pni uzatadi. 2. X2 o'yinchi to'pga bir teginish bilan X1 o'yinchiga to'pni uzatadi 3. X1 o'yinchi X4 o'yinchiga to'pni uzatadi. 4. X4 o'yinchi X3 o'yinchiga to'pni uzatadi 5. X3 o'yinchi to'pga bir teginish bilan X4 o'yinchiga to'pni uzatadi 6. X4 o'yinchi X1 o'yinchiga to'pni uzatadi	11-12	 To'pga aniq va pastdan zarba berish kerak
	4) 1. X1 o'yinchi X2 o'yinchiga to'pni uzatadi va oldinga harakat qiladi. 2. X2 o'yinchi to'pga bir teginish bilan X1 o'yinchiga qaytaradi. 3. X1 o'yinchi to'pga bir teginish bilan X2 o'yinchiga oldinga uzatadi. 4. X2 o'yinchi to'pga bir teginish bilan X3 o'yinchiga uzatadi. 5. X3 o'yinchi to'pga bir teginish bilan X2 o'yinchiga qaytaradi. 6. X3 o'yinchi X4 o'yinchiga to'pni uzatadi, X4 o'yinchi esa to'pni qabul qilib X1 o'yinchi tomon to'pni olib yuradi.	9-10	 To'pni oyoqning ichki qismi bilan aniq uzatib berish kerak

Asosiy qism	Turli masofalardan darvozaga zarba berishni o'rgatish.		
	1) Jamoadan ikki o'yinchi (qizil, ko'k) bir vaqtning o'zida darvoza tomona to'pni olib yurishadi, konuslararo to'pni chap yoki o'ng oyoqda olib o'tib darvozaga zarba beriladi. To'pni oyoqning ustki qismida olib yurib darvozaga o'rtaacha kuch bilan zarba beriladi.	10-12	
	3. Harakatli o'yin "To'p qo'shnig" O'ynovchilar qutuch kerib, doira hosil qilib turadilar. O'ynovchilardan biriga to'p beriladi. Bitta onaboshi tayinlanadi. Onaboshi doiradan tashqarida, to'pni bor o'ynovchining orqasida turadi. Murabbiy signal berishi bilan o'ynovchilar to'pni o'zlarining o'ng yoki chap tomonlariga uzta baxilaydilar. Onaboshi esa to'pni bor klahini tutib olishga harakat qilib, doira atrofida yugurib yuradi.	9-10	Agar biron o'ynovchi to'p ushlab turgan paytida tutib olinsa, u onaboshi bo'ladi, uni tutib olgan onaboshi esa uning o'miga turadi. O'yin qoidalar: a) onaboshining qacda bo'lishiga qarab, to'pni o'ngga yoki chapga uzatish mumkin; b) to'pni orada bir yoki bir necha kishi qoldirib uzatish mumkin emas; g) qoidani buzgan va o'yin paytida to'pni yerga tushirib yuborgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. O'yinchilar to'pni bir birlariga tez va chaqqon uzatishlari kerak.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	1-2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

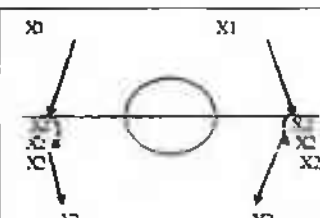
14-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Chaqqonlikni tarbiyalashga chuqurlashtirilgan tayyorlovchi qismni o'tkazish. 2. Juftlik va uchlik bo'lib turlicha joy o'zgartirib to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish. 3. Nazorat me'yorlarini qabul qilish; uch xatlab sakrash.

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy eisdagi aniq yonib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari: mashq konvert usulida bajariladi.	4-5	Ikki qator saflanigan holda mashqlarni bajarish (15 m)
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mushqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
Asosiy qismi 50-55 daqiqa	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "otir" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Chaqqonlikni tarbiyalashga chuqurlashtirilgan tayyorlovchi qismni o'tkazish.		
	1) Estafeta, tezlik bilan yugurish to'pni qo'lga olib yugurish uchta to'pni qo'lga olib yugurish uchta to'pni fishkalarga qo'yib chiqish fishkalar orqali to'pni olib yurish	12-14	Har bir shartni ko'rsatmalilik uslubidan foydalangan holda ishtirokchilarga tushuntirib berish. Ihtirokchilar murabbiy signalidan so'ng start olishlari kerak.
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qisim	Jifilik va uchlik bo'lib turlicha joy o'zgartirib to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish.		
	Ushbu mashqda 10 o'yinchi ishtirok etadi ular maydonning ikki yon chizig'ida joylashishadi 1. X1 o'yinchi X2 o'yinchiga to'pni uzatadi. 2. X2 o'yinchi esa to'pni to'xtatib X3 o'yinchiga uzatadi. 3. X3 o'yinchi to'pni qabul qilib X2 o'yinchiga uzatadi.	7-8	 To'pni aniq, qattiq uzatish kerak
	1. Nazorat ma'yorlarini qabul qilish; uch xatlab sakrash	28-30	Sakrash texnikasiga e'tibor htrish
Yakuniy qism 5 daqiqada	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalarni joriy baholash	2	Eng yaxshi natija ko'rsatgan talabani taqdirlash
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

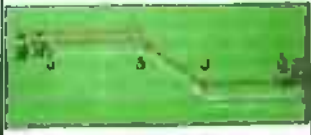
15-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Chaqqonlikni rivojlantirish. 2. Guruhlarda to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish. 3. Turli masofalardan darvozaga zarba yo'llashni o'rganish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyindov qismi 18-20 daqiqada	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Nurabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib bersh kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	5-6	Barcha mashqlar ikki qatorda bajariladi
	Sakrash mashqlari: Fishkalar ustidan sakrab o'tish.	6-7	Ikki qatar saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalami baland ko'tarib oldinga	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalami baland ko'tarib chap yon bilan	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Tizzalami baland ko'tarib o'ng yon bilan	2 marta	Tizzalami ko'tarib, qo'l

			harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Oyoqlarni juft qilgan holda	2 marta	yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak
	Chap va o'ng oyoqda sakrash	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Chavoqonlikni rivojlantirish. 1) "Qo'l to'pi" o'yini. Guruh ikki jamoaga bo'linadi. 15x15 m masofada kvadrat belgilanadi. Ushbu kvadrat ichida o'yinchilar to'pni bir-biriga qo'l bilan uzatishadi.	8-10	Murabbiy ko'rsatmasiga binoan harakatlanadi. To'pni qabul qilish uchun o'yinchilar bo'sh zonalarga ochilishlari shart.
	Guruhlarda to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish. 20-22		
	1) To'pni olib yurish mashqi: Ikki qator guruh o'yinchilari bir biriga qarama-qarshi 30 m masofa oralig'ida joylashadilar. Guruhda birinchi turgan o'yinchilar to'pni olib yurishni boshlaydilar, to'pni oyoqning tagida to'xtatib ikkinchi guruh o'yinchilariga qoldirib joy almashadilar: -oyoqning tashqi qismida; -oyoq yuzining o'rta qismi bilan; -oyoq yuzining ichki qismi bilan; -oyoq kafoning ichki tomoni bilan; -aldamchi harakatlar bilan (fint).	10-12	 Boshni ko'targan holda, oyoq harakatlariga e'tibor berib mashqni to'g'ri bajarish. Mashqni o'ng hamda chap oyoqda bajarishga e'tibor berish kerak.
	2) "To'rt o'yinchi ikki o'yinchiga qarshi" (4x2). Vazifa: maydonni bo'sh joyiga ochilish va to'pga kurashishni o'rgatish. Mashq maydonining shitchami 20x20m. To'rt o'yinchi maydon bo'ylab to'pni bir-birlariga bir teginish yoki ikki undan ortiq teginish bilan oshiradilar, qolgan beshinchi hamda oltinchi o'yinchilar esa to'pni olib qo'yishga harakat qiladilar. Agar to'p oshirilayotgan paytda olib qo'yilsa yoki maydon tashqariga chiqarilsa u holda o'yinchilar oxirgi tegingan o'yinchi bilan joylarini almashadilar.	9-10	To'pni sherigiga aniq uzatib berish, aldamchi (fint) harakatlardan foydalanish kerak.
	Turli masofalardan darvozaga zarba vo'llastani o'rganish.		
	1) To'pni olib yurib darvozaga zarba berish. Bir vaqtning o'zida 4 o'yinchi to'pni shakllarni olib yuradi va darvozaga zarba beradi	10-12	Murabbiy signalidan so'ng mashqni bajarish, to'pni darvozaga aniq yo'llash kerak.
	Ikki tomonlarga o'yin.	9-10	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilingan holda harakatlanish.

Yakuniy qism 5 daqiq	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib berish	1-2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

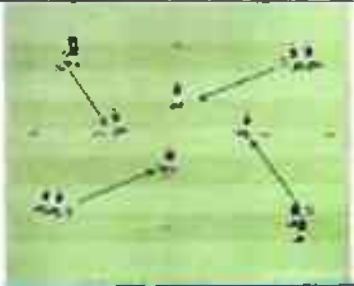
16-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Juftlik va uchlik bo'lib turlicha joy o'zgartirib to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish. 2. Ikki tomondama o'yin malakasini oshirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy ustubiy ko'rsatma
Tayyindon qismi 18-20 daqiq	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salamlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqig' aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni ho'ylab yugirish	4-5	Guruh safini hazmagan holda
	LRM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	Jugurish mashqlari: mashq konvert usulida bajariladi	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish (15 m)
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	On'lar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90°C ga ko'tarishga harakat qilish
	Uchap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Juftlik va uchlik bo'lib turlicha joy o'zgartirib to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish	26-27	Barcha to'rt guruh o'yinchilari signaldan so'ng birgalikda mashqni bajarishadi. To'p uzatish texnikasiga e'tibor berish kerak.

Asosiy qism	1) Ochielayotgan o'yinchi to'pni qabul qiladi. So'ng esa u navbatdagi turgan guruh o'yinchisiga to'pni uzatadi va to'p yo'nalishi tomon harakatlanadi. To'pni birinchi bo'lib uzatgan o'yinchi esa flihkakar orasi tomon harakatlanadi.	8-10	
	2) Rasmda ko'rsatilgan yo'nalishlarda o'yinchilar harakatlanishadi. Guruhdagi oxirgi o'yinchi esa hayroqchilararo to'pni olib yuradi va to'pni boshlovchiga uzatadi.	9-10	 To'pni ovoqning ichki qismida uzatish, o'ziga qulay tarzda qabul qilib olish kerak.
	3) "Uch o'yinchiga qarshi ikki o'yinchi" (3x2) Mashq maydonining o'lchami 15x15m. Uch o'yinchi maydon bo'ylab to'pni bir-birlariga oshiradilar, qolgan ikkita o'yinchilar esa to'pni olib qo'yishga harakat qiladilar.	6-7	Agar to'p oshirilayotgan paytida olib qo'yilisa yoki maydon tashqariga chiqarilsa u holda o'inchilar oxirgi tegingan o'yinchi bilan navbatma-navbat joylarini almashadilar. Maydonni bo'sh joyiga ochilish va to'pga kurashishni o'rgatish.
	Ikki tomondama o'yin mulakasini oshirish	24-25	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Safalanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	1-2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

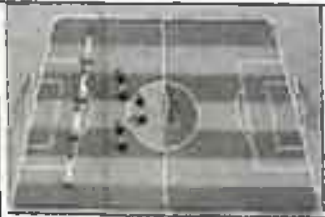
MASHG'ULOT MAVZUSI

17-dars. Amaliy

Yazifa: 1. Himoyadagi o'yinda texnik usullarni o'rganish. 2. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: Jongler qilish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'xori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisadagi aniq vortib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmasdan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari: mashq konven usulida bajariladi	4-5	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri turgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
Asosiy qismi 50-55 daqiqa	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Eko'zish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Himoyadagi o'yinda texnik usullarni o'rganish. 14-15		
	1) Ikkala jamoa ham ko'proq gol urishga harakat qilishadi. Himoyalananayotgan jamoa o'yinchilari maydondagi o'z joylashuvlarini saqlab qolishga harakat qilishadi. To'pga teginish soni chegaralanmagan. Qaysi jamoa uch golga ega bo'lsa o'sha jamoa g'alab hisoblanadi.	7-8	 To'pni bir birlariga aniq uzatishlari kerak.
	2) "Besh o'yinchi uch o'yinchiga qarshi" (5x3). Vazifa: maydonni bo'sh joyiga	6-7	Agar to'p oshirilayotgan paytda olib qo'yilsa yoki maydon tashqariga chiqarilsa u holda o'inchilar oxirgi

Asosiy qism	ochilish va to'pga kurashishni o'rgatish. Mashq maydonining o'lchami 20x20m. Beshta o'yinchi maydon bo'ylab to'pni bir-birlariga bir teginish yoki ikki undan ortiq teginish bilan oshiradilar, qolgan uch o'yinchilar esa to'pni olib qo'yishga harakat qiladilar		tegingan o'yinchi bilan joylarini almashadilar Murabbiyning ko'rsatmasiga asosan to'pga teginishlar soni belgilanadi To'pni bir birlariga aniq uzatishlari kerak
	2. Nazorat me'yorlarini qabul qilish. Jongler qilish	37-38	Startdan murabbiy signalidan so'ng chiqish
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalarni joriy baholash	1-2	Eng yaxshi natija ko'rsatgan talabani taqdirlash.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

18-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Chaqqonlikni tarbiyalashga chuqurlashtirilgan tayyorlovchi qismni o'tkazish. 2. To'pni jangliyor qilish. 3. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: uch xatlab sakrash.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiq	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart.
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqat aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	6-7	Barcha mashqlar "ilonizi" shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Uch qator safilangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yerga ko'tarib	2 marta	Oo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak

	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalami ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalami ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqqa	1. To'pni jangalvor qilish.	14-15	
	-oyoqning ustki qismida	4-5	To'pni havoda o'ynatish texnikasiga e'tibor berish To'pni chap va o'ng oyoqda o'ynatish shart.
	-tizzada	4-5	
	-kallada	4-5	
Yakuniy qism 5 daqqa	2. Nazorat me'yorlarini qabul qilish uch xatlab sakrash	39-40	Murabbiy tomonida sakrash texnikasini tushuntirish va ko'rsatish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

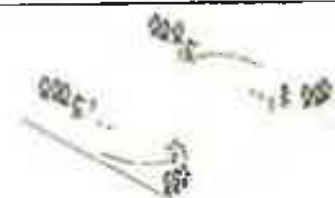
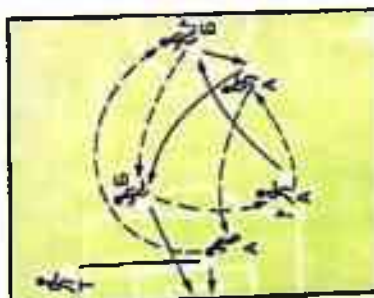
19-dars. Amaliy

- Vazifa:** 1. Individual texnik harakatlarni takomillashtirish.
2. O'yin chidamliligini tarbiyalash.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tay yordam qismi 18-20 daqqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Naxshachining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqi aniq aytib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalami baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalami orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri turgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish

Asosiy qism 50-55 daqiqa	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Individual texnik harakatlarni takomillashtirish. 20-22		
	1) Mashq ikki to'p bilan bir vaqtning o'zida bajariladi. O'yinchilar to'rt guruhga bo'linib to'rt burchakka joylashishadi. To'pni pastdan uzatib o'sha tomon yuguradi.	10-12	 To'pni aniq va o'rta kuch bilan uzatish kerak.
	2) O'yinchilar belgilangan joylarga turadilar. To'pni uzatib o'sha yo'nalish tomon yugurishadi. To'pni qabul qilib olgan o'yinchilar esa yon chap yoki o'ng tomonga to'pni olib yuradi. Shu tarzda mashqni bajarishadi.	8-10	Murabbiy signalidan so'ng mashqni bajarishni boshlash shart. To'pni o'ng va chap oyoqda, aniq uzatish kerak.
	O'yin chidamliligini tarbiyalash. 22-24		
	1) A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'p uzatgan tomon ochiladi. B o'yinchi to'pga bir tegishida A o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatgandan so'ng keskin yugurish bilan T o'yinchining to'g'ridan uzatayotgan to'pini (uchinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi va darvozaga bosh bilan zarba beradi. Zarbalardan so'ng o'yinchilar joylarini almashishadi.	8-10	 Mashqni tezlikda bajarish, to'pni aniq uzatish kerak.
	2) "Ikki to'p bilan futbol o'yini" Futbol maydoni. Ikki tomonlama o'yin ikki to'p bilan. Belgilangan vaqt ichida kim ko'p gol ursa usha jamoa echko oladi.	12-14	To'p uchun kurashishni, maydonni bo'sh joyga ochilish va aniq to'p oshirish bilan darvozaga zarba berishni, o'yinda fikrlashni rivojlantirish.
	Ikki tomonlama o'yin	10	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.

Yakuniy qism 5 daqiqqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini e'lib borish	2	Mashg'ulorda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

20-dars. Amaliy

- Vazifa:** 1. Guruhli texnik harakatlarni takomillashtirish.
2. O'yin chidamliligini tarbiyalash.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

No	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yuurish	4-5	Guruh safini buzmagani holda
	URM	5-6	Barcha mashqlar ikki qatorda bajariladi
	Sakrash mashqlari:	7	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Fishkalar ustidan sakrab O'tish.	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib oldinga	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib chap yon bilan	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib o'ng yon bilan	2 marta	yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak
	Oyoqlarni juft qilgan holda	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	O'chap va o'ng oyoqda sakrash	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish, oyoq uchida qo'nish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1.	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 30-35 daqiqaga	1. Guruhli texnik harakatlarni takomillashtirish 29-30		
	1) Ikki qator konuslar orasidan ilon izi bo'ylab yugurib O'tish, kvadrat ichida to'pni har hil usulda olib yurish.	19-20	Har bir mashni sekin bajarish kerak. To'pga har bir qadamda teginish, findardan foydalanish shart.
			
	2) Juft bolib to'pni havoda o'vutish.	9-10	To'pga 3 marta teginish bilan mashqni bajarish kerak.
	2. O'yin chidamliligini tarbiyalash		
Yakuniy qism 5 daqiqaga	Bitta darvozaga o'quv o'yini.	19-20	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlaniish.
			
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	1-2	Mashg'ulotda besabub qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

21-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Juftlik, uchlikda taktik harakatlarni o'rganish. 2. Ikki tomonlama o'yin. 3. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: 30 m ga to'pni olib yurish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflantish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh hushining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlariga aniq voritib berish kerak
	Futbol maydoni ha'ylab yugurish	4-5	Guruh safini huzmagan holda
	I RM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari: mashq konvert usulida bajariladi	4-5	Ikki qator sailangan holda mashqlarni bajarish (15 m)
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashini bajarish kerak
Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak.	
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Juftlik, uchlikda taktik harakatlarni o'rganish. 1) Bu mashq maydonni teng yarmida bajariladi. Maydon uch qismiga bo'linadi - maydonning yon chiziqlardan har biri 10 m masofadagi yo'lak chegaralanadi. har bir yo'lak ichida bittadan bjugumchi turadi. maydon markazida 1x4 o'yinchilar o'ynaydi.		
	8-10	To'pni o'z jamoadoshiga aniq yetkazib berish, aldamchi harakatlardan foydalanish kerak	

Asosiy qismi			
	1. Ikki tomonlama o'yin	14-15	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
	2. Nazorat me'yordlarini qabul qilish: 30 m ga to'pni olib vurish	29-30	To'pni club yurish texnikasiga e'tibor berish.
Yakuniy qisim 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak.
	Saflantirish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalarni joriy baholash	1-2	Eng yaxshi natija ko'rsatgan talabani tanqitilish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

22-dars. Amaliy

- Vazifa:** 1. Guruhli va jamoaviy texnik taktik harakatlarga o'rgatish.
2. Ikki tomonlama o'yin.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli ilhoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflantirish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatdoshning bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi ahamiyatli
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlarini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	4-5	Guruh safini huznagan holda
	URM	5-6	Barcha mashqlar ikki qatorda bajariladi
	Sakrash mashqlari: Fishkalar ustidan sakrash O'tish.	6-7	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish

MASHG'ULOT MAVZUSI

21-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Juftlik, uchlikda taktik harakatlarni o'rganish. 2. Ikki tomonlama o'yin. 3. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: 30 m ga to'pni olib yurish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisadagigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagani holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari: mashq konvert usulida bajariladi	4-5	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish (15 m)
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak.
	Juftlik, uchlikda taktik harakatlarni o'rganish.		
	1) Bu mashq maydonni teng yarmida bajariladi. Maydon uch qismga bo'linadi - maydonning yon chiziqlaridan har biri 10 m masofadagi yo'lak chegaralanadi. har bir yo'lak ichida bittadan buyumchi turadi. maydon markazida 3x4 o'vinchilar o'vnaydi.	8-10	To'pni o'z jamoadoshiga aniq yetkazib berish, aldamchi harakatlardan foydalanish kerak

Asosiy qism			
	1. Ikki tomonlama o'yin	14-15	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
	2. Nazarat me'yorlarini qabul qilish: 30 m ga to'pni olib yurish	29-30	To'pni olib yurish texnikasiga e'tibor berish.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zilishga qaratilgan bo'lishi kerak.
	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalarni joriy baholash	1-2	Eng yaxshi natija ko'rsatgan talabani taqdirlash.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

22-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Guruhli va jamoaviy texnik taktik harakatlarga o'rgatish.

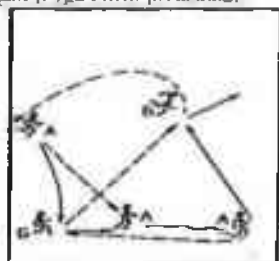
2. Ikki tomonlama o'yin.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

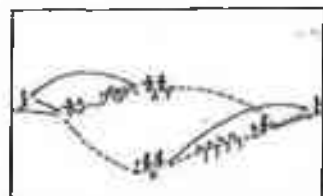
Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh ta'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisadagilari aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	5-6	Barcha mashqlar ikki qatorda bajariladi
	Sakrash mashqlari: Fishkalar ustidan sakrab O'tish.	6-7	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish

Asosiy qism 50-55 daqiqaga	Tizzalarni baland ko'tarib oldinga	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib chap yon bilan	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanishi kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib o'ng yon bilan	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Oyoqlarni jult qilgan holda	2 marta	yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak
	Chap va o'ng oyoqda sakrash	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1 Guruh va jamoaviy texnik taktik harakatlarga o'rgatish.	22-24	B o'yinchi A tomondan oshirilgan to'pni qabul qilib darvoza tomon zarba beradi va o'zi dastlabki A o'yinchi turgan joyga burib joylashadi
	1) A o'yinchi maydon markazida joylashgan holda mashqni boshlaydi. O'ng tarafidagi B o'yinchiga to'pni oshirib o'zi burchak to'pni tomon harakatlanadi. B o'yinchi to'pni darvozaga ochildir kelatgan A o'yinchiga uzatib o'zi jama maydon markazi tomon harakatlanadi. A o'yinchi to'pni qabul qilgach burchakdan B o'yinchiga to'pni havoda oshiradi va dastlabki B o'yinchi qaytib boradi.	10-12	To'pni aniq va o'rta kuch bilan uzatish kerak. Mashqni tezlikda bajarish kerak.
	2) Mashq 2 ta A va B guruhlarda bajariladi. A o'yinchi to'pni darvozabunga xavodan to'p o'zati 4 ta ustunni ilon bo'ylab o'tadi va darvozabondan to'pni qayta qabul qilib shu xavotiyok darvozaga zarba yo'llaydi. A o'yinchi zarbani yakiniqlashgach B guruh o'yinchilari qatoriga qo'shiladi. B guruh o'yinchilari A o'yinchilari singari harakatlanishdi faqat 4 ta ustundan sarkab o'tib to'pni darvozaga yo'qlaydi.	8-10	To'pni aniq va o'rta kuch bilan uzatish, darvozaga aniq zarba berish kerak
	2) Ikki tomonlama o'yin.	24-25	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
Yakuniy qism 5 daqiqaga	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib berish	2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish



To'pni aniq va o'rta kuch bilan uzatish kerak. Mashqni tezlikda bajarish kerak.



To'pni aniq va o'rta kuch bilan uzatish, darvozaga aniq zarba berish kerak

MASHG'ULOT MAVZUSI

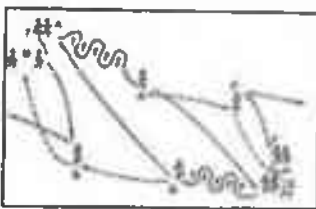
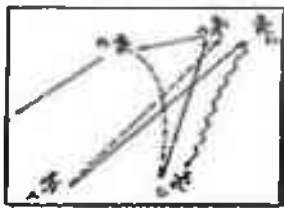
23-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Maxsus chidamkorlikni tarbiyalash. 2. Hujumda o'yinning texnik usullarini takomillashtirish. 3. Hujumni boshlash va yakunlashda taktik kombinatsiyalarni o'rgatish.

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, tishka, bayroqchalar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqaga	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishomasi bilan
	Navbatchesining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmuni tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy cisdaqiqoi aniq veritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mushqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90°C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqaga	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Maxsus chidamkorlikni tarbiyalash.		
	1) Kvadrat (15x15 m) ichida to'pni har xil usulda olib yurish Signaldan so'ng o'yinchilar bir vaqtning o'zida to'pni olib yuradi. 1 daqiqadan 3 ta seriya. Dam olish oralig'i 2 daqiqaga	10 3 seriya	To'pni tezlikda olib yurish kerak. Kvadrat ichida bir birlariga halesqit bermagan holatda, har xil yo'nalishlarda hamkattalanishlari zarur.
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
1. Hujumda o'yinning texnik usullarini takomillashtirish 20-24			

Asosiy qism	1) A va B o'yinchilari maydon bo'ylab diagonal tarzda joylashadilar (to'p bilan turgan o'yinchilar birinchi raqami o'yinchilarga xisoblanadi). V va G o'yinchilari esa to'p qo'llarida tuishadilar. A va B o'yinchilar bir-birlari tomon to'pni 5 turgich orolardan olib o'tib ikkinchi raqamli A va B o'yinchilariga oshiradilar. G va V o'yinchilar tomonidan oshirilgan to'pga keskin yugirib darboza tomon zarhani amalga oshiradilar. Zarhani amalga oshirgandan so'ng A va B o'yinchilari V va G o'yinchilarning o'millarini to'ldiradilar. Mashq shu tarzda davom etadi.	10-12	 Boshni ko'targan holda, oyoq harakatlarga e'tibor berib mashqni to'g'ri bajarish. Mashqni o'ng hamda chap oyoqda bajarishga e'tibor berish kerak.
	2) A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi. A o'yinchi B ning joyiga keskin yugirib o'tadi B esa to'pni qabul qilgach to'pni olib yurish bilan A o'yinchi turgan joyga harakatlanadi. A o'yinchiga B oshiradi A bir teginishda qaytaradi B darbozaga zarba beradi.	10-12	 To'pni sherigiga aniq uzatib berish kerak. Darvozaga zarba berish texnikasiga e'tibor berish zarur.
Hujumni boshlash va yakunlashda taktik kombinatsiyalarni o'rgatish.			
Yakuniy qism 5 daqiqa	1) A o'yinchi to'pni yuqoridan B o'yinchiga oshirsa, u esa to'pni harakatlanayotgan vaqtda to'g'rilab olgan holda to'pni olib yuradi va A o'yinchi bilan "devor" usulida o'ynab harakatda to'pni to'xtatmasdan darvozaga zarba beradi.	10	 To'pni yuqoridan uzatish, o'ziga qulay tarzda qabul qilib olish kerak.
	Ikki tomonlama o'yin	10	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak.
	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

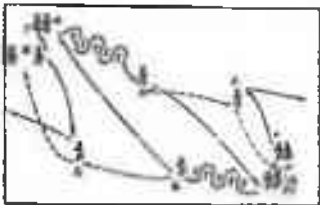
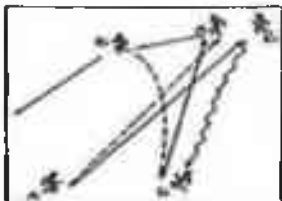
24-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Tezkorlikni tarbiyalash. 2. O'yinning individual va guruhli texnik usullarini takomillashtirish. 3. Himoya chizig'i o'yinchilarini texnik-taktik harakatlar bilan tanishtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqi aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar "filonizi" shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Uch qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Clap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qismi 50-55 daqiqa	1. Tezkorlikni tarbiyalash		
	1) Estafeta yugurish 50 m	12-14	yugurish texnikasiga e'tibor berish
	O'yinning individual va guruhli texnik usullarini takomillashtirish.		
	To'pni jangiyor qilish	15	To'pni havoda o'ynatish
	-oyoqning ustki qismida	5	texnikasiga e'tibor berish.

Asosiy qism	1) A va B o'yinchilari maydon bo'ylab diagonal tarzda joylashadilar (to'p bilan turgan o'yinchilar birinchi raqam o'yinchilari hisoblanadi). V va G o'yinchilari esa to'p qo'llarida tushadilar. A va B o'yinchilar bir-birlari tomon to'pni 5 turgich oralardan olib o'tib ikkinchi raqamli A va B o'yinchilariga oshiradilar. G va V o'yinchilar tomonidan oshirilgan to'pga keskin yugirib darboza tomon zarbani amalga oshiradilar. Zarbani amalga oshirgandan so'ng A va B o'yinchilari V va G o'yinchilaning o'rnini to'ldiradilar. Mashq shu tarzda davom etadi.	10-12		Boshni ko'targan holda, oyoq harakatlari e'tibor berib mashqni to'g'ri bajarish. Mashqni o'ng hamda chap oyoqda bajarishga e'tibor berish kerak.
	2) A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi. A o'yinchi B ning joyiga keskin yugirib o'tadi B esa to'pni qabul qilgach to'pni olib yurish bilan A o'yinchi turgan joyga harakatlanadi. A o'yinchiga B oshiradi A bir teginishda qaytaradi B darbozaga zarba beradi.	10-12		To'pni sherigiga aniq uzatib berish kerak. Darvozaga zarba berish texnikasiga e'tibor berish zarur.
Hujumni boshlash va yakunlashda taktik kombinatsiyalarni o'rgatish.				
	1) A o'yinchi to'pni yuqoridan B o'yinchiga oshirsa, u esa to'pni harakatlanayotgan vaqtda to'g'rilab olgan holda to'pni olib yuradi va A o'yinchi bilan "devor" usulida o'ynab harakatda to'pni to'xtatmasdan darvozaga zarba beradi.	10		To'pni yuqoridan uzatish. o'ziga qulay tarzda qabul qilib olish kerak.
	Ikki tomonlama o'yin	10	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilingan holda harakatlanish.	
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak.	
	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M	
	Talabalar davomatini olib berish	2	Mashg'ulotda besabab qainashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.	
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.	

MASHG'ULOT MAVZUSI

24-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Tezkorlikni tarbiyalash. 2. O'yinning individual va guruhli texnik usullarini takomillashtirish. 3. Himoya chizig'i o'yinchilarini texnik-taktik harakatlar bilan tanishtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Nr	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart.
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqqa aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmayan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar "ilonizi" shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Uch qator saffangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni halmd ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatida bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qismi 50-55 daqiqa	1. Tezkorlikni tarbiyalash		
	1) Estafeta yugurish 50 m	12-14	yugurish texnikasiga e'tibor berish
	O'yinning individual va guruhli texnik usullarini takomillashtirish.		
	To'pni jangliyor qilish	15	To'pni havoda o'ynatish
	-oyoqning ustki qismida	5	texnikasiga e'tibor berish.

Asosiy qism	-tizzada -kallada	5 5	To'pni chap va o'ng oyoqda o'ynatish sharti.
	1) Bu mashqda [x] vaziyatlarda to'pni o'zining jamoadoshida saqlab turish harakatlari bajariladi. 30x30 m masofadagi maydonchada ikki jamoa ishtirok etadi har bir jamoada 3 tadan o'yinchi. bir jamoadagi ikki o'yinchi maydonning qarama-qarshi burchagiga, bittasi esa maydon ichida turadi.	11-12	 To'pni o'z jamoadoshiga aniq yetkazib berish, aldatchi harakatlardan foydalanish kerak.
	Himoya chizig'i o'yinchilarini texnik-taktik harakatlar bilan tanishtirish.		
Yakuniy qism 5 daqiqa	1) Himoyachi o'z darvozasini qo'riqlaydi, hujumchi esa yuqoridan uzatilgan to'pni qabul qilib darvozaga zarba berishga harakat qiladi.	9-10	 Himoya harakatlari murabbiy tomonidan ko'rsatilgani kabi amalga oshiriladi.
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib berish	1-2	Mash'ulorda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

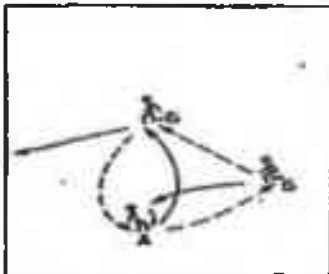
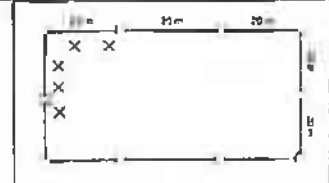
25-dars. Amaliy

- Vazifa: 1. Turli masofalardan darvozaga zarba yo'llash.
2. Sakrovchanlikni tarbiyalash.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi: 18-20 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yontib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini huzmagan holda
	ERM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator satlangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuguri tezlikda mashni bajarish kerak
Asosiy qism: 50-55 daqiqa	Cho'zish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Turli masofalardan darvozaga zarba yo'llash. 19-20		
	1) B o'yinchi to'pni yuqoridan A o'yinchiga oshirib berib, darvoza tomon to'pni qabul qilish uchun ochiladi. A o'yinchi to'pni ko'krakda qabul qilgan holda tushurmasdan janma maydoni yoniga tashlab bersa, B o'yinchi mana shu to'pga ochilib darvozaga zarba beradi. Mashqni bajarib bo'lganlaridan so'ng o'yinchilar	9-10	To'pni aniq uzatib berish, darvozaga o'na kuch bilan zarba berish kerak.

Asosiy qism	joylarni almashtiradilar.		
	2) A o'yinchi to'pni (diagonal) B o'yinchiga oshirib berib, markaziy himoyachi vazifasini bajarib, to'pni qabul qilib olish uchun ochiladi. B o'yinchi esa, to'pni o'ziga to'g'rilab olgan holda to'pni olib yurishni davom ettiradi hamda yo'lida turgan A o'yinchini aldab o'tgan holda darvozaga zarba beradi.	9-10	 To'pni aniq uzatib berish, to'pni to'xtatish texnikasiga e'tibor berish.
	2. Sakrovchanlikni tarbiyalash		
	1) Maydon bo'ylab bir oyoqda sakrab borish. 20 m sakrab 20 m yurib borish 1 krug. Har bir seriyada dam olish oralig'i 3 daqiqa.	16-18 2 seriya	 O'yoqlarni almashtirib chap va o'ng oyoqda sakrash, qo'llar yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga harakat qilish.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	O'yoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Ikki tomonlarni o'yin	11-12	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlantirish.
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	O'yoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulotda tashabbus qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

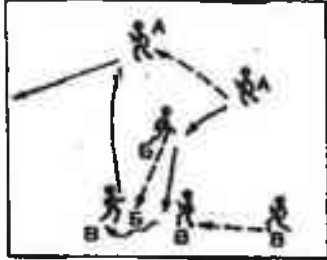
26-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Hujum va himoyada o'yinning texnik usullarini takomillashtirish. 2. Texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, hayroqchalar.

	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliv uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yuqirish	4-5	Guruh safini huzmagan holda
	URM	5-6	Barcha mashqlar ikki qatorda bajariladi
	Sakrash mashqlari:	6-7	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Fishkalar ustidan sakrab O'tish.	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib oldinga	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib chap yon bilan	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib o'ng yon bilan	2 marta	yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak
	Oyoqlarni juft qilgan holda	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Chap va o'ng oyoqda sakrash	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish, oyoq uchida qo'nish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1.	Oyoq muskullarini cho'zishga uratilgan bo'lishi kerak
	1. Hujum va himovada o'yinning texnik usullarini takomillashtirish. 24-26		
	1) "Besh o'yinchi ikki o'yinchiga qarshi ikki to'p bilan" (3x2). Mashq maydonining o'lchami 20x20m	11-12	To'pni o'z sherigiga aniq uzatish, maydonni bo'sh joyiga ochilish, to'p uchun kurashishni va vaziyatni baholashni o'rganish kerak.
	Besh o'yinchi maydon bo'ylab ikkita to'pni bir-birlariga oshiradilar. qolgan ikkita o'yinchilar esa to'pni olib qo'yishga harakat qiladilar. Agar to'p oshirilayotgan paytda olib qo'yilsa yoki maydon tashqariga chiqarilsa u holda o'yinchilar oxirgi tegingan o'yinchi bilan navbatma navbat joylarini almashadilar.		

Asosiy qism	2) Mashqda 3 ta beshlik ishtirok etadi. Maydon o'lchami 40x40 m. birinchi guruh (qora rangdagi) o'yinchilar to'p bilan harakatlanishni boshlaydi, ikkinchi guruh o'yinchilar hujum uyushtiradilar, uchinchi guruh o'yinchilari himoyalashadilar.	12-14	 To'pni olib yurishda boshni ko'tarib yurish, to'pni o'z sherigiga aniq uzatib berish. Maydonning bo'sh zonasiga tezlik bilan oqilish kerak.
	2 Texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.		
	1) A o'yinchi, to'pni B o'yinchiga oshirib bersa, u esa, bir teginishda V o'yinchiga to'pni yetkazib beradi hamda o'ng tomonga harakatini davom ettirib o'ng qanot himoyachisining vazifasini bajaradi. V o'yinchi esa, to'pni harakatda qabul qilishi bilan B o'yinchini aldab o'tadi va chap qanot hujumchi joyidan darvoza tomonga, to'pni qabul qilib darvozaga zarba berish uchun ochilayotgan A o'yinchiga oshirib berishadi.	11-12	Darvozaga aniq zarba berish kerak. Hujumni shiddatini to'xtatmaslik uchun to'pni qabul qilayotgan o'yinchi o'ziga qulay tarzda to'pni qabul qilib olishi shart. 
Yukuniv qism 5 daqiqa	Ikki tomonlama o'yin	14-15	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish
	Cho'ziliq mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Suflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarqa qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

27-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Juftlik, uchlikda to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish. 2. Guruhli texnik-taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish. 3. Ikki tomonlama o'yin.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiq	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh salini buzmagani holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorida bajariladi
	yugurish mashqlari: mashq konvert usulida bajariladi	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish (15 m)
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatida bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
Asosiy qism 50-55 daq	Cho'zish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Juflilik, uchlikda to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish		
	1) O'yinchilar bir birlari bilan 3 m masofada turadilar. To'psiz o'yinchi oldinga harakatlanadi, to'pni uzatib berayotgan o'yinchi esa orqaga (30 m). To'pni bir teginish orqali sherigiga uzatadi. -pastlab oyoqning ichki qismida -yuqoridan oyoqning ichki qismida	11-12	To'pni to'g'ri, aniq, o'rtacha kuch bilan uzatish kerak. Barcha juftliklar bir vaqtning o'zida mashqni boshlab, bir vaqtning o'zida tamomlashga harakat qilishlari kerak.

Asosiy qism	-yuqoridan ovoqning usku qismida -tizzada qabul qilib uzatish -ko'krakda to'pni qabul qilib uzatish -kallada to'pni uzatish		
	2.Guruhlí texnik-taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish 20-22		
	1) Bu mashq maydonni teng yarmida bajariladi. Maydon uch qismga bo'linadi - maydonning yon chiziqlaridan har biri 10 m masofadagi yo'lak chegaralanadi. har bir yo'lak ichida bittadan hujumchi turadi maydon markazida 3x4 o'yinchilar o'ynaydi.	8-10	 To'pni o'z jamoadoshiga aniq yetkazib berish, aldamchi harakatlardan foydalanish kerak.
	2) Guruli to'rtga bo'linadi. Belgilangan maydonning burchugiga joylashishadi. Bir birlariga diqqatli tarzda to'pni uzatishadi hamda qararni qarshi turgan guruh tomon yuguradi.	10-12	 To'pni pastdan aniq uzatish kerak. To'p uzatishdan so'ng tezlanish bilan yugurish zarur.
Yakuniy qism 5 daqiqa	3. Ikki tomonlama o'yin.	19-20	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan hokla harakatlanish.
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Safalanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar duvomatini olib borish	2	Mashg'ulorda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

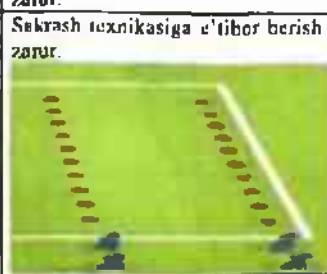
28-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Himoyada guruhli taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish. 2. Turli masofalardan darvozaga zarba yo'llash. 3. Sakrovchanlikni tarbiyalash.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqaga	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini huzmagan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator satlangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalami baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalami orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chup va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalami ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalami ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	2 marta	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqaga	1. Himoyada guruhli taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish. 19-20		
	1) 10x10 m kvadrat ichida 3x1. Maydon markaziga katta konus qo'yiladi. Uch hujumchi to'pni bir birlangacha uzatib konusni irqitishga harakat qilishadi. Markazdagi bir himoyachi esa konusni qo'riqlab	8-10	Hujumchilar to'pni qabul qilish uchun doim harakalda bo'lishlari. himoyachi esa har xil harakatlar bilan o'z uyasini asrashi darkor.

Asosiy qism	to'pni olib qo'yishga harakat qiladi. To'pni egallab olgan himoyachu xatolikka yo'l qo'ygan hujumchi bilan joy almashadi		
	2) Ikkala jamoa ham ko'proq gol urishga harakat qilishadi. Himoyalananayotgan jamoa o'yinchilari maydondagi o'z joylashuvlarini saqlab qolishga harakat qilishadi. To'pga teginish soni chegaralanmagan. Qaysi jamoa uch golga ega bo'lsa o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.	8-10	 To'pni bir-birlariga aniq uzatishlari kerak.
	2. Turli masofalardan darvozaga zarba yo'llash. 21-22		
	1) Guruh ikkiga bo'linadi. Signaldan so'ng birinchi guruh bar'clardan ikki oyoqda sakrab tayoqchalarga o'tadi. To'pni murabbiydan qabul qilib jarima maydonchasi tomon to'pni olib boradi va darvozaga zarba beradi. Guruhlar navbatma-navbat mushqni bajarishadi	11-12	 Koordinatsiya harakatlariga e'tibor berish, darvozaga o'ng va chap oyoqda zarba berish zarur.
	2) Belgilangan masofalardan darvozaga zarba yo'llash.	9-10	 Darvozaga oyoqning ustki qismida va aniq zarba berish zarur.
	3. Sakrovchanlikni tarbiyalash. 1) Fishkalar ustidan sakrash: -o'ng oyoqda -chap oyoqda -juft oyoqda	8-10	 Sakrash texnikasiga e'tibor berish zarur.

Yakuniy qismi 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib berish	1-2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

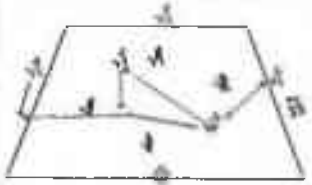
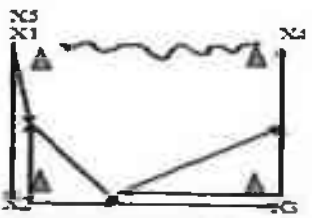
29-dars. Amaliy

Vazifa: 1. To'pni olib qo'yish va egallashni o'rganish. 2. To'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, hayroqchalar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salemlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatdagi hildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqartirib aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish.	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	5-6	Barcha mashqlar ikki qatorda bajariladi
	Sakrash mashqlari:	6-7	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Fishkalar ustidan sakrab o'tish.	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalami baland ko'tarib oldinga	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Tizzalami baland ko'tarib chap yon bilan	2 marta	Tizzalami ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tizzalami baland ko'tarib o'ng yon bilan	2 marta	yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak
	Oyoqlarni juft qilgan holda	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Chap va o'ng oyoqda sakrash	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish, oyoq uchida qo'nish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1.	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. To'pni olib qo'yish va egallashni o'rganish. 19-20		
	1) "Uch o'yinchiga qarshi bir o'yinchi" (3x1) Mushq maydonining o'lchami 10x10m. Uch o'yinchi maydon bo'ylab to'pni bir-birlariga bir teginish yoki ikki undan ortiq teginish bilan oshiradilar, to'rtinchi o'yinchi esa to'pni olib qo'yishga harakat qiladi. Agar to'p oshirilayotgan paytda olib qo'ysa yoki maydon tashqoriga chiqarsa u holda o'rinchi oxirgi tegingan o'yinchi bilan joylarini almashishadi.	7-8	Maydonni bo'sh joyga ochilish va to'pga kurashishga harakat qilish
	2) 6x4 kvadrat o'yini.	11-12	 To'pni egallab turish, aniq to'p uzatish texnikasiga e'tibor berish kerak
	To'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish 21-22		
	1) 1. X1 o'yinchi X2 o'yinchiga to'pni uzatadi va oldinga harakat qiladi. 2. X2 o'yinchi to'pga bir teginish bilan X1 o'yinchiga qaytaradi. 3. X1 o'yinchi to'pga bir teginish bilan X2 o'yinchiga oldinga uzatadi. 4. X2 o'yinchi to'pga bir teginish bilan X3 o'yinchiga uzatadi. 5. X3 o'yinchi to'pga bir teginish bilan X2 o'yinchiga qaytaradi. 6. X3 o'yinchi X4 o'yinchiga to'pni uzatadi, X4 o'yinchi esa to'pni qabul qilib X1 o'yinchi tomon to'pni olib yuradi.	9-10	 To'pni ayaqning ichki qismi bilan aniq uzatib berish kerak
	2) 50x30 metrlik maydon o'lchami ikkiga bo'lingan holatda: kattasi 30x30, kichigi 30x20 m 12 o'yinchi (5 hujumchi, 5 himoyachi, 1 darvozabon va 1 betaraf o'yinchilar). Kichik maydonga 3-4 kichik darvozalar o'rnatiladi, katta maydonga esa standart darvoza. Kichik maydonda 4x4 o'yim, betaraf o'yinchi esa to'pni egallab turgan jamoaga yordam beradi. Har bir	11-12	 To'pni o'z sherigiga aniq uzatish, to'pni qabul qilish uchun maydonning bo'sh zonasiga

	jumodan bir o'yinchi boshqa maydonchaga o'tib hujumi uyushtirishga haqli daqiqai darvozadan to'pni olib o'tgan jamoa ochkoga ega bo'ladi. ikki ochkoga ega bo'lgan jamoa katta maydonchaga o'tib 2x1 hujum uyushtiradi. Hujum yakunlangandan so'ng hujumni boshlagan o'yinchi o'z sherigi bilan joy almashishadi, ya'ni u daqiqai maydonchaga o'tadi.		ochilish, hujum uyushtirishda qarorni tez qabul qilib tez harakat qilish zarur.
	Ikki tomonlama o'yin.	9-10	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Che'zilish mashqlari (struching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	1-2	Mushg'ulorda bosqab qatnashmagan talabalarga qo'limcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

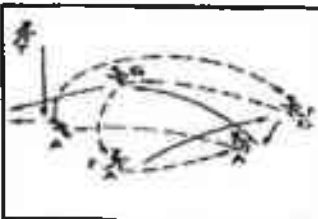
30-dars. Amaliy

Vazifa: 1. O'tkazilgan musobaqalarning amaliy tahlilini o'tkazish.
2. Juftlik va uchlikda texnik usullarni takomillashtirish. 3. Pozitsiya tanlab darvozaga zarba yo'lashni takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Novbatchining hildargisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorida bajariladi
	yugurish mashqlari: mashq konvert usulida bajariladi	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish (15 m)
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yunga ko'tarib	2 marta	Qo'llar vordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishda harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	verga tushishda oyoq uchida tushish kerak

	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak.
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. O'tkazilgan musobaqalarning amaliy tahlilini o'tkazish.	14-15	Har bir o'yinda futbolchilar tomonidan y'ol qo'yilgan hatoliklarni birma-bil tahlil qilish, talabalar o'z fikrlarini bayon etishlari shart.
	2. Jufdlik va uchlikda texnik usullarni takomillashtirish 1) Ochielayotgan o'yinchi to'pni qabul qiladi. So'ng esa u navbatdagi turgan guruh o'yinchisiga to'pni uzatadi va to'p yo'nalishi tomon harakatlanadi. To'pni birinchi bo'lib uzatgan o'yinchi esa fishkalar orasi tomon harakatlanadi	8-10	 Barcha to'rt guruh o'yinchilari signaldan so'ng birgalikda mashqni bajarishadi. To'p uzatish texnikasiga e'tibor berish kerak.
	3.Pozitsiya tanlab darvozaga zarba yo'lashni takomillashtirish.		
	1) A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'p uzatgan tomon ochiladi. B o'yinchi to'pga bir teginishda A o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatgandan so'ng keskin yugurish bilan T o'yinchining to'g'ridan uzatayotgan to'pini (uchinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi va darvozaga bosh bilan zarba beradi. Zarbalardan so'ng o'yinchilar joylarini almashishadi	10-12	 Mashqni tezlikda bajarish, to'pni aniq uzatib berish kerak
Yakuniy qism 5 daqiqa	Ikki tomonlama o'yin.	14-15	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib berish	1-2	Mashg'ulotda besabab qolnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

31-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Tezkorlikni tarbiyalash. 2. O'yinning individual texnik usullarini (to'pni olib yurish, zarbalar va b.) o'rganish. 3. Tezkor yorib o'tishni o'rganish (yakka).

