

**XASANOV A.T.,
QURBONOV G.R.,
XAKIMOV S.T.**



**SPORT VA HARAKATLI
O'YINLARNI
O'QITISH METODIKASI
(VOLEYBOL)**

Annotatsiya

Ushbu o'quv qo'llanma voleybol bilan shug'ullanuvchilar uchun mashg'ulotlarni o'tkazish usullari, metodlari, vositalari, ularning mazmuniga oid nazariy bilimlarni umumlashtirgan va "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" fan dasturi asosida tayyorlangan bo'lib, umumiy ta'lim maktablari o'quvchilari jismoniy tarbiya dasturining "Voleybol" bo'limi mashg'ulotlarida foydalanish uchun mo'ljallangan. Undan jismoniy madaniyat, magistrlar va o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari, bolalar va o'smirlar maktabining voleybol bilan shug'ullanuvchilarining boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarini murabbiylari, jismoniy tarbiya bo'yicha tashkilotchi-yo'riqchilar va barcha mazkur sport o'yini ixlosmandlari foydalanishlari mumkin.

Mualliflar: Xasanov A.T. – ped.f.b.f.dok.(PhD)
Qurbonov G'.R. – katta o'qituvchi, voleybol bo'yicha sport ustasi
Xakimov S.T. - o'qituvchi

Taqrizchilar: Abdullaev A. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent
Niyazov S.S. - pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Ushbu o'quv qo'llanma universitet kengashining yig'ilishida ko'rib chiqilgan va chop etishga tavsiya etilgan (2020 yil –30 noyabrdagi 3 - sonli bayonnoma)

KIRISH

Jismoniy madaniyat, sport, turizm hayotimizga tobora ko‘proq kirib bormoqda, mustaqil vatanimiz xalqini tarbiyalamoqda va chiniqtirmoqda, ularning salomatligini mustahkamlamoqda, mehnat faoliyatini oshirmoqda.

Zamonaviy voleybolning sport turi sifatida yuqori darajada rivojlanishi, uni har tomonlama jismoniy rivojlanishning samarali vositalardan biriga aylantirdi. Ma’lumki, zamonaviy voleybol organizmning funksional holatiga, odamning jismoniy sifatlariga yuqori talablarni qo‘yadi. Kuchli darajadagi komandalar o‘yinchilariga yuklama juda yuqori. Mahoratli komandalar o‘rtasidagi uchrashuvlar 2-2,5 soatgacha davom etadi. Tadqiqotlar ko‘rsatdiki, voleybol o‘ynash maksimal va submaksimal kuchlanishlar chegarasida bajariladigan ish kabi xarakterlanadi. Shunday, intensiv o‘yin paytida voleybolchining yuragi 200 martagacha va undan ko‘proq qisqaradi.

Voleybolchining doimiy tez o‘zgarib turadigan vaziyatlarda to‘g‘ri mo‘ljallash, turli xildagi ko‘p sonli texnik usullar orasidan ma’qulini tanlay olish, bir harakatdan boshqasiga tez o‘tish qobiliyati asab jarayonlarini yuqori harakatchanligiga olib keladi.

Voleybolda katta hajmdagi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari chidamlilikni yuqori rivojlanishini ta’minlaydi. Voleybol bilan shug‘ullanish shug‘ullanuvchilarda qo‘rqmaslik, barqarorlik, qat’iylik, dadillik va fidokorlik, tashabbuskorlik va intizomlilik kabi ahamiyatli sifatlarni rivojlantirishga olib keladi.

Voleybolning odamga estetik ta’sir qilishi juda yuqori. U hech qanday chegaralanmaydi, voleybol bilan shug‘ullanish jarayonida sportchi gavdaning garmonik rivojlanishiga, chiroylilikka va harakatlarni ko‘rkamliligiga erishadi. Taktik kombinatsiyalarni bajarishda harakatlarni o‘zaro uyg‘unligi, sport kurashining o‘zi va g‘alaba nashidasi chuqur zavq beradi.

Shuning uchun barcha yoshdagi va kasbdagi odamlarda voleybolga bo‘lgan qiziqish yuqori va doimiy voleybolchilar armiyasi o‘sib boradi. Voleybolning

O'zbekistonda ommaviyligi o'z navbatida, sport mahoratini o'sishida hamda katta va oliy razryadli voleybolchilarning yutuqlari uchun asos hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoev raisligida 2017 yil 31 oktyabr kuni jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish masalalariga bag'ishlangan yig'ilishda sport sohasi uchun malakali kadrlar va murabbiylar tayyorlash masalalariga alohida e'tibor qaratildi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi keng qatlamini sport bilan shug'ullanishga va sog'lom turmush tarzini yuritishga jalb etish, jismonan sog'lom avlodni tarbiyalash, sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish, mamlakatimizning xalqaro sport maydonlaridagi yutuqlarini targ'ib qilish va uning keng e'tirof etilishiga qaratilgan yagona davlat siyosatini amalga oshirish asosiy vazifalardan biridir.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, barcha sport turlari bo'yicha ishlarni zamon talablari darajasiga ko'tarish muhim vazifalardan hisoblanadi.

Voleybol sport turi bo'yicha malakali kadrlarni tayyorlash ham dolzarb masalalardan biridir. Voleybol o'zining o'yin uchun joyi va qoidalarining oddiyligi hamda tomoshabopligi bilan katta afzallikka ega. Voleybolda taktik kombinatsiyalarning ko'pligi, kurashning emotsionalligi, jamoaviylik turli xil yosh va kasbdagi odamlarni o'ziga jalb qiladi.

Bu sport turi bo'yicha musobaqalar O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimining barcha bo'g'inlarida: umumta'lim maktablarida, bolalar oromgohlarida, o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi muassasalarida, oliy ta'lim muassasalarida, ishlab chiqarish korxonalarida, Qurolli kuchlarning harbiy qismlarida, sanatoriyalarda hamda davolash maskanlarida tashkil qilinadi.

Zamonaviy voleybolning sport turi sifatida yuqori darajada rivojlanishi, uni har tomonlama jismoniy rivojlanishning samarali vositalaridan biriga aylantirdi. Ma'lumki, hozirgi voleybol odamning jismoniy sifatlariga va organizmning funksional holatiga katta talablarni qo'yadi. Tadqiqotlar ko'rsatdiki, voleybol

o'ynash ketma-ket maksimal va submaksimal kuchlanish chegarasida bajariladigan ishligi bilan xarakterlanadi. SHunday, intensiv o'yin vaqtida voleybolchining yuragi minutiga 200 marta va undan ko'proq qisqaradi.

Nafaqat intensivligi, koordinatsion tuzilishi bo'yicha ham o'yin harakatlari va harakat malakalarini turli-tumanligi odamning barcha jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi: kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikni birga garmonik qo'shib rivojlantiriladi. Doimiy o'zgarib turadigan vaziyatlarda tez mo'ljal olish, turli-tuman texnik vositalarning boy xazinasidan ko'proq ratsionalini tanlash, bir harakatdan boshqasiga tez o'tish qobiliyati asab jarayonlarining yuqori qo'zg'alishiga olib keladi. Voleyboldagi trenirovka va musobaqa yuklamalarining katta hajmi chidamlilikni yuqori rivojlanishini ta'minlaydi.

Odamga voleybolning estetik ta'siri ham katta. U voleybol bilan shug'ullanishda sportchining tanani garmonik rivojlanishi, harakatlarni jonliligi va chiroyliligiga erishishi bilan chegaralanmaydi. Taktik kombinatsiyalarni bajarishda harakatlarning uyg'unligi, sport kurashining o'zi va g'alaba nashidasi chuqur lazzatlanishga olib keladi.

Mana shuning uchun ham turli yoshdagi odamlar va kasb egalarida voleybolga qiziqish katta hamda voleybolchilar armiyasi doimiy ravishda o'sib bormoqda.

Voleybol-sportning eng ko'p tarqalgan va hammabop sport turlaridan biri bo'lib, yoshlar va barcha mehnatkashlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish, "Alpomish" va "Barchinoy" salomatlik me'yorlarini topshirishga tayyorlash, faol dam olishga ishtirok ettirishning a'lo darajadagi vositasi hisoblanadi.

Voleybol o'ynash harakat apparatini rivojlantirishga imkoniyat beradi, chaqqonlik, chidamlilik, reaksiya tezligi kabi hayotiy muhim jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi, nafas olish, yurak-tomir va muskul tizimini mustahkamlaydi, aqliy toliqishni yo'qotadi.

I BOB. VOLEYBOL O‘YINI TARIXI

Voleybol o‘yining kelib chiqishi va rivojlanishi

Voleybol-sport turi, jamoaviy sport o‘yini, uning jarayonida to‘r bilan ajratilgan maxsus maydonda to‘pni raqib tomonidagi maydonga tushadigan holda o‘tkazishga yoki himoyalananayotgan komanda xato qilishiga harakat qilib ikki komanda musobaqalashadi. Bunda bir komanda o‘yinchilari hujumini tashkillash uchun to‘pga uch martagacha tegishga ruxsat etiladi.

Qoidalar kiritishni belgilovchi va xalqaro sport turi sifatida voleybolning markaziy organi - Xalqaro voleybol federatsiyasi, FIVBdir. Voleybol Olimpiada o‘yinlari dasturiga 1964 yildan kiritilgan.

Voleybol-kontaktsiz, sportning kombinatsion turi, bunda har bir o‘yinchi maydonda qat‘iy spetsializatsiyaga ega bo‘ladi. Voleybolda to‘rdan baland ko‘tarilish imkoniyatiga ega bo‘lish uchun sakrovchanlik, reaksiya, koordinatsiya, hujum zarbalarini samarali amalga oshirish uchun jismoniy kuch o‘yinchilar uchun muhim bo‘lgan sifatlar hisoblanadi.

Havaskorlar uchun voleybol - qoidalarining soddaligi va jihozlarning yetarliligi sababli dam olish va ko‘ngil ochishning keng tarqalgan usuli. Voleybolning ko‘p sonli variantlari mavjud bo‘lib, sohil voleyboli (1996 yildan Olimpiada dasturiga kiritilgan), mini-voleybol, pionerbol, parkvoleyboli (1998 yil noyabrda FIVBning Tokiodagi kongressida tasdiqlangan) lar bor.

Voleybolning kashfiyotchisi Xoliok shahridagi (AQSH Massachusetts shtati) Yosh xristianlar Assotsiatsiyasi(YMCA) kolleji jismoniy tarbiya o‘qituvchisi Uilyam Morgan hisoblanadi. 1895 yilda sport zalida 197 sm balandlikda tennis To‘rsi tortilib, uni o‘quvchilar, ularning soni chegaralanmagan, to‘rdan basketbol kamerasini biri-birlariga uloqtiradilar. Morgan yangi o‘yinni “mintonet” deb nomladi. Keyinroq o‘yin Sprigfilddagi yosh xristianlar assotsiatsiyasi kollejlari konferensiyasida namoyish qilindi va professor Alfred T. Xalstedning taklifi bilan “voleybol” degan yangi nomni oldi. AQSHda 1897 yilda voleybolning birinchi qoidalari nashr qilindi: maydon o‘lchami 7,6x15,1 (25 x 50 fut), To‘rni balandligi

198 sm (6,5 fut), to'p aylanasi 63,5-68,5 sm (25-27 dyum) va og'irligi 340 g, maydondagi o'yinchilar soni va to'pga tegish chegaralanmagan, ochko o'z to'pni o'yinga kiritishini yutganda hisoblanadi, muvaffaqiyatsiz to'pni o'yinga kiritishni qaytarish mumkin, partiyada 21 ochkogacha o'ynashgan.

O'yinni rivojlanish jarayonida uning qoidasi, texnikasi va taktikasi doimiy takomillashib borgan. Bizning davrlargacha yetib kelgan asosiy qoidalar 1915-1925 yillarda shakllangan: 1917 yildan partiyani o'ynash 15 ochko bilan chegaralangan, to'r balandligi esa 243 smni tashkil qilgan, 1918 yilda o'yinchilar soni olti kishi qilib belgilangan, 1922 yildan uchtdan ko'p bo'lmagan tegishga ruxsat berilgan, 1925 yilda maydonning zamonaviy o'lchamlari, voleybol to'pining o'lchami va og'irligi tasdiqlangan. Bu qoidalar Amerika, Afrika va Evropa davlatlarida qo'llanilgan, bu davrlarda Osiyoda 1960 yillar boshlarigacha o'zlarining qoidalari bilan o'ynashgan: 11x22 m maydonda to'qqizta yoki o'n bitta o'yinchi bilan match davomida o'yinchilar o'z o'rnilarini o'zgartirmay o'ynalgan.

1922 yilda Bruklinda birinchi umummilliy musobaqalar o'tkazildi – 23 erkaklar jamoalari ishtirokida YMCA chempionati bo'lib o'tdi. 1924 yilda Evropada birinchi voleybol bo'yicha sport tashkiloti Chexoslovakiya voleybol va basketbol Ittifoqi tashkil topdi. 1920 yillarning ikkinchi yarmida sobiq Ittifoq, Bolgariya, AQSH va Yaponiya davlatlarining milliy federatsiyalari paydo bo'ldi. SHu davrda asosiy texnik usullar- to'pni o'yinga kiritish, uzatishlar, hujum zarbasi va bloklar shakllanadi. Ularning asosida jamoaviy harakatlarning taktikasi vujudga keladi. 1930 yillarda guruhli blok va "straxovka" paydo bo'ldi, hujum va aldamchi zarbalar qo'llanila boshlandi. 1936 yilda Stokgolmda o'tkazilgan gandbol bo'yicha xalqaro federatsiya kongressida, Polsha delegatsiyasi gandbol federatsiyasining qismi sifatida voleybol bo'yicha texnik qo'mita tashkil etish tashabbusi bilan chiqdi. Evropadan 13 ta davlat, Amerikadan 5 ta davlat va Osiyodan 4 ta davlat kirgan komissiya tashkil etildi. Ushbu komissiya a'zolari tomonidan asosiy sifatida biroz o'zgarishlar bilan amerikacha qoidalarni qabul qildi: o'lchovlar metrli proporsiyalarda o'tkazildi, belda yuqorida butun tana bilan to'pga tegish mumkin edi, blokda to'pga tekkandan keyin o'yinchiga ketma-ket qayta to'pga tegish

taqiqlandi, ayollar uchun toʻrni balandligi-224 sm, toʻpni oʻyinga kiritish zonasi qatʻiy chegaralangandi.

Ikkinchi jahon urushidan keyingi tarixi

Ikkinchi jahon urushi (1939-1945) tugagandan soʻng xalqaro aloqalar kengaya boshladi. 1947 yilning 18-20 aprelida Parijda Xalqaro voleybol federatsiyasi (FIVB)ning 14 ta: Belgiya, Braziliya, Vengriya, Misr, Italiya, Niderlandiya, Polsha, Portugaliya, Ruminiya, AQSH, Urugvay, Fransiya, Chexoslovakiya va Yugoslaviya davlatlari vakillari ishtirokida birinchi kongressi boʻlib oʻtdi hamda ular FIVBning birinchi rasmiy aʼzolari boʻldilar. 1949 yil Pragada erkaklar komandalari oʻrtasida birinchi jahon chempionati boʻlib oʻtdi. 1951 yil Marseldagi kongressda FIVB rasmiy xalqaro qoidalarini tasdiqladi, uning tarkibida esa arbitraj komissiya va oʻyin qoidalarini ishlab chiqish va takomillashtirish boʻyicha komissiya tashkil etildi. Partiyalarda oʻyinchilarni almashtirish va taym-autlarga, erkaklarning ham, ayollarning ham komandalarining oʻyinlari 5 partiyadan oʻtkazila boshlandi.

FIVBning birinchi prezidenti etib fransuz arxitektori Pol Libo saylandi va keyinchalik 1984 yilgacha bu lavozimga koʻp marotaba qayta saylandi. 1957 yil Xalqaro olimpiya qoʻmitasining 53-sessiyasida sportning olimpiya turi deb eʼlon qilindi, 58-sessiyada erkaklar va ayollar terma komandalarining voleybol musobaqalarini Tokiodagi XVIII Olimpiada oʻyinlarida oʻtkazish toʻgʻrisida qaror qabul qilindi. Tokio Olimpiadasidan keyin oʻyin qoidalariga ahamiyatli oʻzgartirishlar kiritildi-blok qoʻyuvchiga toʻr ustidan raqib tomoniga oʻtkazishga va blokdan soʻng toʻpga qayta tegishga ruxsat berildi. 1970 yilda toʻr chetlariga antenna kiritildi, 1974 yilda hakamlarning sariq va qizil kartochkalari paydo boʻldi. 1960-1970 yillardagi xalqaro musobaqalarda sobiq Ittifoq, Chexoslovakiya, Polsha, Ruminiya, Bolgariya, Yaponiya davlatlarining milliy terma jamoalari koʻproq muvaffaqiyatlarga erishdilar. Ayollarda esa 1980 yilgi Olimpiada oʻyinlarigacha sovet va yapon maktablarining sezilarli qarama-qarshiligi koʻrindi - sobiq Ittifoq

va Yaponiya termalari o'zaro birinchi to'rtta olimpiya o'yinlarining oltin medallarini bo'lishdilar va ikkitadan g'oliblikni qo'lga kiritdilar. Sezilarli yutuqlarga yana Polsha, sobiq GDR, Ruminiya, Chexoslovakiya, Shimoliy va Janubiy Koreya davlatlari terma komandalari ham erishdilar. 1978 yilda ayollar voleybolidagi odatiy holatni Kuba terma jamoasi buzib, to'satdan raqiblardan katta ustunlik bilan sobiq Sovet Ittifoqida bo'lib o'tgan jahon chempionatini yutishdi.

1980-1990 yillarda o'yinning rivojlanishi

1984 yilda Pol Liboni FIVBning prezidenti lavozimini Meksikalik advokat doktor Ruben Akosta egalladi. Ruben Akosta tashabbusi bilan o'yinlarni davomiyligini qisqartirish bilan bog'liq, musobaqalarning tomoshabopligi va voleybolning "tashqi ko'rinishdagi yoqimtoyligini" oshirishga yo'naltirilgan, o'yin qoidalariga ko'p sonli o'zgarishlar kiritildi. 1988 yilgi Olimpiada o'yinlari arafasida Seulda FIVBning XXI kongressi bo'lib o'tdi va hal qiluvchi beshinchi partiya reglamentiga o'zgartirishlar kiritildi: u "tay-brek" ("o'yin-ochko") tizimi bo'yicha o'ynala boshlandi, 1990 yillarda yana birinchi to'rt partiya uchun oxiri 17 ochkogacha o'ynash joriy qilindi (bunda o'yin 1 ochko farq bilan 17:16 bo'lib ham tugatilishi mumkin). Vaqt bo'yicha voleybol partiyalarini chegaralash bilan eksperiment o'tkazildi, biroq 1998 yilning oktyabrida Tokiodagi FIVBning kongressida yana ham revolyusion qarorlar qabul qilindi - har bir partiyani "o'yin-ochko" tizimi bo'yicha o'ynash: birinchi to'rttasini 25 ochkogacha, beshinchisini 15 ochkogacha. 1996 yilda tananing har qanday qismi bilan to'pga tegish (oyoq bilan ham)ga ruxsat berildi, 1997 yilda FIVB milliy terma jamoalarga o'z tarkiblariga libero o'yinchini kiritishni taklif qildi.

Bu davrda o'yin texnikasi va taktikasi takomillashishda davom etdi. 1980 yillarning boshida sakrab to'pni o'yinga kiritish otish paydo bo'ldi va yonbosh to'pni o'yinga kiritish aytarli qo'llanilmay qo'ydi, orqa chiziqdan hujum zarbalari soni oshdi, to'pni qabul qilish usullarida o'zgarishlar amalga oshdi – ilgari ommaviy bo'lmagan to'pni pastdan qabul qilish asosiyga aylandi, yiqilish bilan

to'pni yuqoridan qabul qilish deyarli yo'qoldi. Voleybolchilarning o'yin funksiyalari o'zgardi: misol uchun, agar ilgari to'pni qabul qilishda barcha olti o'yinchi harakat qilgan bo'lsa, 1980 yillardan boshlab bu elementni bajarish ikkita o'yinchi majburiyatlariga aylandi.

O'yin yanada kuchliroq va tezroq bo'ldi. Voleybol sportchilarning bo'yi va atletik tayyorgarligiga talablarni oshirdi. Agar 1970 yillarda komandada 2 metrdan ortiq bo'yli birorta ham o'yinchi bo'lmagan bo'lsa, 1990 yillarda barchasi o'zgardi. Yuqori mahoratli komandalarda 195-200 smdan past bo'yli o'yinchilar odatda faqat libero va o'ynatuvchilar (aloqachi) bo'lib qoldi. Kuchlilar safiga – Braziliya, AQSH, Kuba, Italiya, Niderlandiya, Yugoslaviya kabi yangi jamoalar qo'shildi.

1990 yildan dunyo bo'yicha voleybolni ommaviylikini oshirishga xizmat qiladigan yil davomidagi tijorat musobaqasi – Jahon ligasi o'yinlari o'tkazila boshlandi. 1993 yildan shunga o'xshash ayollar Gran-pri musobaqalari o'tkazib kelinmoqda. 1980 yillarning ikkinchi yarmidan boshlab, Italiyada birinchi haqiqiy professional liga tuziladi va uning tashkil etilishi boshqa davlatlarning milliy chempionatlari uchun namuna bo'ladi.

1985 yilda Xoliokda voleybol Shon-shuhrat zali ochiladi, unga taniqli o'yinchilar, murabbiylar, komandalar, tashkilotchilar, hakamlarning nomlari yozib qo'yiladi.

Yangi asrda o'yinni rivojlanishi

2015 yildan FIVB 221 ta milliy voleybol federatsiyalarini birlashtirib, o'yin yerdagi eng ommaviy sport turlaridan biri hisoblanadi. Sport turi sifatida voleybol Rossiya, Braziliya, Xitoy, Italiya, AQSH, Yaponiya, Polsha kabi davlatlarda ko'proq rivojlangan.

2008-2012 yillarda Xalqaro voleybol federatsiyasi prezidenti lavozimida xitoylik Vey Szichjun ishladi, 2012 yilning 21 sentyabrida FIVBning Anaxaym (Kaliforniya) da o'tkazilgan XXXIII Kongressida tashkilotning yangi prezidenti etib, braziliyalik Ari Grasa saylandi.