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salamlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	ERM	6-7	Barcha mashqlar "filonizi" shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Uch qator satlangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalami baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalami orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalami ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalami ko'tarib, qo'llar harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Tezkorlikni tarbiyalash	12-14	
	1) Qiya balandlikka yugurish. 30 m Dam olish oraliq'i 2 daqiqa.	6-8 marta	yugurish texnikasiga e'tibor berish.
	2. O'yinning individual texnik usullarini (to'pni olib yurish, zarbalar va b.) o'rganish. 26-27		
	1) To'pni janglayot qilish 5x5 kvadrat ichida mashqni bajarish. 14-15		

Asosiy qism	-oyoqning ustki qismida -tizzada -kallada	4-5 4-5 4-5	To'pni havoda o'ynatish texnikasiga e'tihor berish. To'pni chap va o'ng oyoqda o'ynatish shart.
	2) A va B o'yinchilari maydoni'asida qarama-qarshi tomonda joylashishadi (to'p birinchi bo'lib turgan o'yinchida). T va T1 – maydonning qarama-qarshi tomoning yon chiziq va jarima maydonchasi orasida. A o'yinchi to'pni olib yurib, orasi 3 m lik bo'lib joylashtirilgan 5 ta fishkadan oralatib o'tadi, B o'yinchiga to'pni uzatadi, keyin esa keskin yugurib T o'yinchi uzatmoqchi bo'lgan to'pga qarab o'chiladi, darvozaga bosh bilan zarba beradi va B o'yinchining joyiga berib qo'shiladi. B o'yinchilari ham shu harakatlarni bajarishadi.	11-12	 To'pni aniq yetkazib berish, oldinchi harakatlardan foydalanish, darvozaga aniq zarba berish kerak.
	2. Tezkor yorib o'tishni o'rganish (yakka).		
	1) Himoyachi o'z darvozasini qo'riqlaydi. hujumchi esa yuqoridan uzatilgan to'pni qabul qilib darvozaga zarba berishga harakat qiladi.	11-12	Himoya harakatlari murabbiy tomonidan ko'rsatilgani kabi amalga oshiriladi. 
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Safatlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulorda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

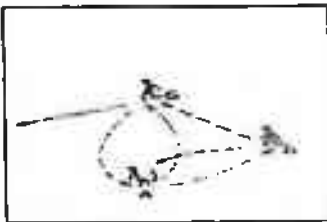
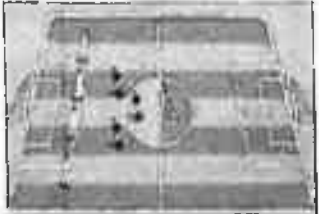
32-dars. Amaliy

- Vazifa:** 1. Bahsli holatlardan darvozaga zarba yo'llashni o'rganish.
2. Uyushmagan himoyaga qarshi hujum taktikasini takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar

Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliv uslubiy ko'rsatma
	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatdagi bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalar uchun mashg'ulot asosiy qismlarini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator safdagi holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Bahsli holatlardan darvozaga zarba yo'llashni o'rganish.	23-24	To'pni aniq uzatib berish, darvozaga o'rta kuch bilan zarba berish kerak.

Asosiy qism 40-55 daqiqaga	1) B o'yinchi to'pni yuqoridan A o'yinchiga oshirib berib, darvoza tomon to'pni qabul qilish uchun ochiladi. A o'yinchi to'pni ko'krakda qabul qilgan holda tushurmasdan jarima maydoni yoniga tashlab bersa, B o'yinchi mana shu to'pga ochilib darvozaga zarba beradi. Mashqni hajarib bo'lganlaridan so'ng o'yinchilar joylarini almashiradilar.	11-12	
	2) A o'yinchi to'pni (diagonal) B o'yinchiga oshirib berib, markaziy himoyachi vazifasini bajarib, to'pni qabul qilib olish uchun ochiladi. B o'yinchi esa, to'pni o'ziga to'g'rilab olgan holda to'pni olib yurishni davom ettiradi hamda yo'lida turgan A o'yinchini aldab o'tgan holda darvozaga zarba beradi.	11-12	 To'pni aniq uzatib berish, to'pni to'xtatish texnikasiga e'tibor berish.
	2. Uyushmagan himovaga qarshi hujum taktikasini takomillashtirish		
	1) Ikki jamoa ham ko'proq gol urishga harakat qilishadi. Himoyalanyotgan jamoa o'yinchilari maydondagi o'z joylashuvlarini saqlab qolishga harakat qilishadi. To'pga teginish soni chegaralanmagan. Qaysi jamoa uch golga ega bo'lsa o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.	13-14	To'pni bir birlariga aniq uzatishlari kerak. 
Yakuniy qism 5 daqiqaga	Ikki tomonlama o'yin	14-15	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib berish	2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

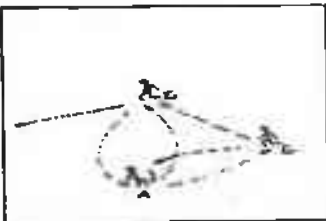
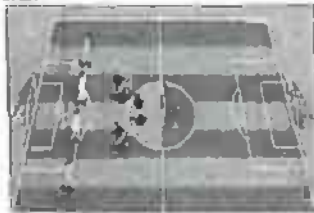
33-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Guruh bo'lib joyida va harakatda to'pni qabul qilish va uzatish texnikasini takomillashtirish. 2. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: uzunlikka joydan sakrash.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqartirma aniq yonib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	5-6	Barcha mashqlar ikki qatorda bajariladi
	Sakrash mashqlari: Fishkalar ustidan sakrab O'tish	6-7	Uch qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib oldinga	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib chap yon bilan	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib o'ng yon bilan	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Oyoqlarni juft qilgan holda	2 marta	yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak
	Chap va o'ng oyoqda sakrash	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Cho'zilib mashqlari (stretching)	1	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqqa	1. Guruh bo'lib joyida va harakatda to'pni qabul qilish va uzatish texnikasini takomillashtirish. 1) A o'yinchi maydon markazida joylashgan holda mashqni boshlaydi. O'ng tarafidagi B o'yinchiga to'pni oshirib o'zi burchak to'pi tomon harakatlanadi. B o'yinchi to'pni darhol ochilib kelatgan A o'yinchiga uzatib o'zi jarima maydon markazi tomon harakatlanadi.	10-12	 To'pni aniq va o'rta kuch bilan uzatish kerak. Mashqni tezlikda bajarish kerak.
	A o'yinchi to'pni qabul qilgach burchakdan B o'yinchiga to'pni havoda oshirdi va dastlabki B o'yinchi qaytib boradi. B o'yinchi A tomondan oshirilgan to'pni qabul qilib darvoza tomon zarba beradi va o'zi dastlabki A o'yinchi turgan joyga barib joylashadi.		
	1. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: uzunlikka joydan sakrash.	39-40	Sakrash texnikasiga o'tibor berish

Asosiy qism 50-55 daqiqa	1) B o'yinchi to'pni yuqoridan A o'yinchiga oshirib berib, darvoza tomon to'pni qabul qilish uchun ochiladi. A o'yinchi to'pni ko'krakda qabul qilgan holda tushummasdan jarima maydoni yoniga tashlab bersa, B o'yinchi mana shu to'pga ochilib darvozaga zarba beradi. Mashqni bajarib bo'lganlaridan so'ng o'yinchilar joylarini almashtiradilar.	11-12	
	2) A o'yinchi to'pni (diagonal) B o'yinchiga oshirib berib, markaziy himoyachi vazifasini bajarib, to'pni qabul qilish olish uchun ochiladi. B o'yinchi esa, to'pni o'ziga to'g'rilab olgan holda to'pni olib yurishni davom ettiradi hamda yo'lida turgan A o'yinchini aldab o'tgan holda darvozaga zarba beradi.	11-12	 To'pni aniq uzatib berish, to'pni to'xtatish texnikasiga e'tibor berish
	2. Uyushmagan himovaga qarshi umumiy taktikasini takomillashtirish		
	1) Ikki jamoa ham ko'proq gol urishga harakat qilishadi. Himoyalananayotgan jamoa o'yinchilari maydondagi o'z joylashuvlarini saqlab qolishga harakat qilishadi. To'pga teginish soni chegaralanmagan. Qaysi jamoa uch golga ega bo'lsa o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.	13-14	To'pni bir hirlariga aniq uzatishlari kerak 
Yakuniy qism 5 daqiqa	Ikki tomonlama o'yin	14-15	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saltanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib berish	2	Mashg'ulotda hisobab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

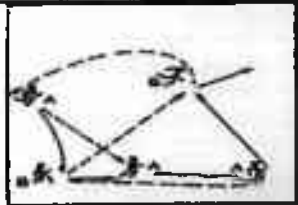
MASHG'ULOT MAVZUSI

33-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Guruh bo'lib joyida va harakatda to'pni qabul qilish va uzatish texnikasini takomillashtirish. 2. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: uzunlikka joydan sakrash.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining hildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlarini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	5-6	Barcha mashqlar ikki qatorda bajariladi
	Sakrash mashqlari: Fishkalar ustidan sakrab O'tish.	6-7	Uch qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib oldinga	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib chap yon bilan	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib o'ng yon bilan	2 marta	Tizzalarni ko'turib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Oyoqlarni juft qilgan holda	2 marta	yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak
	Chap va o'ng oyoqda sakrash	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Cho'zish mashqlari (stretching)	1	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 30-55 daqiqa	1. Guruh bo'lib joyida va harakatda to'pni qabul qilish va uzatish texnikasini takomillashtirish. 1) A o'yinchi maydon markazida joylashgan holda mashqni boshlaydi. O'ng tarafidagi B o'yinchiga to'pni oshirib o'zi burchak to'pi tomon harakatlanadi. B o'yinchi to'pni darhol ochilib kelatgan A o'yinchiga uzatib o'zi janima maydon markazi tomon harakatlanadi.	10-12	 To'pni aniq va o'rta kuch bilan uzatish kerak. Mashqni tezlikda bajarish kerak.
	A o'yinchi to'pni qabul qilgach burchakdan B o'yinchiga to'pni havoda oshiradi va dastlabki B o'yinchi qaytib boradi. B o'yinchi A tomondan oshirilgan to'pni qabul qilib darvoza tomon zarba beradi va o'zi dastlabki A o'yinchi turgan joyga borib joylashadi.		
	1. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: uzunlikka joydan sakrash.	39-40	Sakrash texnikasiga o'tib borish

Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Taleblar Yakuniy nazorat baholash	2	Eng yuhshi natija ko'rsutgan qilabani taqdirlash.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

34-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Egiluvchanlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan tayyorlovchi qismni o'tkazish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murebbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlari aniq vortib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish.	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda hajariadi
	Yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda holurish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'llar harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak

Egiluvchanlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan tayyorlovchi darsni o'tkazish 39-40			
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1) Kvadrating perimetri bo'ylab yugurish, keyin esa oldinda turgan sherikning oyoqlari orasidan O'tish Ketma-ketlik bilan boshlovchi birinchi bo'lib o'z yelkasini tutadi, biroq bu mashqda uchinchi o'yinchi birinchi o'yinchining ustidan sakrab o'tadi, ikkinchi o'yinchining esa oyoqlari orasidan o'rimalab o'tadi Shundan keyin butun guruh murabbiyning navbatdagi xushlagiga qadar asta-sekin yugunishda davom etadi. Ajarilgan vaqt davomida yoki kvadrating tomonlarini aylanishlar soni bo'vichaa davom etadi.	9-10	 Sakrashlar to'g'ri va xavfsiz bajarilishiga e'tibor qaratish.
	2) -barerdan yurib O'tish	6-7	Barerdan balandligi 70 sm kam bo'lmagligi kerak
	-har qadamda chuqur o'tirish	6-7	So'n muskulini cho'zilishini xis qilish kerak
	-har bir qadama egilish	7-8	Tizzalarni bukmaslik kerak
	-jult bo'lib egiluvchi mashqlarni bajarish	7-8	Chuzuvchi mashqlardan foydalanish kerak
	Ikki tomonlama o'yin	14-15	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulotda besabab qalnamagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

35-dars. Amaliy

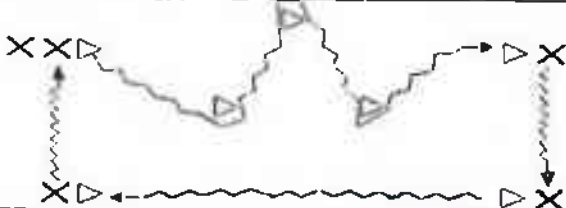
Vazifa: 1. Tezkorlikni tarbiyalash. 2. O'yinning individual texnik usullarini (to'pni olib yurish, zarbalar va b.) o'rganish. 3. Tezkor yurib O'tishni o'rganish (yakka).

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatdagi bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart

Tayyovlar qismi	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	5	Guruh satini buzmagun holida
	URM	7	Barcha mashqlar doira shaklida olib beriladi
	yugurish mashqlari:	5	Ikki qator saillangan holida mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holida bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'llar harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Chin'zilish mashqlari (stretching)	2 marta	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Tezkorlikni tarhiyalash		
Asosiy qism 30-35 daqiqaga	1) 30 m ga yugurish. Jutlikda tezlanish bilan 3 marta yugunsh	12-14	yugurish texnikasiga e'tibor berish
	O'yinning individual texnik usullarini (to'pni olib yurish, zarbalar va h.) o'rganish. 14-15		
	1) Turgan juyda to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish holatini o'rnatish	4-5	Oyoqning to'p tepiladigan qismiga e'tibor berish kerak
	2) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish	4-5	Mashqni o'ng hamda chap oyoqda to'g'ri bajarishga e'tibor berish kerak
	3) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish	4-5	Mashqni bajarishda oldin sekin so'ng tez bajarishga yo'l qo'yiladigan holatlarga e'tibor berish kerak

Asosiy qism			
	1. Tezkor yorib O'tishni o'rganish (yakka).		
	1) Himoyachi o'z darvozasini qo'riqlaydi, hujumchi esa yuqoridan uzatilgan to'pni qabul qilib darvozaga zarba berishga harakat qiladi	9-10	 Himoya va hujum harakatlari a'rabbiy tomonidan ko'rsatilgani kabi amalga oshiriladi, mashqni tezlikda bajarish kerak.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Ikki tomonlama o'yin	9-10	yuqori dagi texnik harakatlarini o'yinda qo'llanishini nazoratga olish
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulotda hisabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

36-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Chaqqonlikni tarbiyalash. 2. Turli usullar bilan to'pni uzatish va olib yurishni takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

S	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Satimlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart

Tayyorlov qismi	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqartirib aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Qurub safini huzumagan holda
	URM	5-6	Barcha mashqlar ikki qatorda bajariladi
	Sakrash mashqlari:	6-7	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Fishkalar ustidan sakrab O'tish	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib oldinga	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib chap yon bilan	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'llar harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib o'ng yon bilan	2 marta	yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak
	Oyoqlarni juft qilgan holda	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Chap va o'ng oyoqda sakrash	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish, oyoq uchida qo'llar nish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1,	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qismi 30-55 daqiqa	1. Chaqqonlikni tarbiyalash "Hamma o'z bayroqchasiga" o'yini o'yinchilar 3-4 guruhga bo'linishadi. Har bir guruh doira hosil qilib, uning markazida hittadan o'yinchi qo'lini balandga ko'tarib bayroqcha ushlab turadi. Murabbiyning birinchi signal berishi bilan bayroqcha ushlagan o'yinchilardan boshqa barcha o'yinchilar maydon bo'ylab tarqala boshlaydilar. Ikkinchi signal berilishi bilan har tarfqa qochgan o'yinchilar yugurishdan to'xtab, cho'qqayib o'tiradilar va ko'zlarini berkitadilar. Bayroqcha ushlagan o'yinchilar esa murabbiyning ko'rsatmasi bilan boshqa joyga o'tadilar, ya'ni joy almashadilar. Murabbiy "hamma o'z bayroqchasiga" deganidan so'ng o'yinchilar ko'zlarini ochadilar va birinchi bo'lib doiraga saflanish uchun o'z bayroqchalarini tomon yuguradilar. Eng oxirida doira bo'lib tuzilgan guruh vutqazadi.	19-20	O'yinchi bayroqchani bir qo'llidan ikkinchi qo'lga olishi mumkin. Ko'zni albatta berkitishlari lozim. O'yinchilar bir-biri bilan qo'llar ushlab tekis va tinch turgan davrigina tizilgan doira hisoblanadi. Qisqa-qisqa yugurish lozim.
	Turli usullar bilan to'pni ushlab va olib yurishni takomillashtirish 17-18		
	3) 10 m masofa uzoqlikda to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib	7-8	Boshni ko'targan holda, oyoq harakatlari bilan o'tib borgan holda



Yakuniy qismi 5 daqiqaga	yurish		mashtqni to'g'ri bajarish. Mashtqni o'ng hamda chap oyoqda bajarishga e'tibor berish kerak.
	4) To'pni olib yurgan holda sherigiga oshirish va ochilish harakatlari	9-10	To'pni tez olib yurgan holda oshirib berish
	Ikki tomonlama o'yin	14-15	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Yakuniy qismi 5 daqiqaga	Saflarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib berish	2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

37-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash 2. Joyida va harakat vaqtida guruh bo'lib to'pni olib yurish va uzatishni takomillashtirish. 3. Ikki tomonlama o'yin

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 10-20 daqiqaga	Saflarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish.	4-5	Guruh safini buzmaganda
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri turgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Oo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan

Asosiy qism 50-55 daqiq	(stretching)		bo'lishi kerak
	1) Kuchni tarbiyalash	19-20	Maksimal og'irlikning 20% ga teng vazni og'ir narsalar bilan bajariladi
	1) 6-9 sm li tayanchda oyoq uchiga ko'tarilish va tushish	6-10 marta	Balandroq ko'tarish kerak
	2) Sakrab-sakrab yugurish	6-10 marta	Tizzalarni bukishga harakat qilish kerak
	3) Turgan joyida dam u. dam hu oyoqda sakrash	6-10 marta	Balandroq sakrash kerak
	4) Gimnastika skameykasida goli o'ng, goh chap oyoq bilan deysinib yuqoriga sakrash	6-10 marta	Baland bo'lmagan skameyka bo'lishi kerak
	5) "Tashlanish" dastlabki holatidan sakrab turib oyoqni almashirish	6-10 marta	Sakrab tushishda pastroq tizzalarni bukish kerak
	6) "Kenguru" simon ikki oyoqlah oldinga sakrash	6-10 marta	Oyoqlar birlashtirilgan bo'lishi kerak
	Dam olish	2-3	yengil yurish harakatlari bajariladi
	2. Joyida va harakat vaqtida guruh bo'lib to'pni olib yurish va uzatishni takomillashtirish.		
Asosiy qism 50-55 daqiq	1) O'yinchilar bir birlari bilan 3 m masofada turadilar. To'psiz o'yinchi oldinga harakatlanadi, to'pni uzatib berayotgan o'yinchi esa orqaga (30 m). To'pni bir teginish orqali sherigiga uzatadi -pastlatib oyoqning ichki qismida -yuqoridan oyoqning ichki qismida -yuqoridan oyoqning uski qismida -tizzada qabul qilib uzatish -ko'krakda to'pni qabul qilib uzatish -kallada to'pni uzatish	11-12	To'pni to'g'ri, aniq, o'rtacha kuch bilan uzatish kerak Barcha juftliklar bir vaqtning o'zida mashqni boshlatib, bir vaqtning o'zida tamomlashga harakat qilishlari kerak X: X X: X (3) X: X
	Ikki tomonlama o'yin	19-20	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Yakuniy qism 5 daqiq	Saltanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib bosh	2	Mashg'ulotda hisabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

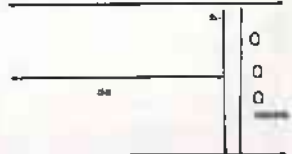
MASHG'ULOT MAVZUSI

38-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: uzoq masofaga va aniqlik bilan to'p uzatish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi: 18-20 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatdoshning bildirishi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqartirib aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish.	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari: mashq konvert usulida bajariladi	4-5	Ikki qator satlangan holda mashqlarni bajarish (15 m)
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	O'ying muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: uzoq masofaga va aniqlik bilan to'p uzatish Talabalar uchta imkoniyatda uzoq va aniq to'p uzatish harakatlarini bajarishadi. Bunda talaba 15 metrli koridor ichidan chiqmagan holda uzoq masofaga to'pni tegishi e'lonkor.	50-55	 To'pni uzatish texnikasiga e'tibor berish

Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1-30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalarni oraliq baholash	2	Eng yaxshi natija ko'rsatgan talabani taqdirlash
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

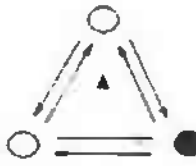
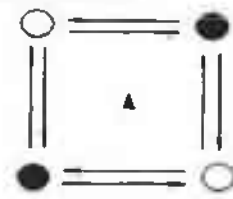
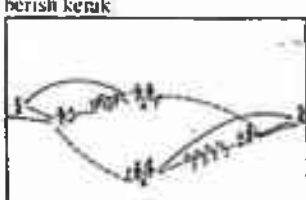
39-dars. Amaliy

- Vazifa:** 1. O'yinning individual texnik usullarini takomillashtirish.
2. To'pni tortib olish va o'tib olishni takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

No	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy ustub ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlarini aniq ta'kidlash kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	CRM	5-6	Barcha mashqlar ikki qatorda bajariladi
	Sakrash mashqlari: Fishkalar ustidan sakrab O'tish.	6-7	Ikki qator saqlangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib oldinga	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib chap yon bilan	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib o'ng yon bilan	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Oyoqlarni juft qilgan holda	2 marta	yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak
	Chap va o'ng oyoqda sakrash	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
Asosiy qism 30-35 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1.	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	3 O'yinning individual texnik usullarini takomillashtirish	23-25	To'pni qabul qilishda oyoq kaffini ichida foydalanish
	1) Shug'ullanuvchilar ikki guruhga bo'lingan holda bir birlariga 5 m masofaga to'pni oshirib berishadi.	4-5	 To'pni qabul qilishda oyoq kaffini ichida foydalanish

Asosiy qism	2) Shug'ullanuvchilar uch guruhga bo'lingan holda 5 m masofada bir birlarga o'ng keyin chap tomondan to'pni oshirib berishadi.	4-5	To'pga bir teginishda bajarishga harakat qilish kerak 
	3) Shug'ullanuvchilar to'rt guruhga bo'lingan holda 5 m masofada bir birlarga o'ng keyin chap tomondan to'pni oshirib berishadi	4-5	Chap va o'ng oyoqdan baravar foydalanish kerak 
	4) Mashq 2 ta A va B guruhlarida bajariladi. A o'yinchi to'pni darvozabonga xavodan to'p o'zatiib 4 ta ustunni ilon bo'ylab o'tadi va darvozabondan to'pni qayta qabul qilib shu xavotiyok darvozaga zarba yo'llaydi. A o'yinchi zarbani yaqinlashgach B guruh o'yinchilari qatoriga qo'shiladi. B guruh o'yinchilari A o'yinchilari singari harakatlanishdi faqat 4 ta ustundan sarkab o'tib to'pni darvozaga yo'llaydi.	8-10	To'pni aniq va o'rta kuch bilan uzatish, darvozaga aniq zarba berish kerak 
	5. To'pni tartib olish va o'tib olishni takomillashtirish.		
	"Ko'p sonli o'yinchilar hisobida to'pni olib qo'yish" (10x10). Futbol maydoni ikkita darvozaga o'yin o'ynaladi. To'pni yo'qotgan jamoa o'yinchilari raqib jamoaning maydoniga o'tadilar va kamida ikkita o'yinchi to'pni nazorat qilayotgan o'yinchidan to'pni olib qo'yish uchun kurashadilar. Qolgan o'yinchilar esa raqib o'yinchilarini yopishga harakat qiladilar.	11-12	Guruhli to'pni olib qo'yishga o'rgatish.
Yakuniy qism 5 daqiqa	5. Ikki tomonlama o'yin.	14-15	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib berish	2	Mashq'utorda besabab qotnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

40-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Mudofaa chizig'i o'yinchilarining texnik harakatlarini takomillashtirish 2. Ikki tomonlama o'yin.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflarush	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlariga aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagunicha
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'ra qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Bir qator saflangan holda mashqlarni bajarish (15 m)
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Qaydani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Qaydani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Mudofaa chizig'i o'yinchilarining texnik harakatlarini takomillashtirish 24-26 1) Mashqda har bir amplus zonalar belgilanadi. Ushbu zonalarda to'pni bir birlariga uzatishadi. Konuslar oralig'i 10x10 m. Murabbiy ko'rsatmasiga binoan mashqni bajarish kerak. To'pni doim pastdan aniq uzatish zarur.	10-12	

Asosiy qism	2) Hunoya harakatlarini takomillashtirish Himoyachilar ko'proq yon bilan harakatlaniishi kerak.	12-14	
	1 Ikki tomonlama o'yin.	24-25	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlaniish.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulorda besabab qotnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

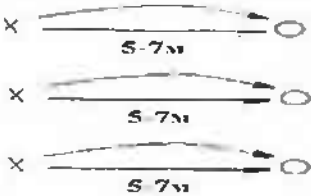
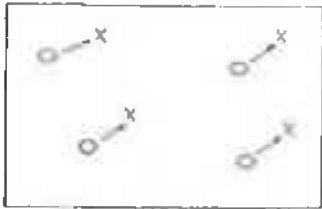
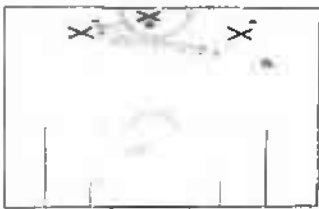
41-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Guruh bo'lib joyida va harakatda to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish. 2. Ikki tomonlama o'quv o'yini.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish.	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar "ilomizi" shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	5	Uch qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqani oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakotlanish kerak
	Oyoqlarni lehtariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va u'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak

	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1 Guruh bo'lib joyida va harakatda to'pni olib yunsh va uzatish texnikasini takomillashtirish 23-24		
	1) Bir-birlariga 5-7 metr masofada to'plarni bir-birlariga oshirib berishdi	6-7	Oyoq kafini ichki tashqi qismlarida amalga oshirish
			
	2) 10x10 kvadrat ichida 2 kishilik bo'lib bir-birlariga oshirib berib harakat qilish	6-7	Harakatlanishda shug'ullanuvchilar orasidagi masofa o'zgarmasligi kerak.
	3) Uchlikda to'pni bir-biriga uzatib darvozaga zarba berish X1 o'yinchi to'pni X2 o'yinchiga uzatib beradi va to'p uzatgan joyiga yuguradi. X2 o'yinchi to'pni qabul qilib X3 o'yinchiga uzatadi va o'sha tomon yuguradi X3 o'yinchi X1 o'yinchiga uzatadi. Jarima maydonchasiga yaqinlashgach to'p qaysi bir o'yinchida bo'lsa o'sha o'yinchi darvozaga zarba beradi.	9-10	 Mashqni hujumni to'xtatmaslik uchun tezlikda bajarish lozim To'pni pastdan uzatish kerak
	2 Ikki tomonlama o'quv o'yini.	24-25	Futbol o'yin qoidalarga rinqa qilgan holda harakatlanish.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflarlash	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

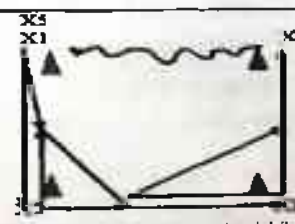
MASHG'ULOT MAVZUSI

42-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Chidamkorlikni tarbiyalashga qaratilgan tayyorlovchi qismni o'tkazish. 2. Individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish. 3. Himoyada TTH ni takomillashtirish. 4. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: 30 m ga yugurish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, hayroqchalar.

Nr	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salamlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq voritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab vuerinsh	4-5	Guruh saloni buzmagun holda
	URM	5-6	Barcha mashqlar ikki qatorda bajariladi
	Sakrash mashqlari:	6-7	Ikki qator satlangan holda mashqlarni bajarish
	Fishkalar ustidan sakrab O'tish.	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib oldinga	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib chap yon bilan	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib o'ng yon bilan	2 marta	yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak
	Oyoqlarni juft qilgan holda	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Chap va o'ng oyoqda sakrash	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish, oyoq uchida qo'nish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.		
	1. X1 o'yinchi X2 o'yinchiga to'pni uzatadi va oldinga harakat qiladi. 2. X2 o'yinchi to'pga bir teginish bilan X1 o'yinchiga qaytaradi. 3. X1 o'yinchi to'pga bir teginish bilan X2 o'yinchiga oldinga uzatadi. 4. X2 o'yinchi to'pga bir teginish bilan X3 o'yinchiga uzatadi. 5. X3 o'yinchi to'pga bir teginish	6-7	

Asosiy qism	bilan X2 o'yinchiga qaytaradi 6. X3 o'yinchi X4 o'yinchiga to'pni uzatadi, X4 o'yinchi esa to'pni qabul qilib X1 o'yinchi tomon to'pni olib yuradi.		aniq uzatib berish kerak
	Himoyada TTH ni takomillashtirish		
	1) 5x2 kvadrat o'yini.	7	Maydonni belish joyiga ochilish va to'pga kurashishga harakat qilish
	1. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: 30 m ga yugurish	40	yugurish texnikasiga e'tibor berish.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan holatlash kerak
	Safalanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalarni joriy baholash	2	Eng yaxshi natija ko'rsatgan talabani taqdirlash.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

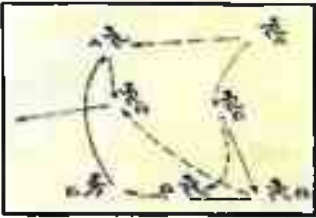
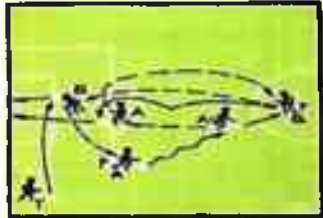
43-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Pozitsiyali hujumda guruhli taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

Ni	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tuyayotiruv qismi 18-20 daqiqa	Safalanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatdoshlik bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berish shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qidirilgan aniq vaqt berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzilmagan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni buland ko'tarib	2 marta	Musharof oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	O'qlar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chop va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldimga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak

Asosiy qism 30-55 daqiqa	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak.
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Pozitsiyali hujumda guruhli taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish. 2. Mashqni A o'yinchi to'pni B o'yinchi oshirib bersa, u o'ziga to'pni to'g'irlab o'ladida V o'yinchiga oshirib berishi bilan to'p uzatilgan yo'nalishga ochilishga harakat qiladi. V o'yinchi esa bir teginishda to'pni yon tomonga B o'yinchining yo'nalishiga oshirib beradi.	48-50	
	To'pni harakatlarda to'xtatib B o'yinchi to'pni olib yurib qanot hujumchisi vazifasida A o'yinchisi to'pni yetkazib bersa, A o'yinchi esa bir teginishda V o'yinchini zarba berishiga oshirib beradi.	9-10	V o'yinchi to'pni A o'yinchidan qabul qilish uchun ochiladi hamda markaziy hujumchi vazifasida darvozaga zarba beradi. Mashqni bajarib bo'lingandan so'ng o'yinchilar joylarini almashtirishadi.
	1) Belgilangan A o'yinchi to'pni B o'yinchi tomonga olib yuradi va yarim yo'lda to'pni unga oshirib berib, o'zi jarima maydoni oldide ochilishga harakat qiladi. B o'yinchi esa, to'pni qabul qilishi bilan o'yinchiga yuqoridan to'pni oshirib berishga urinadi. A o'yinchi esa, to'pni birinchi sakrashida darvozaga zarba berishga urinadi va B o'yinchining joyiga borib turadi.	9-10	B o'yinchi esa, shiddat bilan tez yugurish holda jarima maydoniga harakatlendi hamda to'pni T o'yinchidan qabul qilib, bosh bilan zarbani amalga oshiradi va A o'yinchining joyiga borib turadi. 
	2) Hujum uyushtirishda taktik usullar.	29-30	Murabbiy ko'rsatmasiga asosan harakatlanish. 

Yakuniy qismi 5 daqiqqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish
	Unga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

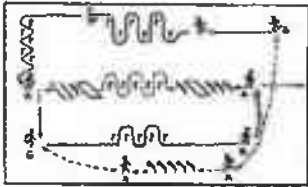
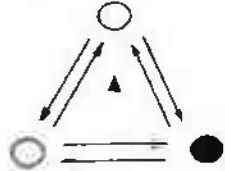
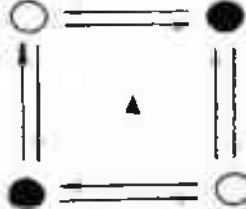
44-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Chaqqonlikni tarbiyalash. 2. Justlik, uchlik, to'rtliklarda to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy ustubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqartirgich aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar "ilanziri" shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	5	Uch qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanishi kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Chiqqonlikni tarbiyalash		
	1) A guruh o'yinchilari (to'p bifa) va B guruh o'yinchilari maydon markaziy chizig'ida ma'lum bir oraliqda yonma-yon turishadi. A guruh o'yinchisi B guruh o'yinchisiga yon tomonga to'pni uzatadi, B o'yinchi to'pni qabul qilib to'pni olib yuradi. u to'pni 5 ta fishkalarni oralatib o'tadi va o'ng hujumchi joylashish nuqtasidan darvoza tomon to'pni uzatadi. Bu to'pga A o'yinchi chiqadi harakatlanayotgan vaqtda oldinga umbaloq oshadi, to'g'riga to'siqlar (barer) ustidan sakrab umbaloq oshadi, 3 ta g'ov ustidan sakrab dumalab kelayotgan to'pni tegishli nuqtaga zarba beradi, o'ng tomonga yugurib 5 ta to'siqlar (barer) ustidan sakrab B guruh o'yinchilariga qo'shilishadi.	11-12	 To'p uzatishdan so'ng B o'yinchi to'pni qabul qilib to'pni havoda o'ynatadi (jonglyor) 6 yoki 5 ta fishkalarni oralatib A guruh o'yinchilarining joyiga borib turadi va h.k. mashqni aylana bo'ylab bajaradi
	2. Juftlik, uchlik, to'rtliklarda to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish	29-30	Mashqlarni to'pga bir teginishda oshirib bergan holda bajarish kerak
	1) Shug'ullanuvchilar ikki guruhga bo'lingan holda bir birlariga 5 m masofaga to'pni oshirib berishadi	9-10	 To'pni qabul qilishda oyoq kattini ichida foydalanish
	2) Shug'ullanuvchilar uch guruhga bo'lingan holda 5 m masofada bir birlariga o'ng keyin chap tomondan to'pni oshirib berishadi	9-10	 Bir teginishda bajarishga harakat qilish kerak
	3) Shug'ullanuvchilar to'rt guruhga bo'lingan holda 5 m masofada bir birlariga o'ng keyin chap tomondan to'pni oshirib berishadi	9-10	 Chap va o'ng oyoqdan baravar foydalanish kerak

	Ikki tomonlama o'quv o'yini.	9-10	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilib mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflarlash	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

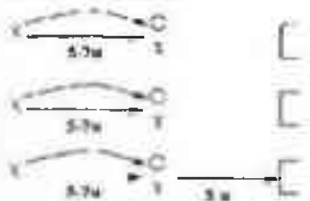
45-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Hujum va himoyada o'yinning texnik usullarini takomillashtirish. 2. Texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflarlash	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatdagi bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlari aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Bir qator saflangan holda mashqlarni bajarish (15 m)
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilib mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
1. Hujum va himoyada o'yinning texnik usullarini takomillashtirish. 27-28			

Asosiy qism	1) Himoya harakatlarini takomillashtirish.	12-14	 Himoyachilar ko'proq yon bilan harakatlanishi kerak.
	2) 5-7 metr masofada bir sheriga havoda oshirib to'radi, sherik bo'lib turganlar havodagi kelayotgan to'p uchun kurashishga harakat qiladi. To'pni yulib chiqqan orqasidagi kichik darvozaga zarba beradi.	12-14	 To'pni olib qo'ygan o'yinchi hujum harakatni bajarisa oldirib qo'ygan himoyachi bo'ladi.
	2. Texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.	24-25	Ikki kishi sherik bo'lib 5 m masofada bir-birlariga to'pni ko'rsatilgan manzilga tashlab berishlari kerak
	1) Havoda kelayotgan to'pni oyoqni ichki qismida qaytarish	4-5	To'xtatmasdan qo'lga tepib berish kerak
	2) Tashqi qismida qaytarish	4-5	To'pni ko'tarib yubornaslik kerak
	3) Oyoq kaftini yuzasida qaytarish	4-5	Oyoqni sekin qo'yish kerak
	4) Oyoqni son qismida to'xtatib qaytarish	4-5	To'pni qahul qilishda oyoqni bosh qo'yin kerak
	5) Ku'krakda to'xtatib qaytarish	4-5	To'pni ko'tarib tushirish kerak.
Yakuniy qism 5 daqqa	Chot'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib berish	2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

46-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash. 2. Hujum va himoyada harakatlanish texnikasini o'rgatish. 3. Ikki tomonlama o'yin 2 ta darvozaga.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqaga	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berish shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	4-5	Guruh safini buzmagani holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari: mashq konvert asulida bajariladi	4-5	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish (15 m)
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga vordam berish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqaga	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash		
	1) Maydon bo'ylab yengil yugurish	19-20	Maydon bo'ylab yengil yuguriladi. Nafas olishni to'g'ri bajarish kerak
	2. Hujum va himoyada harakatlanish texnikasini o'rgatish. 19-20		
	1) "Besh o'yinchi ikki o'yinchi qarshi ikki to'p bilan" (5x2). Mashq maydonining o'lchami 20x20m. Besh o'yinchi maydon bo'ylab ikkita	9-10	To'pni o'z sherigiga aniq uzatish. maydonni bo'sh joyiga ochilish. to'p uchun kurashishni va vaziyatni baholashni o'rganish

Asosiy qism	to'pni bir-birlariga oshiradilar, qolgan ikkita o'yinchilar esa to'pni olib qo'yishga harakat qiladilar. Agar to'p oshirilayotgan paytda olib qo'yilsa yoki maydon tashqariga chiqarsa u holda o'yinchilar oxirgi tegingan o'yinchi bilan navbatma navbat joylarini almashadilar		kerak To'pni olib yurishda boshni ko'tarib yurish, to'pni o'z sherigiga aniq uzatib berish, maydonning bosh zonasiga tezlik bilan ochildish kerak
	2) Mashqda 3 ta heshlik ishtirok etadi. Maydon o'lchami 40x40 m. birinchi guruh (qora rangdagi) o'yinchilar to'p bilan harakatlaniшни boshlaydi, ikkinchi guruh o'yinchilar hujum uyushtiradilar, uchinchi guruh o'yinchilar himoyaladilar	9-10	
	3. Ikki tomonlama o'yin 2 ta darvozaga.	14-15	Futbol o'yin qoidalariga riya qilgan holda harakatlaniish.
Yukun qism 5 daqiqa	Cho'zilis mashqlari (stretching)	1-30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib berish	1-2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javab berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

47-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Chaqqonlikni tarbiyalash. 2. Futboldagi o'yin qoidalarini o'rgatish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqat aniq voritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish.	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	5-6	Barcha mashqlar ikki qatorda bajariladi
	Sakrash mashqlari:	6-7	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Fishkalar ustidan sakrash O'tish.	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak

Tayyorlov qism	Tizzalarni baland ko'tarib oldinga	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib chap yon bilan	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib o'ng yon bilan	2 marta	yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak
	Oyoqlarni juft qilgan holda	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Chap va o'ng oyoqda sakrash	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish, oyoq uchida yerga tushush kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Chaqqonlikni tashiyotlash	24-26	
	1) "Qo'l to'pi" o'yini. Guruh ikki jamnaga bo'linadi. 15x15 m masofada kvadrat belgilanadi. Ushbu kvadrat ichida o'yinchilar to'pni bir-biriga qo'l bilan uzatishadi.	10-12	Murabbiy ko'rsatmasiga binoan harakatlanadi. To'pni qabul qilish uchun o'yinchilar bo'sh zonalariga ochildirilishi shart.
	2) Jistafeta -tezlik bilan yugurish -to'pni qo'lga olib yugurish -uchta to'pni qo'lga olib yugurish -uchta to'pni fishkalarga qo'yib chiqish -fishkalar oralatib to'pni olib yurish	12-14	Har bir shartni ko'rsatmalilik uslubidan foydalangan holda ishtirokchilarga tushuntirib berish. Ishtirokchilar murabbiy signalidan so'ng start olishlari kerak.
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	3. Futboldagi o'yin qoidalarini o'rgatish	9-10	Murabbiy tomonidan o'yin qoidalarini haqida tushuncha berish, o'yin vaziyatlarini ko'rsatmalilik uslubini orqali talabalarga yetkazib berishi shart.
	Ikki tomonlama o'yin.	14-15	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulotda hisabab qamashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

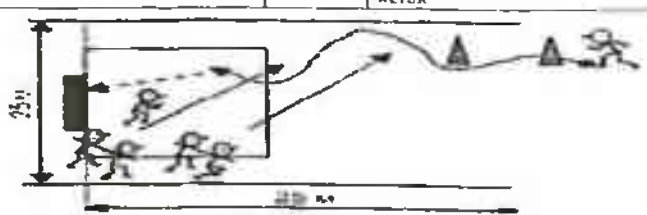
48-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Jismoniy sifatlarni (tezkorlik) tarbiyalovchi mashg'ulot o'tkazish. 2. Qarshiliklarni 2x1, 3x2 bartaraf etib to'pni qabul qilish va uzatishni takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, hayroqchalar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saltanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshiga ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'pida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlariga aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaqan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doirada bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saltangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Jismoniy sifatlarni (tezkorlik) tarbiyalovchi mashg'ulot o'tkazish.	34-35	Oddiy vaziyatlarda slari tezligini takomillashtirish mashqlari
	1) Tik turib (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.	3-4 marta	Rahbari ishorasi bilan harakatlaniladi.
	2) O'tirgan holatdan (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.	3-4 marta	Shorik bulib harakatlanish kerak
	3) Muk tushib yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga)	3-4 marta	Chap oyoqda deysinishga harakat qilish kerak

Axborot qismi	5-7 metrga o'qdek tashlanish		
	4) Chalqancha yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.	3-4 marta	Kuchini boricha yugurish kerak
	5) yuqoriga bir sakrab 5-7 metrga o'qdek tashlanish	3-4 marta	Fushga yuqorda deysinishga harakat qilish kerak
	6) yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metrga tashlanish	3-4 marta	Chap tomondan aylanish kerak
	7) O'mbaloq oshgandan keyin 5-7 metrga (yo'nalish bo'yicha, teskari, harakat yo'nalishidan boshqa tomonga) tashlanish	3-4 marta	Umbaloq oshgandan keyin oyoqda turib qolish kerak
	8) Joyida turib yuqoriga sakrash, bunda oyoqni to'g'ri 90° ga ko'tarish va oyoq uchiga qo'lni tekkizish	7-10 marta	Balandroq sakrash kerak
	9) Joyidan yuqoriga sakrash, bunda belni bukib, qo'l barmoqlarini oyoq tovoniga tekkizish.	7-10 marta	Qo'llar harakati tez amalga oshirish kerak
	10) "Tashlanish" holatidan yuqoriga sakrab turib tezlik bilan oyoqlarni almashtirib, dastlabki holatga keltirish.	7-10 marta	Harakatlarni tez bajarish kerak
	Qarshiliklarni 2x1, 3x7 baraf turib to'pni qabul qilish va uzatishni takomillashtirish		
	1) Himoyachilarni aldab o'tib darvozaga zarba berish	8-10	To'pni olib yurish texikasiga e'tibor berish, fiit harakatlardan foydalanish kerak
			
Ikki tomonlama o'yin		9-10	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zilishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflamish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulonda sabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

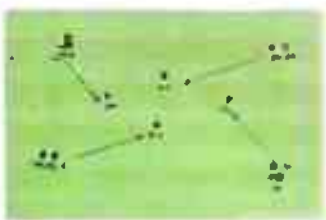
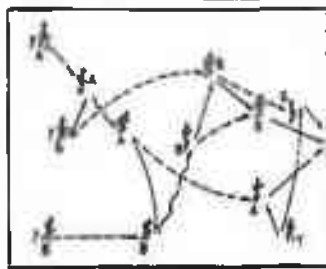
49-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Maxsus chidamkorlikni tarbiyalash. 2. Hujumda o'yinning texnik usullarini takomillashtirish. 3. Hujumni boshlash va yakunlashda taktik kombinatsiyalarni takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

N°	Mazmuni	Me'yori	Taslikilliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berish shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq voritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari: mashq konvert usulida bajariladi	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish (15 m)
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilibiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mastni bajarish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Maxsus chidamkorlikni tarbiyalash	35	Dam olishda stretching mashqlar beriladi
	1) 5x160 m yugurish	2 marta	2 daqiqa dam olish
	2) 10x80 m yugurish	2 marta	2 daqiqa dam olish
	3) Dam olish	5	Stretching mashqlar bajarish
	4) 5x40 m yugurish	2 marta	30 soniya dam olish bilan
	5) 10x30 m yugurish	2 marta	30 soniya dam olish bilan
Hujumda o'yinning texnik usullarini takomillashtirish.			