FIVB rahbariyati voleybol qoidalarini yanada takomillashtirish ustida ishlarni davom ettirmoqdalar. "To'rga tegish" xatolarini va raqibning o'ynaydigan tomonida "chiziqni ezish (zastup)", rasmiy xalqaro turnirlarda 14 ta o'yinchigacha komanda buyurtmasini oshirish, ulardan 2 tasi libero kabi bir qator o'zgarishlar 2009 yil Dubayda o'tkazilgan FIVBning XXXI Kongressida tasdiqlandi.

Shu yili Doxada o'tkazilgan klublar o'rtasidagi jahon chempionatida (bu turnir 17 yillik tanaffusdan keyin qayta tiklandi), "oltin formula" deb ataladigan o'yin qoidasi sinab ko'rildi, unga ko'ra to'pni qabul qiluvchi komanda o'zining birinchi hujumini qat'iy orqa chiziqdan amalga oshiradi. Amaliyotda raqiblar imkoniyatini tenglashtirishga va to'pni havoda ko'proq bo'lishiga olib kelishi mo'ljallangan bu yangilikni kiritilishi, kutilgan samarani bermadi, o'yinning tomoshabopligini pasayishiga olib keldi va ko'p sonli o'yinchilar, murabbiylar, mutaxassislar va voleybol havaskorlari tomonidan tanqidga uchradi hamda boshqa qo'llanilmadi.

2013 yilda kuchga kirgan yangi tahrirdagi qoidalar bo'yicha o'yinchining sariq kartochka olishi bilan ochko yo'qotilmaydi. 2013 yilning aprelida yuqoridan otilgan to'pni o'yinga kiritishni qabul qilishga talablarni qiyinlashtiradigan qoidani amalga oshirishni keyinga qolidirish qarori qabul qilindi va shu bilan birga partiyalar davomiyligini 25 ochkodan 21 ochkogacha qisqartirish to'plar o'ynalishi orasidagi pauzalarni kamaytirish to'g'risidagi masalani ko'rib chiqish taklif qilindi. Xuddi shu yili oxirgi yangi kiritilgan qoidalar Yevroliga turnirlarida, erkaklar katta yoshdagi komandalari o'rtasidagi jahon chempionatida, Braziliya chempionatlarida sinab ko'rildi, keyinchalik bu qoidalar keng tarqalmadi. 2013 yildan yana FIVB va CEV tasarrufidagi xalqaro musobaqalarda video ko'rishlar faol qo'llanib kelinmoqda.

Kalgarida bo'lib o'tgan FIVBning 2014 yil 1 noyabrdagi XXXIV kongressida 2009 yilda kiritilgan raqib o'yini uchun zarar keltirmagan to'rga tegib ketish qoidasi bekor qilindi. Doimgidek, har qanday holatda to'rga tegish xato hisoblanadigan bo'ldi. Bundan tashqari kongress xalqaro musobaqalar uchun yuza chiziqdan erkin zona o'lchamini 8 m dan 6,5 m gacha kamaytirish, o'yin

zayavkalariga turnirga qatnashish uchun komandaning ruxsat berilgan barcha 14 nafar o'yinchisini kiritish va xomiylar va televideniyaning taklifi bo'yicha murabbiy tomonidan olinadigan va texnik tanaffuslarni qisqartirish to'g'risidagi qarorni qabul qildi.

2016 yil FIVBning 35-kongressida 2017-2020 yillar uchun voleybolning yangi rasmiy qoidalari tasdiqlandi va 2017 yil 1 yanvardan boshlab barcha musobaqalarda kuchga kiritilgan.

II BOB. O‘YIN QOIDALARI, INSHOOTLAR VA JIHOZLAR

1. O‘yin maydoni

O‘yin maydoni o‘z ichiga o‘yin maydoni va erkin zonani qamrab oladi, shuningdek tekis va simmetrik shaklga ega.

1.1 O‘lchamlari

Voleybol maydoni 18x9 m bo‘lib to‘rt tomondan kamida 3 m lik kenglik joy bo‘lishi kerak.

Voleybol sport zalining balandligi 7 m dan kam bo‘lmasligi kerak.

Dunyoning FIVB doirasidagi rasmiy musobaqalarida voleybol maydonining yon chizig‘idan keyingi kenglik joyi 5 m dan kam bo‘lmasligi, yuza chizig‘idan keyingi kenglik joyi 6,5 m dan kam bo‘lmasligi va sport zalining balandligi 12,5 m dan kam bo‘lmasligi kerak.

1.2 O‘yin maydonining yuzasi

1.2.1 Voleybol maydoni tekis hech qanday ortiqcha sportchilarning shikastlanishlariga olib keluvchi yot jismlarsiz bo‘lishi kerak. Shuningdek, yuzasi sirg‘anchiq, notekis bo‘lgan maydonlarda o‘ynash taqiqlanadi.

Jahonning FIVB rasmiy musobaqalarida voleybol maydonining yuza qismi yog‘ochdan ishlangan yoki sun‘iy qilingan, FIVB tomonidan tasdiqlangan maydonlarda o‘ynashga ruxsat beriladi.

1.2.2 Sport zaldagi maydonning yuza qismi yorqin, yorug‘ bo‘lishi kerak.

Jahonning FIVB rasmiy musobaqalarida maydon chiziqlarining rangi oq rangda bo‘lishi majburiydir. Qolgan ranglar esa, voleybol maydonini va erkin zonalarni ajratib turish uchun zaruriy hisoblanadi.

1.2.3 Ochiq havo ostidagi maydonlarda maydon qiyaligi 5 mmgacha ruxsat berilib, o‘ta zax bo‘lmasligi, chizig‘i esa qattiq jismlardan tayyorlangan bo‘lishi taqiqlanadi.

1.3 O‘yinchilarni almashtirish zonalari

O‘yinchilarni almashtirish zonasi hujum chizig‘i zonasi oldida va o‘yin

kotibi stolidan uzoq bo‘lmagan oraliqda amalga oshiriladi.

1.3.1 Libero o‘yinchisini almashtirish.

Libero o‘yinchisini almashtirish zahiralari o‘rindig‘ining ro‘parasidan yuzga chizig‘iga etmasdan himoya zonasidan almashtiriladi.

1.3.2 Razminka mashq joyi.

Setlar, partiyalar oralig‘ida o‘yinchilar mashq qilishlari uchun, voleybol maydoniga kirmasdan, maxsus ajratilgan 1x1 o‘lchamdagi maydonda, qizil rangga bo‘yalgan hududda mashq qilishga ruxsat beriladi.

1.4 Me‘yoriy harorat

Me‘yoriy minimal harorat 10° C (50°F) dan kam bo‘lmasligi kerak.

Jahonning FIVB rasmiy musobaqalarida maksimal harorat 25° C (77°F) va minimal harorat esa 16° C (61° F) bo‘lishi kerak.

1.5 Yorug‘lik me‘yori

Jahonning FIVB rasmiy musobaqalarida maydonning me‘yoriy yorug‘ligi 1 m balandlikka 1000-1500 luks bo‘lishi shart.

2. Ustuni va to‘ri

2.1 To‘rning o‘rnatilishi: chap ustundan o‘ng ustunga maydonning o‘rta chizig‘idan vertikal holatda o‘rnatilgan bo‘lib, 17 yosh va undan katta erkaklar uchun 2,43 sm, 17 yosh va undan katta ayollar uchun esa, 2,24 sm qilib belgilangan.

2.1.2 To‘rni balandligi maydonning o‘rtasidan o‘lchanadi. Hamda maydonning har ikkala tomonining yon chizig‘idan o‘lchanganda ham rasmiy bir xil o‘lchamda bo‘lishi kerak.

2.2 Tuzilmasi (To‘rning tuzilishi)

To‘rning eni 1 m va uzunligi 9,50-10 metr (har ikkala tomonda ham To‘rning antennisidan ustungacha 25-50 sm qilib belgilangan) To‘rning kataklari esa 10 sm.

FIVB rasmiy musobaqalarida musobaqaning maqsadi, vazifasi va mohiyati sababli To‘rninig kataklari kichiklashtirilishi mumkin. Sabab

marketing, reklama va e'lonlar bo'lishi mumkin.

To'ring yuqori qismi eni 7 smlik gorizontal holatdagi lenta 2 qavatlik murakkab tikilgan mato bo'lib, o'rtasidan elastik simlardan tayyorlangan arqon o'tkaziladi, bu arqonlar voleybol ustuniga tarang qilib tortiladi.

To'ring pastki qismida esa To'ring Yuqori qismiga o'xshagan 5 smlik gorizontal holatdagi lenta 2 qavatlik murakkab tikilgan mato bo'lib, ustunning pastki qismiga bog'lanadi va To'rni pastki qismini ushlab turish uchun xizmat qiladi.

2.3 To'ring yon tasmalari (lentasi)

Oq matodan qilingan lentalar maydonning ikkala yon chiziqlari ustidan vertikal holatda voleybol to'riga (To'rsiga) biriktirilgan.

Ularning eni 5 sm, uzunligi 1 m bo'lib, To'ring qismi hisoblanadi.

2.4 Antennalari

Antennaning uzunligi 180 sm diametri 10 mm bo'lib egiluvchan, qattiq matodan qilingan bo'lishi kerak.

Antenna tasmaning (lentaning) har ikkala tomonining tashqi qismiga biriktiriladi.

Antennani to'ring yuqori qismidan chiqib turuvchi qismi 80 sm bo'lib, uning rangi qizil hamda oq ranglarda bo'lishi maqsadga muvofiq.

Antenna to'ring bir qismi hisoblanib, maydonni chegaralash uchun xizmat qiladi.

2.5 Ustunlari (stoykalari)

2.5.1 To'rni ushlab turuvchi ustunlar maydonning yon chizig'idan 0.5 m va 1 m oralig'igacha joylashtiriladi.

Ularning bo'yi 2 m 55 sm bo'lib, ko'tariluvchi va tushiriluvchi bo'lsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Jahonning FIVB rasmiy musobaqalarida to'ring ushlab turuvchi ustunlarni joylashishi yon chiziqlaridan 1 m oralig'ida o'rnatilib, yumshoq matolar bilan himoyalangan bo'ladi.

2.5.2 Ustun notekis bo'lmagan silliq doira shaklida va qurilmalarga halaqit

bermaydigan hamda egilmaydigan materialdan tayyorlangan bo'lishi kerak.

2.6 Qo'shimcha jihozlar

Barcha qo'shimcha jihozlar FIVB yo'riqnomasida ko'rsatilgan bo'lishi kerak.

3. To'plar

3.1 Standartlar

To'p sharsimon, egiluvchan, sun'iy yoki teri matodan ichki qismida rezinka yoki shunga o'xshash materialdan qilingan bo'lishi kerak.

Uning rangi bir xil yorqin rangda yoki aralash ranglarda bo'lishi mumkin.

Bunday to'plar rasmiy xalqaro musobaqalar FIVB standartiga javob berishi kerak.

Uning aylanasi 65-67 sm, og'irligi esa 260-280 gr.

Uning ichki havo bosimi 0,30 dan 0.325 kg\kv.sm. (4.26 dan 4.61 gacha) 294,3 dan 318,82 yoki vahokazo.

3.2 To'plarning bir xilligi

Barcha foydalanuvchi to'plar aylanasi, rang turlari, havo bosimi va og'irligi bir xil standartda bo'lishi kerak.

Jahon va rasmiy musobaqalar, xalqaro chempionatlar va Liga chempionatlarida FIVB tomonidan tasdiqlangan to'plar bilan o'ynashlari kerak bo'ladi yoki boshqa to'plar bilan o'ynashga FIVB tomonidan tasdiqlangan bo'lsagina o'ynashga ruxsat beriladi.

3.3 Besh to'p tizimi

FIVB jahon va rasmiy musobaqalarida beshta to'pdan foydalaniladi. Bu holatda oltita to'p uzatuvchilar har bir burchakning erkin zonasida va har bir hakamning orqasida turadilar.

QATNASHUVCHILAR

4. Jamoalar

4.1 Jamoalar tarkibi

4.1.1 Musobaqada jamoalar tarkibida 12 tagacha o'yinchi bo'lib: qo'shimcha

- murabbiylar tarkibi: bitta murabbiy maksimum ikkita yordamchi murabbiy.

- tibbiy xodimlar bir nafar shifokor, bir nafar uqalovchi (massajchi),

Yuqorida ko'rsatilgan va bayonnoma ro'yxatiga kiritilgan jamoa a'zolari musobaqaga kirishlari, tayyorlov mashqlarida qatnashishlariga ruxsat beriladi.

FIVBda kattalar jahon va rasmiy musobaqalar uchun:

Musobaqaning bayonnomalarida 14 nafar o'yinchi yozilishi va o'ynashlari mumkin.

Murabbiyning o'zi tomonidan saralanib, bayonnomda ko'rsatilgan murabbiy bilan birgalikda 5 nafar o'yinchilar o'rindiqlarda o'tirishga ruxsat beriladi.

Jamoa menedjeri va jurnalisti murabbiy va zaxira o'yinchilariga ajratilgan o'rindiq, uning orqasida va nazorat zonasida ham, o'tirishga ruxsat berilmaydi.

FIVBning jaxon rasmiy musobaqalarida jamoaning har qanday shifokori yoki jamoa uqalovchisi (massajchi) musobaqa delegatsiyalar tarkibiga kiritilgan bo'lsa ham murabbiy va zaxira o'yinchilariga ajratilgan o'rindiq, uning orqasida va nazorat zonasida o'tirishga ruxsat berilmaydi. Agarda biror o'yinchi o'yin vaqtida jarohat olganda yoki shunday holatlardagina faqat hakamlar ruxsati bilan yordam ko'rsatish uchun musobaqa zonasiga kirishga ruxsat beriladi.

Musobaqalarning har bir bosqichlari rasmiy nizomlari o'sha musobaqalar rahbaryatida saqlanishi kerak.

4.1.2 Libero o'yinchisidan tashqari, bir nafar o'yinchi jamoa sardori hisoblanib, bayonnomaga kiritilishi shart.

4.1.3 Faqat bayonnomaga kiritilgan o'yinchilar, maydonga chiqishlariga va o'ynashlariga ruxsat beriladi. Jamoa murabbiyi va sardori bayonnomaga imzo chekkanlaridan (jamoalar ro'yxati elektron bayonnomaga) so'ng o'zgartirishlar kiritib bo'lmaydi.

4.2 Jamoalarning joylashuvi

4.2.1 Musobaqada ishtirok etmaydigan o'yinchilar o'z jamoasi o'rindig'ida o'tirishlari yoki tayyorgarlik mashq joyida bo'lishlari kerak. Murabbiy va jamoaning boshqa a'zolari o'rindiqlarda o'tirishlari mumkin yoki bu joyni tark etishlari mumkin. Jamoa o'rindiqlari kotib stolining yonida erkin hududdan tashqarida joylashgan bo'ladi.

4.2.2 O'yin davomida faqat jamoa a'zolari o'rindiqlarda o'tirishga va musobaqada qatnashishga, tayyorgarlik mashqlarini (razminka mashqlar) qilishga rasman ruxsat beriladi.

4.2.3 O'yinda qatnashmayotgan o'yinchilar quyidagi tarzda, to'psiz tayyorgarlik mashqlarini (razminka) qilishlari mumkin:

- O'yin davomida: tayyorgarlik mashqlari (razminka) joyida;
- Tanaffus hamda texnik tanaffus paytida, o'yin maydonining orqasida: erkin zonada.

4.2.4 Partiyalar oralig'i vaqtida to'plar bilan o'yinchilar tayyorgarlik mashqlarini (razminka) qilishlari mumkin. O'yinchilar o'yin 2-3 partiyalari oralig'i paytida tayyorgarlik mashqi (razminka) uchun maydondan tashqari hamda maydonda ham mashq qilishlariga ruxsat beriladi.

4.3 Kiyim boshlar

O'yinchilarning kiyim boshlari quyidagilardan iborat: futbolka, shortik, paypoq va sport oyoq kiyimlari.

4.3.1 Jamoa o'yinchilarining formalari toza, ozoda rangi, bichimi bir xil bo'lishi kerak, faqat libero o'yinchining formasini rangi boshqa rangda bo'lishi kerak.

4.3.2 Oyoq kiyimlari yyengil, egiluvchan, rezinali, yoki boshqa turdagi taglikli tovonsiz bo'lishi kerak.

4.3.3 o'yinchilar futbolkalari 1-20 gacha raqamlanishi kerak.

Kattalar uchun FIVB Jahon va rasmiy musobaqalarida kengaytirilgan o'yinchilar tarkibida raqamlanishlar soni ko'proq bo'lishi mumkin.

4.3.3.1 Futbolkalarda raqamlarning joylashuvi ko'krak oldida orqa tomon markazlarida futbolka rangi bilan bir xil bo'lmagan yorqin rangda bo'lishi kerak.

4.3.3.2 Ko'krak oldidagi nomerning eni 2 sm bo'yi 15 sm, orqa qism esa eni 2 sm bo'yi 20 sm bo'lishi kerak.

4.3.4 Jamoa sardorining futbolkasida sardorligini bildiruvchi ko'krak qismining oldida 8x2 sm chiziqcha bo'lishi kerak.

4.3.5 Jamoa o'yinchilarining kiyimlari bir xil rangda bo'lishi kerak, boshqa

rangdagi futbol kiyimlarini kiyish mumkin emas, libero o'yinchi bundan mustasno va boshqa rasmiy raqamlarsiz o'yinda qatnashish ham mumkin emas.

4.4 Kiyim boshlarni almashtirish shakli

Bitta hakam bir va undan ortiq o'yinchilarga ruxsat berishi mumkin. Partiyalar davomida nam bo'lib yoki xo'l bo'lib qolgan formalarni almashtirish mumkin, faqat shunday sharti bilan, bir xil rangda va bichimda bo'lsagina ruxsat beriladi.

Qoidada keltirilishicha havo sovuq bo'lgan paytlarda sport kastumlaridan foydalanish mumkin, faqat kiyimlari bir xil rangda bo'lishi kerak va raqamlari tartib bo'yicha bo'lgan hollarda (libero o'yinchi esa bundan mustasno) ruxsat beriladi.

4.5 Taqiqlangan buyumlar

Jarohatlanishga olib keluvchi buyumlar yoki raqibdan ustunlikka olib keluvchi narsalardan foydalanish taqiqlanadi.

O'yinchilar ko'zoynak yoki linzalar taqib o'ynashlarini FIVB qoidalari taqiqlamaydi.

Jarohatlarni oldini olish uchun himoya vositalaridan foydalanish mumkin.

Kattalar uchun FIVB Jahon va rasmiy musobaqalarida bu jarohatni oldini olish va himoya vositalari o'yinchilarning sport formalari bilan bir xil ranglarda yoki shunga mos keladigan holatda bo'lish kerak.

III BOB. VOLEYBOL BO‘YICHA ISHLARNI TASHKILLASH VA REJALASHTIRISH

Voleybolchilarni tanlab olish

Voleybol bo‘yicha seksiyani tashkil etish va mashg‘ulotlarga iloji boricha ko‘proq xohlovchilarni jalb qilish uchun jamoada bir qator tadbirlarni o‘tkazish maqsadga muvofiq. Qandaydir kecha yoki umumiy yig‘ilishdan keyin voleybol bo‘yicha musobaqalar to‘g‘risidagi misol uchun, jahon chempionati to‘g‘risida kinofilmni ko‘rsatishdan boshlash mumkin. Keyin mamlakatimizdagi, shahardagi mashhur sportchilar, zo‘r murabbiylar bilan uchrashuv o‘tkaziladi, ular voleybol to‘g‘risida, o‘zlarining sport amaliyotidagi qiziqarli vaziyatlar to‘g‘risida, voleybol bilan shug‘ullanish nima berishi to‘g‘risida hikoya qilib beradilar. Kecha oxirida shaharning, BO‘SM kuchli jamoalarining ko‘rgazmali o‘yini o‘tkazilsa, yaxshi bo‘ladi. Bularning barchasi qatnashuvchilarda voleybolga katta qiziqish uyg‘otadi, bu esa keyinchalik amaliy mashg‘ulotlarni tushungan holda o‘tkazish hisobiga qiziqishni orttirish va chuqurlashtirishda juda muhim.

O‘quv guruhlarini jamlash ko‘p jihatdan voleybolchilarni o‘yin malakalariga o‘rgatishda muvaffaqiyatni belgilaydi. Bunga juda jiddiy yondoshish kerak, har qanday holatda “ro‘yxat bo‘yicha”, guruh soni to‘liq bo‘lsa bo‘ldi, deb oddiy taqsimlashga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Albatta katta bo‘lmagan jamoada ya‘ni, xohlovchilar atigi 15-20 kishini tashkil qilsa, guruhni jamlash qiyinchilik tug‘dirmaydi. Biroq xohlovchilarning soni ko‘p bo‘lsa, voleybolchilarni guruhga ularning tayyorgarligi darajasi va voleybol o‘yining malakalarini o‘zlashtirishda potensial imkoniyatlarini hisobga olib taqsimlash juda muhim.

Bunda yaxshi ko‘rsatkichga ega barchani bir guruhga, kuchsizroqlarni boshqa guruhga va hokazo birlashtirish kerak.

Saralab olishda quyidagi ko‘rsatkichlar hisobga olinadi: jismoniy tayyorgarlik darajasi, o‘yin texnikasini egallashga bo‘lgan qobiliyati, o‘yinda taktik

tafakkurlash qobiliyati, antropometrik ma'lumotlar, voleybolda o'yin malakalarini o'zlashtirish darajasi. Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun vertikal sakrash, turgan joyidan uzunlikka sakrash, tomonlari 10 va 5 m bo'lgan uchburchak bo'yicha yugurish, 1 kg li to'ldirma to'pni bosh orqasidan ikki qo'llab, turgan joyida va sakrashda uloqtirish, voleybol to'ri orqali tennis to'pini mo'ljalga otish nazorat sinovlari qo'llaniladi.

Vertikal sakrash balandligini V.M.Abalakov moslamasi yoki boshqa usul bilan aniqlash mumkin. Bunda tekshiriluvchini bo'yidan kelib chiqib, gavdaning umumiy og'irlik markazi ko'tarilish balandligi hisobga olinadi. "Sakrovchanlik"ni aniqlashning asosiy usullari: tayanch joyida santimetrli lentani qisuvchi moslama orasidan tortish; barmoqlar bo'yicha kaftni boshlang'ich holati va oxirgi - Yuqoriga sakrashning oliy nuqtasi belgilanadigan osilgan lentaga etish; sinaluvchini soyasi bo'yicha belgilangan oq qog'ozga boshdan soyaning boshlang'ich holati va oxirgi holati qayd qilinadi.