Asosiy qism	4) Ochilayotgan o'yinchi to'pni qabul qiladi. So'ng esa u nuqtadagi turgan guruh o'yinchisiga to'pni uzatadi va to'p yo'nalishi tomon harakatlanadi. To'pni birinchi bo'lib uzatgan o'yinchi esa fashkalar orasi tomon harakatlanadi. Barcha to'rt guruh o'yinchilari signaldan so'ng birgalikda mashqni bajarishadi. To'p uzatish texnikasiga e'tibor berish kerak.	8-10	
	3. Hujumni boshlash va vakunlashda taktik kombinatsiyalarni takomillashtirish. B o'yinchi ochilayotgan A o'yinchi tomoniga to'pni uzatadi, o'zi esa jarima maydonchasi chap burchagi tomoniga qarab ochiladi. A o'yinchi harakatlarda to'pni qabul qilib markaziy aylana tomon olib yuradi, u yerdan ochilayotgan V o'yinchiga to'pni uzatadi, o'zi esa T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun jarima maydonchasining o'ng burchagi tomon harakatlanadi va darvozaga zarba yo'llaydi. V o'yinchi harakatlarda to'pni qabul qilib markaziy aylana tomon olib yuradi. B o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi.	9-10	 B o'yinchi T o'yinchidan to'pni (uchinchi to'p) to'g'ridan qabul qilish uchun harakatni davom ettiradi va darvozaga zarba yo'llaydi. O'yinchilar darvozaga zarba yo'llagandan so'ng o'z joylari bilan almashishadi.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Safllanish	30	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx M
	Talabalarning davomatini olib borish	2	Mushg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

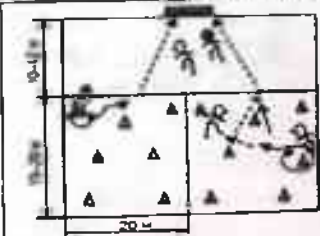
MASHG'ULOT MAVZUSI

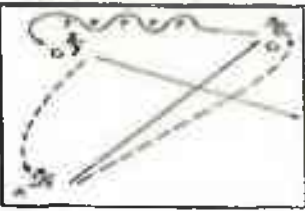
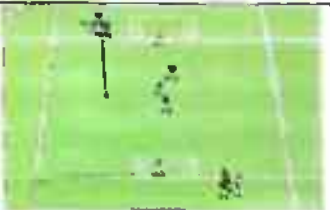
50-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Qarshiliklarni bartaraf etib, darvozaga zarba yo'llash texnikasini takomillashtirish. 2. Ikki tomonlama o'yin.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflash	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy e'loni aniq qilib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmadan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Qaydani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Qaydani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
Asosiy qismi 50-55 daqiqa	Cho'zish mashqlari (stretching)	1-30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Qarshiliklarni bartaraf etib, darvozaga zarba yo'llash texnikasini takomillashtirish. 32-33	9-10	 O'yinchilar signalni diqqat bilan eshitishlari kerak

Asosiy qism	2) A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi B esa to'pni qabul qilgach to'p bilan to'siqlar orasini aylanib o'tib darvozaga zarba beradi. A o'yinchi B ning joyiga keskin yugirish bilan egallaydi	8-10		Mashqni tezlikda bajarish, to'pni aniq uzatish, darvozaga aniq zarba berish kerak
	3) Himoyachi o'z darvozasini qo'riqlaydi, hujumchi esa yuqotidan uzatilgan to'pni qabul qilib darvozaga zarba berishga harakat qiladi.	10-12		Himoya harakatlari murabbiy tomonidan ko'rsatilgani kabi amalga oshiriladi.
	2. Ikki tomonlama o'yin	19-20		Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30		Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflanish	30		XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2		Mashg'ulotda besabab qitnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish
	Uyga vazifa berish	30		Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

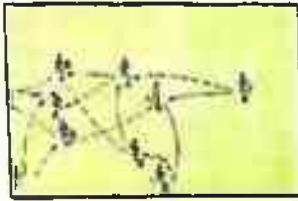
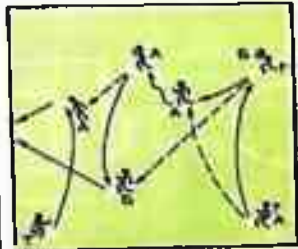
51-dars. Amaliy

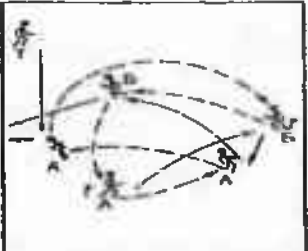
Vazifa: 1 Pozitsiyali hujumda guruhli taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli ilhoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishonchi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqaligini aniq yetitib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	4-5	Guruh salini buzmaganda holda

	URM	5-6	Barcha mashqlar ikki qatorda bajariladi
	Sakrash mashqlari:	6-7	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Fishkalar ustidan sakrab O'tish.	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib oldinga	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib chap yon bilan	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib o'ng yon bilan	2 marta	yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak
	Oyoqlarni juft qilgan holda	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Chap va o'ng oyoqda sakrash	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish, oyoq uchida qo'nish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lish kerak
1. Pozitsiyali hujumda guruhli taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish.			
Asosiy qism 50-55 daqiqaga	1) "Besh o'yinchi ikki o'yinchiga qarshi ikki to'p bilan" (5x2). Mashq maydonining o'lchami 20x20m	19-20	
	2) Besh o'yinchi maydon bo'ylab ikkita to'pni bir-birlariga oshiradilar, qolgan ikkita o'yinchilar esa to'pni olib qo'yishga harakat qiladilar. Agar to'p oshirilayotgan paytda elib qo'yilsa yoki maydon tashqariga chiqarilsa u holda o'yinchilar oxirgi tegingan o'yinchi bilan navbatma navbat joylarini almashadilar. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'pni qabul qilish uchun keskin qo'zg'alish bilan maydonning boshqa yarmi tomon yuguradi. B o'yinchi V o'yinchiga to'pga bir teginishda uzatadi. 180° ga aylanib T o'yinchidan to'pni (ikkinci to'p) qabul qilish uchun ochiladi va darvozaga zarba beradi. V o'yinchi to'pni qabul qilib harakatlantirishni davom ettiradi. A o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi.	9-10	
3) A o'yinchi B o'yinchiga to'g'ridan to'pni uzatadi, o'zi			To'pni o'z sherigiga aniq uzatish, maydonni bo'sh joyiga ochitish, to'p uchun kurashishni va vaziyatni baholashni o'rganish kerak. A o'yinchi T o'yinchidan to'pni (uchinchi to'p) qabul qilish uchun darvoza tomon ochiladi va bosh bilan zarba beradi. A o'yinchi zarbadan so'ng T o'yinchidan to'pni (boshqa to'p) qabul qilish uchun darvoza tomon

Asosiy qism	esa markaziy janima maydonchasi tomon ochiladi. B o'yinchi A o'yinchiga to'pga bir teginishda to'pni uzatadi va keskin yugurish bilan qarama-qarshi turgan janima maydonchasi burchagi tomon harakatlanadi. A o'yinchi to'pni olib yurgandan so'ng, qarama-qarshi turgan janima maydonchasi burchagi tomon ochilayotgan B o'yinchiga to'pni uzatadi. B o'yinchi to'pni to'xtatmagan holda darvozaga zarba beradi.		harakatlanadi va darvozaga hesh bilan zarba beradi. Mashqni bajargandan so'ng o'yinchilar joylarini almashishadi.
	4) A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'p uzalgan tomon ochiladi. B o'yinchi to'pga bir teginishda A o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatgandan so'ng keskin yugurish bilan T o'yinchining to'g'ridan uzatayotgan to'pni (uchinchi to'p) qahul qilish uchun ochiladi va darvozaga besh bilan zarba beradi.	9-10	 Zarbalardan so'ng o'yinchilar joylarini almashishadi.
Yul uny qism 3 daqiq	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1-30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak.
	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib berish	2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

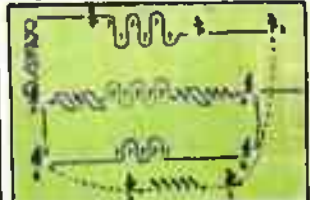
52-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Chaqqonlikni tarbiyalash. 2. Tez yorib O'tishda guruhli taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

N	Mazmuni	Me'vori	Tushkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Sotomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Naybatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berish shart.

Tayyorlov qism	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish.	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar "iloiniz" shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Uch qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yonga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yonga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yonlamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mushni bajarish kerak
	Chu'zilis mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqqa	Chaqqonlikni tarbiyalash.	32-34	
	1) "Tezda doira bo'ylab" estafetasi O'yinchilar soniga sarab 3—4 ta jamoaga bo'linadi. Jamoalar doira atrofida doiraga qarah uzilib turadilar, ular orasidagi masofa 1—2 qadam. jamoa kapitanlari qo'lida bittadan basketbol to'pi bo'ladi. O'yin qatnashchilari turgan joyda diametri 50—60 sm dan katta bo'lmagan doira chiziladi. Signal berilishi bilan jamoa kapitanlari to'pni yuqoriga irtitadilar, qolgan hamma o'quvchilar birligida o'ng tomonga (soat strekasi qurshi) yoki chap tomonga (soat strekasi bo'ylab) yura boshlaydilar, qushniing doirachasiga o'tib tuxtaydilar. 2) A guruh o'yinchilari (to'p bilan) va B guruh o'yinchilari maydon markaziy chizig'ida ma'lum bir oraliqda yonma-yon turishadi.	19-20 12-14	Kapitan o'z joyiga qaytib kelib, oxirgi uyinchil oigan to'pni ilib olgandan keyin uyin tugagan hisoblanadi. Tupni ilib olish vaistida doiradan chitsish mumkin emas To'p uzatishdan so'ng B o'yinchi to'pni qatib qilib to'pni havoda o'ynatadi (jonglyor) 6 yoki 5 ta shakllarni oralatib A guruh o'yinchilarningi joyiga borib turadi va h.k. mashqni aylana bo'ylab bajaradi 

Asosiy qism	A guruh o'yinchisi B guruh o'yinchisiga yon tomonga to'pni uzatadi, B o'yinchi to'pni qabul qilib to'pni olib yuradi, u to'pni 5 ta fishkalarni oralab o'tadi va o'ng hujumchi joylashish nuqtasidan darvoza tomon to'pni uzatadi. Bu to'pga A o'yinchi chiqadi harakatlanayotgan vaqtda oldinga umbaloq oshadi, to'g'riga to'siqlar (barer) ustidan sakrab umbaloq oshadi, 3 ta g'ov ustidan sakrab dumalab kelayotgan to'pni tegishi nuqtaga zarba beradi, o'ng tomonga yugurib 5 ta to'siqlar (barer) ustidan sakrab B guruh o'yinchilariga qo'shilishadi.		
	Tez yorib o'tishda guruhli taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish.		
	1) A va B guruhlar orqali mashq bajariladi. A guruh o'yinchilari V o'yinchilari bilan o'zaro devor usulida to'p uzatishib joy-majoy almashishadi A o'yinchi to'p bilan belgilangan joygacha harakatlanadi va V o'yinchi bilan bir bor devor usulida to'p uzatishadi. V o'yinchi devor usulida to'p uzatishgandan keyin to'pni o'zi boshqarib darvoza tomon zarba beradi. Ushbu mashqni qarama-qarshi tarafdagi B va G guruh o'yinchilari mashqni bajarishadi.	9-10	 Darvozaga aniq zarba berish kerak. Hujumni shiddatini to'xtatmaslik uchun to'pni qabul qilayotgan o'yinchi o'ziga qulay tarzda to'pni qabul qilib olishi shart.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Ikki tomonlama o'yin	9-10	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilingan holda harakatlanish.
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga e'tibor berilgan bo'lishi kerak.
	Sotlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

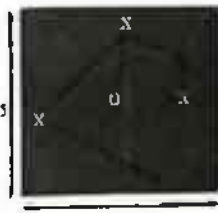
53-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Kuchni tarbiyalash. 2. O'yinni (olib yurish, uzatish, to'pni tortib olish, zarba) individual texnik harakatlarni takomillashtirish. 3. 4-4-2 4-3-3 sxemasi bo'yicha zonali himoyani takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

Ni	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyoriy qismi 18-20 daqiqa	Sotlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatdagi hildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmuni tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlarini aniq yoritib berish kerak

Tayyorlov qism	Futbol maydoni bo'ylab yugurish.	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	CRM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tuzgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida hamkatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuguri tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilis mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan harakati kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1) Kuchni tarbiyalash	12-14	
	1) Joydan uzunlikka sakrash	4-6 marta	Sakrash texnikasiga e'tibor berish.
	2) O'yinni (olib yurish, uzatish, to'pni tortib olish, zarba) individual texnik harakatlarni takomillashtirish 11-12		
	3) To'pni havoda o'ynatish (jonglyor)	4-5	To'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan o'ynatish zarur. Mashqni o'ng hamda chap oyoqda bajarish kerak
	4) Kvadrat 3x1 Kvadrat o'lchamlari: - 10x10 m; - 15x15 m. Uch o'yinchi kvadrat ichida to'pni bir birlariga uzatishadi To'pga teginishlar soni: bir yoki ikkita, murabbiy topshirig'iga binoan	6-7	 To'pni aniq uzatib berish, aldatchi harakatlardan foydalanish
	4.4.2 4.3.3 Kichik bo'lmagan zonali himoyani takomillashtirish		
	1) 4 himoyachiga qarshi 6 hujumchi harakatlantirish bnda hujumchilar qanotdan bir qator himoya chizig'ini yorib o'tishga harakat qilishadi. Himoyachilar himoya chizig'ini ushlab qolishlari kerak.	9-10	 Hujumchilar ikki qanidan gaima-gal hujumni amalga oshirishlari kerak
	Cho'zilis mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga

Yakuniy qism 5 daqiqada	Ikki tomonlama o'yin	14-15	qaratilgan bo'lishi kerak Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1-30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savallarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

54-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash. 2. Hujum va himoyada harakatlanish texnikasini o'rgatish. 3. Ikki tomonlama o'yin 2 ta darvozaga.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

N	Mazmuni	Me'vori	Tushkiliy ustubiy ko'rsatma
Tayyoriy qismi 18-20 daqiqada	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Solomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Narabhiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlarini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh salini buzmaganda holda
	LRM	5-6	Barcha mashqlar ikki qatorda bajariladi
	Sakrash mashqlari:	6-7	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Fishkalar ustidan sakrab O'tish	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib oldinga	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanishi kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib chap yon bilan	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib o'ng yon bilan	2 marta	yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak
	Oyoqlarni tult qilgan holda	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Chap va o'ng oyoqda sakrash	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish, oyoq uchida qo'nish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqada	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Umumiy chidamlilikni tarbiyalash.		
	1) Maydon bo'ylab yugurish	14-15	yengil maydon bo'ylab yuguriladi
	2) Hujum va himovada harakatlanish texnikasini o'rgatish.	23-24	
Asosiy qism 50-55 daqiqada	1) "Besh o'yinchi ikki o'yinchiga qarshi ikki to'p bilan" (5x2).	11-12	To'pni o'z sherigiga aniq uzatish.
	Masha maydonining o'lchami		maydonni bo'ish joyiga ochilish, to'p uchun kurashishni va vaziyatni

Asosiy qisim	20x20m. Besh o'yinchi maydon bo'ylab ikkita to'pni bir-birlarga oshtiradilar, qolgan ikkita o'yinchilar esa to'pni olib qo'vishga harakat qiladilar.		baholashni o'rganish kerak. To'pni olib yurishda boshni ko'tarib yurish, to'pni o'z sherigiga aniq uzatib berish, maydonning bo'sh zonasiga tezlik bilan ochildish kerak.
	Agar to'p oshirilayotgan paytda olib qo'yilsa yoki maydon tashqariga chiqarilsa u holda o'yinchilar oxirgi tekingan o'yinchi bilan navbatma navbat joylarini almashadilar. 2) Mashqda 3 ta beshlik ishtirok etadi. Maydon o'lchami 40x40 m. birinchi guruh (qora rangdagi) o'yinchilar to'p bilan harakatlaniшни boshlaydi, ikkinchi guruh o'yinchilar hujum uyushtiradilar, uchinchi guruh o'yinchilari himoyalanaadilar.	11-12	
	3. Ikki tomonlama o'yin 2 ta darvoza	14-15	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlaniish
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilis mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Sullanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib berish	2	Mashg'ulotda besabab qoinashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

55-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: to'pni uzoq masofaga va anqlik bilan uzatish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Sullanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salamlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	5	Guruh safini buzmagari holda
	URM	7	Barcha mashqlar ikki qatorda olib boriladi
	yugurish mashqlari:	5	Dinamali holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida najansh kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda

			bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga vordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. To'pni aniq va uzoq masofaga uzatish (m) me'yori qabul qilish Talabalar uchta imkoniyatda uzoq va uzoq to'p uzatish harakatlarini bajarishadi. Bunda talaba 15 metrli konder ichidan chiqmagan holda uzoq masofaga to'pni tepishi darkor	54-55	Olingan natijalarni talabalarga e'lon qilish kerak
Yakuniy qism 5 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	4	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	3	Mashq oyoq muskulni uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

56-dars. Amaliy

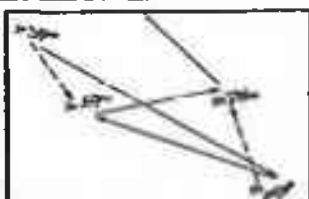
Yazifa: 1. O'yin chidamkorligini tarbiyalash. 2. Juftlik, uchlik, to'rtlik va jamoada to'pni qabul qilish, uzatish texnikasini takomillashtirish. 3. Hujum taktikasini takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliv uslubiy ko'rsatma
Tayylov qismi 18-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Nav batchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqi aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaagan holda

Tayyorlov qism	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" ushida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	2 marta	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism	1. O'yin chidamkorligini tarbiyalash.	29-30	To'p bilan bajariladigan mashqlar
	1) To'p bilan yon tomondagi chiziq bo'ylab 16-20 m ga burchakdagi bayroq tomonga tez yugurish, to'pni darvoza yoniga o'ti	9-10	Tezda huritib start joyiga o'ta tez qaytish
	2) Devor yoki batutdan 13-16 metr narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 m oraliqda qo'yilgan) turibdi. To'pni devorga urish va ustunlar atrofidan «sakkit» raqadqiqai hasil qilib aylanib o'tish	9-10	Mashq tez bajariladi
	3) Jufi bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklar-ning bittasi gimnastika o'rindig'i oldida, ikkinchisi qarama-qarshi tomonda, o'rindiqdan 3-4 metr narida qo'lida to'p ushlab turadi. U qo'lidagi to'pni shunday otadiki, sherigi sakrab turib, to'pni uning qo'lga qaytarib yubora olsin	14-15	Bunda sakrovchi skameykadan lintab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi 15 soniya ishtigundan so'ng sheriklar o'rin almashadilar.
	4) Ikki futbolchi start chizig'ida bir to'p bilan turadi. Signalga binoan birinchisi to'p bilan xuqqabozlik qiladi, boshqasi 12-15 m ga tez yugurib ketadi va start joyiga qaytib keladi	14-15	Kelishi bilan to'pni o'lib o'ynata boshlaydi va sherigining yugurib borib kelishiga imkon tug'diradi.
	5) Tarang tortilgan setka (batut) yoniga turib (setkadan 5-7 m narida) 15 soniya davomida turli usullar bilan to'xtovsiz, maksimal sur'atda tepish boshlanadi	14-15	Masofa 12 metrdan kam bulmasligi kerak
	6) Dam olish	1-2	venoil yirish
	7) To'p bilan yon tomondagi chiziq	9-10	Tezda huritib - start joyiga o'ta

Asosiy qism	bo'ylab 16-20 m ga burchakdagi hayroq tomoniga tez yugurish, to'pni darvoza yoniga oti		tez qaytish
	8) Devor yoki batundan 13-16 metr narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 m oraliqda qo'yilgan) turibdi. To'pni devorga urish va ustunlar atrofidan «sakkiz» raqadqiqai hosil qilib aylanib o'tish	9-10	Mashq tez bajariladi
	2. Juftlik, uchlik, to'rtlik va jamoada to'pni qabul qilish, uzatish texnikasini takomillashtirish. 15-16		
	1) 10 m masofa uzoqlikda to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish	8	Boshni ko'targan holda, oyoq harakatlariga e'tibor bergan holda mashqni to'g'ri bajarish.
	2) 10 m masofa uzoqlikda to'pga oyoqning ichki, ustki qismi bilan zarba berish.	8	Belgilangan masofaga aniq zarba bilan to'pni o'z sherigiga etkazib berish. Mashqni o'ng hamda chap oyoqda bajarishga e'tibor berish kerak
Yulduz qism 5 daqiqa	3. Hujum taktikasini takomillashtirish.		
	1) Mashq. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni oshiradi. B o'yinchi A ga qaytaradi, so'ng keskin yugurish bilan jarima chizig'i tomon harakatlanadi. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni qulay tarzda oshiradi, B esa darvozaga zarbani amalga oshiradi so'ng o'yinchilar joylarini almashadilar. To'pni aniq uzatib berish, darvozaga zarba berishda oyoqning ustki qismida to'pga zarba berish kerak	8	
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Mashq ulotda besabab qatnashmagan talabalarga go'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

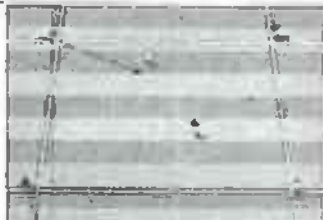
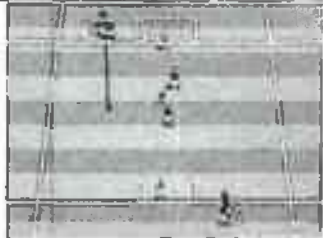
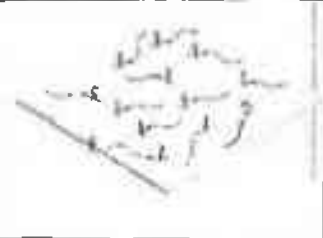
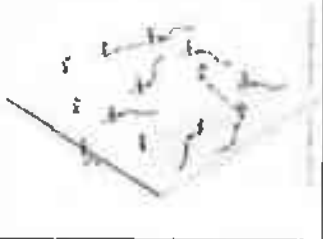
57-dars. Amaliy

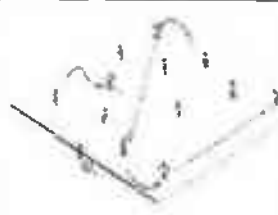
Vazifa: 1. To'pni tortib olish va o'tib olishni o'rganish. 2. To'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismini 18-20 daqiqda	Suflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart.
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqi aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish.	4-5	Guruh safini buzmayan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar "ilonizi" shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari	4-5	Uch qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holida bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqqa	1. To'pni tortib olish va o'tib olishni o'rganish. 23-24		
	1) Bu mashqda 1x1 vaziyatlarda to'pni o'zining jamoadoshida saqlab turish harakatlari bajariladi. 30x30 m masofadagi maydonchada ikki jamoa ishtirok etadi. Har bir jamoada 3 tadan o'yinchi, bir jamoadagi ikki o'yinchi maydonning qarama-qarshi burchagiga, bittasi esa maydon ichida turadi.	11-12	 To'pni o'z jamoadoshiga aniq yetkazib berish, aldanchu harakatlardan foydalanish kerak.
	2) Himoyachi o'z darvozasini qo'riqlaydi, hujumchi esa yuqoridan uzatilgan to'pni qabul qilib darvozaga zarba berishga harakat qiladi. Himoya harakatlari murabbiy tomonidan ko'rsatilgani kabi amalga oshiriladi.	11-12	
	2. To'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish	27-28	Futbolchi faqatgina o'ng emas chap oyoqlarini ham olib yurishlari kerak
	1. 30x30 kvadrat ichida har birida to'p bilan futbolchilar harakatlanishadi. Oyoq kaftini ichki va tashqi qismida olib yurish	6-7	
	2. Bunda o'yinchilardan 4 tasidan to'pni olib qo'yiladi. Mana shu o'yinchilarga to'p bilan harakatlanuvchilar to'pni oshirib berishlari kerak. 5 m masofadan kam bo'lmagan holda to'p uzatishlarni amalga oshirish kerak	6-7	

Asosiy qism 30-55 daqiqaga	Keyingi mashqda futbolchilar to'pni ikki o'yinchi orasidan oshirib berishlari kerak To'plar keskin va ikki kishi orasidan amalga oshirish kerak	6-7	
	3 To'plamni kamaytirib futbolchilarni to'p uzatish masofalari uzoq qilib qo'yiladi. Kunida 20 metr masofa bo'lishi kerak	6-7	
Yakuniy qismi 5 daqiqaga	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	4 Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib berish	2	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

58-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Kuchni tarbiyalashga tayyorlovchi qismni o'tkazish. 2. Turlicha joy o'zgartirib guruhda to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish. 3. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: joydan uzunlikka sakrash.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 10-20 daqiqaga	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbarchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqdagi aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	4-5	Guruh safini buzmaagan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi

Tay yordov qismi	Sakrash mashqlari:	6-7	Ikki qator saillangan holda mashqlarni bajarish
	Fishkalar ustidan sakrab O'tish.	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib oldinga	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib chap yon bilan	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib o'ng yon bilan	2 marta	yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak
	Oyoqlarni juft qilgan holda	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Chap va o'ng oyoqda sakrash	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish, oyoq uchida qo'nish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1.	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Turlicha joy o'zgartirib guruhda to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish	20-22	Chap va o'ng oyoqda mashqni bajarish kerak
	1) To'pni 10 m masofaga olib yurish	4-5	Chap va o'ng oyoqda harakatlanish kerak
	2) 5 m masofaga bir-biriga to'pni oshirib berish	4-5	To'pga zarba berishda oldiga harakatlanish kerak
	3) To'pni oyoq ichida to'xtatib oshirib berish	4-5	O'ng oyoqda to'xtatib chap oyoqda oshirish
	4) To'pni olib yurib oshirib berish	4-5	10m tez harakat qilish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Yakuniy qism 5 daqiqa	2. Nazorat me'yorlarini qabul qilish joydan uzunlikka sakrash	30	Sakrash texnikasiga e'tibor berish
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saillanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalarni joriy baholash	2	Eng yaxshi natija ko'rsutgan talabani taqdirlash
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish

MASHG'ULOT MAVZUSI

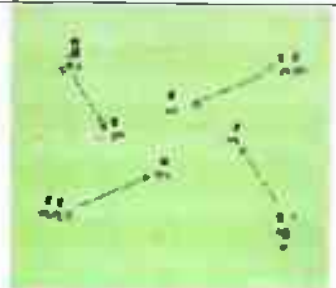
59-dars. Amaliy

- Vazifa:** 1. O'tkazilgan musobaqalarning amaliy tahlilini o'tkazish. 2. Juftlik va uchlikda texnik usullarni takomillashtirish. 3. O'z pozitsiyasidan darvozaga zarba yo'lashni takomillashtirish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yonib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari: mashq konvert usulida bajariladi	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish (15 m)
	Tizzalami baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalami orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "chu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "chu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga usatilgan bo'lishi kerak
	1. O'tkazilgan musobaqalarning amaliy tahlilini o'tkazish	19-20	O'yinda yo'l qo'yilgan kamchiliklar ko'rib chiqiladi
	2. Juftlik va uchlik bo'lib turlicha joy o'zgartirib to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish	16-17	Bir teginishda bajarish

Asosiy qism 50-55 daqiqa	1) Ochilayotgan o'yinchi to'pni qabul qiladi. So'ng esa u navbardagi turgan guruh o'yinchisiga to'pni uzatadi va to'p yo'nalishi tomon harakatlanadi. To'pni birinchi bo'lib uzatgan o'yinchi esa fishkalar orasi tomon harakatlanadi. Barcha to'rt guruh o'yinchilari signaldan so'ng birgalikda mashqni bajarishadi. To'p uzatish texnikasiga e'tibor berish kerak.	9-10	
	2) Rasmda ko'rsatilgan yo'nalishlarda o'yinchilar harakatlanishadi. Guruhdagi oxirgi o'yinchi esa bayroqchalarni to'pni olib yuradi va to'pni boshlovchiga uzatadi. To'pni oyoqning ichki qismida uzatish, o'ziga qulay tarzda qabul qilib olish kerak.	6-7	
	3. Himoya chizig'i o'yinchilarini texnik-taktik harakatlari bilan tanishtirish		
Yakuniy qism 5 daqiqa	1) Himoyachi o'z darvozasini qo'riqlaydi, hujumchi esa yuqoridan uzatilgan to'pni qabul qilib darvozaga zarba berishga harakat qiladi.	17-18	 Himoya harakatlari murabbiy tomonidan ko'rsatilganlari kabi amalga oshiriladi.
	Cho'z'ilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak.
	Soffanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2	Muslig'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga ushuncha vazifani berish.
	Uyga vazifa berish	10	Talaba tomonidan berilgan savallarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT MAVZUSI

60-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Guruhlarda texnik-taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish. 2. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: Darvozaga zarba yo'llash.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talehalarga mashg'ulot asosiy qisadagi aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	6-7	Harcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari: mashq konvert usulida bajariladi	4-5	Ikki qator satlangan holda mashqlarni bajarish (15 m)
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri turgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqaga	1. Guruhlarda texnik-taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish.		
	1) Bu mashq maydonni teng yarmida bajariladi. Maydon uch qismga bo'linadi - maydonning yon chiziqlaridan har biri 10 m masofadagi yo'lak chegaralanadi. har bir yo'lak ichida bittadan hujumchi turni, maydon markazida 3x4 o'yinchilar o'ynaydi. To'pni o'z jamoadoshiga aniq yetkazib berish, aldamchi harakatlardan foydalanish kerak.	8-10	
Yakuniy qism 5 daqiqaga	2. Nazerat me'yorlarini qabul qilish: Darvozaga zarba yo'llash.	14-15	Talabalarni eng yaxsh natijalari olinadi
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalarni joriy baholash	2	Eng yaxshi natija ko'rsatgan talabani tanishtirish.
	Uyga vazifa berish	30	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

Ish rejasida ko'rsatilgan 14, 20, 27, 49, 52, 56, 60. Ma'ruzalar Toshkent shahar birinchiligi sababli ko'rsatilmagan.

2.2.IKKINCH BOSQICH TALABALARI UCHUN MASHG'ULOT MAVZUSI

1-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Sport yili yakuni qoidalaridagi o'zgarishlar. 2. Osiyo, Afrika, yevropa va Amerika futbolchilarini taqqosiy tavsiflari.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Ni	Alazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiq	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salamlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'u	30	Talabalarga mashg'ulot
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
Tayyorlov qismi	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism	1. Sport yili yakuni qoidalaridagi o'zgarishlar.	24-25	Ohirgi o'zgarish bo'yicha qoidalar o'tiladi
	2. Osiyo, Afrika, yevropa va Amerika futbolchilarini taqqosiy tavsiflari	29-30	Ohirgi o'zgarish bo'yicha ma'lumotlar asosida o'tiladi
Yakuniy qism 5 daqiq	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Mavdon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	2-3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

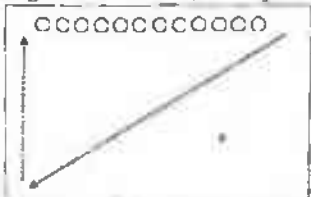
MASHG'ULOT MAVZUSI

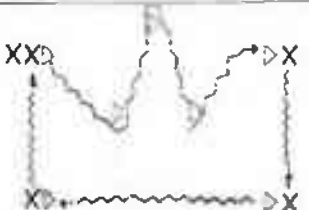
2-dars. Amaliy

Vazifa: 1. To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rgatish.
2. Harakatli o'yin "To'p o'zinikida".

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qism 18-20 daqiqada	Saltanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX NI
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navhatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berish shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmayan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar ikki qatorda olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Diagonal holda mashqlarni bajarish 
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90 G ga ko'tarishga harakat qilish
	Chup va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
qism 50-55	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rgatish.	14-15	Boshni ko'targan holda, oyoq harakatlarga e'tibor bergan holda mashqni to'g'ri bajarish

Tayyorlov qismi	1) Turgan joyda to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish holatini o'rgatish.	4-5	Oyoqning to'p tepiladigan qismiga e'tibor berish kerak.
	2) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish.	4-5	Mashqni o'ng hamda chap oyoqda to'g'ri bajarishga e'tibor berish kerak.
	3) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib olib yurish. Mashqni bajarishda oldin sekin so'ng tez bajarishga yo'l qo'yiladigan holatlarga e'tibor berish kerak.	4-5	
	2. Harakatli o'yin "To'p o'zini o'zida" 14-15		
Yakuniy qism 5	O'yinovchilar quloq kerib, doira hosil qilib turadilar. O'yinovchilardan biriga to'p beriladi. Bitta onaboshi tayinlanadi. Onaboshi doiradan tashqarida, to'pi bor o'yinovchining orqasida turadi. Murabbiy signal berishi bilan o'yinovchilar to'pni o'zlarining o'ng yoki chap tomonlariga uzta boshlaydilar. Onaboshi esa to'pi bor kishini tutib olishga harakat qilib, doira atrofida yugurib yuradi. Agar biron o'yinovchi to'p ushlab turgan paytida tutib olinsa, u onaboshi bo'ladi, uni tutib olgan onaboshi esa uning o'rniga turadi. O'yin qoidalar: a) onaboshining qacda bo'lishiga qarab, to'pni o'ngga yoki chapga uzatish mumkin; b) to'pni orada bir yoki bir necha kishi qoldirib uzatish mumkin emas; s) qoidani buzgan va o'yin paytida to'pni yerga tushirib yuborgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. O'yinchi to'pni bir birlari tez va chaqqon uzatishlari kerak.		
	3. Ikki tomonlama o'yin	19-20	yuqori dagi texnik harakatlarni o'yinda qo'llanishini nazoratga olish
	Saflamish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
Yakuniy qism 5 davomida	Stretching mashqlar	2-3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1. 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

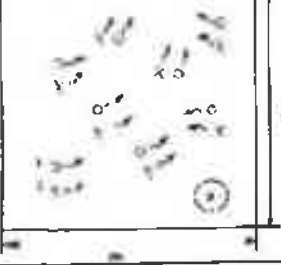
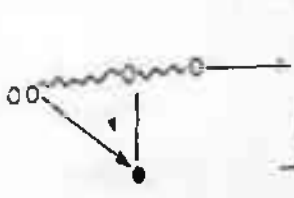
3-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Himoyada texnik usullarni takomillashtirish.
2. Himoyada individual harakatlarni qayta ishlash. 3. Darvozaga zarba yo'llashni takomillashtirish. O'TO'. 4. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: 30m. yugurish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	5	Guruh safini buzmayan holda
	URM	7	Barcha mashqlar bir qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari:	5	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qu'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Himoyada texnik usullarni takomillashtirish	9-10	Shug'ullanuvchilar sherik bulib harakatlantirishadi
	1) <u>Sirpanib to'pni olib qo'yish</u>	2-3	Mashqni bajarishda vaqtida sherigini oyoq ixtiyot bo'lish kerak
	2) <u>Raqibni yelka bilan turtib yuhurib to'pni olib qo'yish</u>	2-3	yelka bilan turganda qopallik qilmaslik kerak
	3) <u>To'pni tashlab olib qo'yish</u>	3-4	To'p olib qo'yin uchun harakatlantirish kerak
	2. Himoyada individual harakatlarni	14-15	Shaxsiy himoya harakatlarni

Asosiy qism	qayta ishlash		bajanshda raqibni to'g'ri turish harakalarini tushuntirish
	1) Shaxsiy himoya harakatlarini bajarishda to'p bilan va to'psiz shereida qarshilik harakati	4-5	Raqibni to'g'ri va turli masofalarda ko'tib olish harakatlarini tushuntirish
	2) Jamoa ikki guruhga bo'lingan holda belgilangan masofada to'pni qabul qilishga bir qatar turgan holda tayyor turishadi. Rahbar to'pni o'zida saklab turib guruhlarning biriga uzatishi bilan, qarama-qarshi tomonda turgan guruh futbolchilari to'p bilan harakatlanayotgan futbolchilarga hujum qilib to'pni egallashga urinishadi. To'p bilan harakatlanayotgan futbolchilar guruhi 1 daqiqa ichida to'pni saqlab qolishga harakat qilishadi. Bir daqiqa ushlabgandan so'ng raqib tomonidagi maydonga o'tishlari kerak. Raqib jamoasi bunga qarshilik ko'rsatishga harakat qiladi.	4-5	 O'yinchilar sonini kamaytirish yoki ko'paytirish mumkin; o'ynaladigan maydon masofasini katta yoki kichik qilish mumkin; o'yin davomida bitta neytral o'yinchidan foydalanish mumkin; to'pni olib qo'yishga vaqt qisqartirish yoki uzaytirish mumkin.
	5) Mashg'ulotga kelgan futbolchilar ikki guruhga bo'linib, ikkitadan bo'lib turishadi. Rahbar oldindan birinchi jamoani birinchi raqam bilan ikkinchi jamoani esa ikkinchi raqam bilan belgilab qo'yadi. Rahbar qaysi raqamni aytsa shu raqam o'yinchilari belgilangan maydon ichida o'z yo'nalishlarini o'zgartirib harakatlanishadi. Ikkinchi sherti bu harakatlanayotgan o'yinchilardan 2 m masofada qolmagan holda raqib etib berishadi.	4-5	O'yinchilar sonini kamaytirish yoki ko'paytirish mumkin; o'ynaladigan maydon masofasini katta yoki kichik qilish mumkin. 
	3. Darvozaga zarba yo'llashni takomillashtirish. O'TO'.	9-10	Darvozani burchaklar nishonga o'ti kerakligini tushuntiriladi.
	1) Bunda oddiy harakat bajariladi to'pni devor vazifasini bajaruvchi futbolchiga yetkazib beriladi va ochilgan holda qabul qilib darvozaga zarba beriladi. To'pni qabul qilganda bir teginishda zarba berish kerak	9-10	
	4. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: 30m. yugurish	19-20	Test me'yorlari bo'yicha natijalarini talabalarga bildirish kerak

Yakuniy qism 5 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma haravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	2-3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1. 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

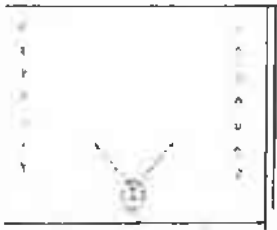
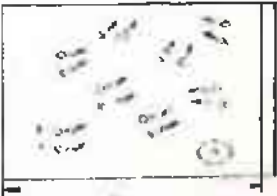
4-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Tezkorlikni tarbiyalovchi o'quv-trenirovka mashg'ulotining Tayyorlov qisdaqiqai o'tkazish. 2. Himoyada texnik usullarni takomillashtirish. 3. Himoyada individual harakatlarni qayta ishlash. 4. Darvozaga zarba yo'llashni takomillashtirish. O'TO'. 5. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: 30m. yugurish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tashuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar bir qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish

Asosiy qism 30-55 daqiqaga			kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zish mashqlari (stretching)	1.30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	2. Himoyada texnik usullarni takomillashtirish	9-10	Shug'ullanuvchilar sherik bulib harakatlanishadi
	4) <u>Sinangib to'pni olib qo'yish</u>	2-3	Mashqni bajarishda vaqtda sherigini oyoq ixtiyot bo'lish kerak
	5) Raqibni yelka bilan turib yuborib to'pni olib qo'yish	2-3	yelka bilan turganda qopqilik qilmaslik kerak
	6) <u>To'pni tashlab olib qo'yish</u>	3-4	To'p olib qo'yin uchun harakatlanish kerak
	3. Himoyada individual harakatlarni qayta ishlash	14-15	Shaxsiy himoya harakatlarni bajanishda raqibni to'g'ri turib harakatlarni tushuntirish
	1) Shaxsiy himoya harakatlarni bajarishda to'p bilan va to'psiz sherigida qarshilik harakati	4-5	Raqibni to'g'ri va turli masofalarda ko'tirib olish harakatlarni tushuntirish
	2) Jamoa ikki guruhga bo'lingan holda belgilangan masofada to'pni qabul qilishga bir qator turgan holda tayyor turishadi. Rahbar to'pni o'zida saqlab turib guruhlarning biriga uzatishi bilan, qarama-qarshi tomonda turgan guruh futbolchilari to'p bilan harakatlanayotgan futbolchilarga hujum qilib to'pni egallashga urinishadi. To'p bilan harakatlanayotgan futbolchilar guruhi 1 daqiqa ichida to'pni saqlab qolishga harakat qilishadi. Bir daqiqa ushlagandan so'ng raqib tomonidagi maydonga O'tishlari kerak. Raqib jamoasi bunga qarshilik ko'rsatishga harakat qiladi	4-5	O'yinchilar sonini kamaytirish yoki ko'paytirish mumkin. o'ynaladigan maydon masofasini katta yoki kichik qilish mumkin. o'yin davomida bitta neytral o'yinchidan foydalanish mumkin; to'pni olib qo'yishga vaqt qisqartirish yoki uzaytirish mumkin. 
	4) Mashg'ulotga kelgan futbolchilar ikki guruhga bo'linib, ikkinadan bo'lib turishadi. Rahbar alddindan birinchi jamoani birinchi raqam bilan ikkinchi jamoani esa ikkinchi raqam bilan belgilah qo'yadi. Rahbar qaysi raqamni aytsa shu raqam o'yinchilari belgilangan maydon ichida o'z yo'nalishlarini o'zgartirib harakatlanishadi. Ikkinchi sherigi bu harakatlanayotgan o'yinchilardan 2 m masofada qolmagan holda raqib etib borishadi	4-5	O'yinchilar sonini kamaytirish yoki ko'paytirish mumkin. o'ynaladigan maydon masofasini katta yoki kichik qilish mumkin. 

Yakuniy qism 5 daqiqada	5 Darvozaga zarba yo'llashni takomillashtirish O'TO'	9-10	Darvozani burchaklar nishonga olib kerakligini tushuntiriladi
	2) Bunda oddiy harakat bajariladi to'pni devor vazifasini bajaruvchi futbolchiga yetkazib beriladi va ochilgan holda qabul qilib darvozaga zarba beriladi	9-10	To'pni qabul qilganda bir teginishda zarba berish kerak 
	4 Nazorat me'yorlarini qabul qilish: 30m yugurish	18-20	Test me'yorlari bo'yicha natijalarini talabalarga bildirish kerak
	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-4	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-3	Mashq oyoq muskulini uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1-30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

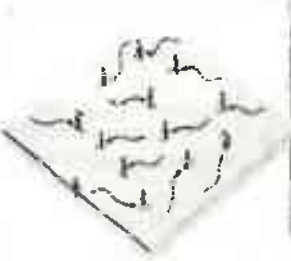
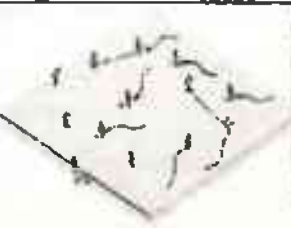
5-dars. Amaliy

Vazifa: To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rgatish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliv uslubiv ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqada	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalariga mashg'ulot asosiy qismlariga aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	6-7	Barcha mashqlar bir qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator satlangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri turgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak

Tayyorlov qism	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1) To'pni turgan joyda harakatsiz va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rgatish.	14-15	Boshni ko'targan holda, oyoq harakatlarga e'tibor bergan holda mashqni to'g'ri bajarish
	1) Turgan joyda to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish holatini o'rgatish.	4-5	Oyoqning to'p tepiladigan qismiga e'tibor berish kerak.
	2) 10 m masofa uzunlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish.	4-5	Mashqni o'ng hamda chap oyoqda to'g'ri bajarishga e'tibor berish kerak
	3) 10 m masofa uzunlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish Mashqni bajarishda oldin sekin so'ng tez bajarishga yo'l qo'yiladigan holatlarga e'tibor berish kerak	4-5	
	4) 30x30 kvadrat ichida har birida to'p bilan futbolchilar harakatlanishadi Oyoq kaflini ichki va tashqi qismida olib yurish	19-20	
	5) Bunda o'yinchilardan 4 tasidan to'pni olib qo'yiladi. Mana shu o'yinchilarga to'p bilan harakatlanuvchilar to'pni oshirib berishlari kerak 5 m masofadan kam bo'lmagan holda to'p uzatishlarni amalga oshirish kerak	19-20	

Yakuniy qism 5 daqiqada	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	2-3	Mashq oyoq muskultri uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1. 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

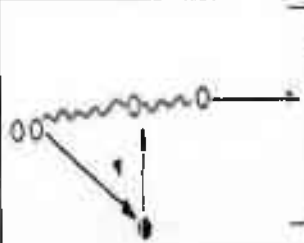
6-dars. Amaliy

- Vazifa:** 1. Darvozaga zarba yo'llashni takomillashtirish.
2. Himoyada individual harakatlarni qayta ishlash O'TO'.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyarlash qismi 18-20 daqiqada	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Nashatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlarini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	IRMI	6-7	Barcha mashqlar bir qatorda bajariladiXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator satllangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yunga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishga yordam berish kerak
	Tezlikda yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish

Asosiy qisim			kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1-30	O'yq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Himoyada individual harakatlarni qayta ishlash	14-15	Shaxsiy himoya hamkamlarini bajarishda raqibni to'g'ri turish harakatlarini tushuntirish
	1) Shaxsiy himoya harakatlari bajarishda to'p bilan va to'psiz shengida qarshilik harakati	4-5	Raqibni to'g'ri va turli masofalarda ko'tib olish harakatlarini tushuntirish
	2) Jamoa ikki guruhga bo'lingan holda belgilangan masofada to'pni qabul qilishga bir qator turgan holda tayyor turishadi. Rahbar to'pni o'zida saqlab turib guruhlarning biriga uzatishi bilan, qarama-qarshi tomonda turgan guruh futbolchilar to'p bilan harakatlanayotgan futbolchilarga hujum qilib to'pni egallashga urinishadi. To'p bilan harakatlanayotgan futbolchilar guruhi 1 daqiqa ichida to'pni saqlab qolishga harakat qilishadi. Bir daqiqa ushlabgandan so'ng raqib tomonidagi maydonga O'tishlari kerak. Raqib jamoasi bunga qarshilik ko'rsatishga harakat qiladi.	4-5	O'yinchilar sonini kamaytirish yoki ko'paytirish mumkin, o'ynaladigan maydon masofasini katta yoki kichik qilish mumkin. O'yin davomida bitta neytral o'yinchidan foydalanish mumkin: to'pni olib qo'yishga vaqt qisqartirish yoki uzaytirish mumkin.
	5) Mashg'ulotga kelgan futbolchilar ikki guruhga bo'linib, ikkitadan bo'lib turishadi. Rahbar oldindan birinchi jamoani birinchi raqam bilan ikkinchi jamoani esa ikkinchi raqam bilan belgilab qo'yadi. Rahbar qaysi raqamni aytsa shu raqam o'yinchilari belgilangan maydon ichida o'z yo'nalishlarini o'zgartirib harakatlanishadi. Ikkinchi sherigi bu harakatlanayotgan o'yinchilardan 2 m masofada qolmagan holda raqib erib borishadi.	4-5	O'yinchilar sonini kamaytirish yoki ko'paytirish mumkin, o'ynaladigan maydon masofasini katta yoki kichik qilish mumkin.
	2. Darvozaga zarba yo'llashni takomillashtirish. O'TO'	9-10	Darvozani burchaklar nishonga oli kerakligini tushuntiriladi.
	Bunda oddiy harakat bajariladi to'pni devor vazifasini bajaruvchi futbolchiga yetkazib beriladi va o'chilgan holda qabul qilib darvozaga zarba beriladi. To'pni qabul qilganda bir teginishda zarba berish kerak	9-10	

Yakuniy qism 5 daqiq	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	2-3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

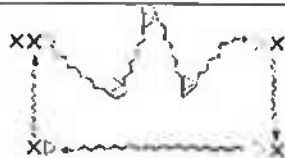
7-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Kuchni tarbiyalovchi o'quv-trenirovka mashg'ulotining Tayyorlov qisdaqiqai o'tkazish. 2. To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rgatish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiq	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshiga ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Harcha mashqlar bir qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuguri tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqa	1) To'pni turgan joyda, harakatsiz va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rgatish.	14-15	Boshni ko'targan holda, oyoq harakatlari e'tibor bergan holda mashqni to'g'ri bajarish
	1) Turgan joyda to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish holatini o'rgatish.	4-5	Oyoqning to'p tepiladigan qismiga e'tibor berish kerak.
	2) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish	4-5	Mashqni o'ng hamda chap oyoqda to'g'ri bajarishga e'tibor berish kerak.
	3) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish Mashqni bajarishda oldin sekin so'ng tez bajarishga yo'l qo'yiladigan holatlarga e'tibor berish kerak.	4-5	
	1) 30x30 kvadrat ichida har birida to'p bilan futbolchilar harakatlarini o'rgatish Oyoq kalfini ichki va tashqi qismida olib yurish	19-20	
	Bunda o'yinchilardan 4 tasidan to'pni olib qo'yiladi. Mana shu o'yinchilarga to'p bilan harakatlanuvchilar to'pni oshirib berishlari kerak. 5 m masofadan kam bo'lmagan holda to'p uzatishlarni amalga oshirish kerak	19-20	
Yakuniy qism 5 daqiqa	2) Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Flamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	2-3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

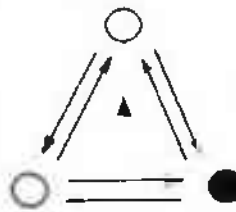
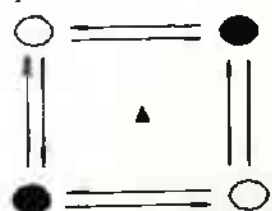
8-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Kuchni tarbiyalash. 2. Juftlik, uchlik, to'rtlik bilan joyida va harakat davomida to'p uzatishni takomillashtirish. 3. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: Uzunlikka joydan saqrash

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflarlash	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Mashqning bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berish shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar yarim oysimondosira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari;	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqga	1. Kuchni tarbiyalash	19-20	Maksimal og'irlikning 20% iga teng vaznli og'ir narsalar bilan bajariladi
	1) 6-9 sm li tayanchda oyoq uchiga ko'tarilish va tushish	6-10 marta	Balarroq ko'tarish kerak
	2) Sakrab-sakrab yugunish	6-10 marta	Tizzalarni bukishga harakat qilish kerak
	3) Turgan joyida dam u, dam bu oyoqda sakrash	6-10 marta	Balarroq sakrash kerak
	4) Gimnastika skameykasida goh o'ng, goh chap oyoq bilan deysinib yuqoriga sakrash	6-10 marta	Baland bo'lmagan skameyka bo'lishi kerak
	5) «Tashlanish» dastlabki holatidan sakrab turib ovoqni almashtirish	6-10 marta	Sakrab tushida postrok tizzalarni bo'kish kerak
	6) Kenguru»simon ikki oyoqlab oldinga sakrash	6-10 marta	Oyoqlar birlashtirilgan bo'lishi kerak
	yuqoridagi mashqlar takrorlanadi		
	2. Juftlik, uchlik, to'rtlik bilan joyida va harakat davomida to'p uzatishni takomillashtirish	14-15	Mashqlarni to'pga bir teginishda oshirib bergan holat bajarish kerak
	Shug'ullanuvchilar ikki guruhga bo'lingan holda bir birlariga 5 m masofaga to'pni oshirib berishadi	4-5	To'pni qabul qilishda oyoq kaftini ichida foydalanish
	1) Shug'ullanuvchilar uch guruhga bo'lingan holda 5 m masofada bir birlariga o'ng keyin chap tomondan to'pni oshirib berishadi	4-5	Bir teginishda bajarishga harakat qilish kerak 
	2) Shug'ullanuvchilar to'rti guruhga bo'lingan holda 5 m masofada bir birlariga o'ng keyin chap tomondan to'pni oshirib berishadi	4-5	Chap va o'ng oyoqdan baravar foydalanish kerak 
	3. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: Uzunlikka joydan saqrash	19-20	Test me'yorlari bo'yicha natijalarini bildirish kerak

Yakuniy qism 5 daqqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	4	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