Uzunlikka sakrash yumshoq tayanchga bajarilishi kerak. Start chizig'idan unga yaqin oyoq izidan masofa belgilanadi. Yugurish bo'yicha sinov uchun ikkita turli tomonli uchburchak chizish kerak: bir tomoni 10 m, boshqa tomoni 5 m. Uchburchakning har bir burchagida to'ldirma to'p qo'yiladi. Signal bo'yicha sinaluvchi uchburchakka chap yoni bilan (soat stryelkasi harakatiga qarshi yo'nalishda) 30 m ni yugurib o'tadi. Ikkinchi sinovda u uchburchakka chap yon bilan 15 m yugurib o'tadi, shundan keyin orqaga buriladi va yana 15 m uchburchakka o'ng yon bilan (soat stryelkasi yo'nalishida) yugurib o'tadi.

To'ldirma to'p sinaluvchini oldiga qo'yilgan holatdan turgan joyidan uloqtirish amalga oshiriladi. To'pni olib, bosh orqasiga to'pni ikkala qo'llab olib o'tish va uni ikkala qo'llab oldinga otishni bajarishi kerak. Sakrashda uloqtirish ham xuddi shu dastlabki holatdan bajariladi. Yuqoriga sakrash kerak, sakrash vaqtida orqaga ko'tarishni bajarish va keyin to'pni oldinga otish amalga oshiriladi.

Tennis to'pini to'r orqali uloqtirish shunday bajarilishi kerak: sinaluvchi qo'lda to'p bilan hujum zonasi chizig'ida 4 zonada turadi. Keyin yugurib kelishda ikkala oyoqda deysinib Yuqoriga sakraydi, sakraganda bir qo'l bilan to'r orqali

to'pni nishonga – maydonning 6 zonasida turgan gimnastika to'shagiga otadi. To'pni balandligi sinaluvchilarni yoshi va jinsiga mos bo'lishi kerak.

O'yin texnikasini o'zlashtirish qobiliyatini aniqlash uchun Shug'ullanuvchilarga yo'riqchi yoki qaysidir maxsus taklif qilingan voleybolchi tomonidan ko'rsatib berilgan voleybol o'yini texnik usullarini soddalashtirilgan sharoitlarda bajarish taklif qilinadi. O'zini ustidan Yuqoriga va Yuqoriga oldinga uzatish, pastdan va Yuqoridan – to'g'ridan to'pni o'yinga kiritish, rezina amortizatoridagi to'pga hujum zarbasi bajariladi.

Bajarish ballarda baholanadi (5 balli tizim bo'yicha). Texnik usullarni bajarishning dastlabki urinishlarini ma'lum darajada u yoki bu sinaluvchining texnikani egallashtirishdagi imkoniyatlariga qarab baholash zarur. Taktikani o'zlashtirish qobiliyatlari o'yinlardagi kuzatishlar bo'yicha baholanadi. Bunday kuzatishlar o'yin vaziyatida Shug'ullanuvchi qanday harakat qilishini, oldin egallangan malaka va ko'nikmalarni qanday ongli va maqsadga muvofiq qo'llashini aniqlashga yordam beradi. Shug'ullanuvchining o'yinda o'zini tutishi bo'yicha voleybol bilan muvaffaqiyatli shug'ullanish uchun reaksiya tezligini, chaqqonlikni, tushunib harakat qilish, taktik tafakkur va boshqa sifatlarni baholash mumkin. Bundan tashqari turli xil topshiriqlar bilan estafetalar qo'llaniladi: turli xil dastlabki holatlardan harakatlanishlarning har xil usullarini, harakatda burilishlar, to'siqlardan oshib o'tish va hokazolarni bajarish.

Harakatli o'yinlar ham qo'llaniladi, bunda almashishlar tezkorligi va boshqa harakatlar bilan qo'shilganda harakatlar tezkorligini aniqlash mumkin: "Kun va tun" (ko'rish signallari), "Chaqiruv", "Olib ketishga urinib ko'r"; "Salki" o'yinini turli xil variantlari; to'p bilan o'yinlar: "Ovchilar va o'rdaklar", "Qo'rg'onni himoyalash", "To'p uchun kurash", "To'p ilib oluvchiga", "Pionerbol" (ikkita va to'rtta to'plar bilan).

Oxirida voleybol o'yini o'tkaziladi, bu yerda barcha xohlovchilar kuchlari teng bo'lgan jamoaga bo'linadi. O'yinlarni kuzatish voleybol o'yini malakasini o'zlashtirish darajasini aniqlashga imkoniyat beradi. Ko'rsatilgan sinovlarda yaxshi ko'rsatkichlarga ega bo'lganlar, qoidaga ko'ra texnik usullar va taktik

harakatlarni boshqalardan ko'ra tezroq o'zlashtiradilar va o'yinda muvaffaqiyatli harakat qiladilar. Barcha ko'rsatkichlardan tashqari salomatlik holati va antropometrik ko'rsatkichlar to'g'risidagi ma'lumotlarham bo'lishi kerak. Har xil ko'rsatkichlar teng bo'lganda antropometrik ko'rsatkichlari, xususan bo'yi baland bo'lgan Shug'ullanuvchilarga afzalliklar beriladi.

O'quv guruhlarini jamlashda ko'rsatkichlarni ko'pligi shuning uchun zarurki, ya'ni har bir voleybol o'ynashni istovchining imkoniyatlarini to'liq aniqlash mumkin bo'lsin. Faqat voleybol bo'yicha nazorat o'yinlarini kuzatish bilan boshqarish mumkin emas, chunki bu yerda xatoliklar bo'lishi mumkin. Bo'lajak yaxshi voleybolchini "sezmay qolish" mumkin, chunki ushbu holatda u voleybol o'ynashni bilmaydi. Bir qancha vaqt o'tgandan keyin mashg'ulotlarda muntazam qatnashishi natijasida bunday o'yinchi voleybol o'ynayotgan ko'pchilikdan o'tib ketadi.

Mashg'ulotlarni rejalashtirish

Ma'lumki, Yuqori malakali sportchilarda o'quv-trenirovka jarayoni tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi. O'quv-trenirovka ishlarini davrlashtirish harakat malakalarini shakllantirish qonuniyatlari va musobaqalarga sportchilarni tayyorlash xususiyatlari bilan asoslanadi.

Shug'ullanuvchilarning belgilangan kontingenti uchun asosiy musobaqalarni o'tkazishning taqvim muddati rejalashtirishda belgilovchi bo'lim bo'lib xizmat qiladi.

Yangi boshlovchilar uchun o'quv-trenirovka ishlarini rejalashtirish ahamiyatli farqlanadi, ya'ni bu Shug'ullanuvchilar kontingentining o'quv-tarbiya ishlarini asosiy vazifalaridan kelib chiqadi. Shunday, ko'p yil shug'ullanayotgan voleybolchilarda trenirovkaning musobaqa davri uchun xarakterli bo'lgan, ularning organizmini Yuqori yuklamalarga tayyorlash, texnika va taktikani takomillashtirish ustunlik qiladi. Yangi boshlovchilarda esa texnik usullar va taktik harakatlarni o'rgatish ustunlik qiladi.

Shug'ullanuvchilar 5-6 oydan keyin qatnashishi mumkin bo'lgan sport musobaqalari o'rgatish vazifalarini hal qilishga qaratilishi kerak. Voleybolchilar musobaqaning qiyin sharoitlarida mashg'ulotlarda o'zlashtirgan malaka va ko'nikmalarini qo'llashni o'rganadilar.

Yangi boshlovchilarni o'rgatishda va trenirovkasida davrlashtirish xuddi shunday Yuqori malakali voleybolchilar tayyorgarligidan bir qancha farqlanadi. Bu bosqichda barcha e'tibor maxsus jismoniy tayyorgarlik, voleybol o'yini texnik usullarini va taktik harakatlarni o'rgatishga yo'naltirilishi kerak. Musobaqa davrida seriyali o'yin trenirovkalarini o'tkazish, nazorat o'yinlari va yangi Shug'ullanuvchilar o'rtasidagi musobaqalarda ishtirok etish maqsadga muvofiq.

Seksiya ishini umumiy rejasi ishning barcha davri uchun (bizning qo'llanmada bir yilga) jismoniy madaniyat jamoasi kengashi tomonidan tuziladi va tasdiqlanadi. Rejani tuzishda Shug'ullanuvchilarning tarkibi, o'quv muassasasi yoki tashkilotning ish xarakteri va sharoiti, voleybol bilan shug'ullanish uchun sharoitlar hisobga olish kerak. Seksiya rejasi, seksiya faoliyati bilan bog'liq barcha masalalarni o'z ichiga oladi. Agar bir nechta o'quv guruhleri bo'lsa, 3-5 kishidan iborat seksiya kengashi tashkil etiladi. Seksiya kengashi jamoatchi-yo'riqchiga faol va har tomonlama yordam ko'rsatishi kerak.

O'quv – trenirovka jarayonini to'g'ri rejalashtirish ko'p jihatdan voleybolchilarni tayyorlashda muvaffaqiyatni belgilaydi. Bunda o'tiladigan mashg'ulotlar yoshlarni jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalaridan, seksiya ishi sharoitlaridan, Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, o'tkazilishi kerak. Boshqalardan ko'ra yaxshi tayyorlangan va o'ziga boshqaruvchi majburiyatini olgan jamoatchi – yo'riqchi yoki Shug'ullanuvchilardan qaysidir bir boshqaruvchining tayyorgarlik darajasi - katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Rejalashtirishning asosiy hujjatlari: o'quv dastur, o'quv reja, oylar yoki haftalar bo'yicha o'quv materialini o'tkazish jadvali, ish reja va mashg'ulotning reja konspekti. Bu hujjatlar ko'p yillik o'quv-trenirovka ishlari uchun zarur.

Ushbu o'quv qo'llanma Yuqorida aytganimizdek, ko'p yillik o'quv-

trenirovka ishlari uchun mo'ljallanmagan. U o'z oldiga voleybolga o'rgatishda boshlang'ich kursni berish va voleybolchilarni ommaviy tayyorlash bo'yicha jamoatchi jismoniy madaniyat faoliga yordam berishni vazifa qilib qo'ygan. Shuning uchun biz bu yerda rejalashtirishni atroflicha ko'rib chiqmayapmiz.

Lekin rejalashtirishning asosiy holatlari o'quv materialini darslar bo'yicha bayon qilishda hisobga olingan. Yana harakat malakalarini shakllantirish qonuniyatlari, voleybolni xususiyati, jismoniy tayyorlashning mazmuni va metodikasi, o'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatish, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik vositalarini o'zaro munosabati, o'quv – trenirovka jarayonini davrlashtirish va hokazolar hisobga olingan.

O'qitish kursi 120 darsga mo'ljallangan, mashg'ulotlarni soni haftasiga uch marta, bitta mashg'ulotning davomiyligi - 120 daqiqa. Bu jismoniy madaniyat jamoasining sport seksiyasi ishining bir yiliga mos keladi.

Yangi boshlovchilar bilan mashg'ulotning asosiy shakli – guruhli dars. U uch qismdan tashkil topadi: tayyorlov, asosiy va yakunlov. Tayyorlov qismining davomiyligi 15-25 daqiqa, asosiy - 90-100 daqiqa, yakunlov 5 daqiqa.

Darsning tayyorlov qismini maqsadi Shug'ullanuvchilarni tashkillash bilan ajralib turadi: safga turish, raport qabul qilish, yo'qlama qilish, dars vazifalarini e'lon qilish, asosan diqqat uchun harakatda mashqlar. Oldinda turgan dars asosiy qismining yangi materialini o'rganish, ko'nikmalarni takomillashtirish, harakat sifatlarini rivojlantirish uchun organizmni tayyorlash amalga oshiriladi. Darsning bu qismida asosiy o'rinda umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar, harakatli o'yinlar va estafetalar qo'llaniladi. Darsning asosiy qismida texnika, taktikaga o'rgatish, jismoniy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash olib boriladi. Har bir darsda ikki-uch vazifa hal qilinadi, ulardan asosiylardan biri yo texnik usullar yoki taktik harakatlarga o'rgatish, yo texnik usul yoki taktik fikrlashni bajarish malakasini takomillashtirish. Bulardan kelib chiqib, vositalarni tanlash va alohida mashqlarga vaqtni taqsimlash amalga oshiriladi.

Bitta guruh texnikani takomillashtirishni bajarganda boshqasi jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha topshiriqni bajaradi. Bu darsning samaradorligini

sezilarli oshiradi va o'rgatish davomiy bo'lmagan davrida juda muhim.

Darsning yakunlov qismining vazifasiga mashg'ulotni uyushgan holda tugatish kiradi. Yengil yugurish, diqqat uchun topshiriq qo'llaniladi. Dars oxirida, uning yakuni chiqariladi.

O'quv trenirovka ishlari samaradorligini muhim sharti bu ishning hisobini to'g'ri qo'yish hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash uchun sakrovchanlikka, almashishlar tezkorligiga, to'ldirma to'plarni uloqtirish uzoqligiga va tennis to'pini tegish aniqligiga va yana osilib tortilishga sinovlar natijalari hisobga olinadi.

Texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun uzatishlar vaqtida, to'pni o'yinga kiritishlarda, hujum zarbalari paytida to'p bilan aniq tegish qo'llaniladi. Jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha tekshiruvni yil boshida va oxirida o'tkazish maqsadga muvofiq. Buning uchun qo'shimcha maxsus mashg'ulotlar ajratish mumkin.

Joriy hisobga olishda asosiy o'rinni texnik va taktik usullarni o'zlashtirishning qanday borayotganligi va Shug'ullanuvchilar ularni o'yinda qanday qo'llayotganligi kuzatiladi.

Voleybol bo'yicha mashg'ulotlarda o'rgatish jarayoni Shug'ullanuvchilarda ahloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash bilan chambarchas bog'liq. Tarbiyaviy ishning markazida mustaqilligimiz g'oyalariga sodiqlikni rivojlantirish turishi kerak. Ishda sport yordam beradi. Mehnat qilish, o'qish va sport zamonaviy yosh inson tushunchasining ajralmas qsimidir. Har bir sportchi eng zo'r ishlab chiqaruvchi, o'qishda va jamiyat hayotida ilg'or bo'lishga harakat qilishi kerak.

Bizning qo'llanma 120 darsga mo'ljallangan. Muddat katta emas, lekin tarbiyaviy vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish mumkin emas deb, noto'g'ri o'ylamaslik kerak. Ko'p narsa qanchalik jamoa birdam bo'lishiga bog'liq. Do'stona jamoa qiziqishlar umumiy bo'lgan joyda vujudga keladi. Shuning uchun o'qitishning birinchi davrida va butun o'qitish davomida voleybol bilan shug'ullanishga chuqur va doimiy qiziqishni uyg'otishga harakat qilish kerak. Bu

yoshlarda jismoniy madaniyat va sport bilan tizimli shug‘ullanish odatini tarbiyalash uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. O‘qitishning boshlang‘ich kursining asosiy vazifalaridan biri – insonlarda sport bilan muntazam shug‘ullanishga bo‘lgan talabni tarbiyalashdir.

Inson organizmiga jismoniy madaniyat va sport bilan shug‘ullanishning ta‘siri to‘g‘risida, taniqli sportchilar, qiziqarli musobaqalar to‘g‘risida suhbatlar, o‘zining jamoasidagi, shahardagi, respublikadagi etakchi sportchilar bilan uchrashuvlar, mashhur sportchilarning ko‘rgazmali chiqishlarini, sport bilan shug‘ullanishga qiziqishni orttiradigan tadbirlarning namunaviy ro‘yxati deb hisoblash mumkin.

Va, albatta, mashg‘ulotlarning o‘zi, ularning tashkillanishi, o‘tkazish metodikasi ko‘p jihatdan jismoniy madaniyat va sport bilan shug‘ullanishga qiziqishni uyg‘otishda yordam berishi yoki teskarisi mashg‘ulotni yoqtirmaslikka va beparvolikka undashi mumkin, har qanday holatda ham mashg‘ulotni qoldirish yoki boshqa paytga ko‘chirish mumkin emas. Shug‘ullanuvchilar har bir mashg‘ulotda qandaydir yangilikni olishi kerak, qiyinchiliklarni doimiy yengib o‘tish – bu irodaviy sifatlarni tarbiyalashda yordam beradi. Darslarni tashkil etish aynan shunga asoslangan, ya‘ni darsda turli xil mashqlar beriladi, Shug‘ullanuvchilarga qo‘yiladigan talablar darsdan darsga o‘tgan sari ortib boradi.

Afsuski, voleybol bilan shug‘ullanishga ko‘ngil ochish va dam olishning vositasi sifatida ham qarashlar mavjud bo‘ladi. Ha, voleybol bilan shug‘ullanish to‘g‘ri tashkillanganda juda emotsional va Shug‘ullanuvchilarga haqiqiy rohatlanish beradi. Ammo, barcha darslarni voleybol to‘pi bilan bir nechta mashqlarni bajarishga, ikkitomonlama voleybol o‘yiniga bag‘ishlash qo‘pol xato hisoblanadi. Boshlanishida bu mumkin va qiziqarli bo‘ladi, keyin tezda so‘nadi va biz xohlagan natijaga erisha olmaymiz. Bunday mashg‘ulotlarda o‘yin malakalarini egallash sekin kechadi, mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqish sekin – asta yo‘qolib boradi.

O‘yin texnikasi

Voleybolda muvaffaqiyatga erishish uchun o‘yin texnikasini egallashni takomillashtirib borish juda zarur. Voleybol texnikasini voleybolchilar o‘yinda qo‘llaydigan maxsus texnik usullar tashkil qiladi. Voleybol texnikasining asosiy usullariga quyidagilar kiradi: almashishlar, to‘pni o‘yinga kiritishlar, to‘pni uzatish va qabul qilishlar, hujum zarbalari, blok qo‘yishlar. Har bir usul uni bajarishning bir necha uslublariga ega. Voleybolchining mahorati, uning texnikasi qanchalik turli xilligi va takomillashganligi bilan belgilanadi.

Ushbu qo‘llanmada boshlang‘ich o‘rgatish dasturiga kiradigan yangi boshlovchilarni 120 darsda o‘rgatish mumkin bo‘lgan texnik usullarnigina bayon qilingan, xolos.

Joyni o‘zgartirishlar

Voleybol maydonining unchalik katta bo‘lmagan o‘lchamlariga qaramay, o‘yin vaqtida voleybolchi deyarli statik holatda turmaydi. O‘yinda o‘yinchilarning harakatlanishida ahamiyatli o‘rinni joy o‘zgartirishlar egallaydi. Texnik usullar va taktik harakatlanishlarni bajarishda maydondagi o‘yinchining siljish usullari joy o‘zgartirishlar deb nomlanadi. O‘yinchi qulay dastlabki holatda turgan bo‘lsa, u yoki bu joy o‘zgartirishni yaxshi bajaradi. Bunday dastlabki holatlarni voleybolchini turishi deb ataladi. Voleybolchining ko‘proq qulay dastlabki holati – bir oz bukilgan oyoqlar, tana og‘irligi ikkala oyoqqa teng ravishda bo‘lingan, gavda sal oldinga egilganligi hisoblanadi.

Voleybolda joy o‘zgartirish usullari quyidagicha ajratiladi: qo‘shimcha qilib qo‘yiladigan qadamlar, ikkita qadam, bir holatdan boshqa holatga sakrab o‘tish, yugurish, sakrashlar, yiqilishlar.

Qo‘shimcha qilib qo‘yiladigan qadamlar oldinga, orqaga, o‘ngga, chapga bajariladi. Harakat joy o‘zgartirish yo‘nalishiga yaqin turgan oyoqdan boshlanadi. Qo‘shimcha qilib qo‘yiladigan qadamlar unchalik ko‘p bo‘lmagan masofaga va

yana o‘yinchiga vaqt yetarli bo‘lganda joy o‘zgartirishlar uchun qo‘llaniladi.

Ikkita qadam to‘pga tezda chiqish talab qilinadigan va qo‘shimcha qilib qo‘yiladigan qadamlarni o‘yinchi bajarishga ulgurmaydigan oldinga va orqaga joy o‘zgartirish paytida qo‘llaniladi. Harakat oyoq harakati yo‘nalishi bo‘yicha uzog‘dan boshlanadi, boshqa oyoq oldinga qo‘yiladi; siljmaydigan holatni tashkillab, o‘yinchi to‘pni qabul qilish yoki uzatishiga tayyorlanib turish holatida bo‘ladi.

Bir holatdan boshqa holatga sakrab o‘tish – ikkita va qo‘shimcha qilib qo‘yiladigan qadamlardan ko‘ra ko‘proq joy o‘zgartirishning tez usuli hisoblanadi.

Ikkita va qo‘shimcha qilib qo‘yiladigan qadamlar kabi bajariladi. Bir holatdan boshqa holatga sakrab o‘tish yugurishdan, qo‘shimcha qilib qo‘yiladigan qadam bilan joy o‘zgartirishdan keyin ham bajariladi.

Yugurish nisbatan katta masofani tez bosib o‘tish zarur bo‘lganda qo‘llaniladi, misol uchun, to‘p maydon tashqarisiga chiqib ketayotganda. Yugurishning o‘ziga xosligi – turgan joyidan katta tezlikka chiqish va tez joy o‘zgartirishdan keyin to‘xtashni bilish kerak. Chunki texnik usulni yaxshi bajarish zarur bo‘ladi.

Sakrashlar asosan hujum zarbadari va blok qo‘yishni bajarish vaqtida qo‘llaniladi. Xuddi shu yiqilishlarga ham tegishlidir. To‘pni qabul qilishdan keyin yiqilishda ham sakrashlar bajariladi.

IV BOB. VOLEYBOLGA O'RGATISH MASHG'ULOTLARI

Namunaviy voleybol darslari

1 dars

Birinchi dars tashkiliy masalalarga bag'ishlanadi. Murabbiy guruh bilan tanishadi, seksiya ishi vazifalari, o'quv - mashqlari mazmuni, Shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablar, mashg'ulotlar dasturi va jadvali haqida hikoya qiladi.

2 dars

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. Voleybolchi harakatlarini o'rganish.
3. Ikki qo'llab to'pni Yuqoridan uzatishni o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma va voleybol to'plari.

Tayyorlov qism - 25 min.

Saflanish, raport qabul qilish, qatnashuvchilarni tekshirish.

Dars mavzusini e'lon qilish. Joyida turib burilishlar.