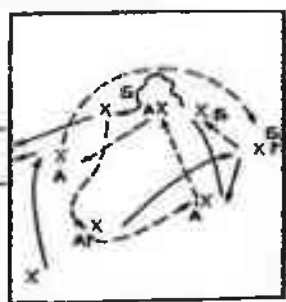
9-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Egiluvchanlikni tarbiyalash. 2. Qarshiliklarsiz va qarshiliklarni yengib to'pni olib yurish. 3. To'pni uzatish texnikasini o'rganish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqqa aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	CRM	6-7	Sharik bo'lib turgan holda mashqlar bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator suflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri turgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishda harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 30-55 daqiqa	1. Egiluvchanlikni tarbiyalash	30	Mashqlar ikki guruhga bo'lingan holda bajariladi.
	1) Barerdan yurib O'tish	6-7	Barclarni balandligi 70 sm kam bo'linasligi kerak
	2) Har qadamda chuqir o'tirish	6-7	Son muskulni chuzilishini xis qilish kerak
	3) Har bir qadamega egilish	7-8	Tizzalarni bukumastlik kerak
	4) Juft bo'lib egiluvchi mashqlarni bajarish	7-8	Chuzuvchi mashqlardan foydalanish kerak
	2. Qarshiliklarsiz va qarshiliklarni yengib to'pni olib yurish	14-15	To'pni oyoqni ichki va tashqi qismi bilan bajan
	1. Futbolchilar 15 m masofada joylashgan holda bir birlariga farab turishadi, o'rtada ikki futbolchi joylashib to'pni olib yuruvchilarga rahbari singuli bilan yengli va kuchli qarshilik ko'rsatiga harakat qilishadi	7-8	To'pni olib yuruvchi talabalar ularni aldirib qo'ymastliklari va to'pni saklab qolishga harakat qilishlari kerak
			
	2. Hujumlarni tashkil qilish va ularni zarbi berib yakunlash taktik harakatlarni bo'yicha mashq. A o'yinchi to'pni markazda joylashgan B o'yinchiga oshiradi va o'zi maydon cheti bo'ylab B o'yinchi tarafdan yuguradi B o'yinchi to'pni qabul qilib echilib kelayotgan A o'yinchi bilan devor uslubida to'pni o'ynaydi. A o'yinchi to'pni qaytargandan keyin ximoyachi sifatida markaz tomon yururadi B o'yinchiga sust qarshilik qilish uchun	6-7	Darvozaga zarba bilan hamaklarni yakunlashlari kerak 
	3. To'pni uzatish texnikasini o'rganish	9-10	To'plarni bir teginishda oshirib berish
	1) Bir-birlariga 5-7 metr masofada to'plarni bir-birlariga oshirib berishdi. Oyoq kaftini ichki tashqi qismlarida amalga oshirish	5	
	1) 10x10 kvadrat ichida 2 kishilik bo'lib bir-birlariga oshirib berib harakat qilish. Harakatlanishda shug'ulanuvchi orasidagi masofa o'zgarmasligi kerak.	4-5	

Yakuniy qism 5 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	4	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

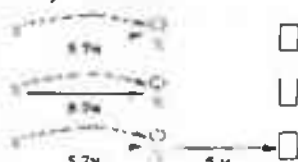
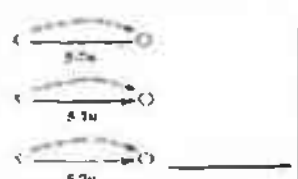
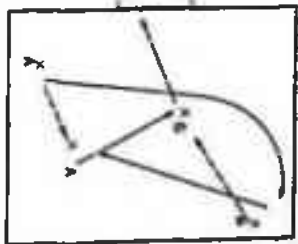
10-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash. 2. Hujum va himoyada harakatlanish texnikasini o'rganish. 3. Juflik, uchlik va to'rtlik kabi turlicha uyg'unlikda to'p uzatish texnikasini o'rganish. 4. Turli usullar bilan darvozaga zarba berish texnikasini o'rganish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 15-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbarchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlariga aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzilmagan holda
	ERM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalami baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalami orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yonga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalami ko'tarib, yonga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalami ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqqa	1. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash	24-25	Shug'ullanuvchilar o'rtacha tepmda harakatlanishadi
	Maydon bo'ylab yugurish	24-25	15 daqiqadan so'ng dam olib kerak
	2. Hujum va himoyada harakatlanish texnikasini o'rganish	9-10	Shug'ullanuvchilar to'pni bir-birlaridan olib qo'yishga harakat qilishlan kerak
	5-7 metr masofada bir sheriga havoda oshirib to'radi. sherik bo'lib turganlar havodagi kelayotgan to'p uchun kurashishga harakat qiladi To'pni yutib chiqqan orqasidagi kichik darvozaga zarba beradi.	9-10	To'pni olib qo'ygan o'yinchi hujum harakati bajarisa oldin qo'ygan himoyachi bo'ladi 
	3. Jufilik, uchlik va to'rtlik kabi turlicha uyg'unlikda to'p uzatish texnikasini o'rganish	9-10	To'pga oyoqni bir tegishida bajarilishiga e'tibor qaratilishi kerak
	Bir-birlariga 5-7 metr masofada to'plarni bir-birlariga oshirib berib, oldinga harakatlanish To'pni oyoq tashqi qismida, to'pni oyoq ichki qismida sonda to'xtatib qaytarish, ko'krakda to'xtatib qaytarish	9-10	
Yakuniy qism 5 daqiqqa	4. Turli usullar bilan darvozaga zarba berish texnikasini o'rganish	9-10	Mashqlar tez va bir tegishida bajarish kerak
	A guruhi futbolchilari B guruhi futbolchilariga to'pni oshiradilar va to'pni qabul qilish uchun ochiladilar. B guruhi o'yinchisi A guruhi o'yinchisiga bir tegishida to'pni oshiradilar. A guruhi o'yinchisi to'pni qabul qilib B guruhiga oshiradi va mo'ljalga qarab zarba beriladi. Mashqni bajarib bo'lib A va B futbolchilari o'qlarini almashtiradilar	9-10	
	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hammu baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	2-3	Mashq oyoq muskulri uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1. 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

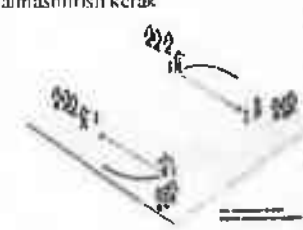
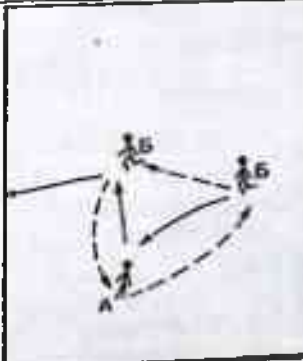
11-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Kuch sifatlarini tarbiyalash. 2. To'pni to'xtatish, uzatish va olib yurishni o'rgatish. 3. Tayanch holatidan darvozaga zarba yo'llashni o'rgatish. 4. Hujumda guruhli taktik harakatlar

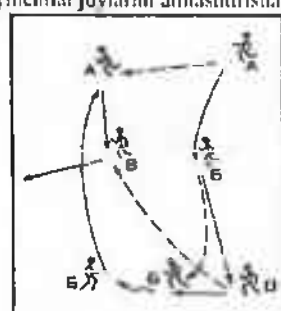
O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayanch qismi 18-20 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlariga aniq yontib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	6-7	Barcha mashqlar to'rt qat'iy shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Qarama-qarsh tomonga yugurgun holida mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holida bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
Asosiy qismi 50-55 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Kuch sifatlarini tarbiyalash	29-30	Maksimal og'irlikning 20% ga teng vaznli og'ir narsalar bilan bajariladi
	1) joyidan uzunlikka sakrash (bir. akka. uch harakat)	10 marta	Sakarab tushishda pastroq tushiladi
	2) yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrashlar.	10 marta	Baland sakrash kerak
	3) besh karra hakkalash.	10 marta	Uzoqroq sakrashga harakat qilish kerak
	4) chap va o'ng oyoqlarda ko'p martadan hakkalash.	10 marta	Tez sakrash kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqa	5) 70-100 sm balandlikdan sakrab tushish va zarb bilan tush, uzunlikka sakrash, gimnastika stoliga sakrab chiqish.	10 marta	Mashqlar ketma-ketlikda bajariladi
	6) Bir-biridan 100-150 sm uzoqlikda joylashgan 70-80 sm baland-likdagi baryerlarni ikki oyoqda oshirib o'tib, keyin gimnastika stoliga sakrab chiqish.	10 marta	Mashqlar tez va balandroq sakrash bilan hamakatlanish kerak
	7) 70-100 sm balandlikdagi baryerdan sakrab o'tib, keyin uzunlikka sakrash va bosh bilan to'pga zarba berish.	10 marta	Tushayotganda oyoq uchlari e'tibor berish kerak
	8) bir va ikki oyoqda o'tirib-tushilarni bajarish.	10 marta	Og'ingacha o'tirish kerak
	2.To'pni to'xtatish, uzatish va olib yurishni o'rgatish.	7-8	To'pni oshirishda shirigini avval kurish kerakligi tushuntiriladi
	1) To'pni bir hirlariga 5-7 masofada turgan holda oyoq kalfini ichida va tashqi qismida oshirib berishadi. To'pni qabul qiluvchilar to'pni oyoq kalfini ichki qismida to'xtatishadi	4	To'pni oshirib bergandan keyin joylar almashirish kerak 
	2) Shu mashq davom ettiriladi hunda shug'ullanuvchilar 10 masofada joylashadilar. Mashqni dastavval 2 metr masofaga to'pni olib yurgan holda oshirib beriladi.	4	To'pni oyoq kalfini ichki qismida olib yurish keyin oshirib berish kerak
	3. Tayanch holatidan darvozaga zarba yo'llashni o'rgatish.	7-8	To'pni zarba berib holatni o'yinchilar alamashiradilar
	1) B o'yinchi A o'yinchiga to'pni xafoda uzatadi va jarima maydon taraf yugurida A o'yinchi xafodagi to'pni bosh bilan jarima maydonga uzatadi B o'yinchi A tomondan qaytarilgan to'pni iloji boricha xafodan tushurmasda darvoza tomon zarba beradi. Oyoq kalfini yuza qismi bilan zarba amalga oshiriladi		

Asosiy qism	4. Hujumda guruhli taktik harakatlar	7-8	Uch kishi bo'lib joylashadilar
	Mashqni A o'yinchi to'pni B o'yinchi oshirib bersa, u o'ziga to'pni to'g'irlab oladida V o'yinchiga oshirib berishi bilan to'p uzatilgan yo'nalishga ochilishiga harakat qiladi. V o'yinchi esa bir teginishda to'pni yon tomonga B o'yinchining yo'nalishiga oshirib beradi. To'pni harakalda to'xtatib B o'yinchi to'pni olib yurib qanot hujumchisi vazifasida A o'yinchisi to'pni yetkazib bersa, A o'yinchi esa bir teginishda V o'yinchini zarba berishiga oshirib beradi. V o'yinchi to'pni A o'yinchidan qabul qilish uchun ochiladi hamda markaziy hujumchi vazifasida darvozaga zarba beradi.		Mashqni bajarib bo'lingandan so'ng o'yinchilar joylarini almashtirishadi.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Saflantish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugunish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	2-3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1. 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash



MASHG'ULOT MAVZUSI

12-dars. Amaliy

Yazifa: Darsni tayyorlov qisdaqiqai o'tkazish.(jismoniy sifatlarni tarbiyalash)

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fisha, ustunlar.

Nr	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflantish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Kasbchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot bersh shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq voritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh saflari buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak

Tayyinlov qismi	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gaydani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gaydani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda maslarni bajarish kerak
	Cho'zilib mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqqa	Darsni tayyorlov qisqasiga o'tkazish (jismoniy sifatlarni tarbiyalash)	55	Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashirish mashqlari
	1) Tik turib (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'tdek tashlanish.	3-4 marta	Rahbari ishorasi bilan harakatlaniladi.
	2) O'tirgan holatdan (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'tdek tashlanish.	3-4 marta	Sharik bulib harakatlanish kerak
	Muk tushib yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'tdek tashlanish.	3-4 marta	Chap oyoqda deysinishga harakat qilish kerak
	Chalqancha yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'tdek tashlanish.	3-4 marta	Kuchini baricha yugurish kerak
	yuqoriga bir sakrab 5 -7 metrga o'tdek tashlanish.	3-4 marta	Tushga yuyogda deysinishga harakat qilish kerak
	yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metrga tashlanish.	3-4 marta	Chap tomondan aylanish kerak
	O'mbaloq oshgandan keyin 5-7 metrga (yo'nalish bo'yicha, yo'nalishga iskar, harakat yo'nalishidan boshqa tomonga) tashlanish.	3-4 marta	Umholoq oshgandan keyin oyoqda turib qolish kerak
	Joyida turib yuqoriga sakrash, bunda oyoqni to'g'ri 90° ga ko'tarish va oyoq uchida qo'lni tutkizish.	7-10 marta	Balandroq sakrash kerak
	Joyidan yuqoriga sakrash, bunda belni bukib, qo'l bannoqlarini oyoq imoniga tutkizish.	7-10 marta	Qo'llar harakati tez umlga oshirish kerak
	«Tashlanish» holatidan yuqoriga sakrab turib tezlik bilan oyoqlarni almashtirib, dastlabki holatga keltirish.	7-10 marta	Harakatlarni tez bajarish kerak

Yakuniy qism 3 daqiq	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Ilamma haravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq o'yoq muskullari uchun berilish kerak
	Uvga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

13-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Umumiy chidamkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar. 2. Himoyada texnik usullarni takomillashtirish. 3. Sakrab darvozaga zarba yo'llash. 4. Hujumda jamoaviy harakatlarni takomillashtirish. O'quv-trenirovka o'yini (O'TO')

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlariga aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	TRM	6-7	Sherik bo'lib turgan holda mashqlar bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni o'yoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	O'yoqlarni vonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	O'yoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, o'yoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda o'yoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda o'yoq uchida tushish kerak
	Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuguri tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	O'yoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Umumiy chidamkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar	24-25	Maydon bo'ylab yengil yuguriladi

Asosiy qism 50-55 daqiqa	Maydon bo'ylab yengil yugurish		Nafas olishni to'g'ri bajarish kerak
	2.Himoyada texnik usullarni takomillashtirish	9-10	To'pni raqibdan olib qo'yin harakatlarni tushintirish
	Sirpanib to'pni olib qo'yish	4-5	Faqatgina to'pga harakatlanish kerak
	1) Raqibni yelka bilan turtib vuborib to'pni olib qo'yish	4-5	Atidan hor kuchi bilan turtish kerak emas
	2) 3 Sakrah darvozaga zarba vo'llash	9-10	Oyoqni turli qismlarida zarba berishga harakat qilish kerak
	Shug'ullanuvchilar ikkiga bo'linib darvozada 15 metr masofaga joylashadilar birinchi shenga to'pni havodan uzatishga harakat qilsa ikkinchi shenga to'pga sakrab zarba beradi		10 marotaba zarhadan keyin sheniklar alashadi.
	4.Hujumda jamoaviy harakatlarni takomillashtirish. O'quv-trenirovka o'yini (O'TO'I)	9-10	Jami o'yinchilarni hujumga jalb qilish kerak
	Mashqni 8-9 o'yinchilar ikki guruhga bo'lingan holda bajaradilar. Bunda A o'yinchi yuqoridan to'pni yugurib kelayotgan B o'yinchining qo'lga oshirib, o'zi oldinga umbaloq oshib, to'xiq (bacer) ustidan umbaloq oshib, 6 ta ustunlar orasidan aylanib o'tib, to'xiqlar ustidan sakrab o'tib oldinga umbaloq nashiladi va B o'yinchini tashlab haradigan to'pni darvoziga zarba berish bilan yakunlashadi		Keyin B o'yinchi 5 ta to'xiqlarni (bacer) yengil o'tib, darvozaga zarba bergan A o'yinchidan to'pni qabul qilib oladi hamda to'pni olib yurishni, ustunlar orasini olib o'tib A guruh o'yinchilariga qo'shilishadi. Mashqni keyin V va S o'yinchilar singari bajarishadi. 
Yakuniy qism 5 daqiqa	Sadlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mushqlar	2-3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

14-dars. Amaliy

Vazifa: To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rgatish

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni ho'ylab yugirish	5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	7	Ilarha mashqlar bir qatorda bajariladiXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	yugurish ma'boqlari:	5	Ikki qator sanlangun holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni oropga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90 C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "obu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "obu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiq	1. To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarini o'rgatish.	14-15	Roshni ko'targan holda, oyoq harakatlari e'tibor bergan holda mashqni to'g'ri bajarish
	1) Turgan joyda to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish holatini o'rgatish.	4-5	Oyoqning to'p tepiladigan qismiga e'tibor berish kerak.
	2) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish	4-5	Mashqni o'ng hamda chap oyoqda to'g'ri bajarishga e'tibor berish kerak.
	3) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib olib yurish	4-5	 Mashqni bajarishda oldin sekin so'ng tez bajarishga yo'l qo'yiladigan hatolarga e'tibor berish kerak
	2. 30x30 kvadrat ichida har birida to'p bilan futbolchilar harakatlari shadi Oyoq kaftini ichki va tashqi qismlarida olib yurish	19-20	
Yakuniy qism 5 daqiq	3. Bunda o'yinchilardan 4 tadan to'pni olib qo'yiladi. Mana shu o'yinchilarga to'p bilan harakatlanuvchilar to'pni oshirib berishlari kerak.	19-20	 5 m masofadan kam bo'lmagan holda to'p uzatishlarni amalga oshirish kerak
	Saf lanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hanuma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskultri uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

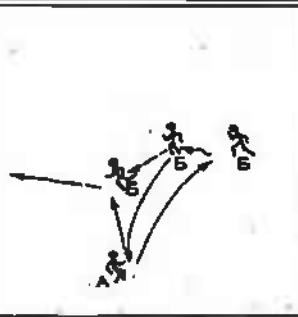
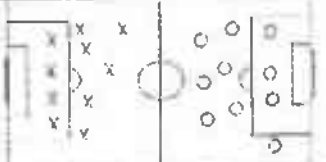
15-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Juflik, uchlikda taktik harakatlarni o'rganish. 2. Ikki tomonlama o'yin

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqaga	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Naybarchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berish shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yontib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqa	Juftlik, uchlikda taktik harakatlarni o'rganish	29-30	Mashqlar darvozaga zarba berish bilan yakunlash kerak
	1) A o'yinchi to'pni (diagonal) B o'yinchiga oshirib berib, markaziy himoyachi vazifasini bajarib, to'pni qabul qilib olish uchun ochiladi. B o'yinchi esa, to'pni o'ziga to'g'ri olingan holda to'pni olib yurishni davom ettiradi hamda yo'lida turgan A o'yinchini aldab o'tgan holda darvozaga zarba beradi. To'pni o'yinchi oldiga oshirib berish kerak	9-10	
	A o'yinchi to'pni yuqoridan B o'yinchiga oshirsa, u esa to'pni harakatlanayotgan vaqtda to'g'ri olingan holda to'pni olib yuradi va A o'yinchi bilan "devor" usulida o'ynab harakatda to'pni to'xtatmasdan darvozaga zarba beradi. Darvozaga to'pni to'xtatmasdan zarba berish kerak	9-10	
	2) A guruh o'yinchilari jarima maydonini yonida joylashsalar, B o'yinchilari esa, markaziy aylanada joylashadilar. A o'yinchi to'pni belgilangan ikki ustunlar orasidan darvoza tomonga yetkazib bersa, B o'yinchi esa shiddat bilan tez yugurgan holda to'pni to'xtatmasdan darvozaga zarba beradi. O'yinchilar to'g'ri to'pni olish uchun ochilishlari kerak	9-10	
3) 2. Ikki tomonlama o'yin			
		19-20	O'yin davomida mashg'ulot bilimlaridan foydalanish kerakligi tushuntiriladi

Xakuniy qism 5 daqiq	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma harakatlar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1. 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

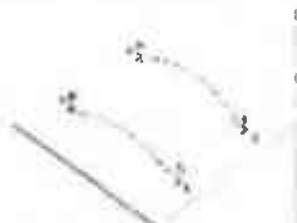
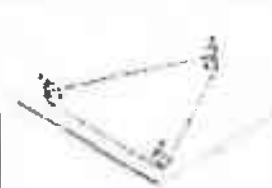
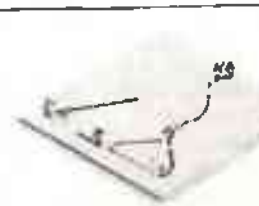
16-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Chaqqonlikni tarbiyalashga chuqurlashtirilgan tayyorlovchi qismni o'tkazish. 2. Juftlik va uchlik bo'lib turlicha joy o'zgartirib to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish. 3. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: Jonglyor

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, ishka, ustunlar.

No	Mazmoni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatdagi bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlarini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	CRM	6-7	Barcha mashqlar harakatni to'xtatmasdan bajariladi.
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator satlangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutingan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Ikki oyoqda yotib o'tirib turish	10 marta	Oxirigacha o'tirish kerak emas
	Qumli o'rinda (sakrash uchun muljallangan) qator mashqlar o'tkazish (5ta o'ng oyoqda, 5ta chap oyoqda, 6 ta o'ng oyoqda, 6 ta chap oyoqda)	10 marta	Balanda va oyoqlarni hukkan holda sakrash
	O'tirgan holda darvoza tusinigacha sakrash	10 marta	Darvozaga qo'llarni tekazish kerak

Tayyorlov qism	O'tirgan holda to'pni yuqoriga yunaldirish va uni maksimal baland nuqtasida olib olishga harakat qilish	10 marta	yuqorida ushlab olishga harakat qilish kerak
	yuqoriga sakrash, qaytgandan keyin, tizzalarni bukkan holda yon tomonga tujanak bulib sakrash	10 marta	Balandaroq sakrashga harakat qilish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	2. Juflik va uchlik bo'lihi turlicha joy o'zgartirib to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish	23-24	Oldin to'pni to'xtatib bajarishadi
	7-10 m masofadan bir-birlariga to'pni oshirib berish Oyoq kaftini ichki qismida bajarish kerak	5-6	
	Uchburchak holda futbolchilar bir-birlariga to'pni oshirib berishadi Bir tegimishda mashqni amlga oshirish va baravar oshirib yebirish kerak To'pni sherigini ya'nalishiga oshirib berish kerak	5-6	
	To'pni oshirib berib qabul qilish uchun ochiladi	5-6	
	1) To'pni olib yurgan holda sherigiga oshirish va ochilish harakatlari To'pni tez olib yurgan holda oshirib berish kerak	5-6	
	3. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: Jonalvar	29-30	longler qilishda kvadrattan chiqmaslik kerak

Yalqut qum 5. qavat	2) Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1. 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

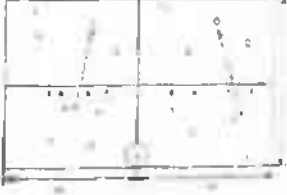
17-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Turli usullar bilan darvozaga zarba berish texnikasini o'rganish. 2. Himiyada jamoaviy harakatlarni takomillashtirish. O'quv-trenirovka o'yini (O'TO')

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayylov qismi (8-20 daqiqa)	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berish shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	4-5	Guruh safini bozmagan holda
	URM	6-7	Burcha mashqlar harakatni to'xtatmasdan bajariladi.
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yunga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Bir oyoqda yarim o'tirib turish	10 marta	Oxirigacha o'tirish kerak emas
	Qumli o'rada (sakrash uchun muljallangan) qator mashqlar o'tkazish. (5ta o'ng oyoqda, 5ta chap oyoqda 6 ta o'ng oyoqda, 6 ta chap oyoqda va hokazo)	10 marta	Balanda va oyoqlarni hukkan holda sakrash
	O'tirgan holda darvoza tusinigacha sakrash	10 marta	Darvozaga qo'llarni tekazish kerak

Tayyorlov qism	O'tirgan holda to'pni yuqoriga yunaltilish va uni maksimal baland nuqtasida itib olishga harakat qilish.	10 marta	Yuqorida ushlab olishga harakat qilish kerak
	yuqoriga sakrash, qayigandan keyin, izzalarni hukgan holda yon tomonga rujanak hultib sakrash.	10 marta	Balandaroq sakrashga harakat qilish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1-30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Turli usullar bilan darvozaga zarba berish texnikasini o'rganish	13-14	Oldin to'pni to'xtatib bajarishadi
	7-10 m masofadan bir-birlariga to'pni oshirib berish 16,5 m masofadan darvozaga zarba berish	3-4	Oyoq kalfini ichki qismida bajarish kerak
	1) Uchburchak holda futbolchilar bir-birlariga to'pni oshirib berishadi va 16,5 m masofadan darvozaga zarba berish	3-4	Bir teginishda mashqni amliga oshirish va haravar oshirib yebirish kerak
	2) To'pni oshirib berib qabul qilish uchun ochiladi va 16,5 m masofadan darvozaga zarba berish	3-4	To'pni shergini yo'nalishiga oshirib berish kerak
	3) To'pni olib yurgan holda shergiga oshirish va ochilish harakatlari	3-4	To'pni tez olib yurgan holda oshirib berish kerak
	2. Himiyada jamoaviy harakatlarni takomillashtirish Jamoalar ikki guruhga bo'linishadi, hamda belgilangan zonada turishadi. Birinchi jamoa o'yinchilari to'pni egallab o'z maydonlarida turishadi hamda qarana-qarshi turgan jamoa o'yinchilariga to'pni etkazib berishadi. Lekin to'pni etkazib berishlari bilan hutun jamoa mana shu to'pni olib qo'yish uchun raqib uchun belgilangan zonaga kirishadi. To'p bilan harakatlanayotgan futbolchilar esa, to'pni qabul qilish o'ishlari bilan uzunq vaqt davomida to'pni o'zlarida saklab qolishga harakat qilishadi	14-15	 O'yinchilar sonini kamaytirish yoki ko'paytirish mumkin; o'ynaladigan maydon masofasini katta yoki kichik qilish mumkin; o'yin davomida hitta neytral o'yinchidan foydalanish mumkin; to'pni olib qo'yishga vaqt qisqartirish yoki uzaytirish mumkin.
	3. O'quv-trenirovka o'yini (O'TO'1)	24-25	Mashg'ulotda olgan bilimlarini mustaskamlarilari kerak
Yakuniy qism 5 daqiqa	Safalanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugunish	2-3	Hamma haravar yengil yugunish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq ayoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1-30	O'tirilgan vazifalarni uyda takrorlash

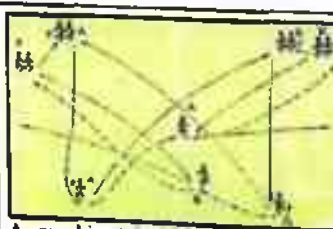
MASHG'ULOT MAVZUSI

18-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Hujumda jamoaviy harakatlarni takomillashtirish. O'quv-trenirovka o'yini (O'TO')

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlarini aniq va aniq berish kerak
	Futbol maydoni bo'yab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Sherik bo'lib turgan holda mashqlar bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator safilangan holda mashqlarni bajarish
	Tizlamani beland ko'tarib	2 marta	Mashqni ovoq uchida bajarish kerak
	Tizlamani orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yotgan tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizlamani ko'tarib, yonga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizlamani ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Hujumda jamoaviy harakatlarni takomillashtirish. O'quv-trenirovka o'yini (O'TO')	50-55	Jami o'yinchilarni hujumga jalb qilish kerak
	1. A va B guruh futbolchilari maydonning qarama-qarshi tomonida yuza qismida joylashadilar. G va V guruh futbolchilari to'p bilan ularning oldida turadilar. I vaqning o'tida A va B guruh o'yinchilari maydonning qaram-qarshi tomoniga to'p bilan harakatlantiradi. Bayroqlargacha va to'pni diagonal 2-raqamli A va B guruh futbolchilariga uzatadilar, ular ham	23-25	 A guruhi o'yinchisi V guruhiga V guruhi o'yinchisi G guruhiga o'tadi B guruhi o'yinchisi to'p uzatgandan

	Xuddi shu mashqni bajaradilar, so'ngra V va G to'p uzatishlari tomon ochiladilar va nishonga qurata zarba beradilar		so'ng V guruhiga o'tadi G guruhi esa A guruhiga o'tadi. Mashqlar shu tarzda davomi etadi
Asosiy qism	Mashqni 8-9 o'yinchilar ikki guruhga bo'lingan holda bajaradilar. Bunda A o'yinchi yuqoridan to'pni yugurib kelayotgan B o'yinchining qo'lga oshirib, o'zi oldinga umboloq oshib, to'siq (barer) ustidan umboloq oshib, 6 ta ustunlar orasidan aylanib o'tib, to'siqlar ustidan sakrab o'tib oldinga umboloq oshiladi va B o'yinchini tashlab beradigan to'pni darvozaga zarba berish bilan yakunlashadi	31-33	Keyin B o'yinchi 5 ta to'siqlarni (barer) yengil o'tib, darvozaga zarba bergan A o'yinchidan to'pni qabul qilib oladi hamda to'pni olib yurishni, ustunlar orasini olib o'tib A guruh o'yinchilariga qo'shilishadi. Mashqni keyin V va S o'yinchilar singari bajarashadi. 
Yakuniy qism 5 daqiqa	Saltanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	2 Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma bora-ber yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

19-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Juftlik va uchlik bo'lib turlicha joy o'zgartirib to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saltanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Sotomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Novbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqi aniq voriib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safti buzilmagan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar bir qatorida bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish

Tayyorlov qism	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	Yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rgatish.	13-15	Boshni ko'targan holde, oyoq harakatlari e'tibor bergan holda muvaffaqiyatli to'g'ri bajarish
	1) Turgan joyda to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish holatini o'rgatish.	4-5	Oyoqning to'p tepiladigan qismiga e'tibor berish kerak.
	2) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish.	4-5	Mashqni o'ng himda chap oyoqda to'g'ri bajarishga e'tibor berish kerak.
	3) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish	4-5	Mashqni bajarishda oldin sekin so'ng tez bajarishga yo'l qo'yiladigan holatlarga e'tibor berish kerak.
	2. 30x30 kvadrat ichida har bitta to'p bilan futbolchilar harakatlanishadi. Oyoq kalfini ichki va tashqi qismida olib yurish	19-20	
	Bunda o'yinchilardan 4 tasidan to'pni olib qo'yiladi. Mana shu o'yinchilarga to'p bilan harakatlanuvchilar to'pni oshirib berishlari kerak. 5 m masofadan kam bo'lmagan holde to'p uzatishlarni amalga oshirish kerak	19-20	

Yakuniy qismi 5 daqiqada	Saltanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	4	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

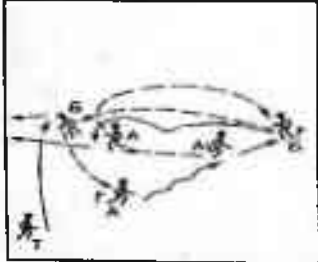
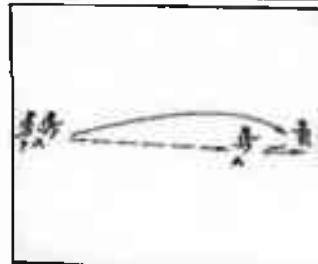
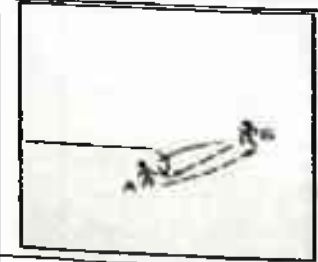
20-dars. Amaliy

- Vazifa:** 1. O'yinning texnik usullarini takomillashtirish.
2. Hujumda 2-3 o'yinchilarning o'zaro harakatini qayta ishlash. O'TO'

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

%	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqada	Saltanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatdoshlik bildirishi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisadagilar aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini biurmagan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar daira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishda harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqa	1) O'yinning texnik usullarini takomillashtirish	24-25	Ikki kishi sherik bulib 5 m masofada bir-birlariga to'pni ko'rsatilgan manzilga tashlab berishlari kerak
	b) Havoda kelayotgan to'pni oyoqni ichki qismida qaytarish	4-5	To'xtatmasdan qo'lliga tepib berish kerak
	7) Tashni o'smida qaytarish	4-5	To'pni ko'tarib yubormaslik kerak
	8) Oyoq kufini yuzasida qaytarish	4-5	Oyoqni sekin qo'yish kerak
	9) Oyoqni son qismida to'xtatib qaytarish	4-5	To'pni qabul qilishda oyoqni bosh qo'yin kerak
	10) Ko'krakda to'xtatib qaytarish	4-5	To'pni ko'tarib tushirish kerak
	2. Hujumda 2-3 o'yinchilarning o'zaro harakatini qayta ishlash. O'TO'	29-30	Hujumlarni darvozaga zarba bilan vakunlash kerak
	1) Belgilangan A o'yinchi to'pni B o'yinchi tomonga olib yuradi va yarim yo'lda to'pni unga oshirib berib, o'zi janima maydoni oldida ochilishga harakat qiladi. B o'yinchi esa, to'pni qabul qilishi bilan o'yinchilarga yuqardan to'pni oshirib berishga urinadi. A o'yinchi esa, to'pni birinchi sakrashida darvozaga zarba berishga urinadi va B o'yinchining joyiga borib turadi. B o'yinchi esa, shiddat bilan tez yugurgan holda janima maydoniga harakatlandi hamda to'pni T o'yinchidan qabul qilib, bosh bilan zarbani amalga oshiradi va A o'yinchining joyiga borib turadi	8-10	
	A o'yinchi darvozabonga to'pni oshirib beradi hamda to'p yo'nalishiga harakat qiladi. Darvozabon to'pni qo'lli bilan olib olib, to'pni yo'nalishiga harakatlanayotgan A o'yinchiga tashlab beradi. A o'yinchi esa darvozaga zarbani amalga oshiradi	9-10	
	B o'yinchi yuqoridan A o'yinchiga to'pni oshirib beradi hamda u o'z vaqtida ko'krak bilan to'pni qabul qiladida to'pni yerga tushurmasdan hurib darvozaga oyoqda zarba beradi. Mashq darvozaning turli burchaklardan amalga oshiriladi. Mashqni amalga oshirgandan keyin o'yinchilar joylarini almashtiradilar.	9-10	
- 5	Satlanish	10	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

			M
2) Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3		Hamma baravar yengil yugurish kerak
Stretching mashqlari	1-2		Mashe oyoq muskullari uchun berish kerak
Uyga vazifa	1, 30		O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

21-dars. Amaliy

Vazifa: 1. O'TM harakatli o'yinlardan foydalangan holda tezlik sifatlarini tarbiyalovchi asosiy qismni o'tkazish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchesining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berish shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy asdadiyani aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	5	Guruh safini buzmaganda
	URM	7	Barcha mashqlar yarim o'stinao'dora shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	5	Ikki qator satllangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishda harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "chu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "chu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'llar harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga e'tibor berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizisiga qaratilgan bo'lishi kerak

	O'TM harakatli o'yinlardan taydalangan holda tezlik sifatlarini turbiyalovchi asosiy qismni o'rkazish "To'pni surish" estafetasi	50-55	O'yinlarni kuchini oxirigacha bajarish kerak
	Bolalar 3—4 jamoaga bo'linadi. Har bir jamoada 6—8 ta o'yinchi bo'ladi. Jamoalar orasidagi masofa 2—3 m dan oshmasligi kerak. Jamoalar otish chizigi orasida qatorda bir kishidan bo'lib turadilar, har bir o'yinchi qo'lida 2 tadan tennis to'pi bo'ladi. Har bir jamoaning qarama-qarshi tomoniga 3 m masofada basketbol yoki shushirilgan to'p qo'yib quyiladi	19-20	O'qituvchi signal berishi bilan bolalar ketma-ket ikki marta tennis to'pini qaltiqroq otib, oldinga qo'yilgan nishonni (to'pni) uzoqroqqa surishga harakat qiladilar. To'pni uzoqroq masofaga surgan jamoa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi
A'loqiy qismi 50—55 daqiq	"Tovla doira buylab" estafetasi O'yinchilar soniga qarab 3—4 ta jamoaga bo'linadi. Jamoalar doira atrofida doiraga qarab tizilib turadilar, ular orasidagi masofa 1—2 qadam, jamoa kapitanlari qo'lida bittadan basketbol to'pi bo'ladi. O'yin qatnashchilari turgan joyda diametri 50—60 sm dan katta bo'linagan doira chiziladi. Signal berilishi bilan jamoa kapitanlari to'pni yuqoriga igitadilar, qolgan hamma o'quvchilar bingalakda o'ng tomonga (soat sirtikasiga qarshi) yoki chap tomonga (soat sirtikasi bo'ylab) yura boshladilar, qushining doirachasiga o'tib tustaydilar, bu vaqtda to'pni ikkinchi o'yinchilar ilib oladilar va uni yana yuqoriga igitadilar, bu esa o'yinchilarning surilishiga signal bo'ladi.	19-20	Kapitan o'z joyiga qaytib kelib, oxirgi uyinchi otgan to'pni ilib olgandan keyin uyini tugagan hisoblanadi. To'pni ilib olish vaqtida doiradan chiqish mumkin emas
	Kim tezmi? Bolalar maydoncha va zalning bir tomonida turadilar. Ular 5 tadan guruhlarga bo'linib, bir-birlarining qo'llarini ushlab turadilar. Bular jamoalardir. Jamoalar turgan joydan 8—10 m narida chiziq chizilgan bo'ladi. O'qituvchining signalidan keyin jamoalar bir oyogida chiqqacha saqrab boradilar. Birinchi bo'lib borgan jamoa yuguri bo'lib hisoblanadi. So'nggi jamoalar orqaga burilib, sakrashni boshqar tomonga qarab alovum etiradilar. O'yin yaxshi uzatishni olingandan so'ng uni murakkablashishni mumkin. Masalan, bolalarga bir oyogini ushlab, ikkinchi oyogida sakrash vazifasini buyurish mumkin. Uyingning bir tomoni qatorda turganda o'tkazish mumkin, buni bolalar qatarni bir-birlarining yelkalariga aytib turadilar	14-15	Agar jamoa o'yinchilaridan biri oyog'ini yerga tekkitrsa yoki qollarini quyib yuborsa, unda shu jamoa yuquragan hisoblanadi

Yakuniy qism 5 qisqacha	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

22-dars. Amaliy

Vazifa: 1. O'TM ni estafeta va harakatli o'yinlardan foydalanib chaqqonlikni tarbiyalovchi asosiy qisdaqiqai o'tkazish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salamlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagani holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar daimi shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni haland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdoni to'g'ri tutingan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdoni to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikda yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga

		1 qaratilgan bo'lishi kerak	
1. O'TM ni estafeta va harakatsli o'yinlardan foydalanib chaqqonlikni tarbiyalovchi asosiy qisdaqigai o'tkazish 50-55			
Asosiy qism 50-55 daqiqa	«Karama-qarshi yugurish» estafetasi Bolalar 3—4 jamoaga bo'linadi. Jamoalar 10—15 m masofada birlariga karah turadilar. Bir jamon boshkaruvchisi maydonchining boshqa tomonidagi o'yinchilarning biriga estafeta tayogqchasi yoki tennis to'pni beradi. Tarbiyachining «Marsh» signalidan so'ng yugurish boshlanadi. yuguruvchilar qarshi jamoaning birinchi turgan o'yinchisiga estafeta taynkehasini berib, o'zi orkaga borib turadi. Estafeta tayogqchasini olgan o'yinchi esa yugurib borib karshisida turgan o'yinchiga, keyingisi boshqasiga tayogqchani beradi va hokazo	19-20	Jamoalar maydonchada turgan o'rirlarini almashib bo'lganlaridan so'ng o'yin tugaydi. Estafetani birinchi bo'lib tugatgan jamoa o'yinda holib deb topiladi
	Qarama-qarshi tomonga yugurib o'tish Guruh teng ikkiga bqlinadi. O'yinchilar maydonning qarama-qarshi tomoniga chizilgan chiziq orqasida oralarida nomiga bir sadam joy qoldirib, qatorga saflanadilar. Har bir guruhda alohida rangli sariq, ko'k lenta buladi. Tarbiyachining «ko'k» degan signaliga binoan ko'k lenta ushlagan holalar qarama-qarshi tomonga yugurib o'tadilar. U tomonda turgan holalar qo'llarini oldinga uzatib, ularning kelib qulga tegishlarini kuth turadilar	14-15	Kuliga tegilgan bola orqasiga o'tadi va aylanib qo'llini yuqoriga kutaradi va hokazo.
	Kartoshka ekish O'yinchilar 3-4 jamoaga bo'linib, bir kishilik alohida qatorlarga saflanib, start chizigi orqasida turadilar. Qatorlardagi birinchi o'yinchilar 5—10 dona kartoshka solingan chelakeha yoki xalta ushlab turadilar. Start chizigidan 20—30 m narida har bir qator rufarasida 5 tadan aylana chiziladi. O'qituvchining signali bilan har bir o'yinchi belgilangan aylanalargacha yugurib borib, har bir aylanaga ikkitadan kartoshka quyadida, o'z qatoriga qaytib, xaltani navbatdagi o'yinchiga berib, qator oxiriga borib turadi.	19-20	Navbatdagi o'yinchilar birinchilardan olgan xaltalarni ko'tarib, ekilgan kartoshkani qavlab oladilar. Kartoshkani tez ekib va tez olgan qator g'lib hisoblanadi.

Yakuniy qism 5 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	4	Hamma baravar yengil yugunish kerak
	Stretching mashqlari	3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1. 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

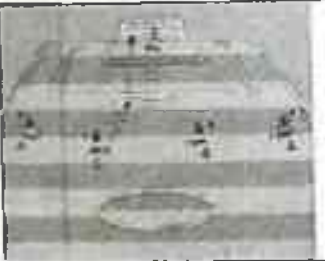
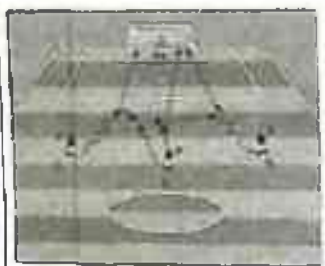
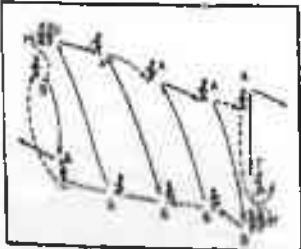
23-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Umumiy chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 2. Darvozaga zarba yo'llashni takomillashtirish. 3. yangi kombinatsiyalarni o'rganish. O'TO'

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tushkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salamlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlarini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini huzmagan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar deira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator satlangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90 G ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikda yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism: 50-55 daqiqa	1 Umumiy chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar.	14-15	yengil maydon bo'ylab yuguriladi
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	14-15	
	2. Darvozaga zarba yo'llashni takomillashtirish.	19-20	Bir teginishda hajarish
	1 To'pni 5 m masofaga olib yurgan holda zarba berish To'pni o'zidan 2 m masofadan uzatishni maslik kerak	9-10	
	Birinchi raqamli o'yinchi to'pni darvozaga to'pni olib yurgan holda zarba berish ikkinchi o'yinchiga qarshilik ko'rsatadi To'p bilan boshlashda 5 m masofaga to'pni olib yurishlari kerak	9-10	
3 yangi kombinatsiyalarni o'rganish. O'TO' 19-20			
A va B o'yinchilari maydon bo'ylab diagonal tarzda joylashadilar (to'p bilan turgan o'yinchilar birinchi raqam o'yinchilari hisoblanadi), V va G o'yinchilari esa to'p qo'llarida tushadilar. Bir vaqtning o'zida A va B o'yinchilari to'p bilan harakati boshlaydilar va ikkinchi raqamdagi A va B o'yinchilarni to'pni oshiradilar. Va keskin yugurish bilan to'pga ochildi V va G o'yinchilar janima chizig'i yonidan qo'lda xavodan oshiradi bosh bilan darvozaga zarba amalga oshiriladi			
			A guruhidagi o'yinchi G guruhidan joy oladi B guruhidagi esa V guruhidan to'pni olib yoshadi.

Yakuniy qism 5 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma barabar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Masha oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1. 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

24-dars. Amaliy

Vazifa: 1. O'TM harakatli o'yinlardan foydalangan holda tezlik sifatlarini tarbiyalovchi asosiy qismni o'tkazish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 8-20 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy eisdavlat aniq yaratib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	6-7	Harcha mashqlar yarim oysimondaira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator safilangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "chu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "chu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga aaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqqa	1. O'TM harakatli o'yinlardan foydalangan holda tezlik sifatlarini tarbiyalovchi asosiy qismni o'tkazish	50-55	O'yinlarni kuchini oxirigacha bajarish kerak
	"To'pni surish" estafetasi Bolalar 3—4 jamoaga bo'linadi. Har bir jamoada 6—8 ta o'yinchi bo'ladi. Jamoalar orasidagi masofa 2—3 m dan oshmasligi kerak. Jamoalar o'qish chizigi orasida qatorda bir kishidan bo'lib turadilar, har bir o'yinchi qo'lida 2 radan tennis to'pi bo'ladi. Har bir jamoaning qarama-qarshi tomoniga 3 m masofada basketbol yoki shishirilgan to'p qo'yib qoyiladi.	20	O'qituvchi signal berishi bilan bolalar ketma-ket ikki mara tennis to'pini qattiqroq otib, oldinga qo'yilgan nishonni (to'pni) uzoqroqqa surishga harakat qiladilar. To'pni uzoqroq masofaga surgan jamoa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi.
	"Tezda doira buylab" estafetasi O'yinchilar soniga sarf 3—4 ta jamoaga bo'linadi. Jamoalar doira atrofida doiraga qarab tuzilib turadilar, ular orasidagi masofa 1—2 qadam, jamoa kapitanlar qo'lida bitadan basketbol to'pi bo'ladi. O'yin qaratish bilan turgan joyda diametri 50—60 sm dan katta bo'lmagan doira chiziladi. Signal berilishi bilan jamoa kapitanlari to'pni yuqoriga irtitadilar, qolgan hamma o'quvchilar hisoblikda o'ng tomonga (soat strekasiqa qarshi) yoki chap tomonga (soat strekasi bo'ylab) yura boshlaydilar, qushining doirachasiga o'tib tuxaydilar, bu vaqtda to'pni ikkinchi o'yinchilarga o'tirib beradilar va uni yana yuqoriga irtitadilar, bu esa o'yinchilarning surilishiga signal bo'ladi.	20	Kapitan o'z joyiga qaytib kelib, oxirgi uymchi otgan to'pni olib olgandan keyin uyim tugagan hisoblanadi. Tupni olib olish vaqtida doiradan chitsish mumkin emas.
	Kim tezroq Bolalar maydoncha va zalning bir tomonida turadilar. Ular 5 tadan guruhlariga bo'linib, bir-birlarining qo'llarini ushlab turadilar. Bolalar jamoalardir. Jamoalar turgan joydan 8—10 m narida chiziqli chizilgan bo'ladi. O'qituvchining signalidan keyin jamoalar bir oyoqda chiziqqacha saqrab boradilar. Birinchi bo'lib borgan jamoa yutgan bo'lib hisoblanadi. So'ngra jamoalar erqaga hushli sakrashni boshqa tomonga qarab davom ettiradilar. O'yin yaxshi uzlastirib olingandan so'ng uni murakkablashish mumkin. Masalan, bolalarga bir oyoqni ushlab, ikkinchi oyoqda sakrash vazifasini buyurish mumkin. Uyinning bir to'nni qatorda turganda o'tkazish mumkin, bunda bolalar qollarini bir-birlarining yetkalariga qurib turadilar.	15	Agar jamoa o'yinchilaridan biri oyog'ini yerga tekkizsa yoki qollarini quyib yuborsa, unda shu jamoa yutqazgan hisoblanadi.