Odatiy yurish, signal bo'yicha to'xtash, orqaga burilish va teskari tomonga yurish.

1.Odatiy yurish, to'g'ri va bukilgan qo'llar bilan aylanma harakatlar, cho'ziluvchan va siltash harakatlari bilan qo'llarni orqaga qaytarish, barmoqlarni musht qilib qisish.

2.Turli dastlabki holatlarda (joyida va harakatda) yyelkarni Yuqoriga-pastga, oldinga, orqaga harakatlantirish, yyelkalar bilan aylanma harakatlar.

3.Bilak bo'g'inlarida qo'llarni bukish va yozish, panjalarni aylanma harakatlari, qo'llar oldinga to'g'ri turgan, yon tomonda, Yuqoriga turli harakatlar qo'shilgan holatlarda (yurish, keng qadamlar) qo'l barmoqlarini qisish va ochish.

4.10-20 m ga to'g'riga qarab, yon bilan oldinga, orqa bilan oldinga, bukilgan oyoqlarda tez siljib baland va past startlardan yugurish. Yana shuni, lekin keng

qadamlar bilan o'ng va chap yon bilan oldinga, to'g'riga qarab, orqa bilan to'g'riga, baravar qadamlar va hakkalab siljishlar.

5. Maydon chegaralarini uzunasiga yugurish. Signal bo'yicha qatordagi oxirgi qadamni tezlatadi, qatorni quvib o'tib oldinga o'tadi. Keyin quvib o'tishni navbatdagi bog'laydi va h.k. Quvib o'tish vaqtida yugurishdan tashqari boshqa turli harakat usullari ham qo'llaniladi.

6. Devorda turib tayanishdan bilak bo'g'imlarida maksimal teskari bukilish va yozilish vaqtida qo'llarni navbatdan va birdaniga bukish va yozish (kaftlar devorda barmoqlar Yuqoriga, yon tomonga, pastga, barmoqlar birgalikda va joyiga qo'yilgan holda joylashadi. Devordan oraliq sekin- asta kattalashtiriladi). Yana shunday, devorga barmoqlar bilan tiralib bajariladi.

7. Turli dastlabki holatlardan qo'llar bosh orqasiga, barmoqlar chatishgan, boshlarni qo'llar bilan siqib oldinga egib, bo'yin muskullari bilan zo'r berib qarshilik ko'rsatib boshni ko'tarish va qo'llar bilan qarshilik ko'rsatib uni orqaga egish.

8. Kuraklarda turish holatida to'g'ri oyoqlar bilan oldinga, orqaga turli yo'nalishlarda harakatlantirish; tizzalar peshonaga tekkuncha oyoqlarni bir vaqtda va navbatdan bukish.

9. Bir oyoqda turib, boshqasida oldinga, oyoq yuzini tashqariga va ichkariga aylanma harakatlantirish; shuni qo'l barmoqlarini qisish va ochish qo'llarni aylanma harakatlari bilan bir vaqtda bajarish.

10. Turli dastlabki holatlardan (bir va ikkala oyoqdaturib, bukilgan oyoqni tashlab) oyoq uchlarida cho'ziluvchan tebranish.

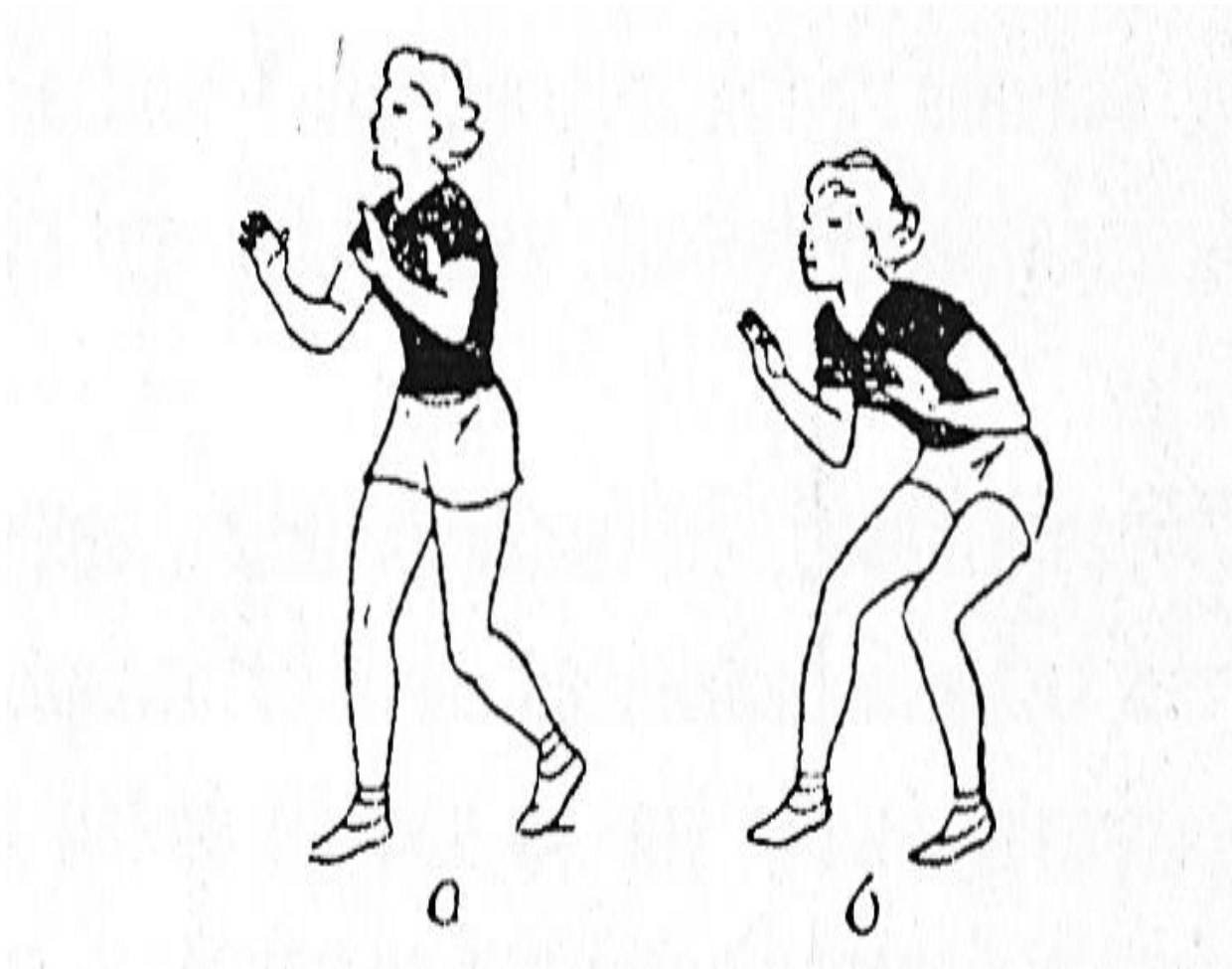
11. «Yugurish bilan estafeta». Shug'ullanuvchilar ikki-uch jamoaga bo'linadi, ular qatorda (safda) turadilar. Signal bo'yicha Shug'ullanuvchilarning qatordagi birinchilari nazorat belgisigacha (10- 15m) yuguradi va qaytib keladi. Boshqalardan ilgari yugurishni tugatgan jamoa g'olib chiqadi.

Asosiy qism - 90 min.

I. Voleybolchi harakatlarini o'rgatish - 20 min.

Turish va harakatlarni o'rganish bilan Shug'ullanuvchilar voleybol bilan

tanishishni boshlaydilar. Voleybol o'yini uchun kerakli bo'lgan maydonda siljish usullarini o'rganib olinadi. Asosiy usullar - bu o'nga, chapga oldinga va orqaga qo'shimchaqadamlar, oldinga va orqaga sakrab o'tish. O'yin vaqtida turli harakatlarni, texnik usullarni va texnik harakatlanishlarni bajarish uchun voleybolchini eng ko'p ma'qul turish holatlari turishlar deb qabul qilingan.



1- rasm.

Voleybolchilar harakatlarni turli usullarini to'xtashlar bilan qabul qilingan u yoki bu turish holatlarini qo'shib olib borish va yana o'yin vaziyatidan kelib chiqib, u yoki bu harakat usulini tanlay bilishlari juda muhimdir (to'pdan oraliq, to'p uchish tezligi va uni harakat yo'li va h.k.).

1. Shug'ullanuvchilar hujum chizig'i orqasiga to'rga qarab qatorda turadilar. Qatordagi birinchilar to'rga yuguradilar, ikkala qadam bilan to'xtaydilar, irg'ib buriladilar va ikkinchi uzatishni o'xshatib bajaradilar (2 zonada chapga burilish, 4 zonada o'ngga, 3 zonada o'ngga va chapga burilishlarni bajaradilar). Chapga

burilish vaqtida o'ng oyoq oldinga bo'ladi, o'ngga burilish vaqtida esa chap oyoq oldinga bo'ladi.

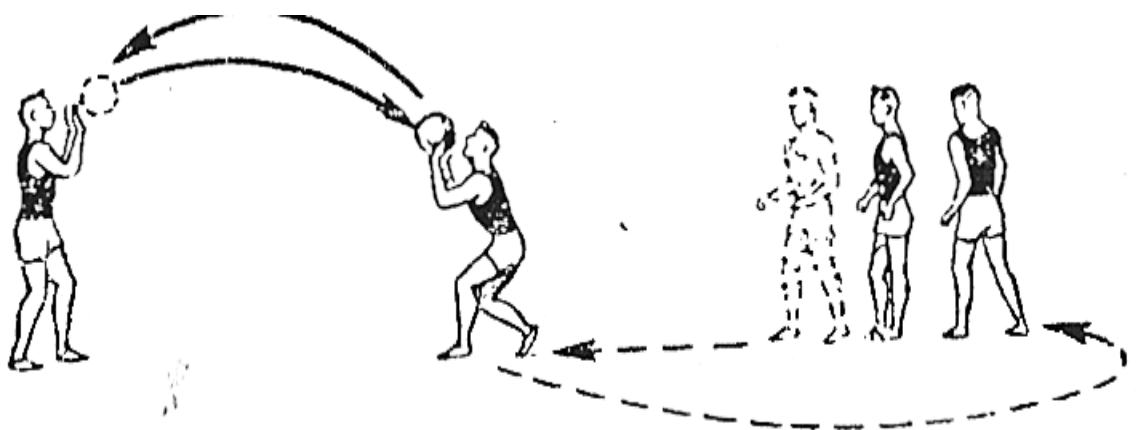
2. Shug'ullanuvchilar yon va yuza chiziqlar kesishgan joyda bittadan qatorga turadilar. Signal bo'yicha yuza chiziq uzunasiga 6 zonaga yuguradi, to'xtashni bajaradi va to'rga qarab buriladi (yugurish 1 zonadan va 5 zonadan)

3. Qatorda bittadan maydon chegaralaridan uzunasiga siljishlar, signal bo'yicha Shug'ullanuvchilar harakat usullarini o'zgartiradilar (har bir signalga belgilangan usul bajariladi).

II Yuqoridan to'pni ikki qo'llab uzatishni o'rgatish 40 min.

1. Voleybolchini o'rta va past turishiga yuz tengligida to'ldirma to'pni (1 - 2 kg) ikki qo'llab olib yurish. Ilib olish vaqtida bir oz tizzalarni bukib o'tirish kerak, qo'llar va oyoqlarni to'g'rilab panjalar va barmoqlarni oxirgi harakatlarini bajarib, to'pni Yuqoriga - oldinga uloqtirish shunday, ammo to'pni o'zini ustidan va orqaga uloqtirish. Shug'ullanuvchilar qarama-qarshi qatorda joylashadilar, uloqtirishdan keyin o'yinchi o'zini qatori orqasiga ketadi.

2. Turli harakatlanishlardan keyin va harakatlar vaqtida to'ldirma to'plarni olib o'tish va uloqtirishlar.



2 - rasm.

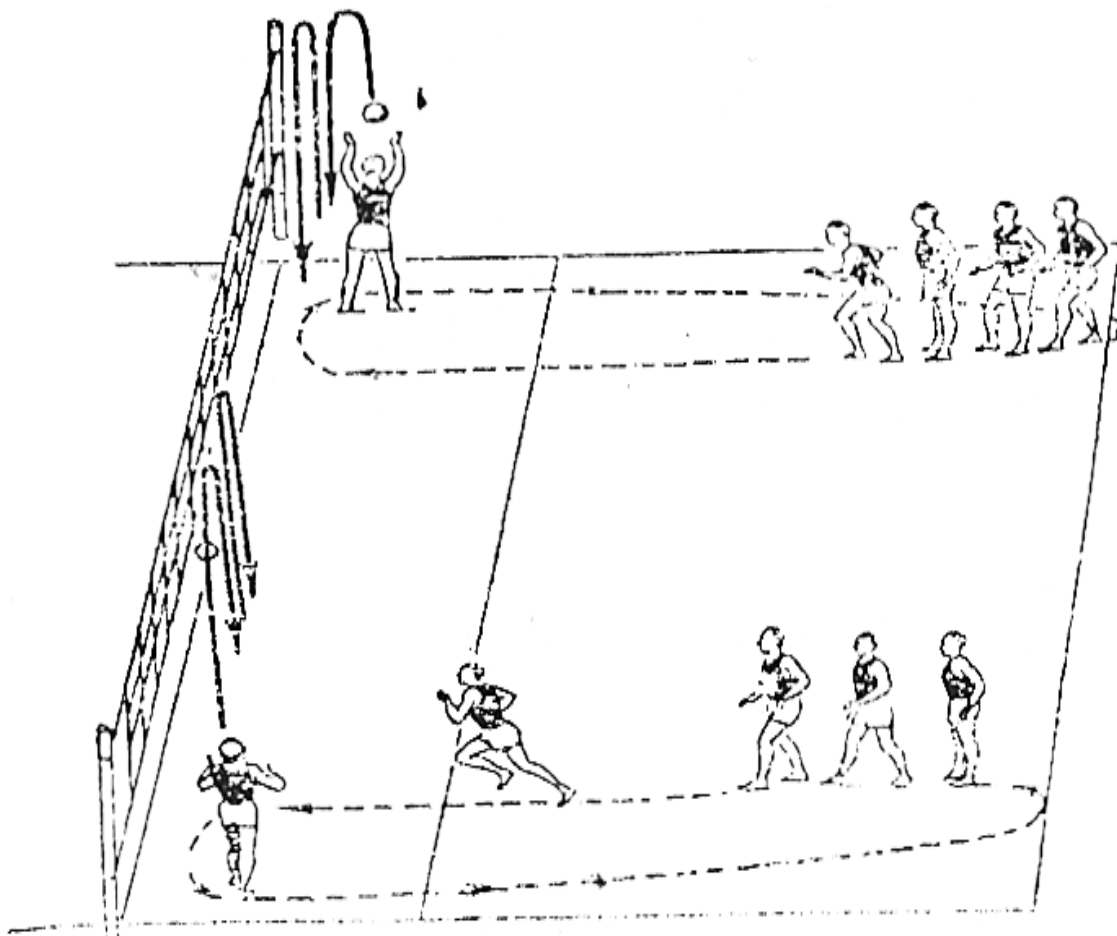
O'yinchilar 2 rasmdagiday turadilar, o'yinchi qatordan boshlovchi ro'parasiga chiqadi va to'xtashdan keyin to'pni ilib oladi va uni qarama-qarshi qatorga otadi. Shuni yugurishda bajariladi.

3. Chilvirchaga osib qo'yilgan voleybol to'pini Yuqoridan uzatish. Uzatish

joyida turib, oldinga - Yuqoriga, o'zini ustidan, orqaga bajariladi. Shuni, lekin harakatlardan va to'xtashdan keyin to'pga qarab yana yon bilan to'pga oxirgi burilishda (harakatlarda 1-2 mashqlar).

4. To'pni o'zini ustidan Yuqoriga otish va keyin o'zini ustidan oldinga-Yuqoriga Yuqoridan uzatish.

5. Murabbiy yuborgan to'pni Yuqoridan uzatish. Murabbiy qarshisiga harakatdan keyin uzatish va yana uzatish yo'nalishiga burchak ostida to'xtash bilan murabbiyga qarab uzatishdan oldin burilish.



3- rasm.

Juftlikda bir Shug'ullanuvchi to'pni sherigiga ustma-ust tashlaydi, oxirgi Yuqoridan uzatishda to'pni qarama-qarshi tomonga qaytaradi.

III. O'yinlar, estafetalar 30 min.

1. Shug'ullanuvchilar qatorga bittadan turadilar (3 rasm). Signal bo'yicha birinchi o'yinchi keng qadamlar bilan o'ngga B chiziqqacha siljiydi, keyin chapga

A chizig'igacha va yana o'ngga V chizig'iga siljiydi. O'yinchi V chizig'idan keng qadamlar bilan chapga qadamlab boradi va shu topshiriqni bajaradi. U start chizig'idan o'tganda ikkinchi o'yinchi o'yinga kirishadi, birinchi esa qator oxiriga o'tadi. Yugurib borishni ham bajartirish mumkin, B chizig'ida to'xtashdan keyin A chizig'iga orqa bilan oldinga qadamlab yurib boradilar va h.k.

2. Xuddi o'tilgan estafetadagidek, lekin start chizig'i va A chiziq o'rtasidagi hamda V va B chiziq o'rtasidagi kesiklarda o'yinchi 360° ga burilishni bajarishi zarur.

3. Masofada to'siqlar terib qo'yilgan: gimnastik o'rindiq va kon. O'rindiqdan sakrashdan keyin o'yinchi 360° ga burilishni bajaradi. Keyin kon orqali tayanib sakraydi. 360° burilishdan keyin «orqaga qaytishda o'yinchi kon tagidan siqilib o'tadi, yana burilishni bajaradi, o'rindiqni hatlab o'tadi va qatorga qaytib keladi.

4. «Arqon orqali to'plar». Ikki jamoa o'yinchilari arqonni ikkala tomoniga joylashadilar. Arqon 2m balandlikda bog'langan. Maydon markazida turgan o'yinchilarning qo'llarida voleybol (yoki to'ldirma) to'plari. Agar ikkala to'pham bir jamoa tomonida bo'lib qolsa, o'sha jamoa ochko yutqazadi. Ochkolar 5 dan 10 gacha ochkolar o'ynaladi. Bu o'yinda voleybol o'yinidagi kabi joylashish qo'llaniladi, har bir ochko o'ynalgandan keyin jamoalar soat stryelkasi harakat yo'nalishi bo'yicha joy almashishni (perexodni) bajaradilar.

Yakunlovchi qism - 5 min.

Yyengil yurish, signal bo'yicha oson topshiriqlarni bajarish, qo'llarni Yuqoriga ko'tarib to'xtash. Darsni yakunlash.

3. dars

Dars vazifalari: 1. Jismoniy tayyorgarlik. 2. Voleybolchi harakatlarini o'rgatish. 3. Yuqoridanikki qo'llabto'pni uzatishni o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma va voleybol to'plari.

Tayyorlov qism- 25 min.

Saflanish, raport qabul qilish, qatnashuvchilarni tekshirish. Dars vazifalarini e'lon qilish. Yurish va yengil yugurish vaqtida signal bo'yicha (tovushli va ko'rsatma) topshiriqlarni bajarish, to'xtashlar, tizzalarni bukib o'tirish, ikkala oyoqda polga tiralib sakrash.

2 darsdagi mashqlar bajariladi.

6 mashqqa qo'shimcha kiritiladi: bir vaqtda ikkala qo'lga, navbatdan o'ng va chap qo'lda, devordan kaftlar va barmoqlar bilan tiralib itariladi.

Estafetaga, yugurishdan tashqari yangi topshiriq kiritiladi: bir oyoqda sakrash bilan siljib yurish (o'ng va chap oyoqda belgilangan chegaralargacha). Asosiy qism - 90 min.

I. Harakatlarga o'rgatish - 20 min.

O'tilgan darsdagi mashqlarni takrorlash. 1 va 2 mashqlarni keyin to'ldirma to'p bilan bajaradilar: to'p oldida to'xtash va burilishdan keyin to'ldirma to'pni yuzdan ikki qo'llab to'rga parallel Yuqoriga otish - 3 zonaga, 4 zonadan 3 zonaga.

II. Yuqoridan uzatishni o'rgatish - 40 min.

I. O'tilgan darsdagi to'ldirma to'p bilan mashqlar takrorlanadi.

1. Shug'ullanuvchilar to'ldirma to'plarni ilib olish va uloqtirish harakatlarini birga qo'shib bajaradilar: o'yinchi 6 zonadan to'ldirma to'p bilan 3 zonaga yuguradilar, to'xtash va chapga burilish, to'pni 4 zonaga otish. 4 zonada o'yinchi 3 zonaga qarab urib to'pni ilib oladi (to'rga yon bilan turishda) va chap oyoqda bir qadam tashlaydi, o'ngga burilishni bajaradi va to'pni 6 zonaga otadi. O'yinchilar joy almashtirishni otish yo'nalishi bo'yicha bajaradilar.

2. Osib qo'yilgan voleybol to'pini uzatishni Shug'ullanuvchilar, ya'ni uzatish texnikasini o'zlashtirishda qiynalayotganlar bajaradi. Asosiy e'tiborni 4,5,6 - mashqlarga qaratib, bu yerda o'yinchilarni shunday qo'yish kerakki, ya'ni uzatish yo'nalishi o'yindagi birinchi va ikkinchi uzatishlarga muvofiq bo'ladi (to'r oldiga 3 zonaga va 3 zonadan 4 va 2 - zonalarga).

3. «Voleybolchilar uzatishlari». Shug'ullanuvchilar aylana bo'ylab turadilar va Yuqoridagi uzatish bilan to'pni Yuqorida bir-biriga urib qaytaradilar. To'pni

tushirgan o'yinchi jarima ochkosi oladi. Jarima ochkolari olmagan yoki kam xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

III. O'yinlar va estafetalar - 30 min.

O'tilgan darsdagi o'yin va estafetalar o'tkaziladi.

Yakuniy qism - 5 min.

Odatiy yurish, Shug'ullanuvchilar «3» sanog'iga qarsak chaladilar. Darsni yakuniy xulosasi.

3 dars

Dars vazifalari:

1. Harakatlar tezkorligini o'rgatish.
2. Yuqoridan uzatishni o'rgatish.
3. Pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishni o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihozlar - to'ldirma, tennis, voleybol to'plari, to'p tutgichlar.

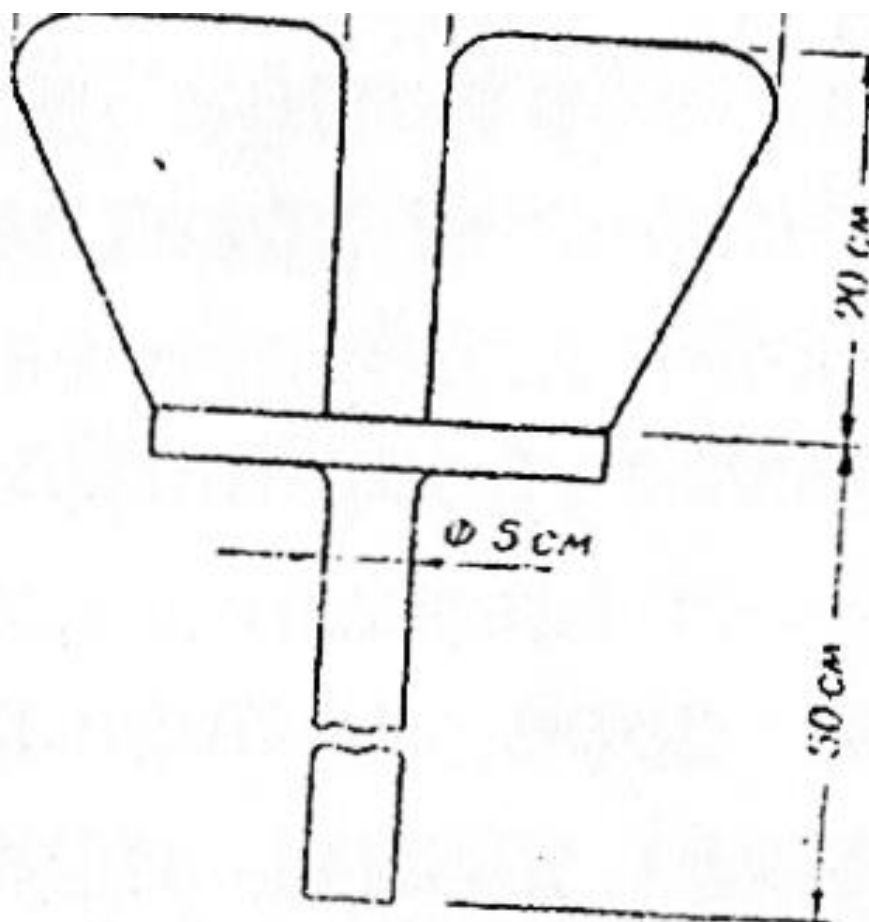
Tayyorlov qism - 25 min.

Raport qabul qilish, salomlashish, dars vazifalarini e'lon qilish. Odatiy, oyoq uchlarida, tizzalarni bukib o'tirib yurishlar. Signal bo'yicha to'xtashlar va Yuqoridan ikki qo'llab uzatishni o'xshatish, ikkala oyoqda deysinib Yuqoriga sakrash topshiriqlarini bajarish.

1. Yo'nalishni o'zgartirish bilan yugurish (ustunlarni, ya'ni qatorda yurayotgan Shug'ullanuvchilarni yoki to'ldirma to'plarni aylanib chiqish).
2. Oyoqlar yelka kengligida turishdan qo'llar orqaga belda barmoqlar chatishgan, to'g'ri qo'llarni orqaga cho'ziluvchan qaytarish: shuni, lekin oyoq uchlarida ko'tarilib, tizzani bukib o'tirish.
3. Turli dastlabki holatlardan joyida turib va harakatda (tizzani bukib yurishda, yugurishda) chatishtirish holatigacha to'g'ri qo'llarni oldiga tez olib borib kelish va orqaga cho'ziluvchan harakatlarni bajarib, ularni yon tomonga ajratish.
4. Turli dastlabki holatlardan oldinga, orqaga, yon tomonlarga egilishlar; oyoqlarni joyidan qo'zg'atmasdan gavda bilan burilishlar; burilishlar bilan egilishlar.

5. Bukilgan-oyoqlar, to'g'ri qo'llar bilan o'tirishdan, orqaga suyanish, qo'l va oyoqlarni joyidan siljitmay, to'sni Yuqoriga ko'tarish, egilish.
6. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinga - teskari, o'ng oyoq bilan bir borib kelishda chap qo'l kaftiga oyoq uchini tekkizish, shunday, chap oyoq bilan o'ngiga; shuni, navbatdan qadamlab yurish bilan qo'shib bajarish, shunday, tayanch oyoqda bir vaqtda sakrash; shuni, oyoq tagiga kaft bilan urib bajarish.
7. Dastlabki holatda oldinga tashlanish, qo'llar turli dastlabki holatlarda, bukilgan holatlarda cho'ziluvchan tizzani bukib yurish.
8. Tayanib o'tirishdan, oldinga-Yuqoriga yozilib, tayanib yotishga o'tish (polga qo'llar bilan tegish paytida qo'llarni bukish).
9. Qo'llarda siljishlar, boldir suyagi bilan tovon suyagi birlashgan bo'g'imdan oyoqni sherigi ushlab turadi.
10. Panjalarni orqaga bukish (o'ziga) va to'g'rilash, yuz tengligida to'ldirma to'pni ushlab (voleybolda to'pni Yuqoridan uzatish vaqtidagi yakunlovchi davrini harakatiga o'xshatish).

To'ldirma to'plarni ilib olish va uloqtirish bilan turli harakatlarni qo'shish - bunday mashqlar jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga, kelajakda voleybol to'plari bilan topshiriqlarni o'zlashtirib olishni yengillashtiradi, avvalo, voleybolchilarni turli harakatlari bilan bog'liq holatlarni o'rganishni yengillashtiradi. O'yinchilar joylashishi 6-3-4; 6-3-2 zonalarda. Bunda uloqtirish yo'nalishlari 6 zonadan 3 zonaga, 3 zonadan 4 zonaga, 4 zonadan 6 zonaga. O'yinchilar uloqtirishda 5 zonaga o'tib turadilar.



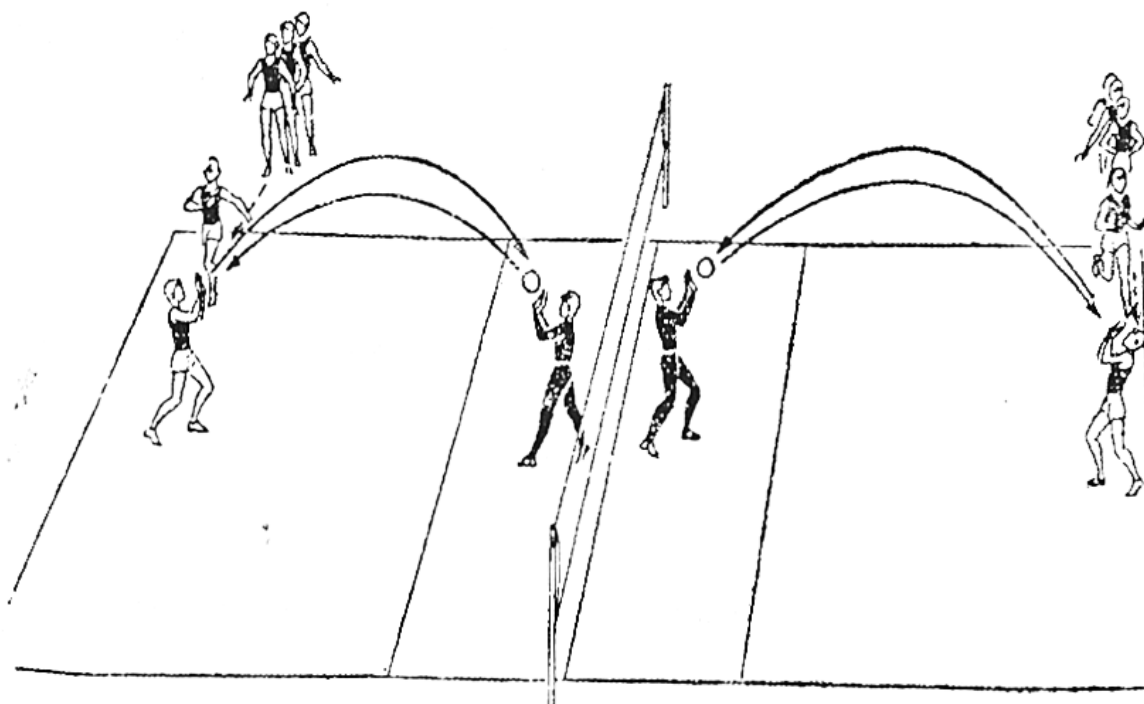
4 - rasm.

20-30 m ga yugurish musobaqasi, shuningdek, boshqa usullar bilan harakat tezkorligiga (vaqtga) yugurishlar.

Asosiy qism - 90 min.

I. Harakatlanish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

1. „ Juftlikda, qo‘llarni ushlab, eng turli-tuman yo‘nalishlarda keng qadamlar bilan siljishlar. Yo‘nalishni boshlovchi ko‘rsatadi (ikkisidan biri).
- 2.«Quvlashmashoq» o‘yini - kuchli bukilgan oyoqlarda qadamlab siljishlar.
3. Yuza chiziqdan to‘rga qarab harakatlar, to‘xtash va Yuqoridan ikki qo‘llab to‘pni qabul qilishni o‘xshatish. To‘rdan yuza chiziqqa yugurish, to‘xtash va Yuqoridan uzatishni o‘xshatish. Shunday, ammo 1 kgli to‘ldirma to‘pni orqaga otish.
4. 5 (1) zonadan yuza chiziq uzunasiga 6 zonaga yugurish, to‘xtash va o‘rta hamda pastki turishda to‘rga burilish. SHunday, ammo to‘ldirma to‘pni 3 zonaga otish



5 - rasm.

bilan olish, u to'pni tushish nuqtasigacha oraliq bilan qo'shib, almashish usulini tanlaydi (ikki qadam, keng qadamlar yoki yugurish).

1. Estafeta. Oldinda turgan o'yinchi qo'lida to'ldirma to'pni ushlab turadi. Signal bo'yicha u bukilib oldinga do'mbaloq oshishni bajaradi, to'rgacha yugurib boradi va yuzdan ikki qo'llab usulida to'pni to'r orqali oshirib otadi, o'zi esa uning ortidan yuguradi, to'pni ilib oladi va gimnastika o'rindig'iga yuguradi, u yerda yana to'pni Yuqoriga otadi, o'zi esa o'rindiqdan hatlab o'tadi va to'pni ilib oladi. Xuddi shuni, orqaga yo'nalishida qayta bajarish, do'mbaloq oshishdan keyin to'p ikkinchi o'yinchiga o'tkaziladi, u o'yinni davom ettiradi.

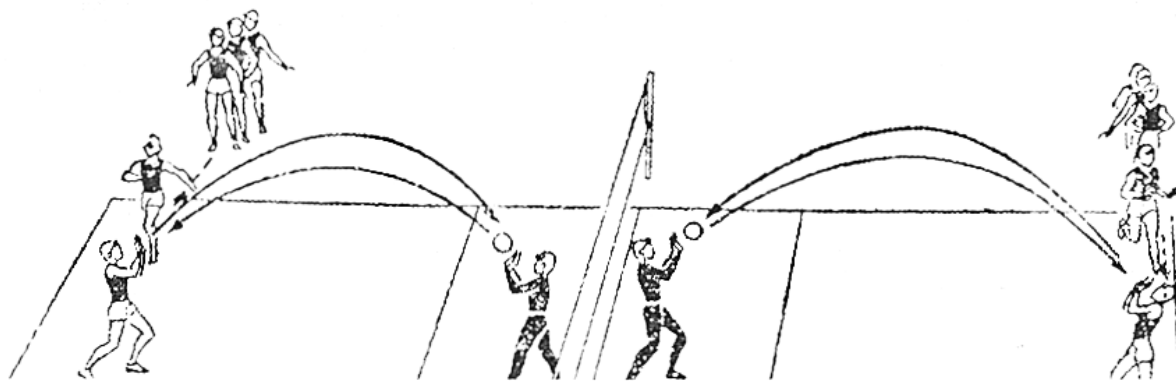
II. Yuqorida uzatishga o'rgatish - 20 min.

1. Devor uzunasiga keng qadamlar bilan harakatda, uzatishlar balandligi va devordan masofani o'zgartirib, devorga (uqtga) to'pni Yuqoridan uzatishlar.

2. To'p poldan sakragandan keyin devorga uzatishlar.

3. Devorga qarab turib, o'zini ustidan uzatish, 180° ga burilish va o'zini ustidan uzatish, devorga orqa bilan turib, yana orqaga burilish va h.k.

4. Oldinga, o'ngga va chapga dastlabki harakatlardan keyin murabbiy tomonidan yuborilgan to'pni Yuqoridan uzatish.



6 – rasm.

5. Shugʻullanuvchilar 6 rasmda koʻrsatilganidek, turadilar. Murabbiy toʻpni oldinga uzatadi, Shugʻullanuvchi oldinga yuguradi, ikkala qadamda toʻxtaydi, murabbiyga qarab buriladi va Yuqoridan uzatishda toʻpni unga qaytarib joʻnatadi. Murabbiy toʻpni yuza chiziq yoniga 6 zonaga yuboradi, oʻquvchilar toʻpga 5 va 1 zonalardan chiqadilar, murabbiy toʻpni toʻr yoniga turli burchaklar tagiga 3 va 2 zonalarga yuboradi. Shugʻullanuvchilar toʻr yoniga chiqadi va toʻrni uzunasiga ikkinchi uzatishni bajaradilar.

6. Oʻtilgan darsdan «Voleybolchilar uzatishlari» oʻyini.

III. Pastdan toʻgʻri toʻpni oʻyinga kiritishni oʻrgatish - 30 min.

1. Juftlikda pastdan bir qoʻllab 1 kgli toʻldirma toʻpni toʻr orqali otishlar (toʻrning pastki cheti mahkamlanmagan). Otishdan keyin tayanch oyoqda orqadan oldinga bir qadam bajariladi. Otishlar oʻyinchilar tomonidan navbatdan bir tomondan, keyin boshqa tomondan bajariladi.

2. Toʻr orqali tennis toʻpini pastdan toʻgʻri toʻpni oʻyinga kiritishdan otish.

3. Tutgichda mahkamlangan toʻpga pastdan toʻgʻri toʻpni oʻyinga kiritish berish.

4. Devorga pastdan toʻpni oʻyinga kiritish otish va qaytib sakragan toʻpni qabul qilish.

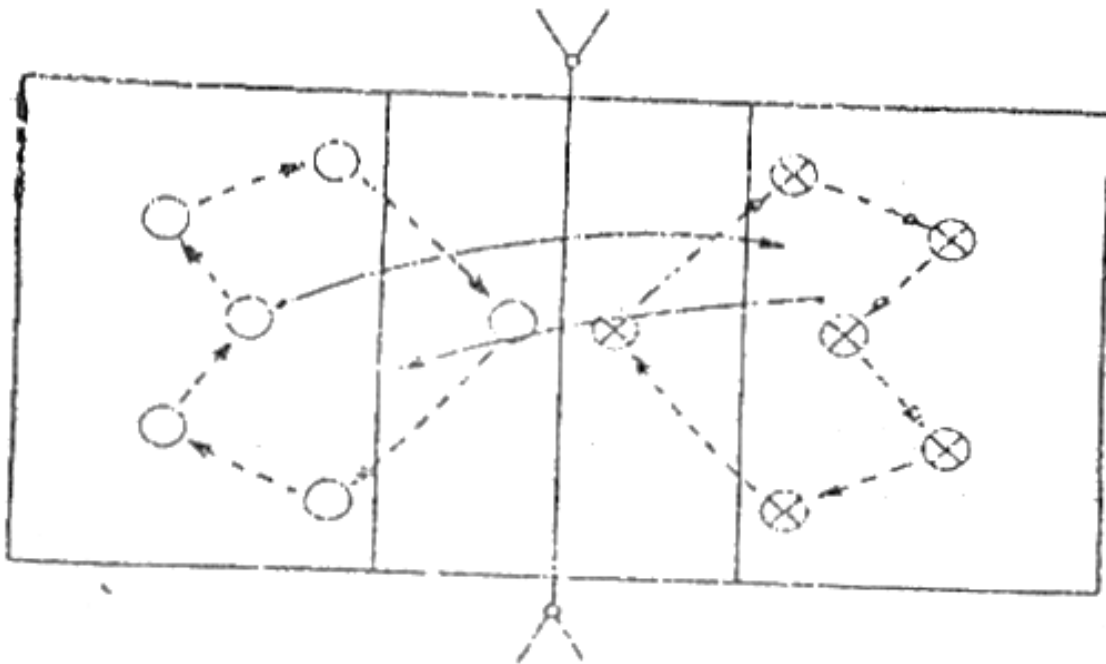
5. Yuza chiziq orqasidan toʻp orqali pastdan toʻgʻri toʻpni oʻyinga kiritish otish.

Zarba toʻgʻri qoʻllarda, toʻpga zarba nuqtasi baland boʻlmasligiga Shugʻullanuvchilar eʼtibor qaratishlari kerak. Agar orqada turgan oyoq zarba

paytida orqaga-Yuqoriga ko'tarilsa, xato hisoblanadi.

IV. Voleybolga tayyorgarlik o'yini - 20 min.

«To'p orqali ikki to'p». O'yinda 6 kishidan ikki jamoa qatnashadi. O'yinchilar joylashishi voleyboldagidek, 1 ochko o'ynalgandan keyin o'yinchilar to'pni o'yinga kiritishni yutgandagi kabi joy almashishni bajaradilar. Keyin to'p o'yinga Yuqoridan to'pni o'yinga kiritish bilan kiritiladi. Agar to'p to'r orqali ikkinchi tegishda otilsa, o'yin shartlari voleybolga yanada ko'proq yaqinlashadi.



7 –rasm.

To'pni o'yinga kiritishsiz voleybol o'yini, to'p o'yinga signal bo'yicha 6 zonadan Yuqoridan uzatish bilan kiritiladi.

Yakunlov qism - 5 min.

Yurish (sanoq bo'yicha). Signal bo'yicha to'xtash. Darsga yakuniy xulosa chiqarish.

4 dars

Dars vazifalari:

1. O'rta va pastki turishlarda hamda harakatlardan keyin Yuqoridan uzatishlarga o'rgatish.
2. Pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishni o'rgatish.

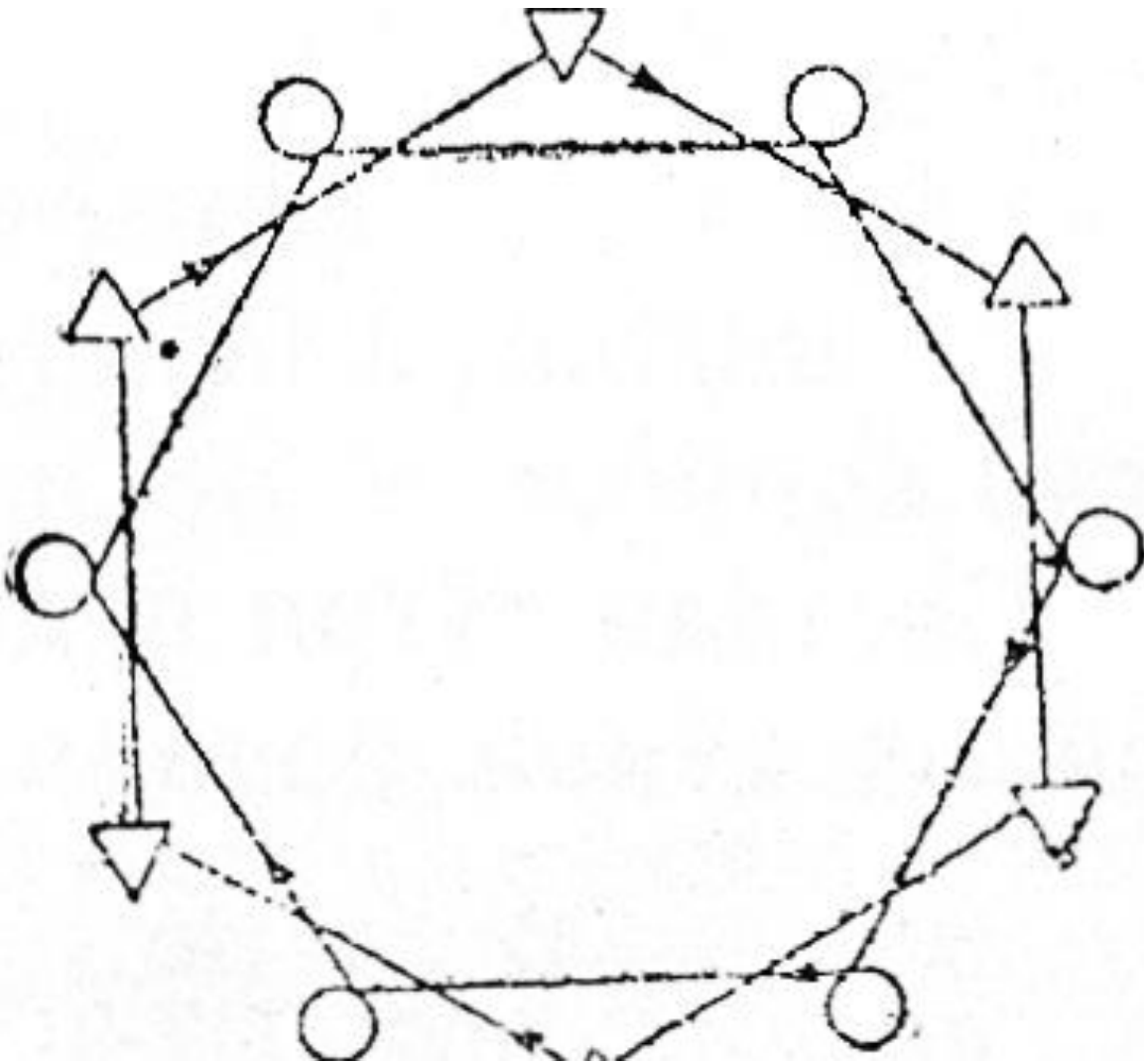
Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, voleybol to'plari.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. 2 darsdan harakatlar tezkorligi uchun 4 va 5 mashqlar.
2. Turli dastlabki holatlardan (turgan joyida va harakatda) turli tekisliklarda to'g'ri qo'llarni bir vaqtda navbatdan va davomiy aylantirishlar.
3. Orqa bilan tayanib yotish, oyoqlar yengil bukilgan, gavda bilan oldinga cho'ziluvchan harakatlar.
4. Oyoq kaftlarida o'tirishdan, qo'llar bilan tovon orqasidan ushlab, to'sni oldinga berib bukilish.
5. Tizzalarda turishda qo'llar orqada, barmoqlar chirmashgan, oyoq kaftlariga o'tirish, bir paytda oldinga egilish, qo'llar orqaga, peshonani tizzalarga tekkizish.
6. O'ngoyoqda dastlabki holatda turishdan, chap oyoq uchida orqada, qo'llar Yuqoriga, chap oyoqni oldiga tizza bilan yelkaga tekkuncha tez bukish, qo'llar pastga va orqaga (bir necha marta o'ng va chap oyoq bilan bajarish).
7. O'tirish dastlabki holatida (oyoqlar joyida yoki yelka kengligida), qo'llar turli dastlabki holatlarda, oldinga cho'ziluvchan egilishlar.
8. To'ldirma to'pni o'zini oldida ikkala qo'llab ushlab pastga-orqaga, Yuqoriga-oldinga aylantirish.
9. To'ldirma to'pni yuzdan ikki qo'llab ko'p marta otishlar va ilib olishlar. Asosiy e'tiborni panja va barmoqlarni oxirgi harakatiga qaratish.
10. «To'plar poygasi». Shug'ullanuvchilar ikki jamoaga bo'linadi va bir o'yinchi orqali aylana bo'lib turadilar: qarama-qarshi joylashgan ikkala raqiblarda to'ldirma to'plar.