Vaktiy qism 5 daqiqa	Saflarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	4	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

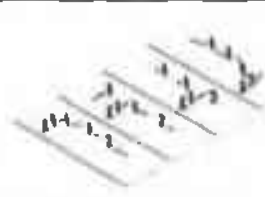
25-dars. Amaliy

Vazifa: 1. O'yinning individual va guruhli texnik usullarini takomillashtirish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagani holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar daira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90 C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. O'yinning individual va guruhli texnik usullarini takomillashtirish	29-30	Ikki kishi sherik bulib 5 m masofada bir-birlariga to'pni ko'rsatilgan manzilga tashlab berishlari kerak
	1) Havoda kelayotgan to'pni oyoqni ichki qismida qaytarish	2	To'xtatmasdan qo'lga tepib berish kerak
	2) Tashqi qismida qaytarish	2	To'pni ko'tarib yubormaslik kerak
	3) Oyoq kallini yuzasida qaytarish	2	Oyoqni sekin qo'yish kerak
	4) Oyoqni son qismida to'xtatib qaytarish	2	To'pni qabul qilishda oyoqni bosh qo'yin kerak
	5) Ko'krakda to'xtatib qaytarish	2	To'pni ko'tarib tushirish kerak
	2. Himoya chizig'i o'yinchilarini texnik-taktik harakatlar bilan tanishtirish	24-25	Himoya harakatini maydonda o'yin vaziyatiga xos tushuntirish
Yakuniy qism 5 daqiqa	Dastavval himoyachilar bir chiziqda joylashadilar. Murabbiy to'p bilan harakatlari hosilab himoyachilar yoniga harakatlanadi. Himoyachilar vaziyatga qarab to'p yo'lini tekirushga harakat qiladilar. To'pni kutib olishda o'z chizig'ini tashlab ketmaslik kerak	24-25	
	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	4	Hamma harovar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

26-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Darsni asosiy qisdaqiqai o'tkazish.(jismoniy sifatlarni tarbiyalash)

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

N	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyolov qismi 18-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Xavabchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh salini huzmagan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar dars ikki qatorda olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Diagonal holda mashqlarni bajarish

Tayyorlov qism	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Ovoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichikariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chip va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "nuh" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "nuh" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqacha	1. Darsni asosiy qisdaqicha o'tkazish (jismoniy sifatlarini tarbiyalash)	50-55	Murakkab vaziyatlarda start tezligini oshiradigan mashqlar berish
	1. Tennis to'ri yonida o'tirgan holda boshni deyarli himmasdan, tennis sharhasining parvozini kuzatish	7-8	To'pdan ko'zlarini uzmasliklari kerak
	2. O'nhaloq oshgandan keyin to'pning qay tomondan kelishiga qarab, o'ng yoki chapga tashlanish va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olish.	8-9	Mashq tez bajariladi
	3. Uch kishilashib mashq bajarish. Birinchi sherik devordan 5-7 metr masofada devorga qarab turadi. Qolgan ikkitasi orqalaridan oshirib oldinma-keyin to'pni devorga uradi.	8-9	Devorga qarab turgani hurilishi va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olishi hamda to'pni kim devorga urgan bo'lsa, shu bilan o'rin almashib turishi kerak
	4. Ikki sherik bir chiziqda bir xil dastlaski holatda, oralandagi tasavvur etiluvchi chiziqda to'p paydo bo'lishini kutib turadilar. To'p ko'rinishi bilan ular start olib, uni nazorat chizig'igacha quvadilar.	8-9	To'pga kim birinchi bo'lib yetib borsa, shuni to'pni uzatuvchi bilan almashadi
	5. Tennishol o'yini	9-10	Bunda o'yinchilar to'pni to'rt ustidan tennis o'yini kabi oyoq yoki qo'l bilan urib o'tkazib yubordilar
	6. Basketbol o'yini.	9-10	Ammo bu o'yinda to'pni yerga urmaslik va to'pni tutib bir joyda tumanlik shart.
Yakuniy qism 5 daqiqacha	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1. 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

27-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Individual texnik harakatlarni takomillashtirish. 2. O'yin chidamliligini tarbiyalash

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
18-20 daqiqa	Saltanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshimiga ishorasi bilan
	Navbatdoshning bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tashuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yontib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagani holda
	ERM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Bir qatorida mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdam to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdam to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chop va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1-30	Oyoq muskullarini chuzishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Individual texnik harakatlarni takomillashtirish	14-20	Shenk bilan ishlash kerak
	1) Havoda kelayotgan to'pni oyoqni ichki qismida qaytarish	4	To'xtatmasdan qo'lga tepib berish kerak
	2) Tashqi qismida qaytarish	4	To'pni ko'tarib yubormaslik kerak
	3) Oyoq kalfini yuzasida qaytarish	4	Oyoqni sekin qo'yish kerak
	4) Oyoqni son qismida to'xtatib qaytarish	4	To'pni qabul qilishda oyoqni bosh qo'yin kerak
	5) Ko'krakda to'xtatib qaytarish	4	To'pni ko'tarib tushirish kerak
	O'yin chidamliligini tarbiyalash	34-35	To'p bilan harakatlanish mashqlari
	1. To'p bilan yon tomondagi chiziq bo'ylab 16-20 m ga burchakdagi baymoq	9-10	Tezda burlib - start joyiga o'ta tez qaytish

Asosiy qism	1. Tomonga tez yugurish, to'pni darvoza yoniga o'ti		
	2. Devor yoki batutdan 13-16 metr narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 m oralaib qo'yilgan) turibdi. To'pni devorga urish va ustunlar atrofidan "sakkiz" raqadqiqat hosil qilib aylanib o'tish	9-10	Mashq tez bajariladi
	3. Jult bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklar-ning bittasi gimnastika o'rindig'i oldida, ikkinchisi qarama-qarshi tomonda, o'rindiqdan 3-4 metr narida qo'lida to'p ushlab turadi. U qo'lidagi to'pni shunday otadiki, sherigi sakrab turib, to'pni uning qo'lga qaytarib yubora olsin.	14-15	Bunda sakrovchi skameykadan hatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi. 15 soniya ishlagandan so'ng sheriklar o'rin almashadilar.
	4. Ikki futbolchi start chizig'ida bir to'p bilan turadi. Signalga binoan birinchisi to'p bilan xuqqahozlik qiladi, boshqasi 12-15 m ga tez yugurib ketadi va start joyiga qaytib keladi.	14-15	Kelishi bilan to'pni u olib o'ynata boshlaydi va shengining yugurib borib kelishiga imkon tug'diradi.
	5. Tarang tortilgan setka (batut) yoniga turib (setkadan 5-7 m narida) 15 soniya davomida turli usullar bilan to'xtovsiz, maksimal sur'atda tepish boshlanadi.	14-15	Masofa 12 metrdan kam bulmasligi kerak
	6. Dam olish	2	Yengil yurish
	7. To'p bilan yon tomondagi chiziq bo'ylab 16-20 m ga burchakdagi bayroq tomonga tez yugurish, to'pni darvoza yoniga o'ti	9-10	Tezda huritib - start joyiga o'ta tez qaytish
	8. Devor yoki batutdan 13-16 metr narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 m oralaib qo'yilgan) turibdi. To'pni devorga urish va ustunlar atrofidan "sakkiz" raqadqiqat hosil qilib aylanib o'tish	9-10	Mashq tez bajariladi
	9. Jult bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklar-ning bittasi gimnastika o'rindig'i oldida, ikkinchisi qarama-qarshi tomonda, o'rindiqdan 3-4 metr narida qo'lida to'p ushlab turadi. U qo'lidagi to'pni shunday otadiki, sherigi sakrab turib, to'pni uning qo'lga qaytarib yubora olsin.	14-15	Bunda sakrovchi skameykadan hatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi. 15 soniya ishlagandan so'ng sheriklar o'rin almashadilar.
	10. Ikki futbolchi start chizig'ida bir to'p bilan turadi. Signalga binoan birinchisi to'p bilan xuqqahozlik qiladi, boshqasi 12-15 m ga tez yugurib ketadi va start joyiga qaytib keladi.	14-15	Kelishi bilan to'pni u olib o'ynata boshlaydi va shengining yugurib borib kelishiga imkon tug'diradi.
	11. Tarang tortilgan setka (batut) yoniga turib (setkadan 5-7 m narida) 15 soniya davomida turli usullar bilan to'xtovsiz, maksimal sur'atda tepish boshlanadi.	14-15	Masofa 12 metrdan kam bulmasligi kerak

Yakuniy qism 5 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	4	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

28-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Tezkorlikni tarbiyalash. 2. O'yinning individual va guruhli texnik usullarini takomillashtirish. 3. Himoya chizig'i o'yinchilarini texnik-taktik harakatlar bilan tanishtirish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlan qismi 18-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Nasbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlariga aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	5	Ikki qator sotilgan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qu'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikda yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Amaliy qism: 30-55 daqiqalar	1. Tezkorlikni tarbiyalash	35	Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirish mashqlari
	1) Tik turib (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.	3-4 marta	Rahbari i shorasi bilan harakatlaniladi.
	2) O'tirgan holatdan (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.	3-4 marta	Sherik bulib harakatlanish kerak
	Muk tushib yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.	3-4 marta	Chap oyoqda depsinishga harakat qilish kerak
	Chalqancha yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.	3-4 marta	Kuchini baricha yugurish kerak
	yuqoriga bir sakrab 5 -7 metrga o'qdek tashlanish.	3-4 marta	Tushga yuyqda depsinishga harakat qilish kerak
	yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metrga tashlanish	3-4 marta	Chap tomondan aylanish kerak
	O'mbaloq oshgandan keyin 5-7 metrga (yo'nalish bu'yicha, yo'nalishga teskari, harakat yo'nalishidan boshqa tomonga) tashlanish.	3-4 marta	Umbaloq oshgandan keyin oyoqda turib qolish kerak
	Joyida turib yuqoriga sakrash, hunda oyoqni to'g'ri 90° ga ko'tarish va oyoq uchiga qo'li tekkizish.	7-10 marta	Balandroq sakrash kerak
	Joyidan yuqoriga sakrash, hunda belni bukib, qo'l barmoqlarini oyoq tovoniga tekkizish	7-10 marta	Qo'llar harakati tez amalga oshirish kerak
	«Tashlanish» holatidan yuqoriga sakrab turib tezlik bilan oyoqlarni almashirib dastlabki holatga keltirish.	7-10 marta	Harakadani tez bajarish kerak
	2. O'yinning individual va guruhli texnik usullarini takomillashtirish	10	Ikki kishi sherik bulib 5 m masofada bir-birlariga to'pni ko'rsatilgan manzilga tashlab berishlari kerak
	6) Havoda kelayotgan to'pni oyoqni ichki qismida qaytarish	2	To'xtatmasdan qo'lga tepib berish kerak
	7) Tashqi qismida qaytarish	2	To'pni ko'tarib yubarmashlik kerak
	8) Oyoq kailini yuzasida qaytarish	2	Oyoqni sekin qo'yish kerak
	9) Oyoqni son qismida to'xtatib qaytarish	2	To'pni qabul qilishda oyoqni bosh qo'yin kerak
	10) Ko'tarakda to'xtatib qaytarish	2	To'pni ko'tarib tushirish kerak
	3. Himoya chizig'i o'yinchilarini texnik-liklik harakatlari bilan tanishtirish	10	Himoya harakatini maydonda o'yin vaziyatiga xos tushuntirish

Asosiy qismi	Dastavval himoyachilar bir chiziqda joylashadilar. Murabbiy to'p bilan harakatni boshlab himoyachilar yoniga harakatlanadi. Himoyachilar vaziyatga qirab to'p yo'lini bекitishga harakat qiladilar. To'pni kutib olishda o'z chizig'ini tashlab ketmaslik kerak.	10	
Yakuniy qismi 5 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	4	Hamma harovar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

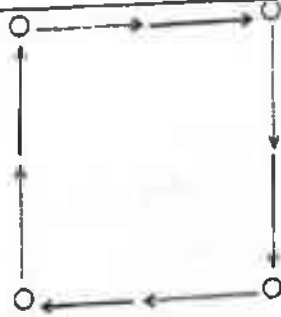
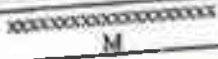
29-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Juftlik, uchlikda to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish. 2. Ikki tomonlama o'yin

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Nr	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salamlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Nashatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqat aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar ikki qatorda olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Diagonal holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mushqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng von bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'llar yordamida yugurishga ko'rsatishga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuguri tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 34-35 daqiqaga	1. Juflik. uchlikda to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish	34-35	Mashqlarni to'pga bir teginishda oshirib bergan holda bajarish kerak
	1) Shug'ullanuvchilar ikki guruhga bo'lingan holda bir birlariga 10 m masofaga joylashadilar To'pni 5 m olib yurgun holda sherigida oshirib berishadi	9-10	To'pni qabul qilishda oyoq kaftini ichida foydalanish kerak. To'p oshirilgandan keyin to'p uzatilgan sherigini orqasiga borib to'radi 
	2) Shug'ullanuvchilar uch guruhga bo'lingan holda 10 m masofada joylashadilar. Bir birlariga 5 m masofaga to'pni olib yurib so'ng sherigiga to'pni oshirib berishadi. To'pni o'ng so'ng chap oyoqlarda olib yurish kerak. To'p oshirilgandan keyin to'p uzatilgan sherigini orqasiga borib to'radi	9-10	
	3) Shug'ullanuvchilar to'rt guruhga bo'lingan holda 10 m masofada joylashadilar. Bir birlariga 5 m masofaga to'pni olib yurib so'ng sherigiga to'pni oshirib berishadi. Chap va o'ng oyoqdan baravar foydalanish kerak. To'p oshirilgandan keyin to'p uzatilgan sherigini orqasiga borib to'radi	14-15	
	2. Ikki tomonlama o'yin	19-20	Mashg'ulot davomida amalga oshirilgan mashqlardan shyn davomida foydalanish kerakligini tushuntirish
Yakuniy qism 5 daqiqaga	Ikki tomonlama 1x11 o'yin To'pni aniq oshirib berish kerakligi tushuntiriladi.	19-20	
	Safllanish	30	
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	4	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	3	Mashq oyoq muskulini uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tirilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

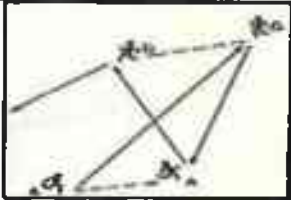
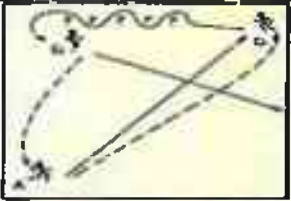
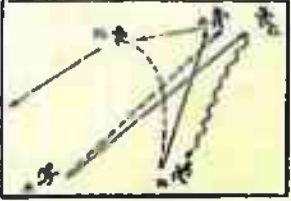
30-dars. Amaliy

- Vazifa:** 1. Guruhli texnik-taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish.
2. Ikki tomonlama o'yin

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyovlovchi qism 18-20 daqiqaga	Saflarlash	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	5	Guruh safini buzmagun holga
	URM	7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni buland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Guvdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Guvdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "chu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "chu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqqa	1. Guruhli texnik-taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish	29-30	To'plarni aniq oshirib berish kerakligi tushuntiriladi
	A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi B esa A ga qaytaradi va o'zi darboza tomon keskin harakatlanadi A bir teginish elqali oshirgan to'pni darbozaga aniq zarba beradi Mashqni bajargandan so'ng joy almashtiriladi.	9-10	
	A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi B esa to'pni qabul qilgach to'p bilan to'siqlar orasini aylanib o'rib darbozaga zarba beradi. A o'yinchi B ning joyiga keskin yugurish bilan egniluydi.	9-10	
	1. A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi. A o'yinchi B ning joyiga keskin yugurib o'tadi B esa to'pni qabul qilgach to'pni olib yurish bilan A o'yinchi turgan joyga harakatlanadi. A o'yinchiga B oshiradi A bir teginishda qaytaradi B darbozaga zarba beradi.	9-10	
	2. Ikki tomonlama o'yin	24-25	Mashg'ulot davomida amalda oshirilgan mashqlardan shyin davomida foydalanish kerakligini tushuntirish
Yakuniy qism 5 daqiqqa	Ikki tomonlama 1x11 o'yin To'pni aniq oshirib berish kerakligi tushuntiriladi.	24-25	
	Seflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	2. Maydon bo'ylab yengil yugurish	4	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	3	Mashq oyoq muskulni uchun berish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

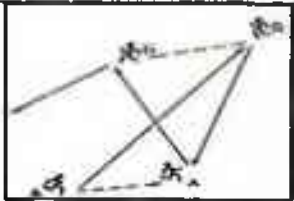
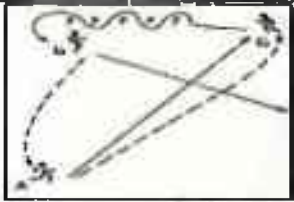
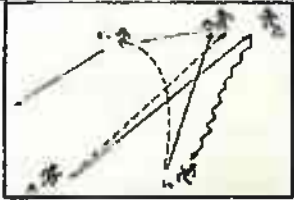
30-dars. Amaliy

- Vazifa:** 1. Guruhli texnik-taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish
2. Ikki tomonlama o'yin

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 8-20 daqiqa	Sotlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	5	Ikki qator safningun holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qolib	2 marta	Gvardani to'g'ri turgun holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yunga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gvardani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90 C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mustami bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqaga	1. Guruhli texnik-taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish	29-30	To'pni aniq oshirib berish kerakligi tushuntiriladi.
	A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi B esa A ga qaytaradi va o'zi darboza tomon keskin harakatlanadi A bir teginish olqali oshirgan to'pni darbozaga aniq zarba beradi. Mashqni bajargandan so'ng joy almashadilar.	9-10	
	A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi B esa to'pni qabul qilgach to'p bilan to'siqlar orasini aylanib o'tib darbozaga zarba beradi. A o'yinchi B ning joyiga keskin yugurish bilan egallaydi.	9-10	
	1. A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi. A o'yinchi B ning joyiga keskin yugurib o'tadi B esa to'pni qabul qilgach to'pni olib yurish bilan A o'yinchi turgan joyga harakatlanadi. A o'yinchiga B oshiradi A bir teginishda qaytaradi B darbozaga zarba beradi.	9-10	
	2. Ikki tomonlama o'yin	24-25	Mashg'ulot davomida amalga oshirilgan mashqlardan shyin davomida foydalanish kerakligini tushuntirish
Yukuniy qism 5 daqiqaga	Ikki tomonlama 11x11 o'yin To'pni aniq oshirib berish kerakligi tushuntiriladi.	24-25	
	Saflonish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	2. Maydon bo'ylab yengil yugurish	4	Hamma boravbar yengil yugurish kerak
	Stretching mushqlar	3	Mushq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

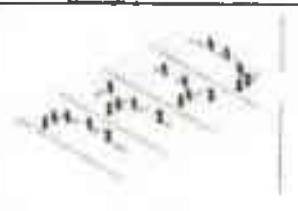
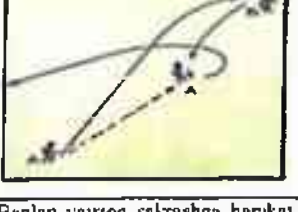
31-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Himoyada guruhli taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish. 2. Turli masofalardan darvozaga zarba yo'llash. 3. Sakrovchanlikni tarbiyalash

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiq	Saflarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Nevbatchesining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Burcha mashqlar to'rt qator olib hariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Guvdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Guvdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chuzishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Himoyada guruhli taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish	19-20	Chiziqli bo'lib harakat qilish kerakligi o'rgatiladi
	1. Dastavval himoyachilar bir chiziqli joylashadilar. Murabbiy to'p bilan harakatni boshlab himoyachilar yoniga harakatlanadi. Himoyachilar vaziyatga qarab to'p yo'lini bekitishga harakat qiladilar. To'pni kutib olishda o'z chizig'ini tashlab ketmaslik kerak	9-10	
	2. 4 himoyachiga qarshi 6 hujumchi harakatlanishadi bunda hujumchilar qanotdan bir qator himoya chizig'ini yorib o'tishga harakat qilishadi. Himoyachilar himoya chizig'ini ushlab qolishlari kerak Hujumchilar ikki qantdan gobna-gal hujumni amalga oshirishlari kerak	9-10	
	2. Turli masofalardan darvozaga zarba yu'llash	24-25	Zarbalmi oyoqni turli qismlarida amalga oshiriladi
	1. To'pni 5 m masofaga olib yurgan holda 10, 15, 20 m masofalardan zarba berish To'pni o'zidan 2 m masofadan uzoq bo'lmastligi kerak	14-15	
	O'yinchilar uch guruhga bo'lingan holda harakatlarni bir-birlari bilan to'pni oshirgan holda harakatlanishadi. A o'yinchi qanotda joylashgan B o'yinchiga to'pni oshirib beradi hamda darvozaga zarba berish uchun maydon markaziga harakatlanadi B o'yinchi to'pni qabul qilishi bilan A o'yinchiga yetkazib beradi.	9-10	
	2. 3. Sakrovchanlikni tarbiyalash	9-10	Bolalar va uzoq sakrashga harakat qilinishi
	joyidan uzunlikka sakrash (bir, ikki, uch hujab);	10 marta	Sakrab tushishda pastroq tushiladi
	yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrashlar.	10 marta	Baland sakrash kerak
	1) besh karra hokkalash;	10 marta	Uzoqlaq sakrashga harakat qilish kerak
	2) chap va o'ng oyoqlarda ko'p marta hokkalash;	10 marta	Tez sakrash kerak
	3) 70-100 sm balandlikdan sakrab tushish va zarb bilan tarish, uzunlikka sakrash, gimnastika stoliga sakrab chiqish;	10 marta	Mashqlar bajariladi ketma-ketlikda

Yakuniy qism 5 daqiqqa	4) Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	5) Maydon bo'ylab yengil yugurish	4	Hamma harakat yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyg'a vazifa	1.30	O'tilgan vazifalarni yilda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

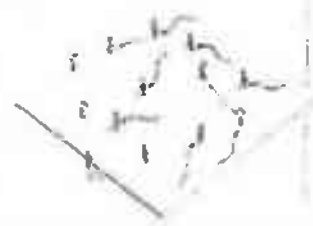
32-dars. Amaliy

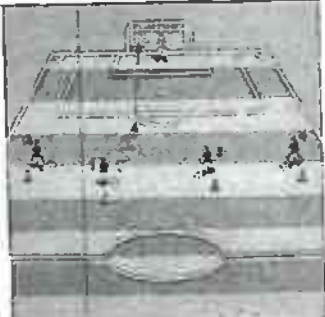
Yazifa: 1. Guruhlarda to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish. 2. Turli masofalardan darvozaga zarba yo'llashni o'rganish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlan qismi 18-20 daqiqqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqqa aniq vortib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdoni to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdoni to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1.30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Guruhlarda to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish	38-40	Futbolchi faqatgina o'ng emas chap oyoqlarini ham olib yurishlari kerak
	1 30x30 kvadrat ichida har binda to'p bilan futbolchilar harakatlanishadi Oyoq kaffini ichki va tashqi qismida olib yurish	9-10	
	Bunda o'yinchilardan 4 tasidan to'pni olib qo'yiladi. Mana shu o'yinchilarga to'p bilan harakatlanuvchilar to'pni oshirib berishlari kerak 5 m masofadan kam bo'lmagan holida to'p uzatishlarni amalga oshirish kerak	9-10	
	Keyingi mashqda futbolchilar to'pni ikki o'yinchi orasidan oshirib berishlari kerak To'plar keskin va ikki kishi orasidan amalga oshirish kerak	9-10	
	To'plarni kamaytirib futbolchilarni to'p uzatish masofalari uzoq qilib qo'yiladi. Kamida 20 metr masofa bo'lishi kerak	9-10	
	2 2 Turli masofaladan darvozaga zarba yo'llashni o'rganish	14-15	Zarbalarni oyoqni turli qismlarda amalga oshiriladi

	To'pni 5 m masofaga olib yurgan holda 10, 15, 20 m masofalardan zarba berish. So'ng bu mashqlar qarshilik bilan amalga oshiriladi. To'pni o'zidan 2 m masofadan uzoq bo'lmashligi kerak.	14-15	
Yakuniy qism 3 daqiqaga	3. Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskultri uchun berilish kerak
	1. Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZISI

33-dars. Amaliy

Vazifa: Nazorat me'yorlarini qabul qilish: Darvozaga zarba berish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Xg	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqaga	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab sugirish	4-5	Guruh safini huzmagan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	Yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator sailangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tungan holarda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yonlarida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak

Tayyorlov qism	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Chu'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiq	Nazorat me'yorlarini qabul qilish: Darvozaga zarba berish	50-55	Olingan najaalarni topshirayotgan futbolchilarga e'lon qilish kerak.
	1. Guruhlarda to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish Har bir to'g'ri amalga oshirilgan harakat baholanadi	50-55	
Yakuniy qism 5 daqiq	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	4	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1. 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

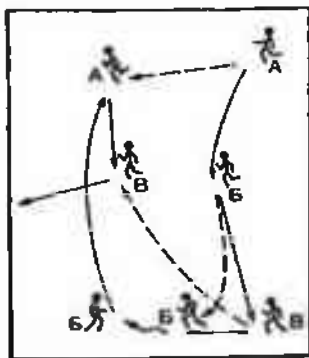
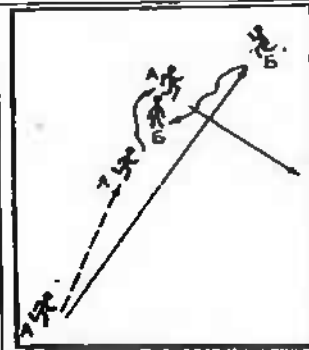
34-dars. Amaliy

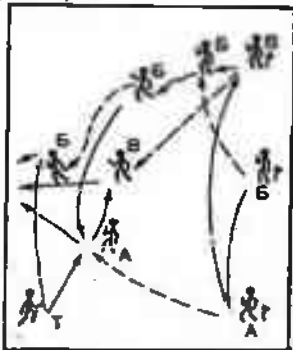
Vazifa: 1. Pozitsiyali hujumda guruhli taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiq	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy o'shaqiqat aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Shenik bo'lib turgan holda mashqlar bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak

Ta'yinlov qismi	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chuzishiga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qismi 50-55 daqiqa	1. Pozitsiyali hujumda guruhli taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish	50-55	Hujumlarni darvozaga zarba berish bilan yakunlash kerak
	1. Mashqni A o'yinchi to'pni B o'yinchi oshirib bersa, u o'ziga to'pni to'g'irlab oladida V o'yinchiga oshirib berishi bilan to'p uzatilgan yo'nalishga ochilishga harakat qiladi. V o'yinchi esa bir teginishda to'pni yon tomonga B o'yinchining yo'nalishiga oshirib beradi. To'pni harakatlarda to'xtatib B o'yinchi to'pni olib yurib qanot hujumchisi vazifasida A o'yinchisi to'pni yetkazib bersa, A o'yinchi esa bir teginishda V o'yinchini zarba berishiga oshirib beradi. V o'yinchi to'pni A o'yinchidan qabul qilish uchun ochiladi hamda markaziy hujumchi vazifasida darvozaga zarba beradi.	18-20	 Mashqni bajarib bo'lingandan so'ng o'yinchilar joylarini almashtirishadi.
	2. A o'yinchi jarima maydonidagi B o'yinchiga to'pni uzatib oldinga harakatlanadi. B o'yinchi to'pni qabul qilib yaqinlashayotgan A o'yinchi oldiga to'p bilan harakatlanadi so'ng A o'yinchiga to'pni uzatadi A o'yinchi to'pni olib aldash harakatlarni hajargan holda darvoza tomon zarba beradi. Bir teginishda darvozaga zarba berishga harakat qilish kerak	14-15	
	3. Markazdagi B o'yinchi chap	19-20	

Yakuniy qism 5 daqiqa	Avant qism	qanotdagi A o'yinchiga to'pni uzatib o'ng qanotga chopadi A o'yinchi to'pni qabul qilib darxel qaruma-qarshi tarafdagi V o'yinchiga to'pni qaytaradi va o'zi jarima maydonning bo'rchagiga T o'yinchidan to'pni qabul qilishga harakatlanadi (ikkinchi to'p) qabul qilgan darvoza tomon zarba beradi. O'ng qanotgadi V o'yinchi A o'yinchidan to'pni qabul qilgach markazdan harakatlanib kelayotgan B o'yinchiga to'pni uzatadi va o'zi jarima maydonga harakatlanadi. B o'yinchi to'pni qabul qilib o'ng qanot bo'lab aldanchi harakatlarni bajarib, zarbani yakunlangan A o'yinchiga oshiradi A o'yinchi esa markazga yaqinlashayotgan V o'yinchiga to'pni o'zatadi. V o'yinchi darvoza tomon zarba beradi.	B o'yinchi to'pni A o'yinchiga oshirgach chap qanotdagi T o'yinchidan to'p uzatishini kutadi va darxel zarba berib mashqni yakunlaydi. 
	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma haravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

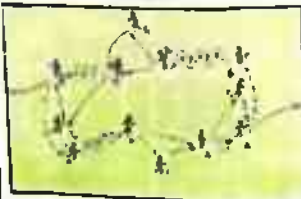
35-dars. Amaliy

- Vazifa: 1. Bahsli holatlardan darvozaga zarba yo'llashni o'rganish.
2. Uyushmagan himoyaga qarshi hujum taktikasini takomillashtirish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliv uslubiy ko'rsatma
	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaagan holda
	ORM	6-7	Barcha mashqlar daira shaklida olib boriladi

Tayyorlov qism	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 30-35 daqqa	1. Bahshi bo'letlardan darvozaga zarba yo'llashni o'rganish	19-20	Bir tegeinishda bajarish
	1. Mashq 2 to A va B guruhlarida bajariladi. A o'yinchi to'pni darvozabonga xavodan to'p o'zati 4 ta ustunni ilon bo'ylab o'tadi va darvozabondan to'pni qayta qabul qilib shu xavotiyok darvozaga zarba yo'llaydi. A o'yinchi zarbani yaqinlashgach B guruh o'yinchilari qatoriga qo'shiladi.	19-20	 B guruh o'yinchilari A o'yinchilari singari harakatlanishdi faqat 4 ta ustundan sarkab o'tib to'pni darvozaga yo'llaydi.
Asosiy qism 30-35 daqqa	2. Uyushmagan hamoyega qarshi hujum takтикаsini takomillashtirish	19-20	 B guruh o'yinchilari xuddi A o'yinchi singari mashqni bajaradi, faqat devor usulida T1 va T2 o'yinchilardan foydalangach 3 ta to'p bilan sakrab o'tishi lozim.

Asosiy qisim	A va B guruhlar orqali mashq bajariladi. A guruh o'yinchilari V o'yinchilari bilan o'zaro devor usulida to'p uzatishib joy-ma-joy almashishadi. A o'yinchi to'p bilan belgilangan joygacha harakatlanadi va V o'yinchi bilan bir bir devor usulida to'p uzatishadi. V o'yinchi devor usulida to'p uzatishgandan keyin to'pni o'zi boshqarib darvoza tomon zarba beradi.	14-15	 Ushbu mashqni qarama-qarshi tarafdagi B va G guruh o'yinchilari mashqni bajarishadi.
Yakuniy qisim 5 daqiqa	Saflarlash	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hammu baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

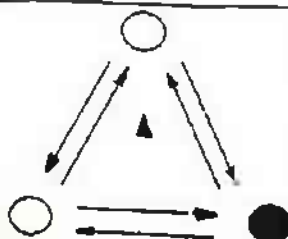
36-dars. Amaliy

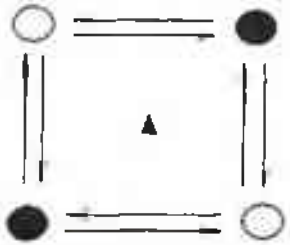
Vazifa: 1. Jullik, uchlik, to'rtlik bilan joyida va harakat davomida to'p uzatishni takomillashtirish. 2. Zveno bo'lib o'zaro faoliyat bilan darvozaga zarba yo'llash

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli ilhoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflarlash	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	<u>Salomlashish</u>	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talebalarga mashg'ulot asosiy qisqdagi aniq yoritib berish kerak
	Futbol mavdani bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmasdan holda
	URM	6-7	Burcha mashqlar ikki qator shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator tuzilgan holda qarama-qarsh mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak

Tayyorlov qism	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90°C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "obu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "obu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yondamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilib mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Juflik, uchlik, to'rtlik bilan joyida va harakat davomida to'p uzatishni takomillashtirish	28-30	Mashqlarni to'pga bir teginishda oshirib bergan holda bajarish kerak
	1. Har birida 4-6 tadan o'yinchi bo'lgan ikkita guruh tashqi 1 qilinadi. Guruhlarda biri guruh bo'lib saflanadi va markaziy doira chegaralaridan tashqarida joylashadi. To'p boshlovchida bo'ladi. Ikkinchi guruh doira ichida bir-biridan taxdoqiqatdan 15 m masofada bir-biriga qarab turadigan ikkita guruhga bo'linadi. Ustunlar koridor hosil qilish bilan guruhlarining har ikkala tomonidan 10 m masofada o'rnatiladi. Murabbiyning xushiyatiga ko'ra doiradan tashqaridagi o'yinchilar to'pni navbatma-navbat perimetr bo'yicha maksimal tezlikda olib yuradilar. Bu paytda doira ichida joylashgan o'yinchilar to'pni pas bilan qarshisiga qarshi tomonda turgan guruhga uzatadilar, to'pni uzatgandan keyin guruhning oxiriga qarab yuguradilar. To'pni uzatishdan oldin uni, albatta, to'xtatish shart. Biroq har bir o'yinchi to'p ustunlar o'rtasidagi shartli chiziqni kesib o'tgandan keyingina to'pga teginishi mumkin	9-10	 Doira ichidagi o'yinchilar doiradan tashqarida to'pni olib yurgan o'yinchilar aylana bo'ylab mashqni tugallaganlariga qadar bajarilgan uzatishlar sonini sanashlari lozim.
	4) Shug'ullanuvchilar uch guruhga bo'lingan holda 5 m masofada bir birlariga o'ng keyin chap tomondan to'pni oshirib berishadi. Bir teginishda bajarishga harakat qilish kerak	9-10	

Asosiy qism	5) Shug'ullanuvchilar to'rt guruhga bo'lingan holda 5 m masofada bir birlariga o'ng keyin chap tomondan to'pni oshirib berishadi. Chap va o'ng oyoqdan baravar foydalanish kerak	9-10	
	2. Zveno bo'lib o'zaro faoliyat bilan darvozaga zarba yo'llash	24-25	Zarbalar kecha-kei amalga oshirish kerak
	1. To'pni 5 m masofaga olib yurgan holda zarba berish To'pni o'zidan 2 m masofadan uzatish kerak	9-10	
Yukun qism 5 daqiq	Safalanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hatto baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskulni uchun bajarish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

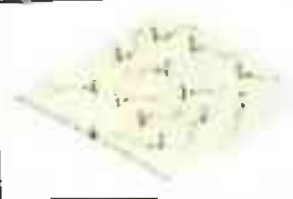
37-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Guruhlarda to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish 2. Turli masofalardan darvozaga zarba yo'llashni o'rganish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Xr	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiq	Safalanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berishi shart

Tayyorlov qism	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmayagan holda
	URM	6-7	Barcha minshqlar harakatida bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Bir qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gaydani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gaydani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90 C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "chu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "chu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mushni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Guruhlarda to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish	38-40	Futbolchi faqatgina o'ng emas chap oyoqlarini ham olib yurishlari kerak
	5. 30x30 kvadrat ichida har birida to'p bilan futbolchilar harakatlanishadi Oyoq kaftini ichki va tashqi qismida olib yurish	9-10	
	6. Bunda o'yinchilardan 4 tasidan to'pni olib qo'yiladi. Muna shu o'yinchilarga to'p hila harakatlanuvchilar to'pni oshirib berishlari kerak. 5 m masofadan kam bo'lmagan holda to'p uzatishlari amalga oshirish kerak.	9-10	

Asosiy qism	7. Keyingi mashqda futbolchilar to'pni ikki o'yinchi orasidan oshirib berishlari kerak To'plar keskin va ikki kishi orasidan amalga oshirish kerak	9-10	
	8. To'plarni kamaytirib futbolchilarni to'p uzatish masofalari uzoq qilib qo'yiladi. Kamida 20 metr masofa bo'lishi kerak	9-10	
	2. Turli masofalardan darvozaga zarba yo'llashni o'rgatish	14-15	Zarbalarni oyoqni turli qismlarda amalga oshiriladi
	1. To'pni 5 m masofaga olib yurgan holda 10, 15, 20 m masofalardan zarba berish. So'ng bu mashqlar qarshilik bilan amalga oshiriladi To'pni o'zidan 2 m masofadan uzoq bo'lmastligi kerak	14-15	
Yakuniy qism 5 daqiqa	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Ilomma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

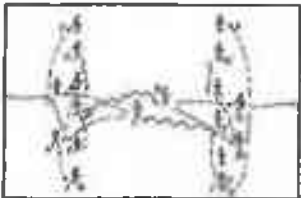
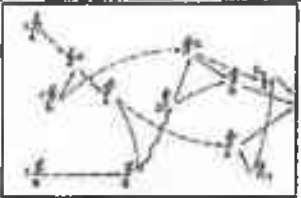
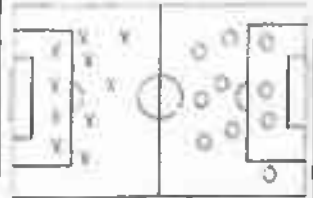
38-dars. Amaliy

- Vazifa: 1. Guruhli texnik-taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish
2. Ikki tomonlama o'yin

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiq	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berish shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doiru shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Guvdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yunga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Guvdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90 C ga ko'tarishga harakat qilish
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiq	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Guruhli texnik-taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish	28-30	Mashqlar darvozaga zarbaberish bilan vakun to'lash kerak
	1. A o'yinchi maydoniga bir burchagidan to'pni markazdagi B o'yinchiga uzatadi va o'zi o'y qanoti bo'ylab qanot hujumchisining joyiga borib yuguradi. B o'yinchi to'pni qabul qilib markaz tomon harakatlanadi. Qarama-qarshi tarafdagi turgan V o'yinchi B o'yinchi taraf harakatlanadi	9-10	

Asosiy qism	V o'zaro to'qnashgach to'pni o'ziga oladi. Bo'yingi to'pni qoldirgach jarima maydonning burchagi tomon harakatlanadi. V o'yinchi to'pni qanoat hujumchi vazifasini bajarib o'ziga bo'lgan A o'yinchiga uzatadi va o'zi markaziy hujumchi vazifasini bajarishga yuguradi.		A o'yinchi to'pni qabul qilgach jarima maydonning burchagigacha to'pni boshqaradi va yuqoridagi B o'yinchiga to'pni xavoda uzatadi. B o'yinchi to'pni xavoda qabul qilib darhol markaz hujumchisi V o'yinchiga to'pni uzatadi. V o'yinchi to'pni qabul qilgach darvoza tomon zarba beradi.
	2. Maydonning chap yarimida A va B o'yinchilar o'ng yarimida esa V va G guruh o'yinchilar joylashadi. A va V guruh o'yinchilarida to'p va ular harakatni bir vaqtda boshlashadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchi tomon boshqaradi. B o'yinchi esa A taraf harakatlanadi V o'yinchi to'p bilan G taraf, G esa V o'yinchi taraf harakatlanadi.	9-10	
	3. B o'yinchi ochilayotgan A o'yinchi tomoniga to'pni uzatadi, o'zi esa jarima maydonchasi chap burchagi tomoniga qarab ochiladi. A o'yinchi harakatda to'pni qabul qilib markaziy aylana tomon olib yuradi, u yerdan ochilayotgan V o'yinchiga to'pni uzatadi, o'zi esa T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun jarima maydonchasining o'ng burchagi tomon harakatlanadi va darvozaga zarba yo'llaydi. V o'yinchi harakatda to'pni qabul qilib markaziy aylana tomon olib yuradi, B o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi.	9-10	 B o'yinchi T o'yinchidan to'pni (uchinchi to'p) to'g'ridan qabul qilish uchun harakatni davom ettiradi va darvozaga zarba yo'llaydi. O'yinchilar darvozaga zarba yo'llagandan so'ng o'z joylari bilan almashishadi.
	2. Ikki tomonlama o'yin	24-25	Mashg'ulot davomida amalga oshirilgan mashqlardan shayin davomida foydalanish kerakligini tushuntirish
	Ikki tomonlama 11x11 o'yin		 To'pni aniq oshirib berish kerakligi tushuntiriladi.

Yakuniy qisqor 5 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

39-dars. Amaliy

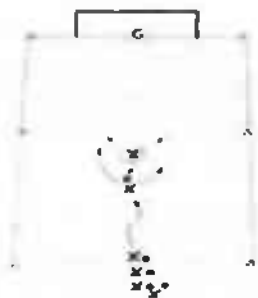
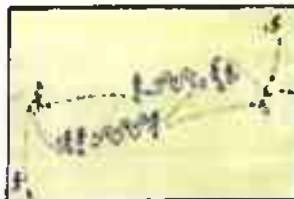
Vazifa: Hujum va himoyada taktik harakatlarni takomillashtirish.

O'TO'

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh hoshining ishorasi bilan
	Navbatdoshlik bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlarini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	7	Barcha mashqlar bir qatorda bajariladi
	Yugurish mashqlari:	5	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "chu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "chu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikda yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiq	1. Hujum va himoyada taktik harakatlarni takomillashtirish. O'TO.	50-55	Guruhl hujum harakatlariga o'libor qaratish kemk
	1 Kengligi 10-12 m va uzunligi 15-20 m bo'lgan koridor (yo'lak) belgilab olinadi. Darvozaben darvozada o'z joyini egallaydi va yuzi bilan o'yinchilar guruhsiga qarab turadi. Uning yonidan himoyachi joy egallaydi, u ham yuzi bilan o'yinchilar guruhsiga qarab turadi. Har bir hujumchidy bittadan to'p bo'ladi. Shuningdek darvozadan 6-8 m masofada hujum qilish ta'qiqlangan zona belgilab olinadi. U yerga himoyachi ham kirish huquqiga ega bo'lmaydi. O'yinchilar to'p bilan birin-ketin himoyachini aldash O'tishga harakat qilgan holda darvozani ishg'ol qilish uchun oldinga qarab intiladilar.	9-10	 Murabbiy mashqni xronometrlaydi, so'ngra esa himoya pozitsiyasidagi o'yindini almashtiradi
	2. A va B o'yinchilari maydoni'rtasida qarama-qarshi tomonda joylashishadi (to'p birinchi bo'lib turgan o'yinchida). T va T1 - maydonning qarama-qarshi tomoning yon chiziq va jarima maydonchasi orasida. A o'yinchi to'pni olib yurib, orasi 2 m lik bo'lib joylashtirilgan S ta'lishkadan orqaliib o'tadi. B o'yinchiga to'pni uzatadi, keyin esa keskin yugurib T o'yinchi uzatmoqchi bo'lgan to'pga qarab ochiladi, darvozaga bosh bilan zarba beradi	14-15	 B o'yinchining joyiga borib qo'shiladi. B o'yinchilari ham shu harakatlarni bajarishadi.
	3. A o'yinchi V o'yinchiga to'pni uzatadi va keskin yugurish bilan maydonning ikkinchi yanniga chap qarat tomon ochiladi. V o'yinchi to'pni qabul qilib, unga to'para kelayotgan B o'yinchi tomon to'pni olib yuradi. B o'yinchi "X" usulida to'pni qabul qiladi va A o'yinchiga uzatadi. "X" usulini bajaragandan so'ng V o'yinchi keskin yugurish bilan T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun darvoza tomon ochiladi, zarba beradi va A o'yinchidan to'p qabul qilish uchun kutib turadi. A o'yinchi V o'yinchi bilan to'pga bir teginishda "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi.	14-15	B o'yinchi darvoza tomon harakatlanishda davom etadi, T o'yinchidan to'pni (uchinchi to'p) qabul qiladi va darvozaga zarba beradi. Mashqni bujargandan so'ng o'yinchilar o'z joylarini almashtirishadi. 

Asosiy qism	4. 4 himoyachiga qarshi 6 hujumchi harakatlanishadi bunda hujumchilar qanotdan bir qator himoya chizig'ini yorib O'tishga harakat qilishadi. Himoyachilar himoya chizig'ini ushlab qolishlari kerak. Hujumchilar ikki qatidan galma-gal hujumni amalga oshirishlari kerak	14-15	
Yakuniy qism 5 daqiqa	Saflarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma haravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

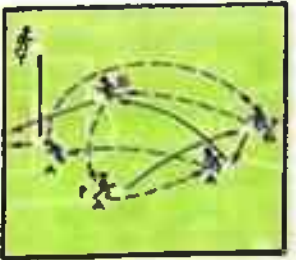
40-dars. Amaliy

Vazifa: Pozitsiyali hujumda guruhli taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagani holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar yarim oysimondaira shaklida olib boriladi
	Yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri turgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	O'ollar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish

Tayyarlash vaqti	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" usulida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chuzishga qaratilgan bo'tishi kerak
Asosiy qismi 50-55 daqiqaga	1. Pozitsiyali hujumda guruhli taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirish	50-55	Hujumlarni zarbabilan yakunlash kerak
	A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'pni qabul qilish uchun keskin qo'zg'alish bilan maydonning boshqa yarmi tomon yuguradi. B o'yinchi V o'yinchiga to'pga bir teginishda uzatadi, 180° ga aylanib T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi va darvozaga zarba beradi V o'yinchi to'pni qabul qilib harakatlanishni davom ettiradi, A o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi.	19-20	A o'yinchi T o'yinchidan to'pni (uchinchi to'p) qabul qilish uchun darvoza tomon ochiladi va bosh bilan zarba beradi 
	A o'yinchi B o'yinchiga to'g'ridan to'pni uzatadi, o'zi esa markaziy jarima maydonchasi tomon ochiladi. B o'yinchi A o'yinchiga to'pga bir teginishda to'pni uzatadi va keskin yugurish bilan qarama-qarshi turgan jarima maydonchasi burchagi tomon harakatlanadi. A o'yinchi to'pni olib yurgandan so'ng, qarama-qarshi turgan jarima maydonchasi burchagi tomon ochilayotgan B o'yinchiga to'pni uzatadi. B o'yinchi to'pni to'xtatmagun holda darvozaga zarba beradi.	19-20	 A o'yinchi zarbadan so'ng T o'yinchidan to'pni (boshqa to'p) qabul qilish uchun darvoza tomon harakatlanadi va darvozaga bosh bilan zarba beradi. Mashqni bajargandan so'ng o'yinchilar joylarini almashibadi.
	A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'pni uzatgan tomon ochiladi. B o'yinchi to'pga bir teginishda A o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatgandan so'ng keskin yugurish bilan T o'yinchining to'g'ridan uzatayotgan to'pini (uchinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi va darvozaga bosh bilan zarba beradi. Zarbalardan so'ng o'yinchilar joylarini almashibadi.	14-15	

Yakuniy qism 5 daqiqada	Saflarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni oyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

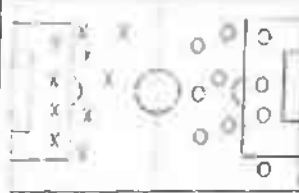
41-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Qarshiliklarni bartaraf etib, darvozaga zarba yo'lash texnikasini takomillashtirish. 2. Ikkitomonlama o'yin

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
18-20 daqiqada Ilay vertikal qismi	Saflarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbarchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigina aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar harakatlarni to'xtatmasdan bajariladi.
	Yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishda harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "chu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "oliu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikda yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 51-55 daqiqaja	1. Qarshiliklarni bartaraf etib, darvozaga zarba yo'llash texnikasini takomillashtirish	38-40	Turli xolat vaziyatlarda zarba berish
	1. 15 m masofadan zarba berish	7-8	Ting turgan to'pga zarba berish
	2. 18 m masofadan zarba berish	7-8	Oyoqni yuzasida zarba berish
	3. 5 m masofaga to'pni olib yurib 15 m masofadan zarba berish	7-8	To'pni oyoqni qulay bo'lgan qismida olib yurish
	4. 5 metr masofadan keyin bir o'yinchi qarshiligini yengib o'tgan holda 15 m masofadan zarba berish	7-8	O'tmacha qarshilik ko'rsatiladi
	5. 5 m masofadan olib yurib ikki kishi qarshiligini yengib darvozaga 15 m zarba berish	7-8	yengil qarshilik ko'rsatiladi.
	2. Ikki tomonlama o'yin	14-15	Mashg'ulot davomida amalga oshirilgan mashqlardan shyn davomida foydalanish kerakligini tushuntirish
Yakuniy qism 5 daqiqaja	Ikki tomonlama 11x11 o'yin To'pni aniq oshirib berish kerakligi tushuntiriladi		
	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlari	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

42-dars. Amaliy

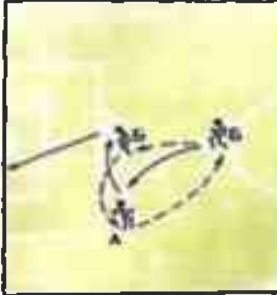
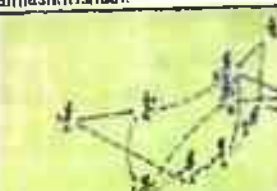
Vazifa: Guruhda o'zaro harakat bilan qarshiliklarni yengib darvozaga to'p bilan zarba yo'llash texnikasini takomillashtirish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyoriy qismi 18-20 daqiqaja	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berish shart

Tayyorlov qismi	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar ikki qator shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda qarana-qarsh mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	Yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini eluzishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qismi 50-55 daqiqaga	1. Guruhda o'zaro harakat bilan qarshiliklarni yengib darvozaga to'p bilan zarba yo'llash texnikasini takomillashtirish 50-55		
	1. To'pni 5 m masofaga olib yurgan holda 15, m masofalardan zarba berish. So'ng bu mashqlar qarshilik bilan amalga oshiriladi To'pni o'zidan 2 m masofadan uzoq bo'lmashligi kerak	14-15	

2 A o'yinchi – jarima maydonchasi oldida (darvozaning chap yoki o'ng tomonida). B o'yinchi to'p bilan – jarima maydonchasidan 25-30 m uzoqlikda. B o'yinchi A o'yinchiga to'pni yuqoridan uzatadi, darvoza tomon ochiladi. A o'yinchi to'pni yuqoridan bosh bilan jarima maydonchasi tomon uzatadi. B o'yinchi esa uslub to'pga ochiladi va bosh bilan darvoza tomon zarba yo'llaydi. Mashqni bajargandan so'ng o'yinchilar joylarini almashishadi va takrorlashadi.	9-10	
3. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib berib, o'zi shiddat bilan yugurgan holda o'ng qanot hujumchi o'miga ochiladi. B o'yinchi to'pni A o'yinchidan qabul qilib, V o'yinchiga to'pni yetkazib beradi hamda tez yugurgan holda jarima maydoniga T o'yinchidan (ikkinchi to'p bilan) to'pni qabul darvozaga zarbani amalga oshirish uchun harakatlanadi. Zarbani amalga oshirib bo'lgach A guruh o'yinchisini ko'tadi. V guruh o'yinchisi bir teginishda ochilayotgan A o'yinchiga to'pni yetkazib berib, o'zi jarima maydoni markaziga ochiladi.	14-15	To'pni V o'yinchidan qabul qilib, A o'yinchi jarima maydon burchagiga olib borib, B o'yinchiga oshirib beradi hamda T o'yinchidan (uchinchi to'p bilan) to'pni darvozaga zarba berish uchun ochiladi. B o'yinchi ham bir teginishda V o'yinchiga yetkazib bersa, V o'yinchi to'pni to'xtatmasdan darvozaga zarbani amalga oshiradi. Zarbani amalga oshirib bo'lgandan keyin, o'yinchilar joylarini almashtirishadi. 
4 Belgilangan A o'yinchi B o'yinchiga to'pni oshirib beradi va maydonni ikkinchi yarimiga shiddat bilan yugurgan holda ochilishga harakat qiladi. B o'yinchi esa bir teginishda V o'yinchiga to'pni yetkazib beradi hamda 1800 gradus burilib, T o'yinchiga to'pni oshirib berish uchun (ikkinchi to'p bilan) darvoza tomonga ochilishga harakat qilib, belgilangan darvozaga zarba beradi va A o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun kutadi. V o'yinchi esa to'pni qabul qilib, darvoza tomon to'pni olib yurishni davom ettirib chap tomonga sezilarli harakatlanadi va A o'yinchiga to'pni yetkazib beradi. U esa, B o'yinchi bilan bir teginishda "devor" usulidan foydalanган holda darvozaga zarba beradi.	14-15	 V o'yinchi esa T o'yinchiga to'pni oshirish maqsada (uchinchi to'p bilan) darvoza tomon harakatlanadi va darvozaga boshda zarba beradi. Mashqni yakunlagach o'yinchilar joylarini almashtirishadi.