Signal bo'yicha shug'ullanuvchilar to'pni aylana bo'lib o'ngga yoki chapga berishni boshlaydilar, har bir jamoa o'z to'pini, narigi jamoa to'pini quvib yetishga harakat qiladi.

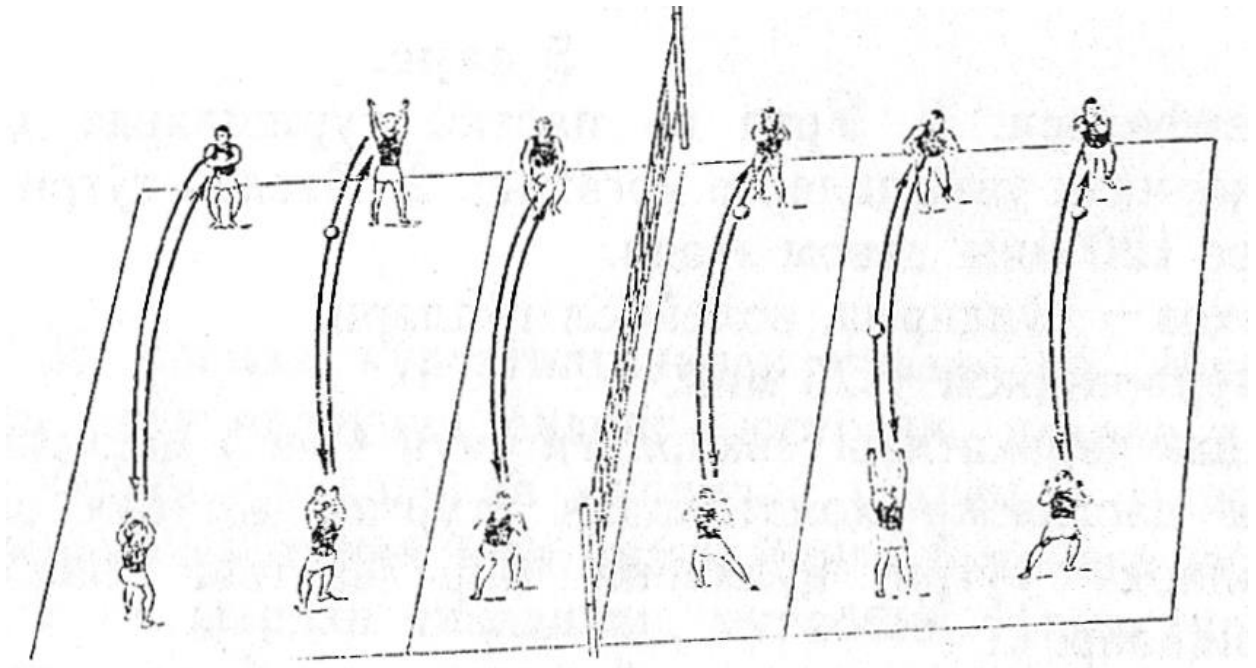


8 –rasm.

Asosiy qism - 90 min.

I. Yuqoridan uzatishni o‘rgatish - 30 min.

1. To‘ldirma to‘plar bilan 2 darsdagi 1-3 mashqlar Mashqlar juft bo‘lib bajariladi.
2. Juftlikda to‘pni sherigiga oldinga tomonga Yuqoridan uzatishlar.



9 –rasm.

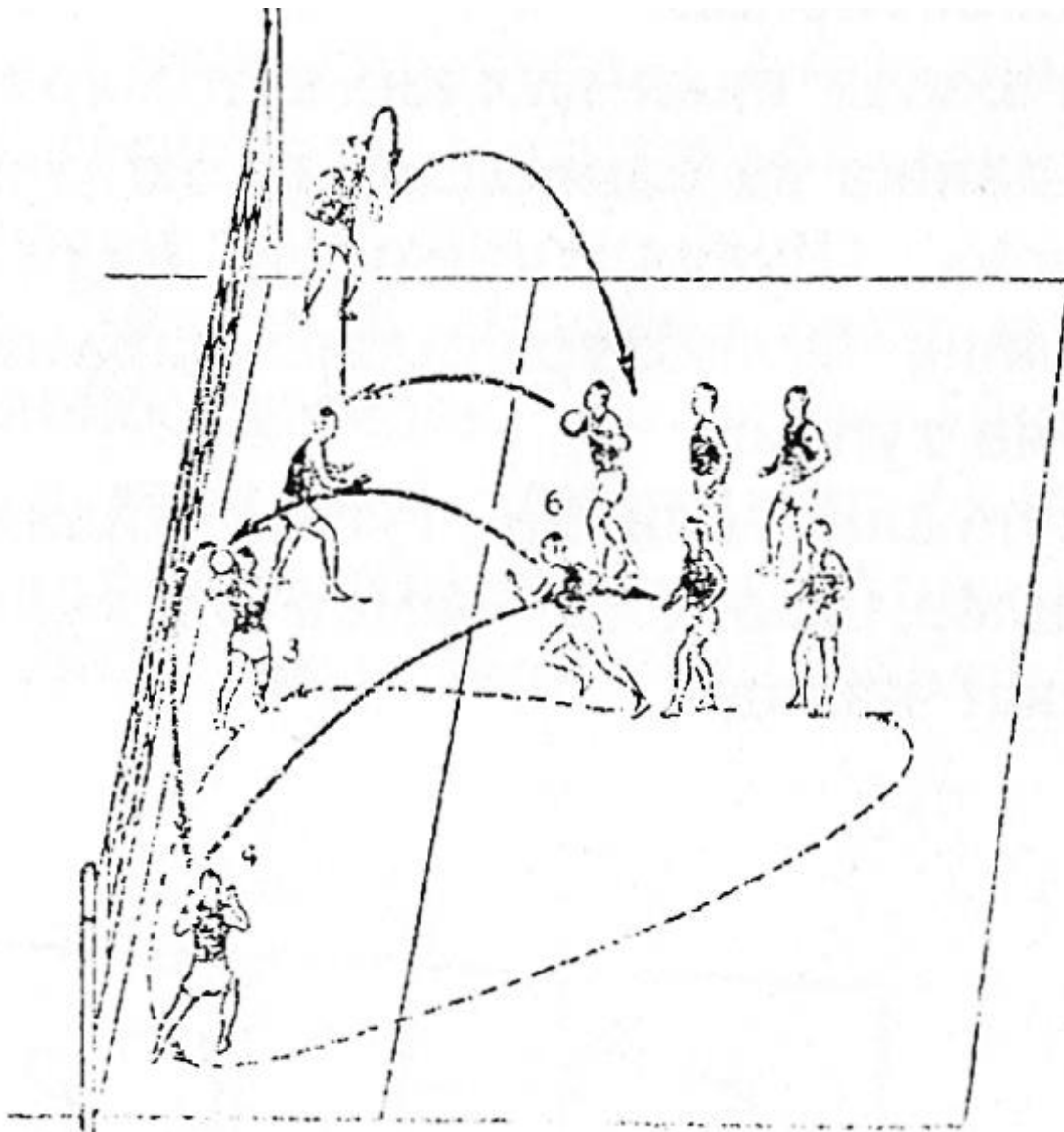
(9 rasm). To‘pni o‘zini ustidan ko‘p marta uzatishlar, har bir uzatishdan keyin sherigiga qarash, har 2 uzatishdan keyin 180°ga burilish.

3.4 darsdan devorga Yuqoridan uzatishda 1,2,3-mashqlarni takrorlash.

4. «Devorga estafeta». O‘yinchilar bittadan qatorda devor yonida joylashadilar. Signal bo‘yicha qatordagi birinchilar devorga ikki uzatishni bajaradilar va o‘z qatori oxiriga ketadi, ularni o‘rniga ikkinchi o‘yinchilar chiqadi va h.k.

Hammadan ko‘proq mashq bajargan jamoa g‘olib chiqadi. To‘pni yo‘qotishga yo‘l qo‘ygan jamoa o‘yindan chiqib ketadi.

5 O‘yinchilar 6,3 va 4 zonalarda joylashadilar. To‘pni 6 zonadan 3 zonaga, 6 zonadan 4 zonaga uzatishlar, 4 zonada o‘yinchi to‘pni ilib oladi, uni o‘zini ustidan otadi va Yuqoridan uzatishda 6 zonaga yuboradi va h.k. O‘yinchi uzatishdan keyin to‘pni otgan qatorga o‘tadi.



10 –rasm.

Pastdan to‘g‘ri to‘pni o‘yinga kiritish o‘rgatish.

To‘ldirma to‘pni to‘pni o‘yinga kiritish otish joyidan to‘r orqali pastdan bir qo‘llab otish.

1. Yuza chiziq orqasidan o‘yin qoidalarini saqlab maydon chetlariga pastdan to‘g‘ri to‘pni o‘yinga kiritish urish.

2. Bir shug‘ullanuvchi tomonidan birdaniga 10 marta to‘pni o‘yinga kiritish otish.

II. Voleybol tayyorgarlik o‘yini - 30 min.

III. «To‘r orqali ikki to‘p». To‘p o‘yinga pastdan to‘pni o‘yinga kiritish bilan kiritiladi. Soddalashtirilgan qoidalar bo‘yicha voleybol o‘quv o‘yini – to‘pni qabul qilishdagi xatolar hisobga olinmaydi, to‘p o‘yinga 6 zonadan uzatish bilan kiritiladi.

Yakunlov qism - 5 min.

6. dars

Dars vazifalari:

1. Almashishdan keyin Yuqoridan to'p uzatishni o'rgatish.
2. Pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishni o'rgatish.
3. Birinchi va ikkinchi uzatishlar taktikasini o'rganish.

Dars davomiyligi - 120 min.

Jihoz -to'ldirma, basketbol, voleybol to'plari.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. Tezkor almashish uchun 2 darsning 15 mashqlari.
2. Devorga basketbol (voleybol) to'plarini ko'p marta uzatish va ilib olish.
3. To'ldirma to'pni ikki qo'llab (voleybolchi turish holatidan) yuz to'g'risidan uzoqqa uloqtirish.
4. Qo'llarga tayanib yotish. Oyoqlarni uchi joyida, aylana bo'lib chapga (o'ngga) qo'llarni siljitish. Shunday, oyoqlar va qo'llarni qadamlab bosib chapga va o'ngga siljishni bir paytda bajarish.
5. Tayanib yotishda qo'llarni bukish va yozish (kaftlar ochiq barmoqlar oldinga, ichkariga, tashqariga) shunday, ammo qo'llar barmoqqa tayangan holda bajariladi.
6. Tizzalarda turishdan, qo'llar yon tomonga, bukilgan qo'llarga tayanib oldinga tushish va qo'llarni siltab dastlabki holatga qaytish.
7. Dastlabki holatda o'ng oyoq orqaga, o'ng oyoqni siltashni, chap tomon bilan aylanish bilan bir vaqtda bajarish. Shunday, o'ng tomonga chap oyoq bilan (har tomonga bir necha marotaba) aylanib bajarish.
8. Dastlabki holatdan ko'krakka yotish, qo'llarni yozish va oyoqlarni orqaga bukib, egilish, oyoqlarni uchini ensaga tekkizishga urinish.
9. Chalqancha holatda yotish oyoqlar to'g'ri, Yuqoriga ko'tarish, uni qo'llar bilan ushlab va egib o'ziga tortish.
10. Tizzalarda turishdan qo'llar bosh orqasida yoki belda, tovonlarga o'tirishga o'tish va dastlabki holatga qaytish.

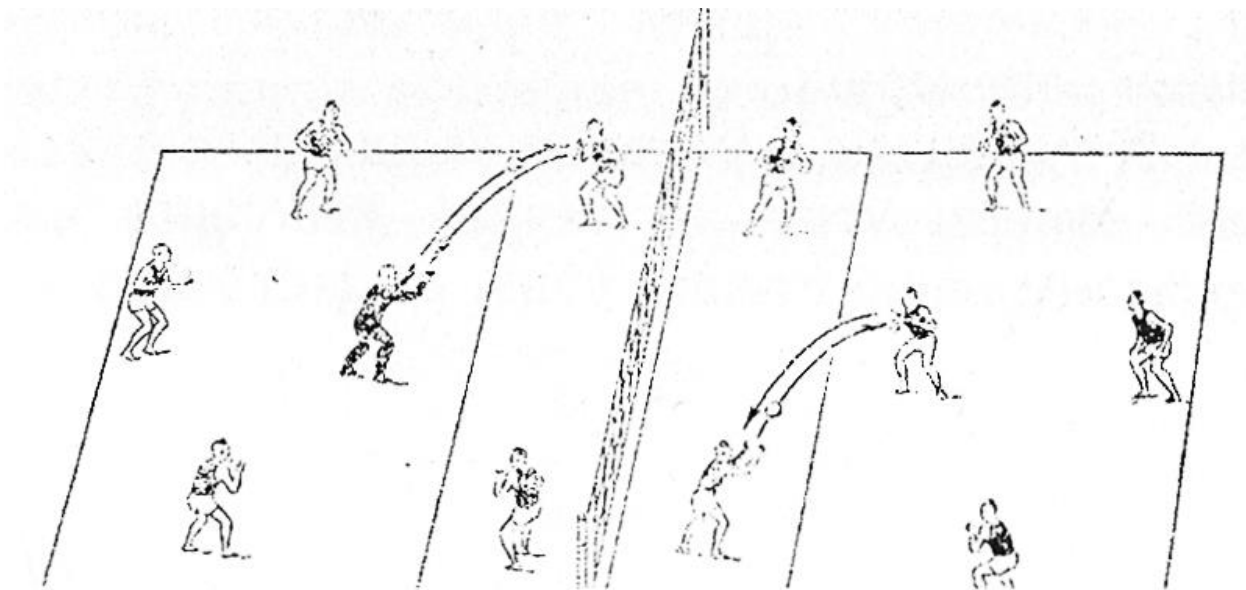
Asosiy qism - 90 min.

I. Yuqoridan uzatishni o'rgatish - 30 min.

1. Juft bo'lib uzatishlar - o'tilgan darslardan vazifa.

O'zini ustidan uzatishlar, 360° ga burilash va sherigiga uzatish.

2. O'rtada turuvchi orqali aylana bo'ylab, uzatishlar - joyida turib va harakatda keng qadamlar bilan bajariladi.



11-rasm.

3. O'tilgan darsdan «Devorga estafeta».

4. 5 darsning 5 mashqidagiday o'yinchilar tarqaladilar. Mashqlar avvalgidek o'tadi, lekin, maydonning ikkala tomonida bajariladi. O'yinchi 4 zonadan Yuqoridan uzatish bilan to'pni to'r orqali 6 zonaga oshiradi, to'pni qabul qilgan o'yinchi, uni 3 zonaga uzatadi va to'r orqali to'p uzatilgandan keyin o'yinchi maydonning qarama-qarshi tomoniga 6 zonaga o'tadi.

I. - Pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishni o'rgatish.

1. Qoidani saqlagan holda yuza chiziq maydon chegarasidan to'pni o'yinga kiritish otish (to'pni o'yinga kiritish 5 sek. davomida amalga oshirilishi k-k). O'yinchilar to'pni o'yinga kiritish otish joyiga kiradi va yo'riqchining hushtagidan keyin

to'pni o'yinga kiritishni bajaradi (narigi tomondagi yordamchiga). Bo'sh turgan o'yinchilar maydonda tarqaladilar va urilgan to'pni ikki qo'llab Yuqoridan qabul qilib, to'pni o'yinga kiritish urishga navbat kutayotgan o'yinchilarga beradilar.

II. Tayyorgarlik va o'quv o'yinlari- 30 min.

O'tilgan darsdagidek tayyorgarlik o'yini, lekin 4 ta to'p bilan o'ynaladi. To'r yonida to'pni Yuqoridan uzatish mumkin.

Voleybol o'quv o'yini. To'p Yuqoridan to'pni o'yinga kiritish bilan o'yinga kiritiladi. Birinchi to'plar 3 zonaga uzatiladi, bu zonadan o'yinchi to'pni o'zi yuzi bilan qarab turgan tomonga (4 yoki 2 zonaga) uzatadi. To'r orqali to'pni nafaqat maydon o'rtasiga, uning chegaralariga, yuza va yon chiziqlariga urish mumkin.

Yakunlovchi qism - 5 min.

7-dars

Dars vazifalari:

1. To'pni o'yinga kiritishdan urilgan to'pni qabul qilishni o'rgatish.
2. Yuqoridan uzatishni o'rgatish.
3. Pastdan to'pni o'yinga kiritish urishni o'rgatish.
4. Voleybol o'yini asosiy qoidalari bilan tanishtirish.

Dars davomiyligi - 120 min.

Jihoz - to'ldirma, basketbol, voleybol to'plari.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. Almashishda tezkorlik uchun 2 darsning 14 mashqlari.
2. To'ldirma va basketbol to'plarini navbat bilan ilib olish va uloqtirishlar.
3. Basketbol to'pini olib yurish.
4. Engashib tayanib turishdan, qo'llarni oldinga qo'yib (birin-ketin va birdaniga) tayanib yotishga o'tish va tayanib o'tirishga qaytish, qo'llarni orqaga qo'yish, orqadan tayanib yotishga o'tish va dastlabki holatga qaytish.
5. Tayanib yotgan holda qo'llarga - tiralib ko'tarilish, kaftlarda qarsak chalish va dastlabki holatga qaytish.
6. Tayanib yotishda oyoqlar yelka kengligida to'g'ri o'ng oyoqni chap tomonga ajratish, chap oyoq uchi bilan polga tegish: shunday, chap oyoqni o'ng tomonga

ajratish bilan bajarish.

7. Tayanib o'tirishdan to'g'ri o'ng oyoqni orqadan chapga ajratish, chap oyoq uchini polga tekkizish, xuddi shunday, chap oyoqni o'ngga ajratish bilan bajarish.

8. Dastlabki turish yoki tayanib yotishdan bir oyoq bilan (chap va o'ngoyoq bilan birdaniga va navbatdan) orqaga oyoq kafti tekkuncha tez bukish.

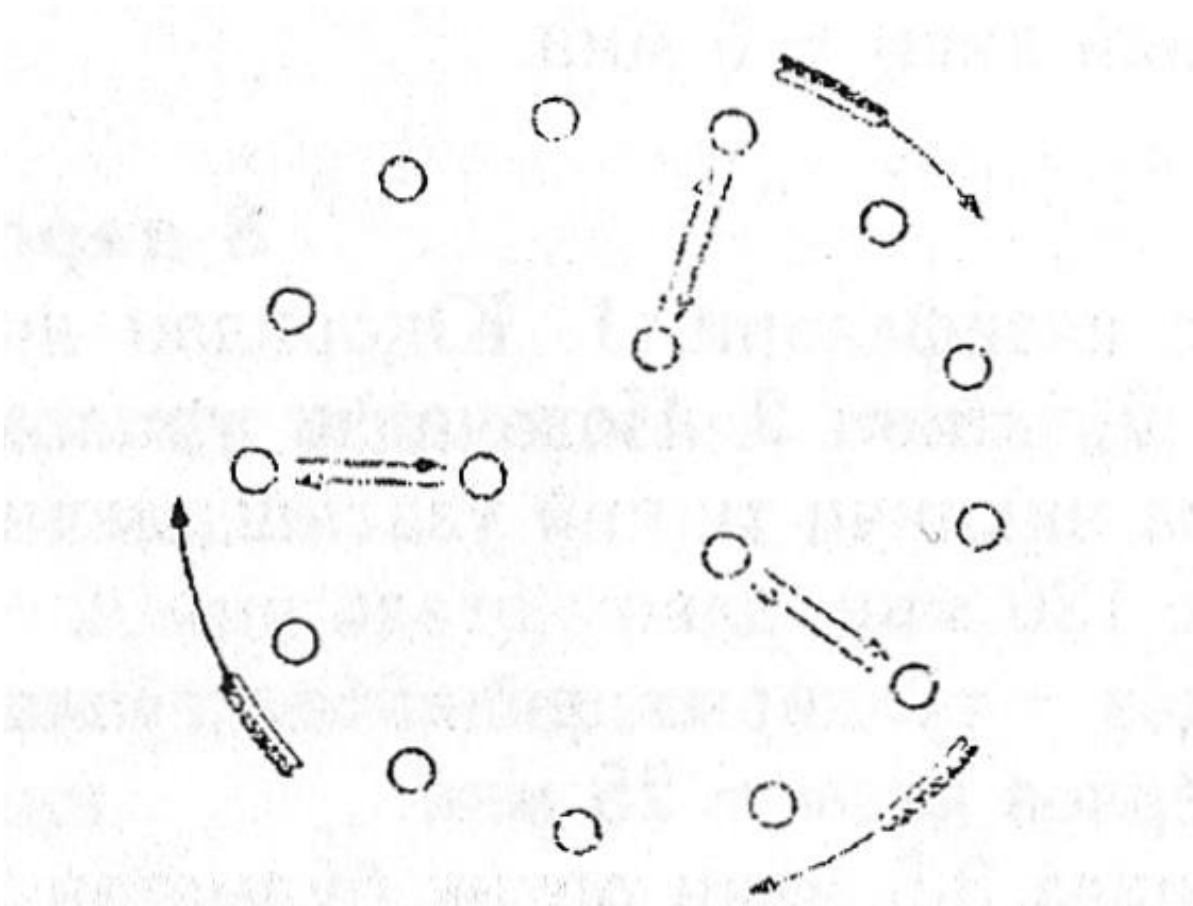
9. Asosiy turishdan yoki oyoqlar yelka kengligidan oyoqlar uchida va butun yuzasiga o'tirish, xuddi shunday, qo'llarni tovonga tekkizish.