Yakuniy qiymat 3 daqiqada	Saflarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma buravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

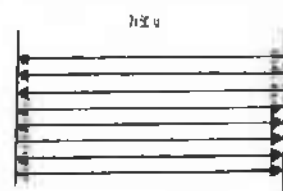
43-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Normativ qabul qilish: 7x50m maksimon yugurish

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqada	Saflarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh hoshining ishorasi bilan
	Narbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisadagiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	7	Barcha mashqlar ikki qator shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	5	Ikki qator saflangan holda qarama-qarsh mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikda yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 40-55 daqiqaga	1. Normativ qabul qilish 7x50m maksimal yugurish	50-55	Olingan natijalarni topshirayotgan futbolchilarga e'lon qilish kerak.
	Maxsus chidamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan test me'yori qabul qilishda avval joy tayyorlab olinadi. Har bir o'yinchi 7x50 masofani bosib O'tishi bilan ikkinchi unkoniyatga tayyorlanadi. Har bir talaba 50 m masofaga 7 marta borib kelishi kerak.		 Chuchaga talabalar yugurishlari shart emas. O'z ixtiyorlari bilan to'xtatishi mumkin.
Yakuniy qism 5 daqiqaga	Saflarlash	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	4	Hamma harakat yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	3	Mashq oyoq muskulini uchun berilish kerak
	Uyga varisla	1. 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

44-dars. Amaliy

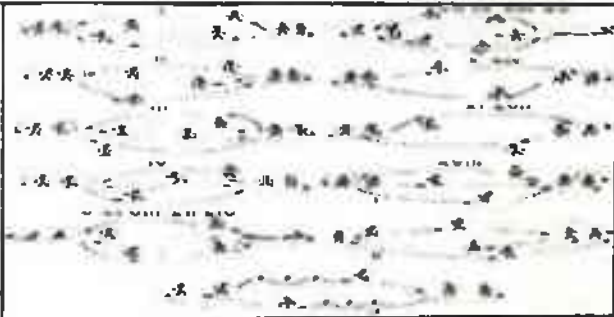
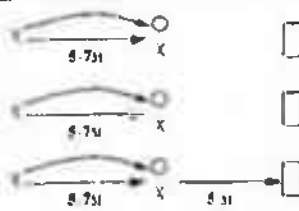
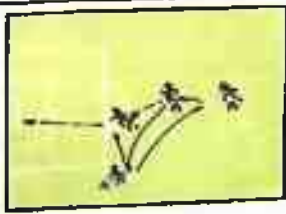
Vazifa: 1. Futbolchilarning texnik tayyorgarligi. 2. Himoya va hujumda o'yin texnikasi. 3. Hujum va himoyadagi individual, guruhli va jamoaviy harakatlar

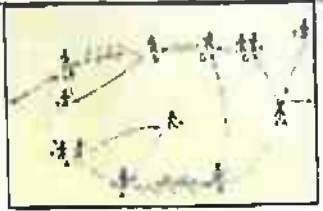
O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqaga	Saflarlash	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy g'idaligini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak

Tayyinlov qismi	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 40-55 daqiqa	1. Futbolchilarning texnik tayyorgarligi.	17-18	Ikki kishi shcrik bulib 5-7 m masofada bir-birlariga to'pni ko'rsatilgan manzilga tashlab berishlan kerak
	Ikki qator bo'lib, futbolchilar bir-biriga qaragan holda turadilar. Mashqni bir vaqtini o'zida 8 futbolchi bajaradilar (har bir tomonda 4 tadan).	17-18	Har bir juftlikda bittadan to'p bo'ladi.
	I. Mayda qadam tashlab yugurish, to'pni olib yurish signalidan so'ng futbolchilar bir-birlariga qarab mayda qadam tashlab yuguradilar va oraga to'p bilan qavatdilar.	2 marta	Xuddi shu mashqni ikkinchi raqam o'yinchilar ham bajaradilar
	II. Tizzalarni haland ko'tarib yugurish va to'pni oyoqlarda o'ynatgan holda (jonglvor) harakatlanish	2 marta	Keyin I - mashq singan bajariladi
	III. Tovuq bilan yugurish va to'pni boshda o'ynatib (jonglvor) harakatlanish.	2 marta	Oyoq kafuning yuza qismida bajarish
	IV. "Oxu" uslubida yugurish va to'pni olib yurish	2 marta	Oldinga uzoqroq sakrash
	V. To'p tomon tezlantish - to'pni olib yurish harakatlari	2 marta	O'ng va chap oyoqda baravar bajarish
	VI. Yuqori startdan to'pga tezlantish - to'pni boshqarish	2 marta	To'pni o'zidan 0.5 m dan uzoqlashtirmaslik kerak
	VII. Yuqori startdan to'pga tezlantish oraga to'pni tezlik bilan bajarish	1 marta	To'pni oyoq kalfini ichki qismida olib yurish
	VIII. Pastgi startdan to'pga tezlantish - to'pni boshqarish	2 marta	To'pni tepmaslik kerak
	X. Pastgi startdan to'pga tezlantish - tez to'pni boshqarish	1 marta	Oraga sekin to'pni boshqarish
	XI. Signalidan so'ng futbolchilar 2 raqamli futbolchilar tomon to'pni oyoqlari bilan havada o'ynatib boradilar	3 marta	Xuddi shu mashqni 2-raqamli futbolchilar bajaradilar
	XII. To'pni bosh bilan o'ynatib berish	3 marta	Peshona qismida sarba berish kerak
	XIII. Yotgan holatda start - to'pga tezlantish - to'pni boshqarish	2 marta	To'pni o'zidan 0.5 m dan uzoqlashtirmaslik kerak

Asosiy qism			
	2. Himoya va hujumda o'yin texnikasi.	9-10	Shug'ullanuvchilar to'pni bir-birlaridan olib qo'yishga harakat qilishlari kerak
	5-7 metr masofada bir sheriga havoda oshirib to'radi, sherik bo'lib turganlar havodagi kelayotgan to'p uchun kurashishga harakat qiladi. To'pni yutib chiqqan orqasidagi kichik darvozaga zarba beradi. To'pni olib qo'yg'an o'yinchi hujum harakatini bajarsa oldirib qo'yg'an himoyachi bo'ladi	9-10	
	3. Hujum va himoyadagi individual, guruhli va jamoaviy harakatlar	26-27	Hujum harakatlariga e'tibor berishadi.
	A guruh o'yinchilari jarima maydonini yonida joylashsalar, B o'yinchilari esa, markaziy aylanada joylashadilar. A o'yinchi to'pni belgilangan ikki ustunlar orasidan darvoza tomoniga yetkazib bersa, B o'yinchi esa shiddat bilan tez yugurgan holda to'pni to'xtatmasdan darvozaga zarba beradi.	9-10	
A o'yinchi to'pni yuqoridan B o'yinchiga oshirsa, u esa to'pni harakatlantirmayotgan vaqtda to'g'ri lab olgan holda to'pni olib yuradi va A o'yinchi bilan "devor" usulida o'yin harakatida to'pni to'xtatmasdan darvozaga zarba beradi. Devor usulini amalga oshirishda bir teginishda batarish lozim	9-10		

Asosiy qism	A va B o'yinchilar maydonning qarama-qarshi tomonida jarima maydoni hurchagi yonida joylashsalar, T1 o'yinchi markaziy aylana ichida, T2 – o'yinchi jarima maydon markazida joylashadilar. A o'yinchi to'pni T o'yinchiga oshirib beradi va to'p yo'nalishiga harakatlanadi. To'pni qaytib olishi bilan 3 m masofa orqasida joylashgan 5 ta ustunlar orasini aylanib o'tib, B o'yinchiga to'pni oshirib beradi. A o'yinchi keyin T2 o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun yongi ochiladi hamda darvozaga zarbani amalga oshirib B g'yrhiga bari qo'shiladi.	9-10	 B o'yinchi esa, A o'yinchidan to'pni qabul qilib, to'pni olib yurishni davom ettirib T3 o'yinchi bilan "devor" usulida harakatlanib, shiddat bilan tez yugurib ochiladi hamda to'siqlarni (barclarni) kesib o'tib darvozaga zarbani amalga oshirib A guruhiga bari qo'shiladi.
	Yakuniy qism 5 daqiqada	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Saflantish	30	
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1. 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

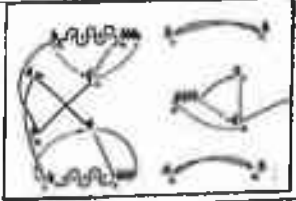
45-dars. Amaliy

Vazifa: Futbolchilarning taktik tayyorgarligi.

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy usuliy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqada	Saflantish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqdagi aniq voritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagani holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar ikki qator shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda qarama-qarsh mashqlarni bajarish
	Tizzalarni haland ko'tarish	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak

Tayyorlov qism	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "tohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Futbolchilarning taktik tayyorgardigi	50-55	Barcha guruh o'yinchilari alohida vazifalarni bir vaqtning o'zida bajarishadi
	1. A va A1 guruh o'yinchilari - hujumchi, qanot yarim himoyachilari - markaziy chiziqning chap va o'ng qanot bo'yicha harakatlanadi, to'pni 5 ta tishkalar orqali, markaziy himoyachilar tomon o'tkir to'p uzatadi.	18-20	To'pni qabul qilgan A va A1 o'yinchilari o'z sheriklariga to'pni uzatishadi, sheriklari ham ushbu mashqni takrorlaydilar va h.k.
	A o'yinchi-B o'yinchiga; A1 o'yinchi-B1 o'yinchiga. Markaziy himoyachilar to'pga bir teginishda A va A1 o'yinchiga to'pni qaytarishadi va o'tkir zarbani qabul qilish uchun keskin yugurib ochildi		
	2. V, V1 va G, G1 guruh o'yinchilari - qanot himoyachilari - to'pni to'xtatib aniqlikka va uzoqlikka qarah uzatishadi.	18-20	To'pni to'xtatib bajarilsa ikkinchisi bir teginishda amalga oshirish kerak
Yukuniy qism 5 daqiqa	3. D guruh o'yinchilari - markaziy yarimhimoyachilari - markaziy chiziqdan T o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llab darvozaga zarba yo'llaydi va o'z guruhiga qaytadi. Bir teginishda zarbani amalga oshirish kerak	14-15	
	Sullanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'yicha yengil yugurish	4	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	Qaratilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

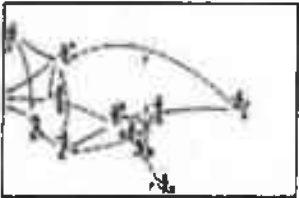
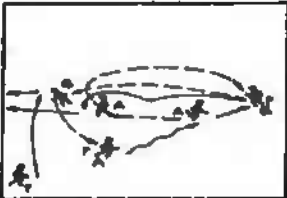
46-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Umumiy razdaqiqaka o'tkazish. 2. Darvozaga sakrab zarba yo'llashni takomillashtirish. 3. Hujum taktikasini qayta ishlash. 4. O'rganilgan kombinatsiyalarni mustahkamlash. O'TO'

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy ustabiy ko'rsatma
Tashkilot qismi (18-20 daqiqaga)	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	5	Guruh safini buzmagari holda
	URM	7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	Yugurish mashqlari:	5	Ikki qator satlangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqaga	Chin'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	2. Darvozaga sakrab zarba yo'llashni takomillashtirish	14-15	Oyoqni turli qismlarida zarba berishga harakat qilish kerak
	Shug'ullanuvchilar ikkiga bo'linib darvozada 15 metr masofaga joylashadilar birinchi sheriga to'pni havodan	14-15	10 marta zarbadan keyin sheriklar alashadi

Tayyorlov qam	uzatishga harakat qilsa ikkinchi sheriga to'pga sakrab zarba beradi		
	3. Hujum taknikasini qayta ishlash		
	A o'yinchi to'pni B o'yinchiga yetkazib berib, shiddat bilan tez yugurgan holda qarana-qarshi maydonga to'pni T o'yinchidan (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi. To'pni qabul qilishi bilan darvozaga zarba berib, B o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun kutadi.	18-20	A o'yinchi esa, bir teginishda V o'yinchining yo'nalishiga to'pni oshirib bersa, u darvozaga harakatni to'xtatmasdan zarba beradi. Mashqni bajarib bo'lgandan so'ng o'yinchilar joylarini almashtirishadi.
	B o'yinchi to'pni qabul qilish bilan V o'yinchi tomon to'pni olib yuradi hamda ularni kesishi bilan to'pni qoldiradi. To'pni topshirishi bilan B o'yinchi shiddat bilan tez yugurgan holda chap qanonga V o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun ochiladi. A o'yinchiga to'pni yetkazib berishi bilan to'pni T o'yinchidan (uchinchi to'p) qabul qilish uchun darvoza tomon harakatlanadi. To'pni qabul qilishi bilan hosh bilan darvozaga zarba beradi.		
	4. O'rnatilgan kombinatsiyalarni mustahkamlash. O'-TO'		
	Belgilangan A o'yinchi to'pni B o'yinchi tomoniga olib yuradi va yarim yo'lda to'pni unga oshirib berib, o'zi jarima maydoni oldida ochilishga harakat qiladi. B o'yinchi esa, to'pni qabul qilishi bilan o'yinchiga yuqoridan to'pni oshirib berishga urinadi. A o'yinchi esa, to'pni birinchi sakrashida darvozaga zarba berishga urinadi va B o'yinchining joyiga borib turadi. B o'yinchi esa, shiddat bilan tez yugurgan holda jarima maydoniga harakatlandi hamda to'pni T o'yinchidan qabul qilib, bosh bilan zarbani amalga oshiradi va A o'yinchining joyiga borib turadi.	18-20	
	Safanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon ho'ylab yengil yugurish	2-3	Ilamga buravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'rilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

47-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Texnik Tayyorlov. 2. Harakatda to'pni to'xtatish va uzatish. 3. Darvozaga aniq zarba yo'llash.

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliv uslubiy ko'rsatma
			XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflantirish	30	Guruh boshining ishorasi bilan
	Salomlashish	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berish shart
	Navbatchining bildirgisi	15	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Guruh safini buzilmagan holda
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Barcha mashqlar ikki qator shaklida olib boriladi
	URM	6-7	Ikki qator saflangan holda qarama-qarsh mashaalami bajarish
	yugurish mashqlari:	4-5	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	yuqori tezlikda mushni bajarish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	
Amaliy qism 50-55 daqiqa	1. Texnik Tayyorlov.	18-20	Chap ovoqni ham ishlatish kerak
	1. To'pni 10 m masofaga olib yurish	4-5	Chap va o'ng oyoqda harakatlanish kerak
	2. 5 m masofaga bir-biriga to'pni oshirib berish	4-5	To'pga zarba berishda oldiga harakatlanish kerak
	3. To'pni oyoq ichida to'xtatib oshirib berish	4-5	O'ng oyoqda to'xtatib chap oyoqdan oshirish
	4. To'pni olib yurib oshirib berish	4-5	10m harakat qilish kerak
	2. Harakatda to'pni to'xtatish va uzatish	18-20	Harakatlangan holda to'pni bir-biriga oshirib berish
	1) Havoda kelayotgan to'pni oyoqni ichki qismida to'xtatib qaytarish	4-5	Shengini qo'lliga tepib berish kerak
	2) Tashqi qismida to'xtatib qaytarish	4-5	To'pni ko'tarib yubormaslik kerak
	3) Oyoq kalfini yuzasida to'xtatib qaytarish	3-4	Oyoqni sekin qo'yish kerak
	4) Oyoqni son qismida to'xtatib	2-3	To'pni qabul qilishda oyoqni son

Asosiy qisim	qaytarish		qismiga tashlab berish kerak
	5) Ko'krakda to'xtatib qaytarish	2-3	To'pni ko'tarib tushirish kerak
	3. Darvozaga aniq zarba yo'llash.	9-10	O'yinni barcha qisimlaridan foydalanish kerak
	1 To'pni 5 m masofaga olib yurgan holda zarba berish To'pni o'zidan 2 m masofadan uzoqlashtirmaslik kerak	9-10	
Yakuniy qisim 5 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

48-dars. Amaliy

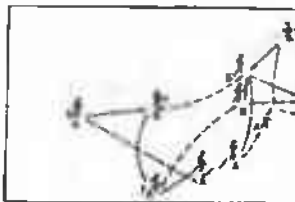
Vazifa: 1. Chidamkorlikni rivojlantirish. 2. Darvozaga sakrab zarba yo'llashni takomillashtirish. 3. Hujumda o'yinchilarning o'zaro harakati. 4. Hujumda individual harakatlar. O'TO'

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Sakamlashish	15	Guruh hoshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doim shaklida olib boriladi
	Yugurish mashqlari:	5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish

Tayyurlash qismini	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni ortqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qismi 50-55 daqiqa	1. Chidamkorlikni oyoqlantirish.	39-40	Dam olishda stressing mashqlar beriladi
	1 5x160 m yugurish	2 marta	2 daqiqa dam olish
	2 10x160 m yugurish	2 marta	2 daqiqa dam olish
	3 10x80 m yugurish	2 marta	2 daqiqa dam olish
	4 Dam olish	5	Stretching mashqlar bajarish
	5 5x40 m yugurish	2 marta	30 soniya dam olish bilan
	6 10x30 m yugurish	2 marta	30 soniya dam olish bilan
	2 Darvozaga sakrab zarba yo'llashni takomillashtirish	6-8	Oyoqni turli qismlarda zarba berishga harakat qilish kerak
	Shug'ullanuvchilar ikkiga bo'linib darvozada 15 metr masofaga joylashadilar birinchi sheriga to'pni havodan uzatishga harakat qilsa ikkinchi sheriga to'pga sakrab zarba beradi		10 marotaba zarbadan keyin sheriklar almashadi
	3. Hujumda o'yinchilarning o'zaro harakatlari	6-7	Zarba bilan hujumlarni yakunlash
	A o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib berib, o'zi shiddat bilan yugurgan holda o'ng qanot hujumchi o'miga ochiladi. B o'yinchi to'pni A o'yinchidan qabul qilib, V o'yinchiga to'pni yetkazib beradi hamda to'pni yugurgan holda jarima maydoniga T o'yinchidan (ikkinchi to'p bilan) to'pni qabul darvozaga zarbani amalga oshirish uchun harakatlantiradi		B o'yinchi ham bir teginishda V o'yinchiga yetkazib bersa, V o'yinchi to'pni to'xtatmasdan darvozaga zarbani amalga oshiradi. Zarbani amalga oshirib bo'lgandan keyin, o'yinchilar joylarini almashtirishadi

Asosiy qism	Zarbani amalga oshirib bo'lgach A guruh o'yinchisini ko'tadi V guruh o'yinchisi bir tegmishda ochilayotgan A o'yinchiga to'pni yetkazib berib, o'zi jarima maydoni markaziga uchiladi. To'pni V o'yinchidan qabul qilib, A o'yinchi jarima maydon burchagiga olib borib, B o'yinchiga oshirib beradi hamda T o'yinchidan (uchinchi to'p bilan) to'pni darvozaga zarba berish uchun ochiladi.		
	4 Hujumda individual harakatlar O'TO'	5	Zarba berish harakatlari takomillashtiriladi
	1 To'pni olib yurib zarba berish		To'pni o'zidan uzoqlashtirmaslik kerak
	2 Raqibni aldash o'tib zarba berish		Shengri yengil qarshilik qiladi
Yakuniy qism 5 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma harakat yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlari	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

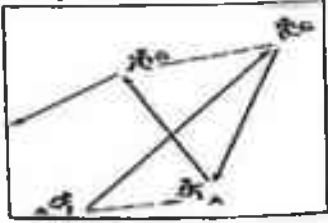
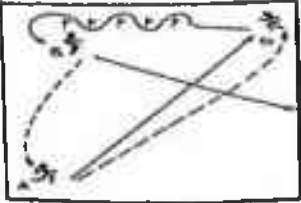
49-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Hujumda o'yinchilarning o'zaro harakati. 2. Hujumda individual harakatlar. O'TO'

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salamlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doim shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	5	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak

Tayylov qism	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chop va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugunish	2 marta	yuqori tezlikda mashni hajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Hujumda o'yinchilarning o'zaro harakati. 28-30		
	A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi B esa A ga qaytaradi va o'zi darvoza tomon keskin harakatlanadi A bir teginish olqali ushiringan to'pni darvozaga aniq zarba beradi Mashqni bajargandan so'ng almashadilar		
	2. Hujumda individual harakatlar. O'TO' 24-25		
	A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi B esa to'pni qabul qilgach to'p bilan to'siqlar orasini aylanib o'tib darvozaga zarba beradi A o'yinchi B ning joyini keskin yugurish bilan egallaydi		
Yakuniy qism 5 daqiqa	Safalanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlari	1-2	Mashq oyoq muskulini uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

50-dars. Amaliy

Vazifa: 1. 400 m. yugurish me'yorini qabul qilish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisadagi aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	?	Barcha mashqlar harakalda bajariladi
	yugurish mashqlari:	5	Bir qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
Asosiy qismi 50-55 daqiqa	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. 400 m. yugurish me'yorini qabul qilish	50-55	Olingan natijalar talabalarga e'lon qilinishi kerak
	Tezkor-chidamkorlik maxsus sifatini aniqlovchi testi maydonni bir marotaba aylanib chiqishi bilan aniqlanadi. Bunda start hushlangan joyga aylanib kelishi lazim Ikki marotaba bajariladi.	50-55	

Yukimiy qism 5 daqiqa	Saflarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylah yengil yugurish	4	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

51-dars. Amaliy

Yazifa: 1. Tezlikni rivojlantirish uchun mashqlar. 2. Harakatda to'pni to'xtatish va uzatishni takomillashtirish. 3. Himoya va hujumda individual, jamoaviy harakatlar

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Ni	Mazmoni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Nashtachining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylah yugurish	4-5	Guruh safini buzmagani holda
	CRM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqalarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri teltgan holatda bajarish kerak
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Tezlikni rivojlantirish uchun mashqlar.	30	Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirish mashqlari
	1) Tik turib (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish	3-4 marta	Rahbari ishorasi bilan harakatlantiradi

Vakumiy qism 5 daqiqaga	2) O'tirgan holatdan (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.	3-4 marta	Sherik bulib harakatlanish kerak
	Muk tushib yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.	3-4 marta	Chap oyoqda deysinishga harakat qilish kerak
	Chalqancha yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.	3-4 marta	Kuchini boricha yugurish kerak
	yuqoriga bir sakrab 5-7 metrga o'qdek tashlanish	3-4 marta	Tushga yuyogda deysinishga harakat qilish kerak
	yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metrga tashlanish	3-4 marta	Chap tomondan aylanish kerak
	2. Harakatlarda to'pni to'xtatish va uzatishni takomillashtirish. Himoya va hujumda individual, jamoaviy harakatlari	14-15	Mashqlarni to'pga bir teginishda oshirib bergan holda bajarish kerak
	1) Shug'ullanuvchilar ikki guruhga bo'lingan holda bir birlariga 5 m masofaga to'pni oshirib berishadi. To'pni qabul qilishda oyoq kafini ichida foydalanish	9-10	
	2) Shug'ullanuvchilar uch guruhga bo'lingan holda 5 m masofada bir birlariga o'ng keyin chap tomondan to'pni oshirib berishadi. Bir teginishda bajarishga harakat qilish kerak	9-10	
	3) Shug'ullanuvchilar to'rt guruhga bo'lingan holda 5 m masofada bir birlariga o'ng keyin chap tomondan to'pni oshirib berishadi. Chap va o'ng oyoqdan baravar foydalanish kerak	9-10	
	Safalanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Vakumiy qism 5 daqiqaga	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlari	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

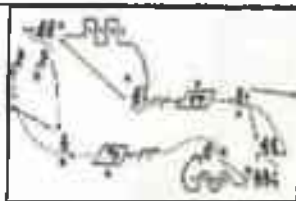
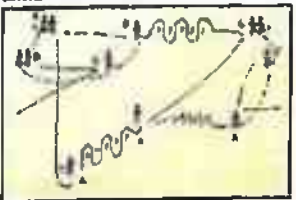
52-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar. 2. Darvozaga sakrab zarba yo'llab, o'ng yoki chap tomonga o'tishni takomillashtirish. 3. Guruhli tez yorib o'tish. O'TO'

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Satlanish	10	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'y-ylah yugurish	5	Guruh safini buzmaagan holda
	URM	7	Barcha mashqlar ikki qator shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	5	Ikki qator satlangan holda qarama-qarsh mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatishiga yordam berish kerak
Asosiy qismi 50-55 daqiqa	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar	28-30	To'p bilan bajariladigan mashqlar tanlanadi
	1. A va B guruh futbolchilari birinchi raqamdagilar to'p bilan maydonda diagonal tarzida turadilar V va G guruh futbolchilari to'p bilan ularning oldida turadilar A guruh futbolchisi to'p bilan harakati boshlab, 4 ta ustun orasini aylanib o'tirib A guruhining ikkinchi raqami	9-10	Darvozaga zarba yakunlangandan so'ng V guruh futbolchisiga aylanasa, V guruh futbolchisi esa, B guruhiga to'pni uzatgandan so'ng A guruh futbolchilariga aylanadi. Mashq mana shu tarzida davom etadi.

Asosiy qism	futbolchisiga to'pni uzatadi, o'zi esa, to'liq aylanib G guruh futbolchilariga to'pni qo'l bilan uzatishga ochilish uchun harakatlanib, yo'l-yo'lakay tusiqlardan (harer) 2 marta sakrab, oldinga umholoq oshib, havoda to'pga hush bilan darvozaga zarba yo'llaydilar. Ko'krakda to'pni to'xtatib, G guruhiga qo'shiladilar. G guruhli futbolchisi A guruhiga to'pni uzatgandan so'ng, B guruhiga kelib qo'shiladi		 Xuddi shu harakati B guruhli futbolchilari faqat boshqa qarama-qarshi tomon bajaradilar.
	2. A va B guruh futbolchilari (birinchi raqamdagilar to'p bilan) maydonning qutana-qarshi tomonining yuza qismida joylashsalar, V va G futbolchilari esa, to'p bilan ularning oldida joylashadilar. A va B guruh birinchi raqamdagil futbolchilar, bir vaqtning o'zida to'p bilan harakatlanishni boshlaydilar. A guruhli futbolchisi yon chiziqning qarama-qarshi tomoniga harakatlanib, 5 ta ustunlarni orasini aylanib o'tib B guruhning ikkinchi raqamli futbolchilariga to'p uzatadilar. Hunda darvozu tomon tez yugurib, 4 ta to'siqlar (harer) ustidan o'tib, G guruhiga to'pni qo'l bilan yo'naltirishga ochiladilar, so'ng darvozaga zarba yo'llaydilar. B guruhli futbolchisi 5 ta ustun orasini aylanib, A guruhning ikkinchi raqamli futbolchisiga to'pni uzatib, V guruh o'yinchisining to'p uzatishga ochiladilar.	9-10	Darvozaga zarba berib, B guruhiga qo'shiladilar. Ikkinchi raqamli A va B guruhli futbolchilari xuddi shu harakati amalga oshiradilar. V guruh futbolchilari mashqni bajarib, so'ng, A guruhli o'yinchilarga qatoriga o'tsalar, G guruhli futbolchisi - B guruhiga qo'shiladi va h.k. Mashq aylanma tarzda davom etadi 
	2. Darvozaga sakrab zarba yo'llab, o'ng yoki chap tomonga O'tishni takomillashtirish.	19-20	Darvozani o'tkir bo'lahaklari mu'ljalga olinadi
	1. Ikki tomonda futbolchilar 30 m masofada joylashgan darvozalar yonida bir qator bo'lib joylashadilar. Boshlovchilar to'pni markazga oshirib berib zarbatlash uchun ochiladilar. Mashqni bajarib bo'lib A va B futbolchilari joylarini almashtiradilar.	9-10	

MASHG'ULOT MAVZUSI

52-dars. Amaliy

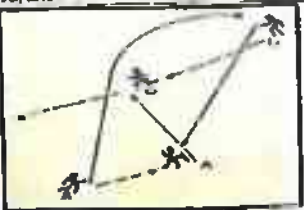
Vazifa: 1. Chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar. 2. Darvozaga sakrab zarba yo'llab, o'ng yoki chap tomonga o'tishni takomillashtirish. 3. Guruhli tez yorib o'tish. O'TO'

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy ustubiv ko'rsatma
Tez yorib qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Naxbatchesining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berish shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlarini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	5	Guruh safini buzmasdan holda
	URM	7	Barcha mashqlar ikki qator shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	5	Ikki qator saflangan holda qarama-qarsh mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90°C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'llar harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar	28-20	To'p bilan bajariladigan mashqlar tanlanadi
	1. A va B guruh futbolchilari birinchi raqamdagilar to'p bilan maydonda diagonal tarzida turadilar V va G guruh futbolchilari to'p bilan ularning oldida turadilar. A guruh futbolchisi to'p bilan harakatni boshlab, 4 ta ustun orasini aylanib o'tib A guruhining ikkinchi raqamli	9-10	Darvozaga zarba yakunlangandan so'ng V guruh futbolchisiga aylanasa, V guruh futbolchisi esa, B guruhiga to'pni uzatgandan so'ng A guruh futbolchilariga aylanadi. Mashq mana shu tarzida davom etadi

Asosiy qismi	futbolchisiga to'pni uzatadi, o'zi esa, to'liq aylanib G guruh futbolchilariga to'pni qo'l bilan uzatishga ochilish uchun harakatlanib, yo'l-yo'lakay tussig'lardan (barer) 2 marta sakrab, oldinga umbraloq oshib, havoda to'pga bosh bilan darvozaga zarba yo'llaydilar. Ke'krakda to'pni to'xtatib, G guruhiga qo'shiladilar. G guruhi futbolchisi A guruhiga to'pni uzalgandan so'ng, B guruhiga kelib qo'shiladi.			Xuddi shu harakatni B guruhi futbolchilari faqat boshqa qanun-qarshi tomon bajaradilar
	2. A va B guruh futbolchilari (birinchi raqamdagilar to'p bilan) maydonning qarama-qarshi tomonining yuza qismida joylashsalar, V va G futbolchilari esa, to'p bilan ularning oldida joylashadilar. A va B guruh birinchi raqamdagilar futbolchilar, bir vaqtning o'zida to'p bilan harakatlanishni boshlaydilar. A guruhi futbolchisi yon chiziqning qanun-qarshi tomoniga harakatlanib, 5 ta ustunlarni o'zini aylanib o'tib B guruhning ikkinchi raqamli futbolchilariga to'p uzatadilar. A guruhi futbolchisi 4 ta to'xiqlar (barer) ustidan o'tib, G guruhiga to'pni qo'l bilan yo'nalishga ochiladilar, so'ng darvozaga zarba yo'llaydilar. B guruhi futbolchisi 5 ta ustun o'zini aylanib, A guruhning ikkinchi raqamli futbolchisiga to'pni uzatib, V guruh o'yinchisining to'p uzatishga ochiladilar.	9-10		Darvozaga zarba berib, B guruhiga qo'shiladilar. Ikkinchi raqamli A va B guruhi futbolchilari xuddi shu harakatni amalga oshiradilar. V guruh futbolchilari mashqni bajargandan so'ng, A guruhi o'yinchilarga qateriga o'tsalar, G guruhi futbolchisi - B guruhiga qo'shiladi va h.k. Mashq aylanma tarzda davom etadi.
	2. Darvozaga sakrab zarba yo'llab, o'ng yoki chap tomonga O'tishni takomillashtirish.	19-20		Darvozani o'tkir bo'laklari mu'ljalga olinadi
	1. Ikki tomonda futbolchilar 30 m masofada joylashgan darvozalar yonida bir qator bo'lib joylashadilar. Boshlovchilar to'pni markazga oshirib berib zarbalar uchun ochiladilar. Mashqni bajarib bo'lib A va B futbolchilari joylarini almashtiradilar	9-10		

Yakuniy qism 5 daqiqa	2. Shu mashqni davomi bunda markazga oshirib berishi bilan yonidagi shengiga ikkinchi teginishdan so'ng darvozaga zarba beradilar Mashqni bajarib to'lib A va B futbolchilari joylarini almashtiradilar.	9-10	
	3. Guruhli tez vorib O'tish. O'TO'	14-15	Hujumni yakunlash kerak
	A guruhi futbolchilari B guruhi futbolchilariga to'pni oshiradilar va to'pni qabul qilish uchun ochiladilar B guruh o'yinchisi guruhi o'yinchisi A guruhi o'yinchisiga bir kasaniyada to'pni oshiradilar. A guruhi o'yinchisi to'pni qabul qilib B guruhiga oshiradi va mo'ljalga qarab zarba beriladi.		
	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	2-3	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

53-dars. Amaliy

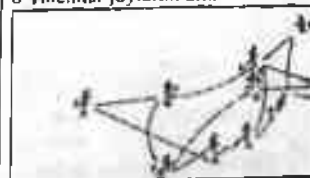
Vazifa: 1. Umumiy razdaqiqaka o'tkazish. 2. Darvozaga sakra zarba yo'llashni takomillashtirish

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliv uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq vontib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yuzirish	4-5	Guruh saflari buzmagani holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Qaydani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak

Tayyovlov qismini	Oyoqlarni yunga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "olu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "olu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugunish	2 marta	yuqori tezlikda mashini bajarishi kerak
	Cho'zilish mashqlari (sireching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Darvozaga sakrab zarba yo'llashni takomillashtirish	50-55	Oyoqni turli qismlarida zarba berishga harakat qilish kerak
	Shug'ullanuvchilar ikkiga bo'linib darvozada 15 metr masofaga joylashadilar birinchi sheriga to'pni havodan uzatishga harakat qilsa ikkinchi sheriga to'pga sakrab zarba beradi.	28-30	10 marotaba zarbadan keyin sheriklar alashadi.
	2. Hujumda o'yinchilarning o'zaro harakati	24-25	Zarba bilan hujumlarni yakunlash
	A o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib berib, o'zi shiddat bilan yugurgan holda o'ng qanot hujumchi o'miga ochiladi. B o'yinchi to'pni A o'yinchidan qabul qilib, V o'yinchiga to'pni yetkazib beradi hamda tez yugurgan holda jarima maydoniga T o'yinchidan (ikkinchi to'p bilan) to'pni qabul darvozaga zarbani amalga oshirish uchun harakatlanadi. Zarbani amalga oshirib bo'lgach A guruh o'yinchisini ko'tadi. V guruh o'yinchisi bir teginishda ochilayotgan A o'yinchiga to'pni yetkazib berib, o'zi jarima maydoni markaziga ochiladi. To'pni V o'yinchidan qabul qilib, A o'yinchi jarima maydon hurchagiga olib borib, B o'yinchiga oshirib beradi hamda T o'yinchidan (uchinchi to'p bilan) to'pni darvozaga zarba berish uchun ochiladi.		B o'yinchi ham bir teginishda V o'yinchiga yetkazib bersa, V o'yinchi to'pni to'xtatmasdan darvozaga zarbani amalga oshiradi. Zarbani amalga oshirib bo'lgandan keyin, o'yinchilar joylarini almashtirishadi.
	3. Hujumda individual harakatlari. O TO	5	Zarba berish harakatlari takomillashiriladi.
	1 To'pni olib yurib zarba berish		To'pni o'zidan uzoqlashtirmastlik kerak
	2 Raqibni alday o'tib zarba berish		Sherigi yengli qarshilik qiladi



Yakuniy qism 5 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

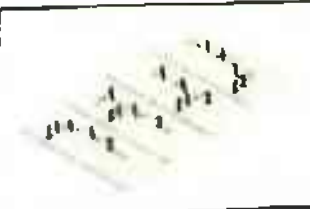
54-dars. Amaliy

Vazifa: Harakatda to'pni to'xtatish va uzatishni takomillashtirish.
Himoya va hujumda individual, jamoaviy harakatlar

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX VI
	Talomlashish	15	Guruh hoshining ishonchi bilan
	Naxbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagani holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator satlangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarish	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 30-55 daqiqa	1. Harakarda juft va uchlilikda to'pni to'xtatish va uzatishni takomillashtirish	15-18	To'pni oyoqni ichki va tashqi qismida to'xtatish kerak
	To'pni 5 metr masofada bir-binga qargan holda oshirib berish. Bunda to'pni qabul qiluvchi avval to'xtatib oladi va ikkinchi shengiga oshirib beradi.		Oyoqni to'pga katiq qo'ymaslik kerak
	2. Uchlilikda harakatlanish, darvozaga zarba yo'llash.		Chiziq bo'lib harakat qilish kerakligi o'rgatiladi
	1. Ikki tomonda futbolchilar 30 m masofada joylashgan darvozalar yonida bir qator bo'lib joylashadilar. Boshlovchilar to'pni markazga oshirib berib zarbaberish uchun ochiladilar. Mashqni bajarib bo'lib A va B futbolchilari joylarini almashtiradilar	15-18	
	3. Himoya tizimidagi qayta ishtirok. O'TO'		
Yukuniy qism 5 daqiqa	1. Dastavval himoyachilar bir chiziqli joylashadilar. Murabbiy to'p bilan harakatni boshlab himoyachilar yoniga harakatlanadi. Himoyachilar vaziyatga qarab to'p yo'lini bekitishga harakat qiladilar. To'pni kutib olishda o'z chizig'ini tashlab ketmaslik kerak	14-18	
	Safdonish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma haravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskulini uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

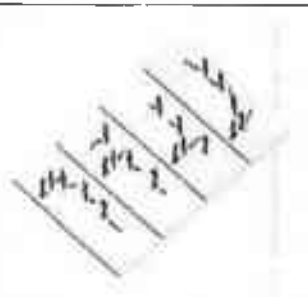
55-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Harakatda juft va uchlikda to'pni to'xtatish va uzatishni takomillashtirish. 2. Uchlikda harakatlanish, darvozaga zarba yo'llash. 3. Himoya tizidaqiqai qayta ishlash. O'TO'

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Nr	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tasvirdan qisqartirib 18-20 daqqa	Salomlashish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qu'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90 C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
Asosiy qism	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Harakatda juft va uchlikda to'pni to'xtatish va uzatishni takomillashtirish	15-18	To'pni oyoqni ichki va tashqi qismida to'xtatish kerak
	To'pni 5 metr masofada bir-biriga qargan holda oshirib berish Bundi to'pni qabul qiluvchi avval to'xtatib oladi va ikkinchi sherigiga oshirib beradi		Oyoqni to'pga kattiq qu'yamastik kerak
	2. Uchlikda harakatlanish, darvozaga zarba yo'llash.		Chiziq bo'lib harakat qilish kerakligi o'rgatiladi

Asosiy qism 5 daqiqada	2. Ikki tomonda futbolchilar 30 m masofada joylashgan darvozalar yonida bir qator bo'lib joylashadilar. Boshlovchilar to'pni markazga oshirib berib zarfaherish uchun ochiladilar. Maslqni bajarib bo'lib A va B futbolchilari joylarini almashtiradilar.	15-18	
	3. Himoya tizidagiqai qayta ishlash. O'TO'		
Yakuniy qism 5 daqiqada	2. Dastavval himoyachilar bir chiziqda joylashadilar. Murabbiy to'p bilan harakatni boshlab himoyachilar yoniga harakatlanaadi Himoyachilar vaziyatga qarab to'p yo'lini bekitishga harakat qiladilar To'pni kutib olishda o'z chizig'ini tashlab ketmaslik kerak	15-18	
	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hanna baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

56-dars. Amaliy

Vazifa: 1. 30 m ga to'pni olib yurish (sek) me'yorini qabul qilish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 20 daqiqada	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salamlashish	15	Guruh boshining ishonasi bilan
	Navbatchesining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisidagiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagari holda

Tayyorlov qism	U RM	6-7	Barcha mashqlar yarin oysimondoira shuklida olib boriladi
	yugurish mashqlari	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gaydani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gaydani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90 C ga ko'tarishga harakat qilish
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chuzishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiq	30 m ga to'pni olib yurish (sek) me'yorini qabul qilish	55	Olingan natijalarni talabalarga e'lon qilish
	Tezlik sifatini aniqlashga yordam beradigan 30 m masofaga yugurish testi oldindan murabbiy tomonidan belgilab ko'riladi Talabalar ikki imkoniyatda yugurishadi va eng yaxshi natijalarni belgi qilinadi Talabalar test me'yorlarini topshirishlari ixtiyoriy	55	
Yakuniy qism 5 daqiq	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskultri uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1. 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

57-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Chidamkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar.
2. Harakatda juft va uchlikda to'pni to'xtatish va uzatishni takomillashtirish. 3. Uchlikda harakatlanish, darvozaga zarba yo'llash. 4. Himoya tizidaqiqai qayta ishlash. O'TO'

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
	Saflantish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Naybatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot usosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	Yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chuzishga qaratilgan bo'lishi kerak

A'usiy qism 50-55 daqiqa	1. Chidamkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar.	33-35	Dam olishda stressing mashqlar beriladi
	1. 5x160 m yugurish	2 marta	2 daqiqa dam olish
	2. 10x160 m yugurish	2 marta	2 daqiqa dam olish
	3. 10x80 m yugurish	2 marta	2 daqiqa dam olish
	4. Dam olish	3	Stretching mashqlar bajarish
	5. 5x40 m yugurish	5 marta	30 soniya dam olish bilan
	6. 10x30 m yugurish	2 marta	30 soniya dam olish bilan
	2. Harakatda juft va uchlikda to'pni to'xtatish va uzatishni takomillashtirish.	4-5	To'pni oyoqni ichki va tashqi qismida to'xtatish kerak
	To'pni 5 metr masofada bir-biriga qargan holda oshirib berish. Bunda to'pni qabul qiluvchi avval to'xtatib oladi va ikkinchi shengiga oshirib beradi.		Oyoqni to'pga kattiq qo'yinastlik kerak
	3. Uchlikda harakatlanish, darvozaga zarba yo'llash.		Chiziq bo'lib harakat qilish kerakligi o'rnatiladi
Yakuniy qism 5 daqiqa	Ikki tomonda futbolchilar 30 m masofada joylashgan darvozalar yonida bir qator bo'lib joylashadilar. Boshlovchilar to'pni markazga oshirib berib zarba berish uchun ochiladilar. Mashqni bajarib bo'lib A va B futbolchilari joylarini almashtiradilar.	4-5	
	4. Himoya tizimidagi qayta ishlash. O'TO'		
	Dastavval himoyachilar bir chiziqda joylashadilar. Murabbiy to'p bilan harakotni boshlab himoyachilar yoniga harakatlanadi. Himoyachilar vaziyatga qarab to'p yo'lini bekitishga harakat qiladilar. To'pni kutib olishda o'z chizig'ini tashlab ketmaslik kerak	9-10	
Yakuniy qism 5 daqiqa	Saflarush	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskultri uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

58-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Personal himoyani qayta ishlash. 2. Darvozaga zarba yo'llashni takomillashtirish. 3. Ikki tomonlama O'TO' (2x30)

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tuyaylov qismi 18-20 daqiq	Saflarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salontlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisadagi aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni ha'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	6-7	Barcha mashqlar doim shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holida bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Amaliy qism 50-55 daqiq	1. Chidamkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar	28-30	Dam olishda stresing mashqlar beriladi
	7. 5x160 m yugurish	2 marta	2 daqiqa dam olish
	8. 10x160 m yugurish	2 marta	2 daqiqa dam olish
	9. 10x80 m yugurish	2 marta	2 daqiqa dam olish
	10. Dam olish	3	Stretching mashqlar bajarish
	11. 5x40 m yugurish	5 marta	30 soniya dam olish bilan
	12. 10x30 m yugurish	2 marta	30 soniya dam olish bilan
	2. Personal himoyani qayta ishlash	9-10	Jamua ikkiga bo'lingan holda harakatlanishadi
	1. To'p bilan harakatlangan o'yinchi kvadratni (5x5) ichiga kirib ichidagi futbolchilarni aldash o'lishga harakat qiladi. Himoyachi bunga yo'l qo'ymaydi. Raqibni kutib olganda darhol tashlanmasligi kerak	5	
	2. Enda hujumchiga ikki himoyachi qarshilik qiladi birinchi turgan himoyachi hujumchiga chiqsa ikkinchisi personal ikkinchisini ko'riqlab turadi. Ikkinchi sheriga birinchi sheriga bilan to'pga baravar tashlanmasligi kerak	5	
	3. Darvozaга zarba yo'llashni takomillashtirish		To'pni olib yurish zababari sh kerak
	1. To'pni 5 m masofaga olib yurgan holda 15 m masofadan zarba berish To'pni o'zidan 2 m masofadan uzoq bo'lmasligi kerak	5	
	4. Ikki tomonlama O'TO' (2x30)	9-10	To'pni aniq oshirish berish kerakligi tushuntiriladi

	Ikki tomonlama 11x11 o'yin		
Yakuniy qism 5 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hanima baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	U'rilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

59-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Chidamkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar. 2. Personal himoyani qayta ishlash. 3. Darvozaga zarba yo'llashni takomillashtirish. 4. Ikki tomonlama O'TO' (2x30)

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Nr	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salemlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchirang bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berish shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy oisdoqiqat aniq voritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator sotilgan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90 C'ga ko'tarishga harakat qilish
	Chop va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak

Tayyorlov qism	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "obu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	Yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Chidamkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar	28-30	Dam olishda stressing mashqlar beriladi
	13. 5x160 m yugurish	2 marta	2 daqiqa dam olish
	14. 10x160 m yugurish	2 marta	2 daqiqa dam olish
	15. 10x80 m yugurish	2 marta	2 daqiqa dam olish
	16. Dam olish	3	Stretching mashqlar bajarish
	17. 5x40 m yugurish	5 marta	30 soniya dam olish bilan
	18. 10x30 m yugurish	2 marta	30 soniya dam olish bilan
	2. Personal himoyani qayta ishlash.	9-10	Jamoa ikkiga bo'lingan holda harakatlanishadi
	3. To'p bilan harakatlangan o'yinchi kvadratni (5x5) ichiga kinb ichidagi futbolchini aladab o'tishga harakat qiladi. Himoyachi bunga yo'l qo'ymaydi. Raqibni kutib olganda darvoz tashlanmasligi kerak	5	
	4. Enda hujumchiga ikki himoyachi qarshilik qiladi birinchi turgan himoyachi hujumchiga chiqsa ikkinchisi personal ikkinchisini ko'riqlab turadi. Ikkinchi shenga birinchi sherigi bilan to'pga baravar tashlanmasligi kerak	5	
	3. Darvozaga zarba yo'llashni takomillashtirish		To'pni olib yurish, zarbaberish kerak

Tayyorlov qismi	2. To'pni 5 m masofaga olib yurgan holda 15 m masofadan zarba berish To'pni o'zidan 2 m masofadan uzoq bo'linmasligi kerak	5	
	4. Ikki tomonlama O'TO' (2x30)	9-10	To'pni aniq oshirib berish kerakligi tushuntiriladi.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Ikki tomonlama 11x11 o'yin		
	Sotlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma barabar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Musliq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

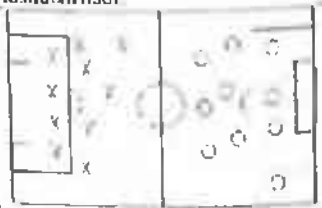
60-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Darvozaga zarba yo'llashni takomillashtirish. 2. Ikki tomonlama O'TO' (2x30)

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, tishka, ustunlar

No	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 10-20 daqiqa	Sotlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Sotlanish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatdoshning bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy maqsadlari aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib beriladi

Tayyorlov qismi	Yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	Yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Darvozaga zarba yo'llashni takomillashtirish.	50-55	To'pni olib yurish zarfaherish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	3. To'pni 5 m masofaga olib yurgan holda 15 m masofadan zarba berish To'pni o'zidan 2 m masofadan uzoq bo'lmashligi kerak	24-25	
	2. Ikki tomonlama O'TO' (2x30)	29-30	To'pni aniq oshirib berish kerakligi tushuntiriladi
	Ikki tomonlama 11x11 o'yin		
Yakuniy qism 5 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1. 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

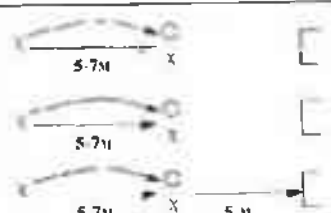
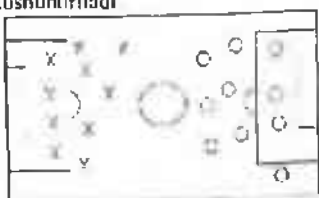
61-dars. Amaliy

Vazifa: 1. O'TO'. Himoya va hujumda texnik usullarni rivojlantirish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmoni	Me'yori	Tasviliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 8-20 daqqa	Sallamish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlariga aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	HRM	6-7	Barcha mashqlar ikki qator shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator sallangan holda qarama-qarsh mashqlarni bajarish
	Tizzalarni hildan ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qu'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon hildan sakrash	2 marta	yonga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
Asosiy qism 50-55 daqqa	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. O'TO'. Himoya va hujumda texnik usullarni rivojlantirish	50-55	To'p uchun kurashish harakatlari
	7) Simanib to'pni olib qo'yish	8-9"	Mashqni bajarishda vaqtida sherigini oyoc ixtiyot bo'lish kerak
	8) Raqibni yelka bilan tutib yuborib to'pni olib qo'yish	7-8	yelka hildan tutganda qopqilik qilmaslik kerak
	9) To'pni tashlab olib qo'yish	7-8	To'p olib qo'yin uchun harakatlanish kerak
	10) Shaxsiy himoya harakatlarni bajarishda to'p bilan va to'psiz sherigida qarshilik harakati	9-10	Raqibni to'g'ri va turli masofalarda ko'tib olish harakatlarni tushuntirish

Asosiy qism	1) 5-7 metr masofada bir sheriga havoda osirib to'radi, sherik bo'lib organlar havodagi kelatgan to'p uchun kurashishga harakat qiladi. To'pni yulib chiqqan orqasidagi kichik darvozaga zarba beradi.		
	To'pni olib qo'ygan o'yinchi hujum harakatini bajarisa oldirib qo'ygan himoyachi bo'ladi.	9-10	
	Ikki tomonlari 11x11 o'yin	18-20	To'pni aniq osirib berish kerakligi tushuntiriladi 
Yakuniy qism 5 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

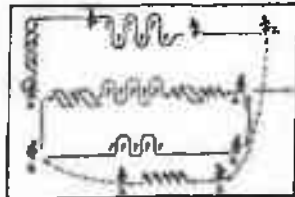
62-dars. Amaliy

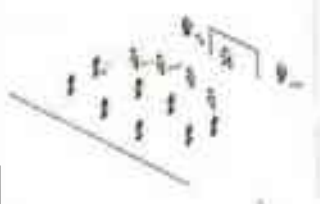
Vazifa: 1. Chaqqonlikni rivojlantirish. 2. Himoyachilarning darvozabon bilan o'zaro harakati. 3. Hujumda guruhli harakatlar. O'TO'

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fiska, ustunlar.