10. 5 darsdagidek "To'pni quvish" estafetasi.

Asosiy qism - 90 min.

I. To'pni Yuqoridan uzatish -30 min.

1. Harakatda aylanib uzatish, aylana o'rtasida 2-3 ta uzatuvchi.

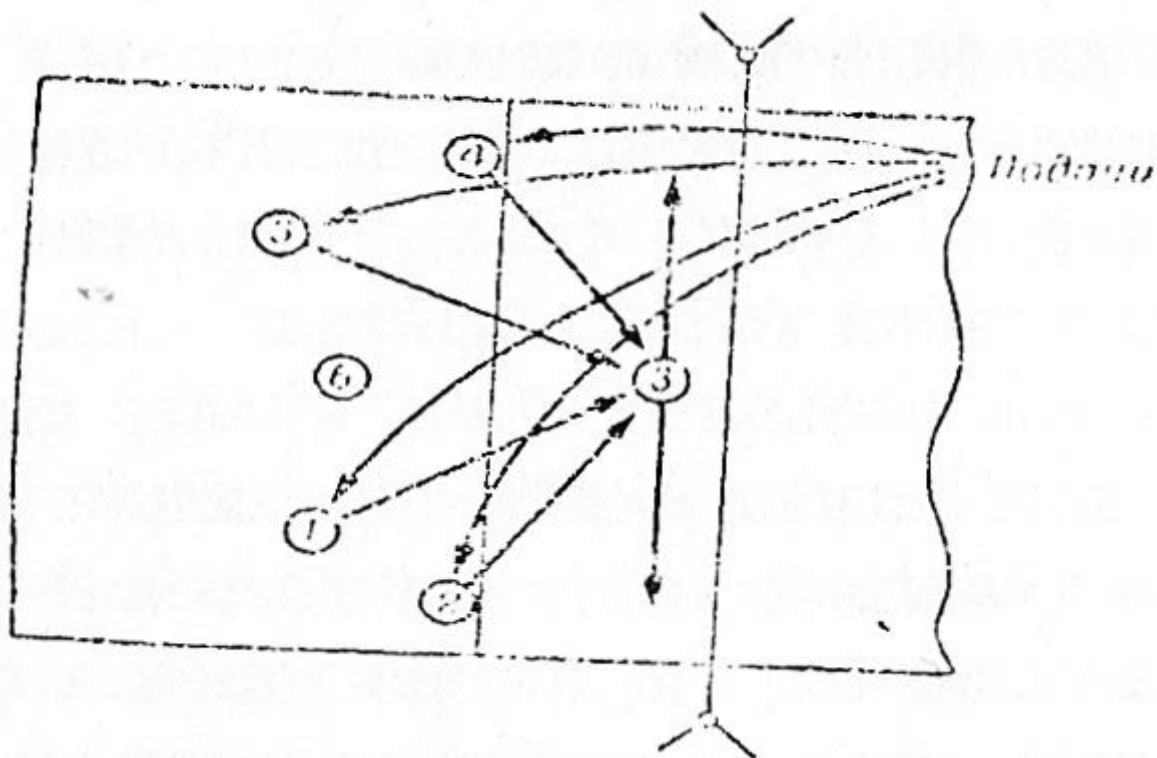


12 –rasm.

(42 rasm). O'yinlar avval bir tomonga.

2. Juft bo'lib harakatda keng to'pni uzatishlar.

3. O'yinchilar bir tomonga harakatlanadilar, keyin boshqa qadamlar bilan yon bilan oldinga yurib,



13 –rasm.

13 rasmda ko'rsatilganidek tarqalib turadilar. Maydonni qarama qarshi tomonidan murabbiy hushtagidan keyin o'yinchilar pastdan to'pni o'yinga kiritish uradilar. O'yinchilar to'pni Yuqoridan ikki qo'llab qabul qilib, 3 zonaga uzatadilar. 3 zonadagi o'yinchi o'zi yuzi bilan qarab turgan zonaga to'pni oshiradi. Uchinchi to'pga tegishda to'rdan maydonni narigi tomoniga uriladi. To'pni o'yinga kiritish berayotgan o'yinchini ko'rish va oldindan to'pni qabul qilishga tayyor turishni hisobga olib, o'yinchilar shunday joylashadilar.

II. Pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish berishni o'rgatish - 20 min.

Aniq to'pni o'yinga kiritish (mo'ljalga) - maydonni o'ng va chap tomonlariga otiladi.

III. Voleybol o'quv o'yini - 40 min.

Jamoaga to'pga uch marta tegishga ruxsat beriladi. Bir o'yinchi to'pga birdaniga ikki marta tegishi mumkin emas. To'pni o'yinga kiritish urish uchun 5 sek. Vaqt ajratiladi. To'pni o'yinga kiritish yuza chiziqdan urilsa yoki to'rga tegsa, xato hisoblanadi. O'yinchini to'rga tegishi yoki o'rta chiziqni bosib olishi xato hisoblanadi. To'pni ushlab olish va ulotirish mumkin emas: to'pga tegish qisqa

bo'lishi kerak.

Boshida qiyin bo'lsa ham ayniqsa, qizlarga birinchi darsdan uch marta o'ynashga o'rgatish kerak.

Yakuniy qism - 5 min.

8 dars

Dars vazifalari:

1. Yuqoridan ikki qo'llab to'pni qabul qilish va uzatishni o'rgatish.
2. To'pni o'yinga kiritishdan urilgan to'pni qabul qilishni o'rganish.
3. Birinchi va ikkinchi to'pni uzatish taktikasi.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, voleybol to'plari.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. Yo'nalishda 3-5 m dan ortiq bo'lmagan masofada almashishlar (tezlik eng Yuqori darajada), voleybol o'yinida ko'proq uchraydigan (1,5,6 zonadan to'rga, 5 zonadan 5 zonaga, 6 zonadan yuza chiziqqa va b.) almashishlarni bajarish.
2. Qo'llarni turli xil harakatlantirib hamla qilib yurish.
3. Turishdan oyoqlar joyida yoki yelka kengligida oldinga tashlanish, yengil egilish, qo'llarga tayanish, qo'llar bukilgan holatda, sekin-asta qo'llarni orqaga qo'yish, egilib tayanib turishga o'tish va turish (bolalar va qizlar gimnastika to'shaklarida bajaradilar).
4. Dastlabki holatdan chalqancha yotish, qo'llar oldinga, barmoqlar bir- biriga kirishgan, oyoqlarni bukib, qo'llar orasidan o'tkazib, to'g'rilash va yana oyoqlarni bukib, dastlabki holatga qaytish.
5. Dastlabki holatdan chalqancha yotish, qo'llar yon tomonga, to'g'ri oyoqlarni ko'tarish va yelka kengligida yoyish: bir oyoqni ko'tarish, uni yon tomonga aylantirish, o'ng va chap qo'llarni kaftlariga tekkizish.
6. Asosiy turishdan oldinga, orqaga, yon tomonga hamla qilish.
7. To'ldirma to'plarni ikki qo'llab ko'krakdan uloqtirish va ilib olish - juftlikda va qarama - qarshi kolonna holatida bajariladi.
8. Bo'shatish uchun mashq. Oyoqlar yelka kengligida turishdan oldinga egilish,

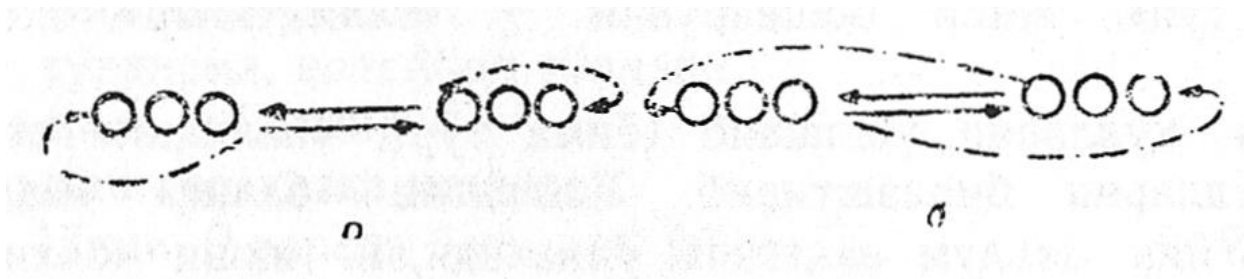
qo'llar o'z holicha pastga tushirilgan, cho'ziluvchan o'tirish yordamida qo'llarni sekin silkitish; qo'llarni silkitish, yelkalarni ko'tarish va tushirish: qo'llarni kuch bilan Yuqoriga ko'tarish va qo'llarni bo'shashtirib pastga tushirish.

9.4 darsdagi estafeta.

Asosiy qism - 90 min.

I. To'pni Yuqoridan uzatish va qabul qilishni o'rgatish - 30 min.

1. Juft bo'lib turgan joyda va harakatda uzatishlar.
2. Qarama-qarshi to'p uzatish, to'pni qarama-qarshi kolonnaga uzatishdan oldin o'zi ustida bir marta bajarish. Uzatishdan keyin o'zini qatorini orqasiga o'tib turadi.



14 –rasm.

To'pni o'yinga kiritishdan urilgan to'pni qabul qilish ko'nikmasiga tayyorlash uchun 7 dars asosiy qismidagi 3 mashqni bajarish.

II. Pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishni o'rgatish - 20min.

Maydonni o'ng va chap tomoniga mo'ljalga to'pni o'yinga kiritish berish.

III. Voleybol o'quv o'yini - 40 min.

To'pga uch marta o'ynash.

O'yin qoidalaridan bir oz chetga chiqqan holda o'ynash (to'pni qabul qilishda qo'pol xatolargina yozib qo'yiladi, agar birinchi to'pni o'yinga kiritish muvoffaqiyatsiz chiqsa, ikkinchisiga ruxsat beriladi).

Yakunlov qism - 5 min.

9-dars

Dars vazifalari:

1. Yuqoridan ikki qo'llab to'pni qabul qilish va uzatishni o'rgatish.
2. To'pni o'yinga kiritishni Yuqoridan qabul qilishni o'rgatish.

3. Birinchi va ikkinchi uzatish taktikasi.

Dars 120 min davom etadi.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. Yo'nalishni o'zgartirib va to'xtab-to'xtab yugurish.
2. Voleybol maydonini belgilangan chegarasigacha yugurish paytida tezlanish. Signal bo'yicha to'xtash va Yuqoridan uzatish va pastdan to'pni o'yinga kiritishni o'xshatish.
3. 15-20 m ga yugurish musobaqasi (vaqtga).
4. Bir-biriga yuzma-yuz turib va bir-biri yelkasiga to'g'ri qo'llar kaftlarini tirash, oldinga cho'ziluvchan egilish.
5. Bir-biriga orqa bilan o'tirib, oyoqlar bukilgan, qo'llarni ushlab Yuqoriga ko'tarilgan holda, biri oldinga egiladi, boshqasi orqaga egilib, umurtqani ko'krak qismigacha egiladi.
6. Qo'llar yon tomonga o'tirish, bir yoki ikkala oyoqni ko'tarish va ikkala oyoq kaftlarida qarsak urish.
7. Pastga qarab yotish, oyoqlar orqaga bukilgach, qo'llar bilan oyoq kaftini ushlab egilish, oyoq uchini boshga tortish.
8. Asosiy turishdan yon tomonga tashlanish va oyoqlar bukilgan holatidan siltab dastlabki holatga qaytish.
9. Yarim o'tirib va o'tirgan holda yurish (odatdagidek va oyoq uchida); Xuddi shunday orqa bilan oldinga bajarish.
10. To'ldirma to'pni yuz qismi to'g'risidan ikki qo'llab, juft holatda uloqtirish va ilib olish, qarama-qarshi qatorida esa narigi qatorga almashib va almashmasdan bajarish, o'yinchilar joylashishi 6-3-4, 6-3-2 zonalarda bo'ladi.
11. «Yoyma to'p». Ikki boshqaruvchi - «baliqchilar», qolganlar _ «baliqlar». «Baliqchilar», qo'llarni ushlab (yoyma to'p), uni atrofida qo'llarni birlashtirib, «baliqni» ovlaydi. Ushlangan «baliq» «baliqchi»larga birlashadi. O'yin ma'lum vaqtgacha o'ynaladi, eng yaxshi «baliqchi»lar va chaqqonroq «baliqlar» almashadi.

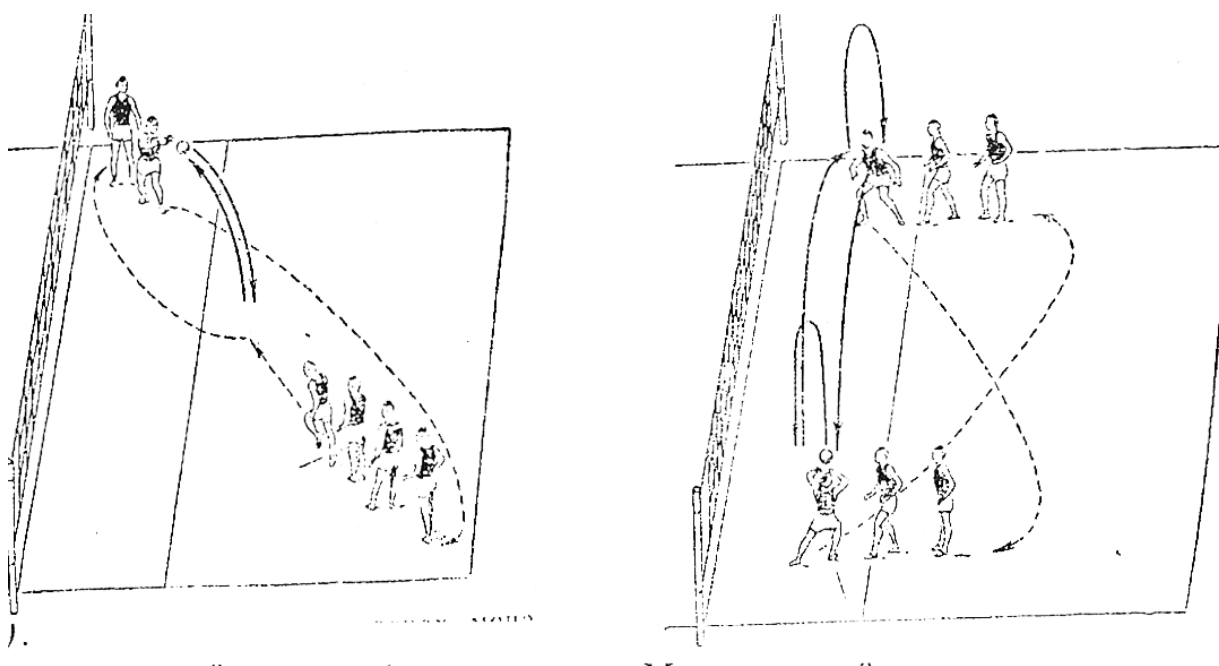
Asosiy qism - 90 min.

I. Yuqoridan to'pni ikki qo'llab uzatish va qabul qilishni o'rgatish - 40 min.

1. Ikki kishidan bo'lib uzatishlar. O'yinchi to'pni sherigiga shunday uzatishi kerakki, sherigi to'pga o'rta va pastki turishda chiqadi va qabul qiladi, uzatishni chapga va o'ngga burilib bajaradi.

2. Aylana bo'ylab almashishlar va to'pni aylana o'rtasidagi murabbiyga uzatish. Xuddi shunday, o'rtada 2-3 ta boshqaruvchi turadi.

3. Qarama-qarshi qatorga to'pni uzatish bilan narigi qatorga o'tish. Boshlanishida to'pni o'zi ustida bir marotaba uzatib olib keyin bajaradi.



15 –rasm.

4. To'pni o'yinga kiritishdan urilgan to'pni qabul qilish. Mashqlar o'tilgan darslarda ko'rsatilganidek bajariladi.

II. Pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishni o'rgatish - 20 min.

Topshiriq bo'yicha maydonni chap va o'ng yarmiga to'pni o'yinga kiritish urish. (har bir yarmiga 5 martadan).

III. Voleybol o'quv o'yini - 30 min.

O'yinda topshiriq: o'yinni uch marta o'ynash orqali olib borish, to'pni to'r orqali to'rni o'zini yon va yuza chiziqlariga yaqinroq yo'naltirish, murabbiy ko'rsatmasiga ko'ra - to'pni o'yinga kiritish orqali to'pni maydonni o'ng yoki chap yarmiga yuborish.

Yakuniy qism - 5 min.

10dars

Dars vazifalari:

1. Yuqoridan to'pni qabul qilish va uzatish ko'nikmalarini takomillashtirish.
2. Pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish ko'nikmalarini takomillashtirish.
3. Jismoniy tayyorgarlik.

Dars 120 min.davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, voleybol to'plari.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. O'tilgan darsdan harakatda mashqlar.
- 2.«Yoyma to'p» o'yini. 9 darsda berilgan o'yin.
3. Oyoqlar yelka kengligida bir-biriga qarab turish, biri qo'llarni kaftlaridan ushlab qarshilik ko'rsatadi.

Xuddi shunday, biri chalqancha yotadi.

4.Turli dastlabki holatlardan, qo'llarni ushlab, bir qo'llab aylanma harakatlar (o'ng va chap) o'zaro qarshilik ko'rsatgan holda bajariladi.

5. Pastga qarab yotish, boshlar bir-biriga tekkan holatda, qo'llarni ushlab qo'llarni Yuqoriga - yon tomonga ko'tarish, egilish - bir vaqtda qo'llarni Yuqoriga ko'tarish.

6.Tayanib o'tirishda, bir oyoqda rostlanish bilan bir paytda boshqa oyoq bilan oldinga, orqaga, yon tomonga siltashni bajarish.

7. O'tirishdan oyoqlarni chalishtirib qo'llarga tayanmay turish va yana o'tirish; xuddi shunday, lekin aylanib burilib turish.

8.O'tirish holatidan orqaga dumalash, to'g'ri oyoqlar Yuqoriga, oyoqlar uchini bosh orqasida polga tekkizish.

9.Qo'llar turli dastlabki, holatlarda oyoqlar uchida sakrash; shunday, 180° va 360°ga burilib; shunday to'g'riga, oldinga, chapga, o'ngga tezlanishlar bilan; shunday, qo'llarni turli harakatlari bilan (qarsak chalish, aylanma harakatlantirish) sakrashlar;

Xuddi shunday, oyoqlarni navbatdan joyiga va yelka kengligida qo'yish; shunday,

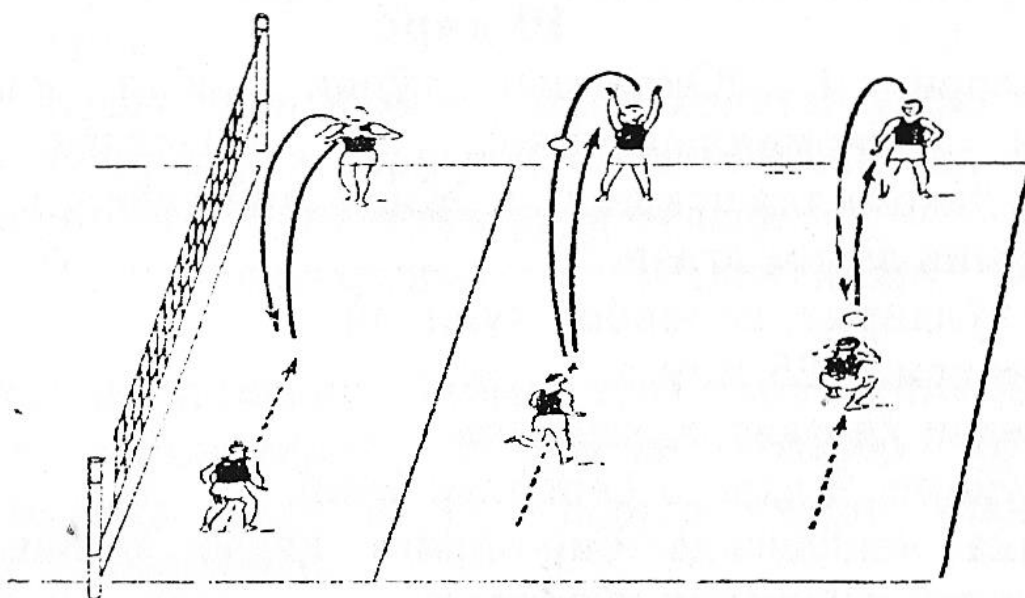
oyoqlar yelka kengligida va chalishtirib qo'yish bilan sakrashlar.

1. Bir oyoqda sakrashlar, boshqasi oldinga yoki orqaga; shunday, tizzadan orqaga bukilgan, narigi oyoqni boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'inidan ushlab; shunday, tizzadan oldinga (bukilgan, egilgan) oyoqni qo'llar bilan ushlab; shuni, tezlanish bilan bajarish.

Asosiy qism - 90 min.

I. To'pni Yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish va uzatish ko'nikmalarini takomillashtirish.

1. Juft bo'lib uzatishlar; turgan joyida o'rta va past turishda, tashlanishda, almashishdan keyin o'zi ustida uzatish va sherigini



16 -rasm.

kuzatish, to'pni signal bo'yicha (qo'lda siltab) o'nga oshirish. Mashqlar biri To'ryonida boshqasi yuza chiziqda, To'rni ikkala yonida o'yinchilar turgan holatda bajariladi.

2. Qatordan qatorga o'tish orqali qarama-qarshi uzatishlar. Qatorlar 6-3, 6-2, 5-3, 1-3 zonalarda joylashadilar.

II. Almashishlar ko'nikmalarini takomillashtirish - 10 min.

Estafeta. Topshiriq - yuza chiziqdan o'rta chiziqqa - yugurish, to'xtash, ortga burilish - hujum chizig'igacha yugurish, to'xtash, burilish, chap yon bilan qadamlab to'g'riga yurib qarama-qarshi maydon hujum chizig'igacha borish,

to'xtash, o'ng yon bilan qadamlab yana to'g'riga hujum chizig'igacha borish, bundan keyin qarama-qarshi maydon yuza chizig'igacha yugurish va start chizig'iga qaytish. Oxirgi belgidan yugurish paytida 360°ga burilishni bajarish.