Nr	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Nashbichining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar ikki qatorda olib boriladi
	yugurish mashqlari	4-5	Diagonal holda mashqlarni bajarish
	Tizilarni baland ko'tarib	2 marta	Mashq oyoq uchida bajarish kerak

Tayyorlov qism	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni hajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Chaqqonlikni rivojlantirish	18-20	yo'nalishni o'zgartiruvchi mashqlar tanlanadi
	1. A guruh o'yinchilari (to'p bilan) va B guruh o'yinchilari maydon markaziy chizig'ida ma'lum bir oraliqda yonma-yan turishadi. A guruh o'yinchisi B guruh o'yinchisiga yon tomonga to'pni uzatadi, B o'yinchi to'pni qabul qilib to'pni olib yuradi, u to'pni 5 ta fishkalarni oralatib o'tadi va o'ng hujumchi joylashish nuqtasidan darvoza tomon to'pni uzatadi. Bu to'pga A o'yinchi ehtiqa: harakatlanayotgan vaqida oldinga umbaloq oshadi, to'g'riga to'siqlar (barer) ustidan sakrab umbaloq oshadi, 3 ta g'ov ustidan sakrab dumalab ketayotgan to'pni tegishli nuqtaga zarba beradi, o'ng tomonga yugurib 5 ta to'siqlar (barer) ustidan sakrab B guruh o'yinchilariga qo'shilishadi.	13-15	 To'p uzatishdan so'ng B o'yinchi to'pni qabul qilib to'pni havoda o'ynatadi (jonglyor) 6 yoki 5 ta fishkalarni oralatib A guruh o'yinchilarining joyiga harib turadi va h.k., mashqni aylana bo'ylab bajaradi.
Asosiy qism 50-55 daqiqa	2. A va B guruh o'yinchilari maydon markazining qarama-qarshi ikki yon chizig'iga joylashishadi. A o'yinchi B o'yinchiga yon tomondan to'pni uzatadi va keskin yugurish bilan B o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun ochiladi. B o'yinchi to'pga bir teginish bilan harakatlanayotgan A o'yinchining yo'nalishiga to'pni uzatadi, A o'yinchi to'pni qabul qilib ustunlarni oralatib harakatni davom ettiradi, o'ng hujumchi joylashish nuqtasidan darvoza tomon to'pni uzatadi.	13-15	 To'p uzatishdan so'ng B o'yinchi to'pni qabul qilib to'pni havoda o'ynatadi (jonglyor) 6 yoki 5 ta fishkalarni oralatib B guruh o'yinchilarining joyiga borib tura va h.k., mashqni aylana bo'ylab bajaradi.

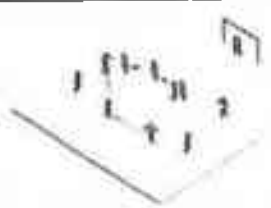
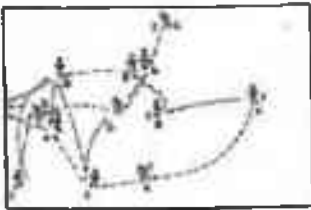
Asosiy qism	A o'yinchi uzatgan to'pga B o'yinchi ochiladi, harakatda fishkalamni oralatib yuguradi, oldinga umbaloq oshadi, to'g'riga to'siq (barer) ustidan sakrab umbaloq oshadi, 3 ta g'ov ustidan sakrab dunyalab kelayotgan to'pga tegishli nuqtaga zarba beradi, o'ng tomonga yugurib 5 ta to'siq (barer) ustidan sakrab B guruh o'yinchilariga qo'shilishadi.		
	2. Himoyachilarning darvozabon bilan o'zaro harakati.	9-10	Himoyachilar darvozabon aylangan so'zini eshitishi kerak
	Qatidan to'pni oshirib berilishi bilan himoyachilar to'p yo'nalishini bekitishga harakat qilishadi. Darvozabon esa, himoyachilarga bosh joy qolgani, o'yinchi ochilishi himoyadagi kamchiliklarni aytib turadi. Darvozabon har doim himoyachilarga kamchilik bo'lishi bilan yetkazib turishi kerak.		
	3. Hujumda guruhli harakatlar. O'TO'14-15		
Yakuniy qism 5 daqiqa	A va A1 guruh o'yinchilari (to'p bilan)jarima maydonchasining burchagida qarama-qarshi tarzda joylashishadi. B va B1 guruh o'yinchilari maydon markazida qarama-qarshi holatda joylashishadi. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi, o'zi esa keskin yugurish bilan maydonning ikkinchi yarmiga qurab ochiladi.		 A o'yinchi esa B guruh o'yinchilariga qo'shiladi. Xuddi shu mashqni A1, B1 o'yinchilari bajarishadi va h.k.
	B o'yinchi to'pga bir teginish bilan A o'yinchiga to'pni qaytaradi, ortga huritib A o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun ochiladi. A o'yinchi to'pga bir teginish bilan B o'yinchiga to'pni uzatadi, B o'yinchi to'pni harakatda qabul qilib darvozaga zarba beradi va A1 guruh o'yinchilariga berib qo'shilishadi.		
	Safalanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hunmra baravar yengil yugurish kerak
Yakuniy qism 5 daqiqa	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASIIQ'ULOT MAVZUSI

63-dars. Amaliy

- Vazifa:** 1. Ozchilik bo'lib himoya qilish. Harakatlarni qayta ishlash.
2. Hujumda jamoaviy taktik harakatlarni. O'TO'
O'tish joyi: Futbol maydoni.
Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisadigani aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URMI	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator satlangan holida mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holida bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishda harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'llar harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiq	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Ozchilik bo'lib himoya qilish. Harakatlarni qayta ishlash. 3. Dastavval himoyachilar bir chiziqda joylashadilar. Murabbiy to'p bilan harakatni boshlab himoyachilar yoniga harakatlanadi. Himoyachilar vaziyatga qarab to'p yo'llini bekitishga harakat qiladilar. To'pni kutib olishda o'z chizig'ini tashlab ketmaslik kerak	30-35 13-15	Guruhli himoya harakatlari 

Atrofy qismi	himoyachiga qarshi 6 hujumchi harakatlanishadi bunda hujumchilar qanotdan bir qator himoya chizig'ini yorib O'tishga harakat qilishadi. Himoyachilar himoya chizig'ini ushlab qoishlari kerak. Hujumchilar ikki qanidan galma-gal hujumni amalga oshirishlari kerak	18-20	
	3 Hujumda jamoaviy taktik harakatlar O'TO'	18-20	Hujumlarni zarba berish bilan yakunlash kerak
	A o'yinchi V o'yinchiga to'pni uzatadi va keskin yugurish bilan maydonning ikkinchi yarmiga chap qanot tomon ochiladi. V o'yinchi to'pni qabul qilib, unga ro'para kelayotgan B o'yinchi tomon to'pni olib yuradi. B o'yinchi "X" usulida to'pni qabul qiladi va A o'yinchiga uzatadi. "X" usulini bajargandan so'ng V o'yinchi keskin yugurish bilan T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun darvoza tomon ochiladi, zarba beradi va A o'yinchidan to'p qabul qilish uchun kutib turadi. A o'yinchi V o'yinchi bilan to'pga bir teginishda "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi.	18-20	 B o'yinchi darvoza tomon harakatlanishda davom etadi. T o'yinchidan to'pni (uchinchi to'p) qabul qiladi va darvozaga zarba beradi. Mashqni bajargandan so'ng o'yinchilar o'z joylarini almashtirishadi.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1. 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

64-dars. Amaliy

Vazifa: To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rgatish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqaga	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Naxshining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlarini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	6-7	Barcha mashqlar bir qatorda bajariladi
	Yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarish	2 marta	Mashqni o'ynash uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida hamkamlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yonga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "olu" usulida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yonga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "olu" usulida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqada	1. To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rgatish.	14-15	Boshni ko'targan holda, oyoq harakatlariga e'tibor bergan holda mashqni to'g'ri bajarish
	1) Turgan joyda to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish holatini o'rgatish.	5	Oyoqning to'p tepiladigan qismiga e'tibor berish kerak.
	2) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish	5	Mashqni o'ng lamda chap oyoqda to'g'ri bajarishga e'tibor berish kerak
	3) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib olib yurish	5	Mashqni bajarishda oldin sekin so'ng tez bajarishga yo'l qo'yiladigan holatlarga e'tibor berish kerak
	2. 30x30 kvadrat ichida har birida to'p bilan futbolchilar harakatlari shadi Oyoq kaffini ichki va tashqi qismida olib yurish	18-20	
Yakuniy qism 5 daqiqada	3. Bunda o'yinchilardan 4 tasidan to'pni olib qo'yiladi. Mana shu o'yinchilarga to'p bilan harakatlantiruvchilar to'pni oshirib berishlari kerak. 5 m masofadan kam bo'lmagan holda to'p uzatishlarni amalga oshirish kerak.	18-20	
	Safalanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

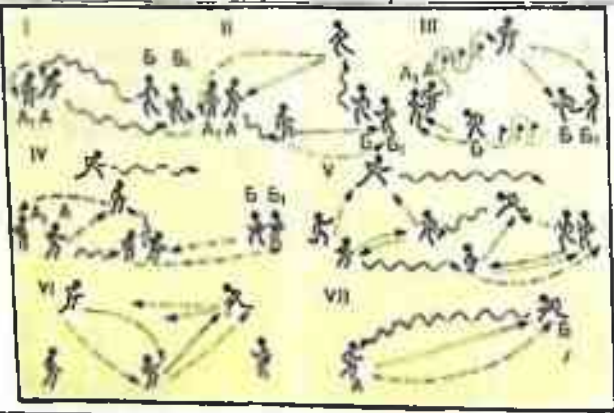
65-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Texnik Tayyorlov bo'yicha o'quv-mashg'ulot o'tkazish

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy ustubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflarush	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Naxshachining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Tajribalarga mashg'ulot asosiy qisqdagi aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni o'rtaga qilib	2 marta	Geydani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida hantullanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Geydani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
Asosiy qism 30-55 daqiqa	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Texnik Tayyorlov bo'yicha o'quv-mashg'ulot o'tkazish	50-54	To'p bilan razmenka hamda mashqlar estafetalarda bajariladi
	4-5 juftlik bir tomonda turadilar va ularga qarshi tomonda xam shuncha o'yinchi turadi. Oxiragi masofa 20-30 m ni tashkil etadi.	7-8	1-raqamlilar to'p bilan
	1. A va B o'yinchilari bir vaqtning o'zida A1 va B1 o'yinchilari tomon harakatlanadilar to'pni ularga uzatib o'rin almashadilar.	7-8	A1 va B1 o'yinchilari xuddi shu mashqni bajaradilar
	2. Xuddi 1-mashq singari mashq bajariladi faqatgina A va B o'yinchilari markazga kelib A1 va B1 o'yinchilariga to'pni tezlik bilan ularga	7-8	Tez va aniq bajarish kerak

Asosiy qism	o'rniga uzatadilar.		
	3. Xuddi 2-mashq singari bajariladi. Faqatgina A va B o'yinchilari to'pni to'siqlardan aylanib o'tib to'p uzatadilar.	7-8	To'pni to'xtatmaslik kerak
	4. 1-mashq singari bajariladi. Faqatgina tez to'p uzatiladi.	7-8	1-raqamlilar to'p bilan
	5. 2-mashq singari bajariladi faqatgina A1 va B1 o'yinchilari to'pni qabul qilib o'vvor uslubida A va B o'yinchilari bilan o'ynaydilar.	7-8	1-raqamlilar to'p bilan
	6. 15 m radiusli aylana 6-7 o'yinchi to'p yerlatib 1 kasaniyada uzatadilar va qarshi tomonga tez yuguradilar.	7-8	Bir teginishda amalga oshirish kerak
	7. 45-30 m ga tez to'p uzatadilar to'pni qabul qilib olib harakatlanadilar.	7-8	To'pni to'xtatib olish kerak
			
Yakuniy qism 5 daqiqa	Safdarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'yicha yengil yugurish	1-2	Hamma barabar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'rganilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

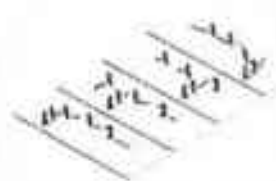
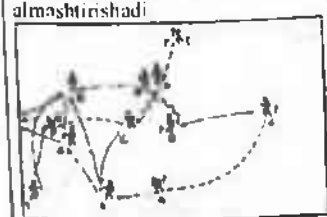
66-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Chidamkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar. 2. Ozchilik bo'lib himoya qilish. Harakatlarni qayta ishlash. 3. Hujumda jamoaviy taktik harakatlar. O'TO'

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, lishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
			XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
Tayyirlash qismi 18-20 daqiqa	Saflantirish	30	
	Salomlashish	15	Guruh boshinane ishorasi bilan
	Nashatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiga aniq yoritib bersh kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini huzumdan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doim shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Chidamkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar	28-30	Dam olishda stretching mashqlar bajarish
	19. 5x160 m yugurish	2 marta	2 daqiqa dam olish
	20. 10x160 m yugurish	2 marta	2 daqiqa dam olish
	21. 10x80 m yugurish	2 marta	2 daqiqa dam olish
	22. Dam olish	5	Stretching mashqlar bajarish
	23. 5x40 m yugurish	5 marta	30 soniya dam olish bilan

Asosiy qisim	1. 16x30 m yugurish	2 marta	30 soniya dam olish bilan
	2. O'zohlik bo'lib himoya qilish. Harakatlarni qavta ishlash	14-15	Qundli himoya harakatlari
	1. Dastavval himoyachilar bir chiziqda joylashadilar. Murabbiy to'p bilan harakati boshlab himoyachilar yoniga harakatlanadi. Himoyachilar vaziyatga qarab to'p yo'lini bekitishga harakat qiladilar. To'pni kutib olishda o'z chizig'ini tashlab keemaslik kerak	9-10	
	2. himoyachiga qarshi 6 hujumchi harakatlanishadi. hunda hujumchilar qanidan bir qator himoya chizig'ini yoritib O'tishga harakat qilishadi. Himoyachilar himoya chizig'ini ushlab qolishlari kerak. Hujumchilar ikki qanidan galma-gal hujumni amalga oshirishlari kerak	9-10	
	3. Hujumda jamoaviy taktik harakatlari O'TO'	9-10	Hujumlarni zarba berish bilan vakurlash kerak
Yulduz qisim 5 daqiqa	A o'yinchi V o'yinchiga to'pni uzatadi va keskin yugurish bilan maydonning ikkinchi yarmiga chap qanar tomon ochiladi. V o'yinchi to'pni qabul qilib, unga to'para kelayotgan B o'yinchi tomon to'pni olib yuradi. B o'yinchi "X" usulida to'pni qabul qiladi va A o'yinchiga uzatadi. "X" usulini bajargandan so'ng V o'yinchi keskin yugurish bilan T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun darvoza tomon ochiladi, zarba beradi va A o'yinchidan to'p qabul qilish uchun kutib turadi. A o'yinchi V o'yinchi bilan to'pga bir teginishda "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi.	9-10	B o'yinchi darvoza tomon harakatlanishda davom etadi. T o'yinchidan to'pni (uchinchi to'p) qabul qiladi va darvozaga zarba beradi. Mashqni bajargandan so'ng o'yinchilar o'z joylarini almashtirishadi. 
	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamina haravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskulini uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1.30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

67-dars. Amaliy

Vazifa: 1. To'pni yon chiziqdan o'tishni o'rgatish. 2. Taktik Tayyorlov bo'yicha o'quv-mashg'ulot o'tkazish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqaga	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salamlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Nasbchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar ikki qatorda olib boriladi
	Yugurish mashqlari:	4-5	Diagonal holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilish	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqari tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiq	1. To'pni yon chiziqdan o'tishni o'ratish.	22-25	Sherik bilan bajariladi
	Shug'ullanuvchilar bir-birlariga qaragan holda avval 5 m masofadan to'pni bir-birlariga o'tib berishadi 5 m masofadan so'ng 10, 15, 20, 25, 30 m masofalar bilan bajariladi		
	2. Takkuk Tayyorlov bo'yicha o'quv-mashg'ulot o'tkazish	28-30	To'pni o'zlash harakatlari takomillashtiriladi
Yakuniy qism 5 daqiq	A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi, o'zi esa boshqa yarim maydonning chap qanoti tomoniga keskin qo'zg'aladi. B o'yinchi A o'yinchidan to'pni qabul qilib, o'ng qanot tomoniga to'pni olib yuradi. Qarama-qarshi tomonga V o'yinchi harakatlanadi, u X usulida to'pni qabul qilib harakatlanishda davom etadi, A o'yinchiga to'pni uzatadi. B o'yinchi X usulidan so'ng T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi, darvozaga zarba beradi va A o'yinchining unga to'p uzatishini kutadi. Jarima maydonchasining markaziga to'pga bir teginish orqali uzatish uchun A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi. V o'yinchi B o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun ochiladi va darvozaga zarba beradi.	28-30	A o'yinchi T o'yinchidan to'pni (uchinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi va bosh bilan darvozaga zarba beradi. Darvozaga zarbalardan keyin o'yinchilar o'z sovlari bilan almashishadi. 
	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugureh	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

68-dars. Amaliy

- Vazifa: 1. To'pni to'xtatish va uzatishni takomillashtirish.
2. Ximoyadagi taktik harakatlarni takomillashtirish

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiq	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Tajabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqasi aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Ilmicha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	Yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator safliangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni o'rqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikke yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1-30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 30-35 daqiqacha	1. To'pni to'xtatish va uzatishni inkomillashtrish.	23-25	Mashqlarni to'pni to'xtatib olingandan keyin oshirib berish
	1) Shug'ullanuvchilar ikki guruhga bo'lingan holda bir birlariga 5 m masofaga to'pni oshirib berishadi. To'pni qabul qilishda oyoq kaflini ichida foydalanish	12-15	
	2) Shug'ullanuvchilar uch guruhga bo'lingan holda 5 m masofada bir birlariga o'ng keyin chap tomondan to'pni oshirib berishadi. To'pni chap oyoqda foydalangan holda to'xtatish kerak	9-10	
	2. Ximoyadagi taktik harakatlarni inkomillashtrish 28-30		
	1. Dastavval himoyachilar bir chiziqda joylashadilar. Murabbiy to'p bilan harakatni boshlab himoyachilar yoniga harakatlantadi. Himoyachilar vaziyatga qarab to'p yo'lini bekitishga harakat qiladilar. To'pni kunib olishda o'z chizig'ini tashlab ketmaslik kerak	13-15	
	2. 4 himoyachiga qarshi 6 hujumchi harakatlanishadi bunda hujumchilar qanotdan bir qator himoya chizig'ini yorib O'tishga harakat qilishadi. Himoyachilar himoya chizig'ini ushlab qolishlari kerak. Hujumchilar ikki qantdan galma-gal hujumni amalga oshirishlari kerak	13-15	
Yakuniy qism 5 daqiqacha	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hujumda baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskultri uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

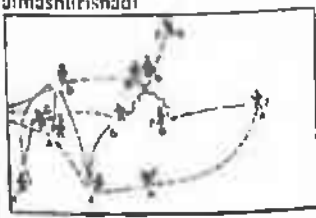
69-dars. Amaliy

- Vazifa: 1. Ozchilik bo'lib himoya qilish. Harakatlarni qayta ishlash.
2. Hujumda jamoaviy taktik harakatlar. O'TO'

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqqa	Saflantish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Mumabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh saflni buzmagani holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holaida bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1-30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Atrofy qism 50-55 daqiqaga	1. Ozchilik bo'lib himoya qilish Harakatlarni qayta ishlash	14-15	Guruhli himoya harakatlari
	1. Dasavval himoyachilar bir chiziqda joylashadilar. Murabbiy to'p bilan harakatlarni boshlab himoyachilar yoniga harakatlanadi. Himoyachilar vaziyatga qarab to'p yo'lini bekitishga harakat qiladilar. To'pni kutib olishda o'z chizig'ini tashlab ketmaslik kerak	9-10	
	1 himoyachiga qarshi 6 hujumchi harakatlanishadi bunda hujumchilar qanotdan bir qator himoya chizig'ini yoriib O'tishga harakat qilishadi. Himoyachilar himoya chizig'ini ushlab qolishlari kerak. Hujumchilar ikki qanotdan galma-gal hujumni amalga oshirishlari kerak	9-10	
	2 Hujumda jamoaviy taktik harakatlar O'TO'	9-10	Hujumlarni zarba berish bilan yakunlash kerak
	A o'yinchi V o'yinchiga to'pni uzatadi va keskin yugurish bilan maydonning ikkinchi yarmiga chap qanot tomon ochiladi. V o'yinchi to'pni qabul qilib, unga to'para kelayotgan B o'yinchi tomon to'pni olib yuradi. B o'yinchi "X" usulida to'pni qabul qiladi va A o'yinchiga uzatadi. "X" usulini bajargandan so'ng V o'yinchi keskin yugurish bilan T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun darvoza tomon ochiladi, zarba beradi va A o'yinchidan to'p qabul qilish uchun kutib turadi. A o'yinchi V o'yinchi bilan to'pga bir teginishda "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi	9-10	B o'yinchi darvoza tomon harakatlanishda davom etadi. T o'yinchidan to'pni (uchinchi to'p) qabul qiladi va darvozaga zarba beradi. Mashqni bajargandan so'ng o'yinchilar o'z joylarini almashtirishadi 
Yakuniy qism 5 daqiqaga	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma haravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskulini uchun berish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

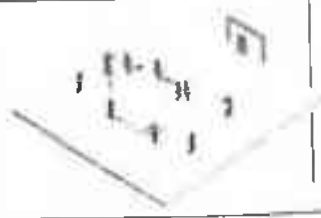
70-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Ximoyadagi taktik harakatlarni takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

N°	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliv uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qism 18-20 daqiqa	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	4-5	Guruh satini buzmayan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishda harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Ximoyadagi taktik harakatlarni takomillashtirish. 30		
	Dastavval himoyachilar bir chiziqda joylashadilar. Murabbiy to'p bilan harakatni hoshiab himoyachilar yoniga harakatlanadi. Himoyachilar vaziyatga qarab to'p yo'lini bекitishga harakat qiladilar. To'pni kutib olishda o'z chizig'ini tashlab ketmaslik kerak	15	

Asosiy qismi	4 himoyachiga qarshi 6 hujumchi harakatlantiriladi. Bunda hujumchilar qanotdan bir qator himoya chizig'ini torib o'tishga harakat qilishadi. Himoyachilar himoya chizig'ini ushlab qolishlari kerak. Hujumchilar ikki qanotdan galma-gal hujumni amalga oshirishlari kerak.	15	
Yakuniy qism 5 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma haravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

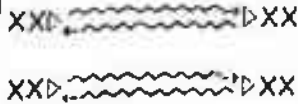
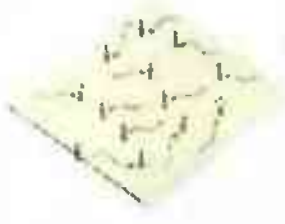
71-dars. Amaliy

Yazifa: To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rgatish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 15-20 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Solomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatdoshining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	CRM	6-7	Barcha mashqlar bir qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator sailangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri turgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yerga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri turib, oyoqlarni 90° ga ko'tarilgiga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak

Tayyorlov qismi	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tuzilka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Chiq'zilishi mashqlari (stroching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	5) To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rnatish.	14-15	Boshni ko'targan holda, oyoq harakatlarga e'tibor bergan holda mashqni to'g'ri bajarish
	1) Turgan joyda to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish holatini o'rnatish.	4-5	Oyoqning to'p tepiladigan qisimga e'tibor berish kerak.
	2) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish. Mashqni o'ng hamda chap oyoqda to'g'ri bajarishga e'tibor berish kerak.	4-5	
	3) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish. Mashqni bajarishda oldin sekin so'ng tez bajarishga yo'l qo'yiladigan holatlarga e'tibor berish kerak.	4-5	
	5) 30x30 kvadrat ichida har birida to'p bilan futbolchilar harakatlanishadi. Oyoq kaftini ichki va tashqi qismida olib yurish	9-10	
	6) Bunda o'yinchilardan 4 tasidan to'pni olib qo'yiladi. Mana shu o'yinchilarga to'p bilan harakatlanuvchilar to'pni oshirib berishlari kerak. 5 m masofadan kam bo'lmagan holda to'p uzatishlarni amalga oshirish kerak	9-10	

Yakuniy qism 5 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1-30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

72-dars. Amaliy

Vazifa: To'pni tashlash (aut). (m) me'yorini qabul qilish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlan qism 18-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Morabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqasi aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar daira shaklida olib boriladi
	Yugurish mashqlari	4-5	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qu'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1-30	Oyoq muskullarni chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqaga	To'pni tashlash (put). (m) ane'yorini qabul qilish	50-55	Talibbalarga olingan natijalarni e'lon qilish kerak
		50-55	
Yakuniy qism 5 daqiqaga	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma barabar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskulri uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

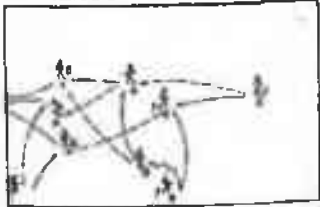
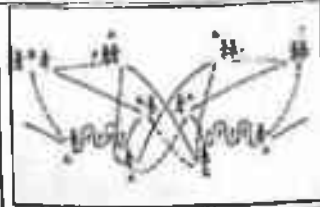
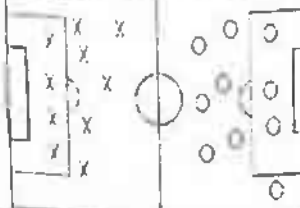
73-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Hujum va ximoyadagi taktik harakatlarini o'rganish. 2. Ikki tomonlama o'yin

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

N:	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqaga	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salemlashish	15	Guruh boshining ishtiroki bilan
	Naybatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talibbalarga mashg'ulot asosiy qisqdagi aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yuzirish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar ikki qatorda olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Diagonal holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	O'ollar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak

Tayyovlov qatni	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qatni 50-55 daqiqa	1. Hujum va himoyadagi taktik harakatlarni o'rganish 28-30		
	A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'pni qabul qilish uchun keskin qo'zg'alish bilan maydonning boshqa yarmi tomon yuguradi. B o'yinchi V o'yinchiga to'pga bir teginishda uzatadi, 180° ga aylanib T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi va darvozaga zarba beradi. V o'yinchi to'pni qabul qilib harakatlaniшни davom ettiradi, A o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi.	14-15	A o'yinchi T o'yinchidan to'pni (uchinchi to'p) qabul qilish uchun darvoza tomon ochiladi va bosh bilan zarba beradi 
	A va B guruh o'yinchilari maydonning qarama-qarshi tomoniga joylashishadi (birinchi turgan o'yinchilar to'p bilan). to'p bilan V va G guruh o'yinchilari - darvoza chizig'i yaqinida jarima maydonchasining yon tomonida joylashishadi.	14-15	
	A va B guruhning birinchi raqamli o'yinchilari bir vaqtning o'zida to'p olib yurishni boshlaydi, bayroqchidan diagonal bo'ylab ikkinchi raqamli o'yinchilarga to'pni uzatishadi, ular esa to'pni qabul qilib shu harakatni takrorlaydilar va h.k. To'p uzatishdan qabul qiladi, tizzalarni oralatib darvozaga zarba beradi. B o'yinchisi esa - V o'yinchidan o'yinchilariga, B o'yinchi - V guruh o'yinchilariga qo'shiladi va A o'yinchi - G guruh o'yinchi A guruhga, G o'yinchi B guruhga qo'shiladi va h.k., mashqni aylana bo'ylab bajarishadi.		
2. Ikki tomonlama o'yin		24-25	To'pni aniq oshirib berish kerakligi tushuntiriladi.
Ikki tomonlama 1x11 o'yin			

Yakuniy qism 5 daqiqa	Saflarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamina baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlari	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

74-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Hujumdagi taktik harakatlarini takomillashtirish. 2. Har xil masofalardan darvozaga zarba berish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliv uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqdagi aniq yoritib berish kerak
	Futbol mavdoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar harakatni to'xtatmasdan bajariladi.
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Hujumdagi taktik harakatlarni takomillashtirish	38-40	Hujumlarni darvozaga zarba bilan vakunlash kerak
	A o'yinchi B o'yinchiga to'g'ridan to'pni uzatadi, o'zi esa markaziy jarima maydonchasi tomon ochiladi. B o'yinchi A o'yinchiga to'pga bir teginishda to'pni uzatadi va keskin yugurish bilan qarama-qarshi turgan jarima maydonchasi burchagi tomon harakatlanadi. A o'yinchi to'pni olib yurgandan so'ng, qarama-qarshi turgan jarima maydonchasi burchagi tomon uchilayotgan B o'yinchiga to'pni uzatadi. B o'yinchi to'pni to'xtatmagan holda darvozaga zarba beradi.	18-20	A o'yinchi zarbadan so'ng T o'yinchidan to'pni (boshqa to'p) qabul qilish uchun darvoza tomon harakatlanadi va darvozaga bosh bilan zarba beradi. Mashqni bajargandan so'ng o'yinchilar joylarini almashishadi.
	A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'pni qabul qilish uchun keskin qo'zg'alish bilan maydonning boshqa yarmiga o'ng qanot tomon yuguradi. B o'yinchi V o'yinchiga to'pga bir teginishda uzatadi va o'ng qanot tomon harakatlanishni davom ettiradi. V o'yinchi to'pni olib yurgundan so'ng A o'yinchiga to'pni uzatadi va keskin qo'zg'alish bilan jarima maydonchasi chap burchagi tomon yuguradi, T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi. Darvozaga zarba berib B o'yinchining to'p uzatishini kutadi. A o'yinchi B o'yinchi ochilayotgan tomonga to'pga bir teginishda yuqoridan uzatadi, u esa to'pni olib yurib V o'yinchiga uzatadi.	18-20	V o'yinchi to'pga bir teginishda A o'yinchi ochilayotgan tomon, ya'ni jarima maydonchasi tomon to'pni uzatadi, darvozaga zarba beradi. Mashqni bajargandan so'ng o'yinchilar joylarini almashishadi.
	2. Har xil masofalardan darvozaga zarba berish	13-15	Zarbularni oyoqni turli qismlarida amalga oshirish
	1. To'pni 5 m masofaga olib yurgan holda 10, 15, 20 m masofalardan zarba berish To'pni u'zidan 2 m masofadan uzoq bo'lmaali kerak	13-15	

Yakun va qism Saloqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

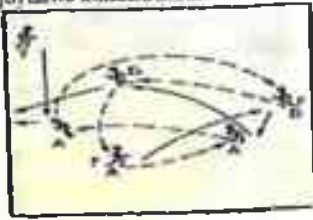
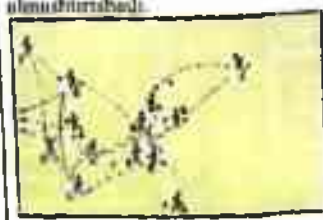
75-dars. Amaliy

- Vazifa: 1 Taktik Tayyorlov bo'yicha o'quv-mashg'ulot o'tkazish.
2 Ximoyadagi taktik harakatlarini takomillashtirish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Neybochining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisadigini aniq aytib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	6-7	Harcha mashqlar davra shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Diagonal holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni buland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlaniish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "chu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "chu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga dastilgan bo'lishi kerak

1. Taktik Tavyorlov bo'vichaa o'quv-mashe'ulot o'tkazish. 28-30		
1. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'p uzatgan tomon ochiladi. B o'yinchi to'pga bir teginishda A o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi. A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatgandan so'ng keskin yugurish bilan T o'yinchining to'g'ridan uzatayotgan to'pini (uchinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi va darvozaga bosh bilan zarba beradi.	14-15	Zarholardan so'ng o'yinchilar joylarini almashishadi. 
2. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib bergan holda shiddat bilan tez yugurib markaziy aylanada joylashgan bayroqni aylantirib o'tib ochilishga harakat qiladi. B o'yinchi to'pni qabul qilishi bilan V o'yinchi tomon to'pni olib yurishni davom ettiradi. V o'yinchi esa, uning yo'nalishiga harakatlanib yashirin tarzda to'pni qabul qilsa, undan ham yashirin tarzda A o'yinchi ham to'pni qabul qilib oladi. V o'yinchi esa, yuqori shiddatda tez yugurish bilan T o'yinchi tomon to'pni qabul qilish uchun ochiladi (ikkinchi to'p bilan) hamda darvozaga zarba beradi va B o'yinchida to'pni qabul qilish uchun kutadi. yashirin tarzda V o'yinchidan qabul qilib A o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib bersa, u o'z vaqtida bir teginishda V o'yinchiga oshirib beradi.	14-15	V bilan belgilangan o'yinchi bir teginishda darvoza tomon oshirib bersa, bu to'pga A o'yinchi ochilib chiqadi va darvoza tomon to'pni to'xtatmasdan zarbani amalga oshiradi. B o'yinchi darvoza tomon T o'yinchidan to'pni (uchinchi to'p bilan) qabul qilish uchun harakatlanadi va to'pni bosh bilan darvozaga zarba beradi. Mashqni bajarib o'yinchilar joylarini almashirishadi. 
2. Ximovadom taktik harakatlarini takomillashtirish. 21-25		
1. Dastavval himoyachilar bir chiziqda joylashadilar. Munabbiy to'p bilan harakati boshlab himoyachilar yonga harakatlanadi. Himoyachilar vaziyatga qarab to'p yo'lini bekitishga harakat qiladilar. To'pni kutib olishda o'z chizig'ini tashlab ketmaslik kerak.	9-10	

	2-4 himoyachiga qarshi 6 hujunchi harakatlantirishda bunda hujunchilar qanotdan bir qator himoya chizig'ini yorib O'tishga harakat qilishadi. Himoyachilar himoya chizig'ini ushlab qolishlari kerak. Hujunchilar ikki qatdan galmagal hujumni amalga oshirishlari kerak.	9-10	
Yakuniy qism 5 daqiq	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskulni uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

76-dars. Amaliy

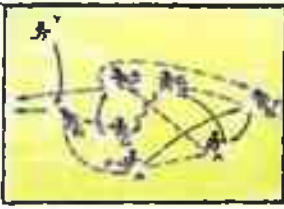
Vazifa: 1. Taktik Tayyorlov bo'yicha o'quv-mashg'ulot o'tkazish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy ustubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiq	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqartirgisi aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	6-7	Barcha mashqlar ikki qatorda olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Diagonal holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish

	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda masalani bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chuzishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqaga	1. Taktik Tayyorlov bo'yicha o'quv-mashg'ulot o'tkazish	50-55	Darvozaga hujumlarni yakunlash bilan bajariladi
	1. A o'yinchi, to'pni B o'yinchiga oshirib bersa, u esa, bir teginishda V o'yinchiga to'pni yetkazib beradi hamda o'ng tomonga harakatini davom ettirib o'ng qanot himoyachisining vazifasini bajaradi. V o'yinchi esa, to'pni harakatda qabul qilishi bilan B o'yinchini aldash o'rni va chap qanot hujumchi joyidan darvoza tomonga, to'pni qabul qilib darvozaga zarba berish uchun ochilayotgan A o'yinchiga oshirib berishadi.	18-20	Bir teginishda zarba berish kerak 
	2. A o'yinchi markaziy aylana ichida nursa, markaziy aylanadan B o'yinchi o'ng va V o'yinchi chap tomonlarida joylashib, hujumchi vazifasini bajaradilar. B o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib berib, shiddat bilan tez yugurgan holda to'p uzatilgan tomonga harakatlantiradi. B o'yinchi to'pni A o'yinchidan qabul qilib, 5-7 m masofaga darvoza tomonga olib yuradi va yon chiziqdan harakatlari kelayotgan V o'yinchiga yetkazib beradi. B o'yinchi to'pni V o'yinchiga yetkazib berishi bilan oq, shiddat bilan tez yugurgan holda jarima maydoniga harakatlansa, A o'yinchi ham o'z yo'nalishini o'zgartirib, shiddat bilan tez yugurgan holda jarima maydonini ichi tomon harakatlantiradi.	18-20	V o'yinchi yon chiziq bo'ylab to'pni olib yurib, yon tomonga, to'pni qabul qilib darvozaga zarba berish uchun ochilayotgan A va B o'yinchilariga yetkazib beradi. 

	3. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga yetkazib berib, to'pni yo'naltirish tez yugurini amalga oshira, B o'yinchi bir teginishda A o'yinchi bilan "devor" usulida harakatlantirib, jarima maydoni burchagiga diagonal bo'yicha chap tomonga to'pni olib yurishni davom ettirib qarama-qarshi qanotga to'pni yetkazib beradi. A o'yinchi mana shu to'p uchun ochiladi va to'pni qabul qilib darvozaga zarba beradi.	12-15	 B o'yinchi esa darvoza tomon T o'yinchida (ikkinchi to'p) to'pni qabul qilib, darvozaga bosh bilan zarba beradi
Yakuniy qism 5 daqiqa	Saflantirish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hanima baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mushq oyoq muskullari uchun haritish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

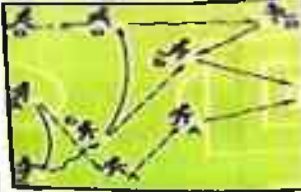
77-dars. Amaliy

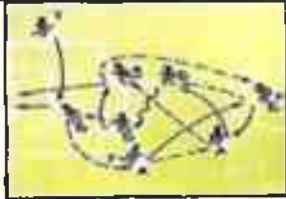
Vazifa: 1. Hujumdagi kombinatsion taktik harakatlarni o'rganish.
2. Ikki tomonlama o'yin

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar

Xo	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflantirish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqartirib aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Quvdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak

	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "obu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "obu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chuzishga qaratilgan bo'lishi kerak
Avvaliy qum 50-55 daqiqa	1. Taktik Tayyorlov bo'yicha o'quv-mashg'ulot o'tkazish	50-55	Darvozaga hujumlarni yakunlash bilan bajariladi
	1. A o'yinchi, to'pni B o'yinchiga oshirib bersa, u esa, bir teginishda V o'yinchiga to'pni yetkazib beradi hamda o'ng tomonga harakatini davom ettirib o'ng qanot himoyachisining vazifasini bajaradi. V o'yinchi esa, to'pni harakatlarda qabul qilishi bilan B o'yinchini aldash o'tidi va chap qanot hujumchi joyidan darvozaga tomonga, to'pni qabul qilib darvozaga zarba berish uchun ochilayotgan A o'yinchiga oshirib berishadi	18-20	Bir teginishda zarba berish kerak 
	2. A o'yinchi markaziy aylana ichida tursa, markaziy aylanadan B o'yinchi o'ng va V o'yinchi chap tomonlarida joylashib, hujumchi vazifasini bajaradilar. B o'yinchi to'pni B o'yinchiga oshirib berib, shiddat bilan tez yugurgan holda to'p uzatilgan tomonga harakatlanadi. B o'yinchi to'pni A o'yinchidan qabul qilib, 5-7 m masofaga darvozaga tomonga olib yuradi va yon chiziqdan harakatlanib kelayotgan V o'yinchiga yetkazib beradi. B o'yinchi to'pni V o'yinchiga yetkazib berishi hilanoq, shiddat bilan tez yugurgan holda jarima maydoniga harakatlanadi. A o'yinchi ham o'z yo'nalishini o'zgartirib, shiddat bilan tez yugurgan holda jarima maydonini ichi tomon harakatlanadi.	18-20	V o'yinchi yon chiziq bo'ylab to'pni olib yurib, yon tomonga, to'pni qabul qilib darvozaga zarba berish uchun ochilayotgan A va B o'yinchilariga yetkazib beradi. 

	3. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga yetkazib berib, to'pni yo'nalgisha tez yugurini amalga oshirsa, B o'yinchi bir teginishda A o'yinchi bilan "devor" usulida harakatlanib, jarima maydoni burchagiga diagonal bo'yicha chap tomonga to'pni olib yurishni davom ettirib qarana-qarshi qanotga to'pni yetkazib beradi. A o'yinchi mana shu to'p uchun ochiladi va to'pni qabul qilib daryozaga zarba beradi.	12-15	 3 o'yinchi esa darvoza tomon T o'yinchida (ikkinchi to'p) to'pni qabul qilib, darvozaga bosh bilan zarba beradi.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma barmbar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskulni uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

77-dars. Amaliy

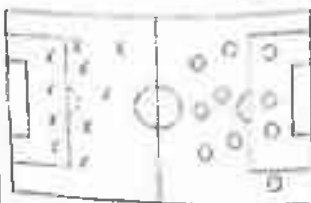
Vazifa: 1. Hujumdagi kombinatsion taktik harakatlarni o'rganish.

2. Ikki tomonma o'yin

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy ustabiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Sotimlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchiqning bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisadagiqi aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	6-7	Barcha mashqlar daira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator safllangan holida mashqlarni bajarish
	Tizmalarni buland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizmalarni erqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutilgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qu'llar yordamida harakatlanish kerak

Tayyorlov qism	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 30-55 daqiqa	1. Hujumdagi kombinatsion taktik harakatlarni o'rganish	28-30	To'p uzatish bir teginishda amalga oshirish kerak
	A va B, A1 va B1 guruh o'yinchilari jarima maydonni bo'rchaklarida joylashib harakatni boshlasalar, shu maydon qismidagi jarima maydonining qarama-qarshi tomonida murabbiy joylashib harakatlanishadi. Belgilangan A o'yinchi to'pni B o'yinchiga yetkazib, to'p o'zatilgan tomonga harakatlanadi. B o'yinchi esa, to'pni qabul qilishi bilan A o'yinchi tomonga to'pni olib yuradi. B o'yinchi to'pni olib yurib A o'yinchiga yaqinlashishi bilan yashirin tarzda to'pni beradi va shiddat bilan tez yugurgan holda qarama-qarshi maydonning markaziga harakatlanadi. Belgilangan A o'yinchi esa, to'pni B o'yinchidan qabul qilib, 8-10 m masofaga to'pni olib harakatlanib, hurtda hamda maydonning qarama-qarshi tomonida joylashgan B o'yinchiga to'pni yuqondan oshirib beradi.	28-30	A o'yinchi esa, to'pni B o'yinchiga oshirib beradi hamda shiddat bilan tez yugurgan holda jarima maydonini markaziga A o'yinchidan to'pni olib darvozaga zarba berish uchun harakatlanadi. Zarbani amalga oshirib bo'lgach, B guruh o'yinchilari qo'shiladi. Bir vaqtni o'zida A1 va B1 guruh o'yinchilari shu harakatlarni bajarishadi.
	2. Ikki tomonlama o'yin		
	Ikki tomonlama 11x11 o'yin To'pni aniq oshirib berish kerakligi tushuntiriladi.	22-25	

Yakuniy qism 30 daqqa	Saflantish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma harovar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchur berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

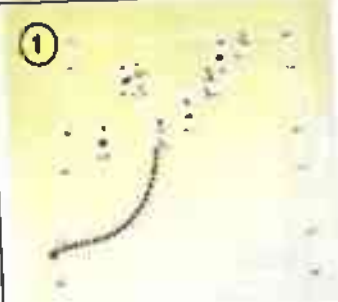
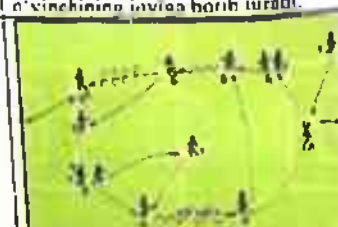
78-dars. Amaliy

- Vazifa:** 1. To'pni to'xtatish, uzatish va fintlarni takomillashtirish.
2. Himoyachilarni darvozabon bilan o'zaro harakati. 3. Hujumda guruh bo'lib harakatlanish. O'TO'

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmoni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqqa	Saflantish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh hoshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqar aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun hald
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	Yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator sallangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashni oyog uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishda harakat qilish
	Chap va o'ng yan bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Chu'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

1. To'pni to'xtatish, uzatish va harakatlarni takomillashtirish	9-10	Ko'proq tez harakatlanish kerakligi tushuntiriladi
Futbolchilar ikki guruhga bo'lingan holda 6 ta darvoza bilan harakatlanishadi. Bunda futbolchilar ko'proq to'pni olib yurish va oshirib berishdan tashqari raqibni aldatib o'tish harakadlarini amalga oshirishlari kerak. Ochiq joylarni topish kerakligi tushuntiriladi	9-10	
2. Himoyachilarni darvozabon bilan o'zaro harakati.	12-15	Chiziqli bo'lib harakat qilish kerakligi o'rgatiladi
Qat'idan to'pni oshirib berilishi bilan himoyachilar to'p yo'nalishini bekitishga harakat qilishadi. Darvozabon esa, himoyachilarga bosh joy qolgani, o'yinchi ochilishi himoyadagi kamchiliklarni aytib turadi. Darvozabon har doim himoyachilarga kamchilik haqqida bilan velkazib turishi kerak.	12-15	
3. Hujumda guruh bo'lib harakatlanish O'TO'	28-30	Hujumlarni zarba bilan yakunlashi kerak
1. Belgilangan A o'yinchi to'pni B o'yinchi tomoniga olib yuradi va yarim yo'lda to'pni unga oshirib berib, o'zi jarima maydoni oldida uchilishga harakat qiladi. B o'yinchi esa, to'pni qabul qilishi bilan o'yinchiga yuqoridan to'pni oshirib berishga urinadi. A o'yinchi esa, to'pni birinchi sakrashida darvozaga zarba berishga urinadi va B o'yinchining joyiga borib turadi.	14-15	 B o'yinchi esa, shiddat bilan tez yugurgan holda jarima maydoniga harakatlandi hamda to'pni o'yinchidan qabul qilib, bosh bilan zarbani amalga oshiradi va A o'yinchining joyiga borib turadi.
2. A va B o'yinchilar maydonning qarama-qarshi tomonida jarima maydoni burchagi yonida joylashsalar, T1 o'yinchi markaziy aylana ichida, T2 - o'yinchi jarima maydon markazida joylashadilar. A o'yinchi to'pni T1 o'yinchiga oshirib beradi va to'p yo'nalishiga harakatlanadi. To'pni	14-15	

Asosiy qism 90-55 daqiqa

	qaytirib olishi bilan 3 m masofa orlig'ida joylashgan 5 ta ustunlar orasini aylanib o'tib, B o'yinchiga to'pni oshirib beradi. A o'yinchi keyin T2 o'yinchidan to'pni qabul qilish uchun yong'i ochiladi hamda darvozaga zarbani amalga oshirib B guruhiga bari qo'shiladi. B o'yinchi esa, A o'yinchidan to'pni qabul qilib, to'pni olib yurishni davom ettirib T3 o'yinchi bilan "devor" usulda harakatlanib, shiddat bilan tez yugurib ochiladi hamda to'siqlarni (barerlarni) kesib o'tib darvozaga zarbani amalga oshirib A guruhiga bari qo'shiladi.		Hujumni darvozaga zarba bilan yakunlash kerak
Yakuniy qism 5 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskulitri uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1.30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

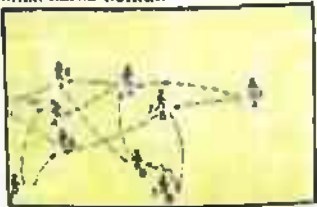
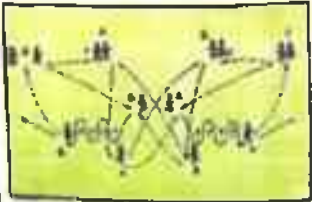
79-dars. Amaliy

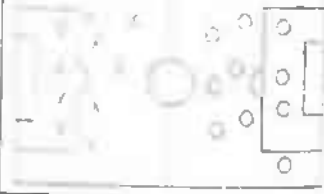
Vazifa: 1. Hujumdagi va himoyadagi individual, guruxiy va jamoaviy taktik harakatlar. 2. Ikki tomonlama o'yin

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliv uslubiv ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Sallanish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatdagi bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqdagi aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmag'an holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar ikki qatorda olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Diagonal holda mashqlarni bajarish
	Tizimlarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak

Tayyorlov qismi	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri turgan holatda hajjarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 10C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	Yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Hujum va ximoyadagi taktik harakatlarni o'rganish.	28-30	
	A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'pni qabul qilish uchun kuxkin qo'zg'atish bilan maydonning boshqa yarmi tomon yuguradi. B o'yinchi V o'yinchiga to'pga bir teginishda uzatadi, 180° ga aylanib T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi va darvozaga zarba beradi. V o'yinchi to'pni qabul qilib harakatlanishni davom ettiradi, A o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi.	14-15	
Asosiy qism 50-55 daqiqa	A va B guruh o'yinchilari maydonning qarama-qarshi tomoniga joylashishadi (birinchi turgan o'yinchilar to'p bilan), to'p bilan V va G guruh o'yinchilari darvoza chizig'i yaqinida jarima maydonchasining yon tomonida joylashishadi. A va B guruhning birinchi raqamli o'yinchilari bir vaqtning o'zida to'p olib yurishni boshlaydi, bayroqchadan diagonal bo'ylab ikkinchi raqamli o'yinchilarga to'pni uzatishadi, ular esa to'pni qabul qilib shu harakatni takrorlaydilar va h.k.	14-15	

Asosiy qism	To'p uzatishdan so'ng A o'yinchisi G o'yinchidan to'pni qabul qiladi. B o'yinchisi esa - V o'yinchidan qabul qiladi. Fishkalarni atlatib darvozaga zarba yo'llaydi va A o'yinchi - G guruh o'yinchilariga, B o'yinchi - V guruh o'yinchilarga qo'shilishadi. Zarbalardan so'ng V o'yinchi A guruhga, G o'yinchi B guruhga qo'shiladi va h.k. mashqni aylana bo'ylab bajarishadi.		
	2. Ikki tomonlama o'yin	22-25	To'pni aniq oshirib berish kerakligi tushuntiriladi.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Ikki tomonlama 1x11 o'yin		
			
	Sallanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma haravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlari	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1. 30	O'tirilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

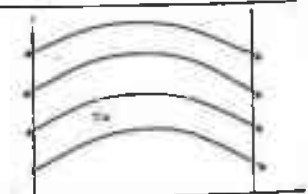
80-dars. Amaliy

Vazifa: 1. To'pni aniq va uzoq masofaga uzatish. 2. Xuimdagi va ximoyadagi individual, guruxiy va jamoaviy taktik harakatlar

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliv uslubiy ko'rsatma
			XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Sallanish	30	
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqasi aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmasdan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	Yugurish mashqlari:	5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orquga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak

	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chuzishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiq	1. To'pni aniq va uzoq masofaga uzatish.	22-25	Chap oyoqda ham amalga oshirish kerak
	Shug'ullanuvchilar 55 m masofada qarama-qarshi joylashgan holda turishadi. Bunda 15 m koridor sifatida belgida to'plarni chiqarmasdan bir-birlariga oshirib berishadi	22-25	
	2 Xujmdagi va ximoyadagi individual, guruhiy va jamoaviy taktik harakatlilar	28-30	Har bir guruh o'yinchilari mustaqil shug'ullanishadi.
	1. Mashqda A guruhi o'yinchilari birinchi bo'lishsa, G guruhi o'yinchilari chap qanotdan B va V o'yinchilariga to'pni yetkazib beradi hamda to'pni yo'naltirishga ochilgan holda to'pni qabul qiladi (B va V o'yinchilar bir teginishda oshirib berishadi) va to'pni qabul qilib, olib yurishni davom ettirib 4 ustunni bo'ylab olib yuradi hamda shu ustunlar (ustunlar balandligi 2 m 20 sm) oldidan to'pni oshirib berib, joyini almashtiradi: G yo'linchi - V guruhiga, A o'yinchi - B guruhga	14-15	Uzoq masofaga B va V o'yinchilarga oshirib berib, tez 4 ustunlarni aylanib o'tib darvozaga zarba berib o'yinchilar ketidan joylashadilar. Bunda A o'yinchi - B guruhga, V o'yinchi - G guruhiga qo'shiladilar.
Yakuniy qism 5 daqiq	2. Mashqda ye, D, J va Z o'yinchilar ham yuqoridagi harakatlarni bajarishsa, faqatgina D va Z o'yinchilar to'pni qabul qilishlari bilan markazga to'p bilan harakatlantirishadi va o'zlarini qanotidan to'pni oshirib berishadi. Shu vaqtni o'zida ye va J o'yinchilari shu to'pga ochilishga harakat qilishadi	14-15	
	Sailanish	30	Mashq shu tarzda davom ettiriladi XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Ilamta baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1. 30	Qo'yilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

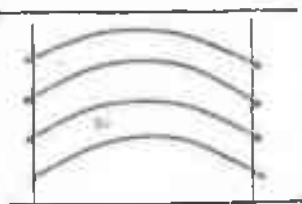
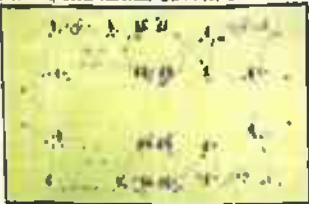
81-dars. Amaliy

Vazifa: 1. To'pni aniq va uzoq masofaga uzatish. 2. Xujmdagi va ximoyadagi individual, guruxiy va jamoaviy taktik harakatlar

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Salamlash	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatdagi bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berish shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Guvdani to'g'ri turgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Guvdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 90-55 daqiqap	1. To'pni aniq va uzoq masofaga uzatish.	22-25	Chap ovoqda ham amalga oshirish kerak
	Shug'ullanuvchilar 55 m masofada qarama-qarshi joylashgan holda turishadi. Bunda 15 m koridor sifatida belgida to'plarni chiqarmasdan bir-birlariga oshirib berishadi	22-25	
	2. Xujmdagi va ximoyadagi individual, guruh va jamoaviy taktik harakatlar	28-30	Har bir guruh o'yinchilari mustaqil shug'ullanishadi.
	1. Mashqda A guruh o'yinchilari birinchi bo'lishsa, G guruhi o'yinchilari chap qanotdan B va V o'yinchilariga to'pni yetkazib beradi hamda to'pni yo'naltirishga ochilgan holda to'pni qabul qiladi (B va V o'yinchilar bu teginishda oshirib berishadi) va to'pni qabul qilib, olib yurishni davom ettirib 4 ustunni bo'ylab olib yuradi hamda shu ustunlar (ustunlar bulandligi 2 m 20 sm) oldidan to'pni oshirib berib, joyini almashtiradi: G yo'linchi - V guruhga, A o'yinchi - B guruhga.	12-15	Uzoq masofaga B va V o'yinchilarga oshirib berib, tez 4 ustunlarni aylanib o'tib darvozaga zarba berib o'yinchilar keridan joylashadilar. Bunda A o'yinchi - B guruhga, V o'yinchi - G guruhga qo'shiladilar.
Yakuniy qism 5 daqiqas	2. Mashqda ya, D, J va Z o'yinchilar ham yuqoridagi harakatlarni bajarishsa, faqatgina D va Z o'yinchilar to'pni qabul qilishlari bilan markazga to'p bilan harakatlanishadi va o'zlarini qanotidan to'pni oshirib berishadi. Shu vaqtni o'zida ya va J o'yinchilari shu to'pga ochilishga harakat qilishadi	12-15	Mashq shu tarzda davom ettiriladi. 
	Safalanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	4	Hammisi baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	3	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASIIQ'ULOT MAVZUSI

82-dars. Amaliy

Vazifa: 1. To'pni aniq va uzoq masofaga uzatish. (m) me'yorini qabul qilish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

Tayyorlov qismi 18-20 daqiqqa	Mazmoni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqiqqa aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holida
	URM	6-7	Harcha mashqlar ikki qatorda olib boriadi
	yugurish mashqlari	4-5	Diagonal holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holida bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkanga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90 C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqaga	1. To'pni aniq va uzoq masofaga uzatish (m) me'yorini qabul qilish	50-55	Olingan natijalarni talabalarga e'lon qilish kerak					
	Talabalar uchta imkoniyatda uzoq va aniq to'p uzatish harakatlarini bajarishadi. Bunda ulaba 15 metrli koridor ichidan chiqmagan holda uzoq masofaga to'pni tepishi dardor		<table><tr><td></td><td>0</td></tr><tr><td></td><td>0</td></tr><tr><td></td><td>0</td></tr></table>		0		0	
	0							
	0							
	0							
Yakuniy qism 5 daqiqaga	Saflantish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M					
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma haravar yengil yugurish kerak					
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak					
	Uyga vazifa	1-30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash					

MASHG'ULOT MAVZUSI

83-dars. Amaliy

Vazifa: To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rgatish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqaga	Saflantish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatdoshning bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumat berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tashuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	5	Guruh safini harimagan holda
	LRM	7	Harcha mashqlar bir qatorida bajariladi
	yugurish mashqlari	5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri turgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni o'ziga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak

Tayyirlash qismi	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib yonga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qismi 50-55 daqiqa	1. To'pni turgan joyda, harakatlarda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rnatish.	13-15	Boshini ko'targan holda, oyoq harakatlarga e'tibor bergan holda mashqni to'g'ri bajarishi
	1) Turgan joyda to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish holatini o'rnatish.	4-5	Oyoqning to'p tepiladigan qismiga e'tibor berish kerak
	2) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish	4-5	Mashqni o'ng hamda chap oyoqda to'g'ri bajarishga e'tibor berish kerak
	3) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib olib yurish	4-5	Mashqni bajarishda oldin sekin so'ng tez bajarishga yo'l qo'yiladigan hollarga e'tibor berish kerak
	2. 30x30 kvadrat ichida har birida to'p bilan futbolchilar harakatlantiradi. Oyoq kaftini ichki va tashqi qismida olib yurish	18-20	
	3. Bunda o'yinchilardan 4 tasidan to'pni olib qo'yiladi. Mana shu o'yinchilarga to'p bilan harakatlantiruvchilar to'pni oshirib berishlari kerak. 5 m masofadan kam bo'lmagan holda to'p uzatishlarni amalga oshirish kerak	18-20	
Yakuniy qismi 5 daqiqa	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma harovar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskultri uchun berilish kerak
	Jyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takmilash

Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. To'pni aniq va uzoq masofaga uzatish (ni) me'yorini qabul qilish	50-55	Olingan natijalarni talabalarga e'lon qilish kerak							
	Talabalar uchta imkoniyatda uzoq va aniq to'p uzatish harakatlari ni bajarishadi. Bunda talaba 15 metrli koridor ichidan chiqmagan holda uzoq masofaga to'pni tepishi dardir		<table><tr><td>№</td><td></td></tr><tr><td>1</td><td>0</td></tr><tr><td>2</td><td>0</td></tr><tr><td>3</td><td>0</td></tr></table>	№		1	0	2	0	3
№										
1	0									
2	0									
3	0									
Yakuniy qism 5 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M							
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma haravar yengil yugurish kerak							
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak							
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash							

MASHG'ULOT MAVZUSI

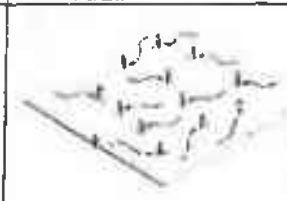
83-dars. Amaliy

Vazifa: To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rgatish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshirine ishorasi bilan
	Naybatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	7	Barcha mashqlar bir qatorda bajariladi
	yugurish mashqlari	5	Ikki qator satlangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak

Tayyorlov qism	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1) To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni o'rnatish.	13-15	Boshni ko'targan holda, oyoq harakatlari e'tibor bergan holda mashqni to'g'ri bajarish
	1) Turgan joyda to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish holatini o'rnatish.	4-5	Oyoqning to'p tepiladigan qismiga e'tibor berish kerak
	2) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida olib yurish	4-5	Mashqni o'ng hamda chap oyoqda to'g'ri bajarishga e'tibor berish kerak
	3) 10 m masofa uzoqlikka to'pni oyoqning ustki, tashqi qismida yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib olib yurish	4-5	Mashqni bajarishda oldin sekin so'ng tez hajanshga yo'l qo'yiladigan holatlarga e'tibor berish kerak.
	2. 30x30 kvadrat ichida har birida to'p bilan futbolchilar harakatlarishadi Oyoq kalfini ichki va tashqi qismida olib yurish	18-20	
Yakuniy qism 5 daqiqa	3. Bunda o'yinchilardan 4 tasidan to'pni olib qo'yiladi. Mana shu o'yinchilarga to'p bilan harakatlanuvchilar to'pni oshirib berishlari kerak 5 m masofadan kam bo'lmagan holda to'p uzatishlarni amalga oshirish kerak	18-20	
	Safalanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma harovar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
Yakuniy qism 5 daqiqa	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

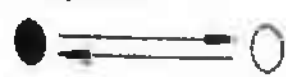
MASHG'ULOT MAVZUSI

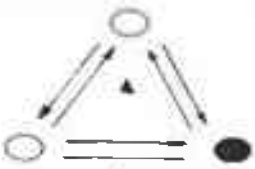
84-dars. Amaliy

- Vazifa:** 1. To'pni to'xtatish va uzatishni takomillashtirish.
2. Ximoyadagi taktik harakatlarni takomillashtirish.

O'rish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqaga	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yonub berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini hozirga holida
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakati yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqaga	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. To'pni to'xtatish va uzatishni takomillashtirish	22-25	Mashqlarni to'pni to'xtatib olingan keyin oshirish berish
	1) Shug'ullanuvchilar ikki guruhga bo'lingan holda bir birlariga 5 m masofaga to'pni oshirish berishadi	14-15	To'pni qabul qilishda oyoq kalfini ichida foydalanish 

Asosiy qism	2) Shug'ullanuvchilar uch guruhga bo'lingan holda 5 m masofada bir birlariga o'ng keyin chap tomondan to'pni oshirib berishadi. To'pni chap oyoqda foydalangan holda to'xtatish kerak.	9-10	
	2. Ximoyadagi taklik harakatlarni takomillashtirish. 28-30		
	3 Dastavval himoyachilar bir chiziqda joylashadilar. Murabbiy to'p bilan harakatni boshlab himoyachilar yoniga harakatlanadi. Himoyachilar vaziyatga qarab to'p yo'lini bekitishga harakat qiladilar. To'pni kutib olishda o'z chizig'ini tashlab ketmaslik kerak.	14-15	
Yakuniy qism 5 daqiqa	4. 4 himoyachiga qarshi 6 hujumchi harakatlanishadi. Bunda hujumchilar qanotdan bir qator himoya chizig'ini yorib o'tishga harakat qilishadi. Himoyachilar himoya chizig'ini ushlab qolishlari kerak. Hujumchilar ikki qatdan g'alma-g'al hujumni amalga oshirishlari kerak.	14-15	
	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma haravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
Yakuniy qism 5 daqiqa	Uyga vazifo	1. 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

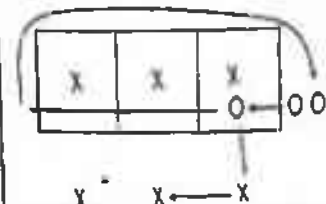
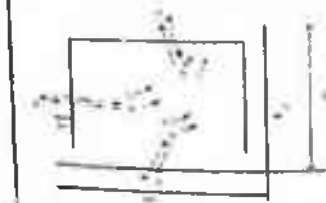
85-dars. Amaliy

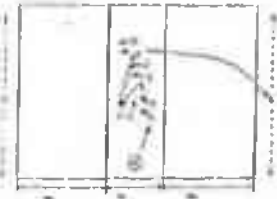
Vazifa: 1. Aralash himoya tizidaqiqai qayta ishlash. 2. Personal himoya. O'TO'

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Sotomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Nahshachining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy oisdaqiqai aniq vantiib berish

Tayyorlov qismi	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	kerak Guruh salini buzmayan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari	4-5	Ikki qator saqlangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlan yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 30-55 daqiqa	Aralash himoya tizidagi qayta ishlash Jamoa futbolchilari ikkiga bo'linib, biri hujumchi va ikkinchisi himoyachi vazifasini bajaradi. Himoyachilar o'zlariga belgilangan hunani himoya qilishadi. Shu zonaga hujumchi kirsa, keyingi zonaga o'tgunga qadar ketidan kolmasdan to'pni olishiga imkon bermaydi. Hujumchi keyingi zonaga o'tishi bilan keyingi himoyachi shu vazifani bajaradi.	18-20	 Himoyachilar o'z zonalaridan chiqishlari kerak emas
	2. Personal himoya. O'TU'	18-20	
	1. Belgilangan zona ichida ikki guruhga bo'lingan holda futbolchilar sherik bo'lib harakatlanishadi. Belgilangan zona atrolida qo'shimcha neytral o'yinchilar joylashgan bo'lib, to'pni egallagan jamoa mana shu neytral o'yinchilardan foydalangan holda o'yinchidan qochishi, o'yinchini aldash o'tishi mumkin. Agar qarama qarshi jamoa o'yinchilarni to'pni egallash olishsya neytral o'yinchidan ular foydalanadi. To'pni oldinb		 O'ynaladigan maydon masofasini katta yoki kichik qilish mumkin. o'yin davomida bitta neytral

Amaliy qisim	qo'ygan jamoa esa bunga qarshilik qilib, to'pni olib qo'yishga harakat qiladi		o'yinchi zona ichida foydalanishi mumkin; to'pni olib qo'yishga vaqt qisqartirish yoki uzaytirish mumkin
	2. Jamoa ikki guruhga bo'lingan holda, 5 m maydon ichida sherik bo'lib joylashishadi. Har bir o'yinchi sherik bo'lib, joylashishadi. Rahbar to'pni bir jamoaga berishi bilan, qarama-qarshi jamoa o'yinchilari uni olib qo'yishga harakat qilishadi. To'p bilan bo'lgan o'yinchilar 30 soniya to'pni o'zlarida saqlab qolishlari va 10 m masofadagi jamoa o'yinchisiga oshirib berishi kerak. U to'pni olishi bilan rahbarga oshirib beradi. Rahbar to'pni olishi bilan soxlagan jamoasiga oshirishi mumkin. Agar 30 soniya ichida to'pni oldirib qo'yishga qarama-qarshi jamoa o'yinchilari to'pni shu xolatda davom ettirishadi	12-15	 o'ynaladigan maydon masofasini katta yoki kichik qilish mumkin; o'yin davomida bitta neytral o'yinchidan foydalanish mumkin; to'pni olib qo'yishga vaqt qisqartirish yoki uzaytirish mumkin
Yakuniy qisim 5 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

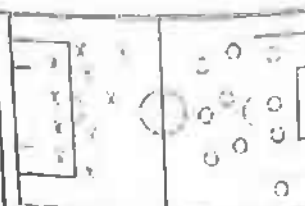
86-dars. Amaliy

Vazifa: 1. O'TO'. Himoya va hujumda taktik o'zaro harakatni takomillashtirish

O'rish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Satlanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salamlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchesining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqartirish aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar dorra shaklida olib boriladi

Tayyorlov qismi	Yugunish mashqlari	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlaniish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishda harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chuzishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. O'YIN. Himoya va hujumda taktik o'zaro harakatni takomillashtirish 22-25		
	Jamoalar ikki guruhga bo'linib, 4x1 kvadratni belgilangan zonada bir-birlarga to'pni oshirgan holda harakatlaniishadi. Zonalarda harakatlaniyotgan qaruma-qarshir turgan futbolchilarning orasi bir-birlaridan 5 m masofadan oshmasligi kerak. Raibarning signali bilan, ya'ni xushlakni bir marotaba chalinishi bilan oldindan belgilab birinchi guruh bitta xushlak chalinisa, ikkinchisi ikkita xushlak chalinisa, qo'yilgan birinchi guruh futbolchilar, ikkinchi guruhda harakatlaniyotgan futbolchilarning to'pni tez egallashga harakat qilishadi. Futbolchilar to'pni olib qo'yishda har bir futbolchi o'ziga belgilangan va birlashtirilgan o'yinchiga hujum qilishga harakat qiladi	28-30	O'yinchilar sonini 5x2, 5x3, 6x3 qilish mumkin; o'ynaladigan maydon masofasini katta yoki kichik qilish mumkin; o'yin davomida bitta neytral o'yinchidan foydalanish mumkin; to'pni dsh qo'yish yoki to'pni saqlab qolish vaqni belgilash mumkin 
	2. Ikki tomonlama 11x11 o'yin. O'yin davomidagi bajariladigan harakatlarni murabbiyning ko'rsatmasiga asosan bajarilishi kerak		

Vazifa qism 5 daqiqada	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

87-clars. Amaliy

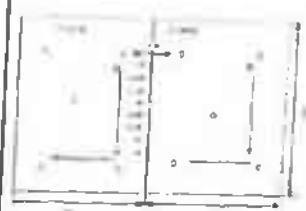
Vazifa: 1. Tezkor-kuch Tayyorlov. 5-xatlab saqrash. 2. Kamchilik vaziyatida pozitsion hujumni takomillashtirish. 3. Personal himoya. O'TO' O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqada	Safllanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Qursh boshining ishorasi bilan
	Navbatdoshining bildirgisi	15	Qursh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismlarini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Qursh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni buland ko'tarib	2 marta	Mashqni ovoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va u'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ulu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda ovoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikda yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiq	1. Tezkor-kuch Tayyorlov 5-xatlab saqrash	25	Tez harakat qilish kerak
	1) 6-9 m li tayanchda oyoq uchiga ko'tarilish va tushish.	6-10 marta	Balanroq ko'tarish kerak
	2) Sakrab-sakrab yugurish.	6-10 marta	Tizzalarni bukishga harakat qilish kerak
	3) Turgan joyida dam u, dam bu oyoqda sakrash	6-10 marta	Balanroq sakrash kerak
	4) Gimnastika skameykasida goh o'ng, goh chap oyoq bilan deqsinih yuqoriga sakrash	6-10 marta	Baland bo'lmagan skameyka bo'lishi kerak
	5) "Tashlanish" dastlabki holatidan sakrab turib oyoqni ajnashlinsh	6-10 marta	Sakrab tushida pastrok tizzalarni bo'kish kerak
	6) Kengurussimon ikki oyoqlab oldinga sakrash	6-10 marta	Oyoqlar birlashtirilgan bo'lishi kerak
	2. Kamchilik vaziyatida pozitsion hujumni takomillashtirish	15	Hujumlarni zarba bilan yakunlash kerak
	A va B, A1 va B1 guruh o'yinchilari jarima maydonni bo'rchaklarida joylashib harakatlarni boshlasalar, shu maydon qismidagi jarima maydonining qarma-qarshi tomonida murabbiy joylashib harakatlantirishadi Belgilangan A o'yinchi to'pni B o'yinchiga yetkuzib, to'p o'zatilgan tomonga harakatlantiradi. B o'yinchi esa to'pni qabul qilishi bilan A o'yinchi tomonga to'pni olib yuradi. B o'yinchi to'pni olib yurib A o'yinchiga yaqinlashishi bilan yashirin tarzda to'pni beradi va shiddat bilan tez yugurgan holda qarma-qarshi maydonning markaziga harakatlantiradi Belgilangan A o'yinchi esa, to'pni B o'yinchidan qabul qilib, 8-10 m masofaga to'pni olib harakatlantirib, buriladi hamda maydonning qarma-qarshi tomonida joylashgan B o'yinchiga to'pni yuqoridan oshirib beradi. B o'yinchi to'pni 8-10 m masofaga olib yurib darvozaga zarba beradi hamda A guruhiga borib qo'shiladi.	12-15	A o'yinchi esa, to'pni B o'yinchiga oshirib beradi hamda shiddat bilan tez yugurgan holda jarima maydonini markaziga T o'yinchidan to'pni olib darvozaga zarba berish uchun harakatlantiradi. Zarbani amalga oshirib bo'lgach, B guruhi o'yinchilari qo'shiladi. Bir vaqtin o'zida A1 va B1 guruh o'yinchilari shu harakatlarni bajarishadi.
	3. Personal himoya. O'TO	13-15	



	Amoatlar ikki guruhga bo'linib, 4x1 kvadratni belgilangan zonada bir-birlariga to'pni oshirgan holda harakatlanishadi. Zonalarda harakatlanayotgan qarama-qarshi turgan futbolchilarning orasi bir-birlardan 5 m masofadan oshmasligi kerak. Rahbarning signali bilan, ya'ni xushakni bir marotaba chalinishi bilan oldindan belgilab (birinchi guruh bitta xushak chalinsa, ikkinchisi ikkita xushak chalinsa) qo'yilgan birinchi guruh futbolchilar, ikkinchi guruhda harakatlanayotgan futbolchilarning to'pni tez egallashga harakat qilishadi. Futbolchilar to'pni olib qo'yishda har bir futbolchi o'ziga belgilangan va birlashtirilgan o'yinchilarga hujum qilishga harakat qiladi.		 o'yinchilar sonini 5x2, 5x3, 6x3 qilish mumkin; o'yinladigan maydon masofasini katta yoki kichik qilish mumkin; o'yin davomida bitta neytral o'yinchidan foydalanish mumkin, to'pni olib qo'yish yoki to'pni saqlab qolish vaqtini belgilash mumkin.
Yakuniy qism 3 daqiqa	Saflantish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

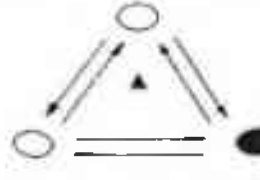
88-dars. Amaliy

- Vazifa:** 1. To'pni to'xtatish va uzatishni takomillashtirish.
2. Ximoyadagi taktik harakatlarni takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflantish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak

Tayyorlov qismi	Futbol maydoni bo'ylab yugirish	4-5	Guruh safini huzmagan holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilish	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1. 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 90-55 daqiqa	1. To'pni to'xtatish va uzatishni takomillashtirish	25	Mashqlarni to'pni to'xtatib olgandan keyin oshirib berish
	3) Shug'ullanuvchilar ikki guruhga bo'lingan holda bir birlariga 5 m masofaga to'pni oshirib berishadi. To'pni qabul qilishda oyoq kalfini ichida foydalanish	15	
	4) Shug'ullanuvchilar uch guruhga bo'lingan holda 5 m masofada bir birlariga o'ng keyin chap tomondan to'pni oshirib berishadi. To'pni chap oyoqda foydalangan holda to'xtatish kerak	10	
	2 Ximoyadagi taktik harakatlarni takomillashtirish	30	

Asosiy qism	3. Dasturda himoyachilar bir chiziqda joylashadilar. Murabbiy to'p bilan harakatni boshlab himovachilar yoniga harakatlanadi. Himovachilar vaziyatga qarab to'p yo'lini bekitishga harakat qiladilar. 	15	To'pni kutib olishda o'z chizig'ini tashlab ketmaslik kerak.
	4. 4 himovachiga qarshi 6 hujumchi harakatlanishadi bunda hujumchilar qanotdan bir qator himoya chizig'ini yorib o'tishga harakat qilishadi. Himovachilar himoya chizig'ini ushlab qolishlari kerak. 	15	Hujumchilar ikki qatordan gubnagali hujumni amalga oshirishlari kerak.
Yukurt qism 5 daqiqada	Safonlash	30	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamina baravar yengil yugurish kerak
	Stretching inishqlar	1-2	Maxq oyoq muskulini uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

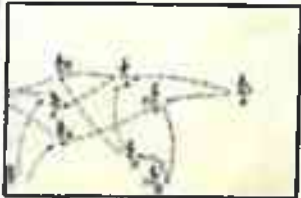
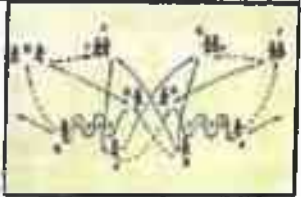
89-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Hujum va ximoyadagi taktik harakatlarini o'rganish.
2. Ikki tomonma o'yin

O'rish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy ustubiy ko'rsatma
Tayyovlov qismi: 18-20 daqiqa	Saflarish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Natijatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisqartirib aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh salini buzmagun holida
	URM	6-7	Barcha mashqlar ikki qatorda olib boriladi
	Yugurish mashqlari:	4-5	Dinamika holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqaga		1. Hujum va himovadagi taktik harakatlarini o'rganish. 28-30	
		A o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi va to'pni qabul qilish uchun keskin qo'zg'alish bilan maydonning boshqa yarmi tomon yuguradi. B o'yinchi V o'yinchiga to'pga bir teginishda uzatadi. 180° ga aylanib T o'yinchidan to'pni (ikkinchi to'p) qabul qilish uchun ochiladi va darvozaga zarba beradi. V o'yinchi to'pni qabul qilib harakatlantirishni davom ettiradi. A o'yinchi bilan "devor" usulini qo'llaydi va darvozaga zarba beradi.	14-15  A o'yinchi T o'yinchidan to'pni (uchinchi to'p) qabul qilish uchun darvoza tomon ochiladi va hosb bilan zarba beradi.
		A va B guruh o'yinchilari maydonning qarama-qarshi tomoniga joylashishadi (birinchi turgan o'yinchilar to'p bilan), to'p bilan V va G guruh o'yinchilari - darvoza chizig'i yaqinida jarima maydonchasining yon tomonida joylashishadi. A va B guruhning birinchi raqamli o'yinchilari bir vaqtning o'zida to'p olib yurishni boshlaydi, tayroqchadan diagonal bo'ylab ikkinchi raqamli o'yinchilarga to'pni uzatishadi, ular esa to'pni qabul qilib shu harakatni takrorlaydilar va h.k.	14-15  To'p uzatishdan so'ng A o'yinchisi G o'yinchidan to'pni qabul qiladi, B o'yinchisi esa - V o'yinchidan qabul qiladi, fshkalotni oraslatib darvozaga zarba yo'llaydi va A o'yinchi - G guruh o'yinchilariga, B o'yinchi - V guruh o'yinchilariga qo'shilishadi. Zarbalardan so'ng V o'yinchi A guruhga, G o'yinchi B guruhga qo'shiladi va h.k., mashqni aylana bo'ylab bajarishadi.
Yakuniy qism 5 daqiqaga	2. Ikki tomonlama o'yin	22-25	To'pni aniq oshirib berish kerakligi tushuntiriladi
	Ikki tomonlama 11x11 o'yin		
	Safllanish	30	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
Yakuniy qism 5 daqiqaga	Stretching mushqlar	1-2	Mashq oyoq muskultri uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

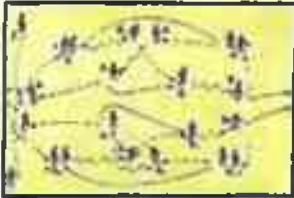
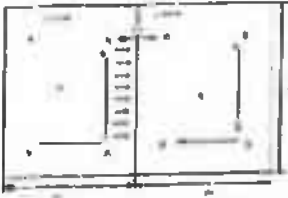
90-dars. Amaliy

Vazifa: 1. Tezkor-kuch Tayyorlov. 5-xalab saqrash. 2. Kamchilik vaziyatida pozitsion hujumni takomillashtirish. 3. Personal himoya. O'TO'

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'vori	Tashkiliy ustubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiq	Saflanish	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagani holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doira shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari:	4-5	Ikki qat' saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlantirish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarib harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'rsatilishiga yordam berish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiq	Tezlikda yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan hu'lish kerak
	1. Tezkor-kuch Tayyorlov. 5-xalab saqrash	22-25	Tez harakat qilish kerak
	2) 6-9 sm li tayanchda oyoq uchiga ko'tarilish va tushish	6-10 marta	Balanroq ko'tarish kerak
	3) Sakrab-sakrab yugurish	6-10 marta	Tizzalarni bukishga harakat qilish kerak
	4) Turgan joyida dam u. dam hu oyoqda sakrash	6-10 marta	Balanroq sakrash kerak

Asosiy qism	4) Gimnastika skameykasida goh o'ng, goh chap oyoq bilan depsinib yugurib sakrash	6-10 marta	Baland bo'lmagan skameyka bo'lishi kerak
	5) «Tashlanish» dastlabki holatidan sakrab turib oyoqni almashtirish	6-10 marta	Sakrab tutashda pastrok tizzalarni bo'kishi kerak
	6) Kenguru-simon ikki oyoqlab oldinga sakrash	6-10 marta	Oyoqlar bulashirilgan bo'lishi kerak
	2. Kamchilik vaziyatida pozitsion hujumni takomillashtirish	12-15	Hujumlarni zarba bilan ynkunlash kerak
	A va B. A1 va B1 guruh o'yinchilari jarima maydonni bo'rchaklarida joylashib harakatlarni boshlasalar, shu maydon qismidagi jarima maydonining qarma-qarshi tomonida munabbiy joylashib harakatlanishadi. Belgilangan A o'yinchi to'pni B o'yinchiga yetkazib, to'p o'zatilgan tomonga harakatlanadi. B o'yinchi esa, to'pni qabul qilishi bilan A o'yinchi tomonga to'pni olib yuradi. B o'yinchi to'pni olib yurib A o'yinchiga yaqinlashishi bilan yashirin tarzda to'pni beradi va shiddat bilan tez yugurgan holda qarma-qarshi maydonning markaziga harakatlanadi. Belgilangan A o'yinchi esa, to'pni B o'yinchidan qabul qilib, 8-10 m masofaga to'pni olib harakatlanib, buriladi hamda maydonning qarma-qarshi tomonida joylashgan B o'yinchiga to'pni yuqoridan oshirib beradi. B o'yinchi to'pni 8-10 m masofaga olib yurib darvozaga zarba beradi hamda A guruhiga hantab qo'shiladi.		 A o'yinchi esa, to'pni B o'yinchiga oshirib beradi hamda shiddat bilan tez yugurgan holda jarima maydonini markaziga T o'yinchidan to'pni olib darvozaga zarba berish uchun harakatlanadi. Zarbani amalga oshirib bo'lgach, B guruhi o'yinchilari qo'shiladi. Bir vaqtni o'zida A1 va B1 guruh o'yinchilari shu harakatlarni bajarishadi.
	3. Personal himoya. O'TO:	12-15	
	Jamoa har ikki guruhga bo'linib, 4x1 kvadratni belgilangan zonada bir-birlariga to'pni oshurgan holda harakatlanishadi. Zonalarda harakatlanayotgan qarma-qarshi tomon futbolchilarning orasi bir-birlardan 5 m masofadan oshmasligi kerak. Raibning signali bilan, ya'ni xushhalku bir marotaba chalinishi bilan oldirdan belgilab (birinchi guruh bitta xushhalku chalinib, ikkinchisi ikkita xushhalku chalinib) qo'yilgan birinchi guruh futbolchilar, ikkinchi guruhda harakatlanayotgan futbolchilarning to'pni tez egallashga harakat qilishadi. Futbolchilar to'pni olib qo'yishda har bir futbolchi o'ziga belgilangan va biriktirilgan o'yinchiga hujum qilishga harakat qiladi.	12-15	 o'yinchilar sonini 5x2, 5x3, 6x3 qilish mumkin; o'ynaladigan maydon masofasini katta yoki kichik qilish mumkin; o'yin davomida bitta eaytral o'yinchidan foydalanish mumkin; to'pni olib qo'yish yoki to'pni saqlab qolish vaqtni belgilash mumkin.

Yakuniy qism 5 daqiqaga	Saflarlash	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma haravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq oyoq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

MASHG'ULOT MAVZUSI

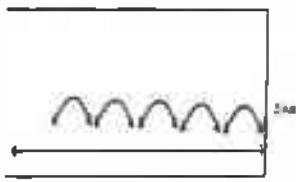
91-dars. Amaliy

Vazifa: 5-xatlab sakrash. (m) me'yorini qabul qilish

O'tish joyi: Futbol maydoni

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

No	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 10-30 daqiqaga	Saflarlash	30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30	Talabalarga mashg'ulot asosiy qisdaqigai aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish	4-5	Guruh safini buzmagun holda
	URM	6-7	Barcha mashqlar doim shaklida olib boriladi
	yugurish mashqlari	4-5	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qu'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkanga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	yonga "obu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qu'll harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishiga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1, 30	Oyoq muskullarini chizishga qaratilgan bo'lishi kerak

Asosiy qism 50-55 daqiqa	5-xatlab sakrash. (m) me'yorini qabul qilish	50-55	Olingan natijalar talabalarga e'lon qilinishi kerak
	Bu test me'yorida talabalarni tezkor-kuch sifati aniqlanadi. Shu sababdan talabalar ikki inikonyatda eng uzoq masofaga bomb tushgan natijasi inobatga olinadi		
Yakuniy qism 5 daqiqa	Sotlanish	30	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx M
	Maydon bo'ylab yengil yugurish	1-2	Hamma baravar yengil yugurish kerak
	Stretching mashqlar	1-2	Mashq o'ynq muskullari uchun berilish kerak
	Uyga vazifa	1, 30	O'tilgan vazifalarni uyda takrorlash

Ish rejasida ko'rsatilgan 5, 11, 16, 25, 31, 38, 48, 52, 57, 64, 70, 82, 91 mavzular Toshkent shahar birinchiligi sababli ko'rsatilmagan.

Xotima

Murabbiy tomonidan olib boriladigan har doimgi mashg'ulotlar futbolchilarni musobaqalarda yuksak natijalarga erishishga qaratilgan pedagogik jarayon hisoblanadi.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik va taktik Tayyorlovdan iborat bo'ladi. Jismoniy Tayyorlov jarayonlariga jismoniy fazilatlar, kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik fazilatlarini takomillashtirishdan iborat bo'ladi. Texnik va taktik Tayyorlov jarayonlariga sport turlari harakatlarining texnikasi va taktikasi shakllantiradi. Maxsus jismoniy Tayyorlovning noan'anaviy uslublari jismoniy fazilatlarini, texnik va taktik harakatlarni, mustaqil mashg'ulotlarni takomillashtirib berish ko'zda tutiladi.

Sport mashg'uloti pedagogik hodisa bo'lib mashq qilish usullar tizimi yordamida bevosita yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan jarayonidir. Shuni ta'kidlash muhimki, sport pedagogika nuqtai nazaridan yuqori natijaga erishishdan iborat bo'lmasdan, balki tarbiyalash, sog'lomlashtirish va hayotga tayyorlashning vositasi hamdir.

Sport mashg'ulotining vazifalari: sog'liqni mustahkamlash va ahloqiy kodeks talablari ruhida shaxslarni har tomonlama garmonik rivojlantirish, sport texnikasi va taktikasini egallash, tanlangan sport turiga xos jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, sport, gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish sohasida amaliy va nazariy bilimlarni egallash. Barcha sportchilar bu vazifalarni qat'iy bajarishlari lozim. Sport mashg'uloti davomida faqat sport mahoratigina egallanmasdan, sog'lik mustahkamlanadi, jismoniy sifatlari rivojlanadi, serunum mehnat va Vatan himoyasi uchun zarur bo'lgan malakalar o'zlashtiriladi.

Futbol sport turini ko'pgina internat, BO'SM, korxona, muassasa, oliygoh, va maktablarda mashg'ulotlarni o'tkazishda asosan murabbiylar mas'uldirlar. Ular tomonidan o'quv mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish hamda olib borish tizimlari asosida shug'ullanuvchilarning yuqori malakali futbolchi bo'lib tarbiyalanishlarida ta'sir ko'rsatadi. Biz tomonimizdan tavsiya etilgan o'quv qo'llanmada o'quv mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish tizida qiziqing ahamiyati to'g'risida keng yoritilgan bo'lib, faqatgina futbol murabbiylarigina emas sport ishlariga mas'ul shaxslar ham foydalanishlari mumkin.

O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol) fani dasturi

asosida tayyorlangan. Avvalgi nashr etilgan adabiyotlardan farqli o'laroq mazkur o'quv qullanma futbol bilan shug'ullanishning o'ziga xos xususiyatlari inobatga olingan.

Bundan tashqari biz tomonimizdan futbolchilarga o'quv mashg'ulotlaridagi keltirilgan mashqlar, ularni o'yin davomida texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishlariga yordam beradi. Bu mashqlar orqali futbolchilarni jismoniy tayyorgarligiga ta'sir ko'rsatish mumkin. Ayniqsa, bu mashqlarni yuqori shiddatda bajarish futbolchilarni chidamkorlik sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatibgina qolmay, taktik harakatlarni futbolchilar tomonidan o'zlashtirishlariga sababchi bo'ladi.

Shuni ham ta'kidlash joizki, bu o'quv qo'llanmada ko'rsatilgan ma'ruzalar yordamida jamoa o'yinlarida guruhiiy va jamoaviy hamda individual harakatlari yaxshi shakllanishi, bir-birlarini tushunib o'yin davomida faoliyat olib borishlari mumkin.

FUTBOL BO'YICHA O'ZBEK TILIDAGI ZAMONAVIY TEXNIK SO'Z VA IBORALAR

Aut	- yon chiziqdan tashlab berish
Bar'er	- g'ovlar va to'siqlar osha
Setka	- to'r
Gol	- Darvoza to'riga kirgan to'p
Dribling	- aldab o'tish harakatlari
Jongirovanie	- to'pni havoda o'ynatish
Zona	- hudud
Inventar	- anjom
Lini	- chiziqlar
Liga	- liga
Stretching	- cho'zilish mashqlari
Ochko	- ochko
Ofsayd	- o'yindan tashqari holat
Pressing	- pressing
Pas	- pas, to'p oshirish
Stadion	- o'yin maydoni
Stenka	- devor
Flajok	- bayroqcha
Razdaqiqaka	- mashg'ulotga qizish harakatlari
Trener	- murabbiy
Fintlar	- aldab o'tish
Fishka	- fishka
Chelnok	- makkisimon yugurish

Adabiyotlar

1. Artikov A.A., Alimjanov S.I., Shukurova Sh.T. Futbolchilarni mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2014.
2. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. 2004-y. Toshkent.
3. Goncharova O.V. yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. 2004-y. Toshkent.
4. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik yilda tayyorlanishni rejalashtirish T., 2005 458 B.
5. Isroilov Sh.X., Yusupov N.M., Shermuhamedov A.T., Artiqov A.A., Bektorov O.yo. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). "Iqtisod moliya" 2015. 151 B.
6. Nurimova R.I. Futbol. darslik T., 2005. 362 B.
7. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2000-y Toshkent.
8. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. 2003 y. Toshkent.
9. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellash. 2000 y. Toshkent.
10. Korobeynikov N. Fizicheskoe vospitaniya. Darslik. Moskva. 1989.
11. Nurimova R.I. Futbol. darslik T., 2005. 362 B.
12. Rambler.ru., Google., yandex. Provayderlaridan Internet materiallari. 2011-2012.
13. Rodionov A. V. Praktika psixologii sporta. Uchebnoe posobie. 2001 Tashkent.
14. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2000-y Toshkent.
15. Sharipova D.D. Formirovanie zdorovogo obraza jizni. 2001g. Tashkent.
16. Usmonxodjaev T.S. va boshqa. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari. 2005 y. Toshkent.
17. Xujaev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. Toshkent. 1997.
18. Yangi fikrlar va ishlash davr talabi. Karimov I. 1997.
19. Yusupov N.M., Shermuhamedov A.T., Artiqov A.A., Bektorov O.yo. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). T., "Iqtisod moliya" 2015. 151 B.
20. Абидов Ш.У. Ем футболиларнинг укув-машгулот жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома. Т., 2011.
21. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФизС, 1980.
22. Давлетмуратов С.Р. Тренировка квалифицированных футболистов в подготовительном периоде. Методические рекомендации. Ташкент – 2012.
23. Керимов Ф.А. Кураш спорт тури назарияси ва услубияти - Т.

ЎзДЖТИ. 2001 й 230 бет.

24. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 12-16 лет. «Астрель» Москва – 2007

25. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., ФиС, 1986.

26. Талипджанов А.И. юкори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. Ўқув қўлланма. Ташкент, 2012. 162 Б

27. Талипжанов А. Современная система подготовки высококвалифицированных футболистов. Учебное пособие, Ташкент, 2011. 180 Б

28. Футбол. Учебник. Под ред. Нуримова Р.И. Т., 2005. 425 С

29. Хорст В. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. "Терра-спорт" Москва – 2004.

30. Юсупов И.М. Юкори малакали футболчи кизлар тезлик-куч тайёғалигининг восита ва усуллари. Услубий қўлланма. Т., 2011.

31. Школа испанского футбола: [перевод с испанского Кочетковой Е.]. – Москва : Эксмо, 2015. – 192 с. – (Спорт. Лучший мировой опыт).

31. Bangsbo J. (1992) Time motion cyaracteriectecs of compotition football. Sci. Footbal 6. 34-42

32. Gerhard Frank. Soccer Training Programs. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) 2nd Edition 2009. 213

33. Henriksson J., Reitman Time course of changes in human skeletal muscle succinate dehydrogenase and cytochrome oxidase activity fnd inactivity. Acta Physiol Scand 99:91 - 97, 1997

34. Hoff J, Wisloff V, Engen LC, et al. Soccer specific aerobic endurance traing. Br J Sport Med 2002 Jun; 36 (3): 218-21.

35. Hoff J, Wisloff V, Engen LC, et al. Soccer specific aerobic endurance training. Br Sport Med 2002 Jun; 36 (3): 218-21

36. Mike saif. Tactics of top pro teams & players world class coaching 2012 74 p

37. https://www.premiersoccerinstitute.com/wp-content/uploads/2014/11/Modern_Soccer_Systems.pdf

38. http://www.enr11.com/uploads/5/7/7/9/57799873/tactics_of_top_pro_teams.pdf

39. <http://footballgc.com.au/uploads/Files/Coaching%20for%20A%20training%204-4-2.pdf>

MUNDARIJA

SO'Z BOSHI	3
I BOB. SPORT MASHG'ULOT USULLARI	5
1.1 O'quv mashg'ulot jarayonlarining tuzilishi va turlari	7
1.2 Futbol o'quv mashg'ulotlarida saf mashqlari to'g'risida umumiy tushunchalar	8
1.3 yurish va yugurish mashqlarini musiqa jo'rligida o'tkazish	13
1.4 Uslubiy ko'rsatmalar	21
1.5 O'quv mashg'ulot jarayonining kospektini tuzish usuliyati	23
1.6 Tarhiyaviy vazifalar	26
1.7 Sog'lomlashtirish vazifalari	26
1.8 O'rgatish (ta'lim) vazifalari	27
1.9 Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar	28
1.10 O'quv mashg'ulot jarayonini hisobga olish	30
1.11 Pedagogning o'quv mashg'ulotga tayyorlanganligi taxlili	31
1.12 O'quv mashg'ulot jarayonini tashkil etish	32
II BOB. O'QUV MASHG'ULOTLARNI RASMIYLASHTIRISH USULI	34
2.1 Birinch bosqich talabalari uchun MASHG'ULOT MAVZUSI	34
2.2 Ikkinch bosqich talabalari uchun MASHG'ULOT MAVZUSI	138
Adabiyotlar	315

O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktorining 2023-yil "16" - sentyabrda "33/d"-sonli buyrug'iga asosan nashrga tavsiya etilgan.

Ro'yxatga olish raqami O'Q-008

Nashriyot litsenziyasi № 039856. 22.09.2022.
Bosishga ruxsat etildi 27.12.2023. "Times New Roman" garniturasida.
Ofset usulida chop etildi. Qog'oz bichimi 60×84 1/16.
Shartli bosma tabog'i 19,5. Nashr hisob tabog'i 18,9
Adadi 100 nusxa. Buyurtma № 37

"SILVER STAR PRINT" MCHJ bosmaxonasida chop etildi
Toshkent shahari, Uchtepa tumani, 23-mayze, 47-uy, 44-45-xonadon.
Telefon: +998 99 019 24 00

ISBN 978-9943-8642-7-6



9 789943 864276



"BEHZODBEK PRINT"