O'yin uch marta o'tkaziladi. Bundan keyin ham xuddi shu topshiriq, lekin qo'lda to'ldirma to'plar bilan (qizlar va ayollar 2 kgli 1ta to'p bilan, o'smirlar va erkaklar ikkita to'p bilan) bajariladi.

III. To'pni o'yinga kiritish urish malakalarini takomillashtirish - 10 min

To'pni o'yinga kiritishni 10 tadan urib ko'proq to'g'ri bajarish uchun musobaqa (maydonni chap yarmiga 5 marta va o'ng yarmiga 5 marta). To'pni o'yinga kiritish juft bo'lib bajariladi, sheriklar bir-birini to'g'ri bajargan to'pni o'yinga kiritishini hisoblab, jurnalga qayd qilib borayotgan murabbiyga aytib turadi.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 30 min.

Topshiriq - to'pni uch marta o'ynash, to'rdan maydon chegaralariga yo'naltirish, murabbiy ko'rsatmasiga ko'ra «aniq» urish. Darsni asosiy qismi oxirida to'ldirma to'plar bilan «to'r orqali ikki to'p» o'yini o'tkaziladi. To'pni og'irligi qizlar uchun 1 kg, o'g'il bolalar uchun - 1,5 - 2kg bo'lishi maqsadga muvofiq.

11 dars

Dars vazifalari:

1. Yuqoridan ikki qo'llab to'pni qabul qilish va uzatish malakalarini takomillashtirish.

2. To'pni o'yinga kiritish urish malakalarini takomillashtirish (aniqlikka).

3. Jismoniy tayyorgarlik.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol to'plari, mo'ljalga uzatishni ishlash uchun moslama.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. «Quvlashmashoq».Shug'ullanuvchilar pastki turishda o'tirib ikkala oyoqda sakrash, bir oyoqda sakrashlar bilan qadamlab yurib almashadilar.

2.Bir-biriga qarama-qarshi turib va o'ngqo'l bilan sherigini chap qo'lini va chap bilan o'ng ko'lini ushlab, qo'llarni bir vaqtda bukish va yozish.

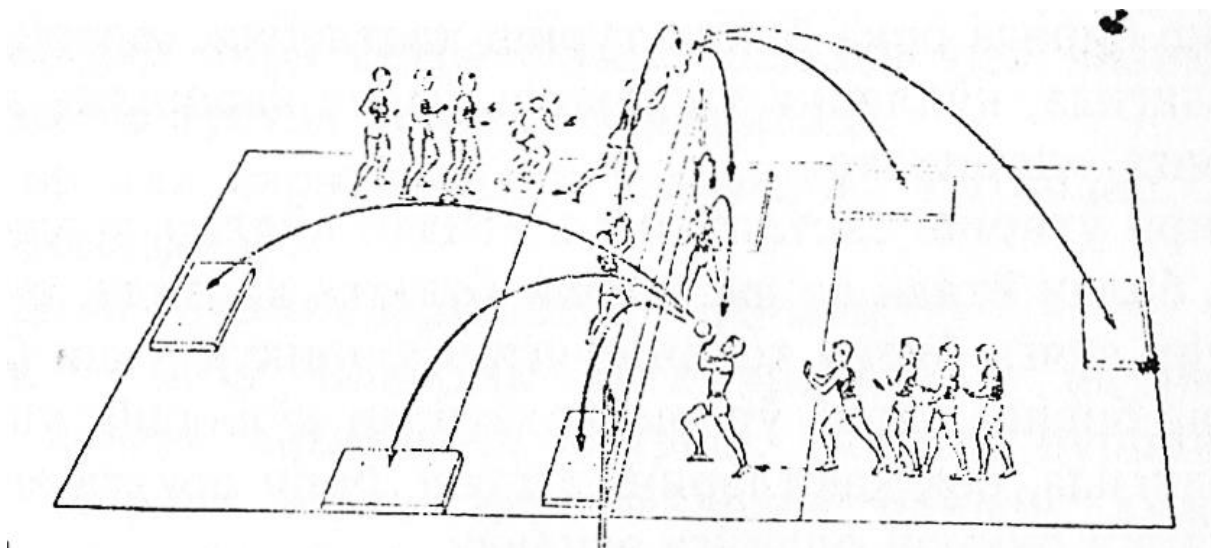
3. Bir-biriga qarama-qarshi turib qo'llarni ushlab, har bir sherigini joyidan sijitishga harakat qiladi.
4. Ikki, uch va ko'proq shug'ullanuvchilar dastlabki turish holatidan, o'tirib, qo'llar yon tomonga, kaftlar sherigini yelkasida, oldinga va orqaga egilishlar.
5. Bir-biriga orqa bilan turish dastlabki holatidan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni ushlab, o'zaro qarshilik ko'rsatish bilan yon tomonga egilishlar.
6. Biri o'tirish dastlabki holatidan qo'llar turli dastlabki holatlarda orqa bilan yotadi va dastlabki holatga qaytadi, sherigi esa qo'llari bilan boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'indan ushlab turadi.
7. Bir-biriga qarab o'tirish holatidan qo'llarni ushlab oyoqlar yelka kengligida, oyoq kaftlarini tirash, biri orqaga egiladi, ikkinchisi esa oyoqlarni bukmay oldinga egiladi.
8. Bir qancha shug'ullanuvchilar gardanga o'tirish holatidan, oyoqlar yelka kengligida, qo'l kafti oldinda o'tirganni yelkasida, oldinga egiladi, oyoqni kuchli bukiladi, keyin orqaga egilish bilan oyoqlarni kuchli bukiladi. Keyin orqaga egilish bilan oyoqlarni to'g'rilash bir vaqtda bajariladi (Eshkakchilar).
9. O'tirish holatidan, oyoqlar yelka kengligida, bir-biriga orqasi bilan tirsakdan bukilgan qo'llarni ushlab, oyoq bilan polga tiralib turib, har biri sherigini yon tomonga yiqitishga harakat qiladi.
10. Navbatdan o'ng va chap oyoqda qisqa sakrashlar, boshqa oyoq to'g'riga, orqaga, yon tomonga cho'ziladi.
11. Oldinga, yon tomonga hamla qilish holatida sakrashlar; shunday, lekin uch marta qisqa sakrashdan keyin oyoq holatini almashtirish; shunday, har bir sakrashda oyoq holatini almashtirish; shunday, har bir sakrashda oyoq holatini o'zgartiriladi.
12. Turgan joyida Yuqoriga sakrash, sakrashdan oyoqlarni yelka kengligida yoyish (biri oldinga, boshqasi orqaga, yon tomonga): shunday, sakrashda oyoqlarni oldinga bukish va ularni qo'llarda ushlab.

Asosiy qism - 90 min.

- I. Yuqoridan ikki qo'llab to'pni qabul qilish va uzatishlarni takomillashtirish - 40

min.

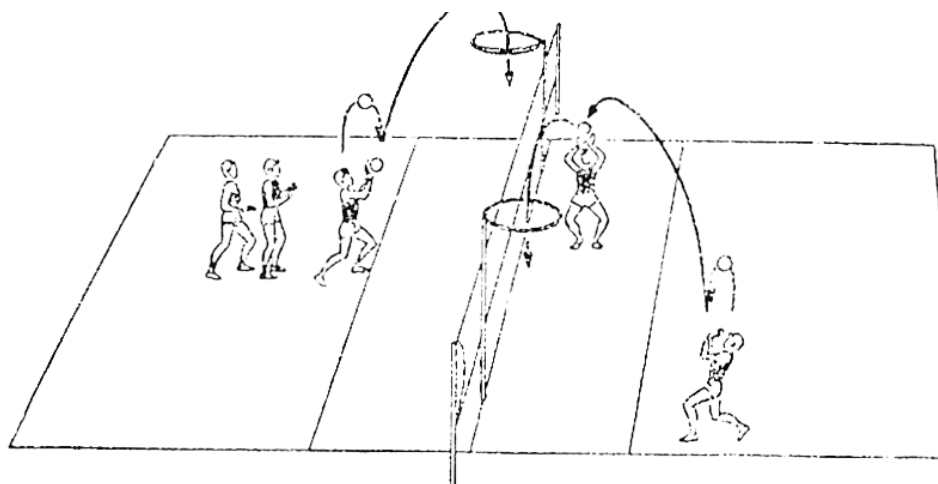
1. O'tilgan darsdagi juft bo'lib bajariladigan mashqlar.
2. Devordan burilib estafeta. O'yinchilar devorga qarab bir qatorga turadilar. Signal bo'yicha birinchi o'yinchilar o'zini ustidan uzatishni bajaradilar, keyin devorga, 360°ga burilib to'pni qabul qilib va uni devorga yo'naltirib, qatorni oxiriga o'tadi. Ikkinchi o'yinchilar to'pni qabul qiladi, o'zini ustida uzatishni bajaradi, ikkinchi uzatishda to'pni devorga yo'naltiradi, 360°ga buriladi, to'pni qabul qiladi va 360°ga burilib oxirgi o'yinchi devordan qaytgan to'pni birinchi bo'lib ushlagan va to'pni maydonga kam tushirgan jamoa yutgan hisoblanadi (48 rasm).
3. To'pni mo'ljalga uzatishlar. Bir shug'ullanuvchi 3 zonada turadi, qolganlar bir qatorda - 4 zonada (xuddi shunday joylashish maydonni narigi tomonida) turishadi. 3 zonada turgan shug'ullanuvchi to'pni o'zini ustidan otadi va uzatish orqali 4 zonaga jo'natadi. Keyin qatorni boshidagi to'pga chiqadi va oldidan Yuqoridan to'r orqali ko'rsatilgan zonaga yo'naltiradi, u tomonda turgan to'shakka (gimmastik) tushirishga harakat qiladi.



17 –rasm.

(17 rasm). Mashq shunday, 2 va 3 zonalarda almashish bilan bajariladi.

4. O'zidan to'pni mo'ljalga (yoniga o'rnatilgan savatga yoki ramkaga), 3 zonadan 4 zonaga, 6 zonadan 3 zonaga, undan 4 zonaga



18 –rasm.

(18 rasm): 3 zonadan 2 zonaga, 2 zonadan 3 zonaga uzatishlar.

Dars zichligini oshirish uchun basketbol savatlaridan ham foydalanish mumkin.

II. To`pni o`yinga kiritish urish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

1. Xato qilmasdan ko`p to`pni o`yinga kiritish urish musobaqasi.

2. Mo`ljalga to`pni o`yinga kiritish, urish - to`rni uzoq va yaqin yarmiga otish.

III. Voleybol o`quvo`yini - 30 min.

Topshiriq - to`pni o`yinga kiritishdan to`pni maydonni uzoq va yaqin yarmiga yo`naltirish, to`pni to`r orqali uzatayotganda tezroq aniq jo`natish. To`pni o`ynalishi qanday tugashidan qat`iy nazar topshiriq muvaffaqiyatli bajarilsa, o`sha jamoaga qo`shimcha ochko beriladi.

Yakuniy qism - 5 min.

12. dars

Nazariy dars.

1. Voleybol rivojlanishini qisqacha sharhi -1 qism.

Yoshlar jismoniy tarbiyasi vositasi sifatida voleybol tavsifi. Voleybolni vujudga kelishi tarixi. O`zbekiston va chet ellarda voleybolni rivojlanishi. O`zbekistonda va xorijda o`tkaziladigan xalqaro musobaqalar.

2. Voleybol o`yini qoidasi - 1 qism.

To`pni qabul qilish va uzatish qoidasi, to`pga tegish soni, to`pni o`yinga kiritish berish qoidasi, ochko yutish, o`yin sanog`i: partiyalar soni, partiyalardagi ochkolar soni, o`yinchilar joylashish va o`yinda joy almashishi, o`yinda zahiralari,

o'yinchilar kiyimi, ularni huquq va burchlari.

Bu darslardan hakamlik malakasi to'g'risida hikoya qilish, keyinroq Shug'ullanuvchilarni dars emas, balki o'yin vaqtida hakamlikka jalb qilish.

13. dars

Dars vazifalari: 1. Tezkorlik va sakrovchanlikni rivojlantirish. 2. To'pni Yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish va uzatishni takomillashtirish.

3. To'pni o'yinga kiritish urish malakasini takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, voleybol to'plari.

Tayyorlov qism 25 min.

Tezkorlik harakat reaksiyasi va almashish tezkorligini rivojlantirish uchun shug'ullanuvchilarni almashishlar vaqtida, ko'rish yoki eshitish signallariga javob berishi uchun turli usullarini bajarish.

2. Turli dastlabki holatlardan 10-15 mga ko'rish signali orqali yugurish: voleybolchi turish holati (to'g'riga, yon bilan, orqa bilan start chizig'iga) o'tirish, chalqancha va pastga qarab yotish (start chizig'iga qarab voleybolchi har-xil turishlarni qabul qiladi).

3. Zigzak (egri-bugri) yugurish, to'xtash va yo'nalishni o'zgartirib, 5 va 10 mga «Mokisimon yugurish (bir urinishda umumiy yugurish 20-30m)», «Mokisimon yugurish», chiziqqacha oldinga qarab yugurish, qaytishda esa orqa bilan yuguriladi va h.k. Qadamlab tashlab kim o'zarga yurish. Shug'ullanuvchilar qo'llarida to'ldirma to'plar bilan yurib siljish orqali topshiriq qiyinlashtiriladi.

4. Tizzalarni bukib o'tirish va qo'llarni Yuqoriga siltab oyoqni to'g'rilash. Shuni, Yuqoriga sakrash bilan bajarish. Qo'lda to'ldirma to'p bilan bajarish.

5. Gimnastika stenkasida dastlabki holatda turish, o'ngoyoq bukilgan, chap oyoq pastdan, qo'l bilan yog'ochni ushlab, yuza bilan teng holatda, oyoqlarni tezda yozish (stenkadan og'ishmay turiladi).

6. Stenkaga sakrab chiqish bilan yog'ochni ushlab va tushish.

7. Yuza to'g'risidan to'ldirma to'pni ikki qo'llab uloqtirish, bosh orqasidan ikki qo'llab turgan joyida va sakrashda bajarish. To'r orqali qarama- qarshi

uzatishlar va qatordan qatorga o'tishlar orqali bajarish.

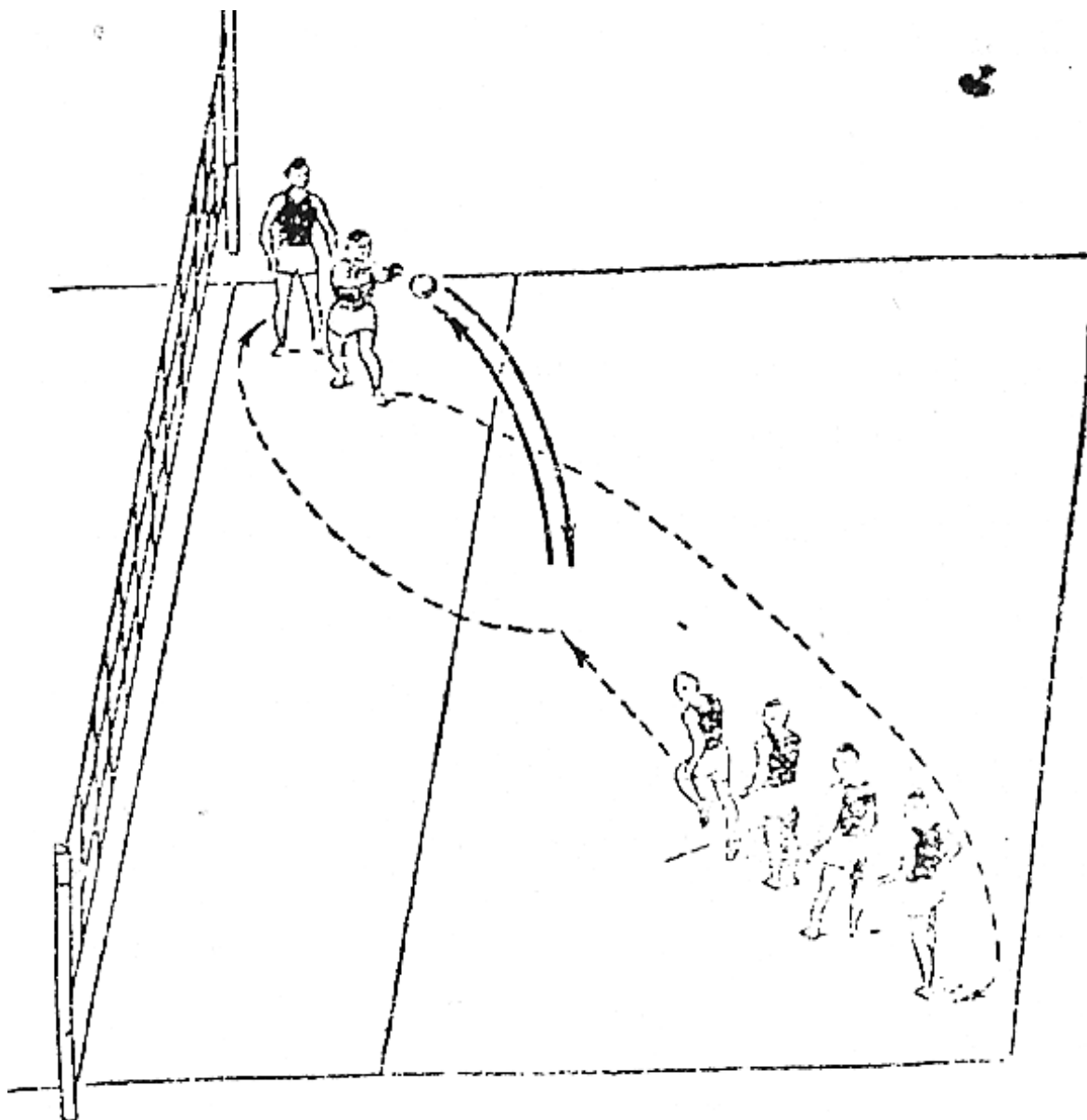
8.«Aniq mo'ljalga». Shug'ullanuvchilar aylana bo'ylab tarqaladilar, o'rta to'qmoq (gurzi, bulava) o'rnatiladi u boshqaruvchini himoya qiladi. Shug'ullanuvchilar voleybol to'plarini birin-ketin uloqtirib, gurzini yiqitish uchun harakat qiladi.

Asosiy qism - 90 min

I. Yuqoridan to'pni ikki qo'llab qabul qilish va uzatishni takomillashtirish.

1. To'r orqali to'pni mo'ljalga uzatish. 11 darsda ta'riflangan mashq beriladi. Agar shug'ullanuvchilarga qiyin bo'lsa, to'pni o'zini ustidan otib keyin mo'ljalga uzatishni bajarsa ham bo'ladi, keyinroq esa sherigini uzatishidan bajaradi.

2. 5-3,1-3,5-2,1-4,4-2 zonalarda qarama-qarshi turib bajarish.



19 –rasm.

3. Basketbol savatiga tushirish - Yuqoridan mo'ljalga uzatish estafetasi. O'rta chiziqdan keyin o'yinchilar ikki qatorga turadilar. Qatorni boshidagilar murabbiy hushtagidan so'ng, o'zini ustidan uzatishni bajarib, qarama-qarshi tomondagi shitga qarab yuradilar. Basketbol shiti yoniga borib, Yuqoridan uzatishni bajarishda to'pni savatga tushirishga intiladilar (savatga tushmay taxtaga tegsa ham hisoblanadi), bundan keyin o'zini jamoasidagi ikkinchi o'yinchiga to'pni o'tkazadi va h.k. To'pni savatga tushirishda kim ko'p ochko to'plasa, o'sha jamoa yutgan bo'ladi.

II. To'pni o'yinga kiritish urish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

1. To'pni o'yinga kiritishni birin ketin xatosiz urish musobaqasi.
2. Mo'ljalga pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish - 4-5, 6-3, 1-2, zonalarga bajariladi.

III. Voleybol o'quvo'yini - 30 min.

O'tilgan darsdagidek topshiriq.

IV. «To'p uchun kurash» - 10 min.

Shug'ullanuvchilar 2 jamoaga bo'linadi. Murabbiy to'pni Yuqoriga otgandan so'ng o'yin boshlanib, o'yinchilar to'pni ilib olishga harakat qiladilar va uni sheriklariga uzatib raqibga bermasliklari kerak. Narigi jamoa esa to'pni olib qo'yishga intiladilar va uni qo'lda ushlashga harakat qiladilar. O'yin vaqtga yoki birdaniga ko'p uzatishlarni bajarish soniga qarab olib boriladi.

Yakunlovchi qism - 5 min.

14 . dars

Dars vazifalari:

1. Tezlik-kuch tayyorgarligi.
2. Yuqoridan to'pni ikki qo'llab qabul qilish va uzatish malakalarini takomillashtirish.
3. Pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish urishni takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirma to'plari, qo'shimcha jihozlar.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. Yurish paytida qo‘l, yelka qismiga mashqlar berish.
2. «Quvlashmashoq» o‘yini.
3. Shug‘ullanuvchilarning harakatlanish yo‘nalishi doimiy, signal bo‘yicha harakat turlari o‘zgarib turadi (odatiy yurish, qadamlab yurish, bir yoki ikki oyoqda sakrab yurish, odatiy yugurish) yoki dastlabki holatda bo‘ladi (chap yoki o‘ng yon bilan oldinga, orqa bilan oldinga).
4. Shug‘ullanuvchilar qadamlab yurish bilan o‘ng tomonga harakatlanadilar. Murabbiy to‘pni irg‘itganda (yoki ko‘targanda) ortga burilib olish va endi chapga harakatlanish, hushtak bo‘yicha - yana ortga burilish va h.k.
5. Maydon chegarasi bo‘ylab yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish yoki oyoqni almashtirib qadamlab yurish, maydonni belgilangan chegarasigacha tezlanish, to‘xtash va to‘pni o‘yinga kiritish urish hamda to‘pni Yuqoridan ikki qo‘llab uzatishni o‘xshatish.
6. To‘ldirma to‘pni sakraganda o‘zining ustidan ko‘p marta uloqtirish va sakrab tushgandan keyin uni ilib olish.
7. Qo‘llarda to‘ldirma to‘p bilan devordan (yoki shitdan) 1-1,5 m uzoqlikda turish, sakraganda devorning Yuqorisiga to‘pni otish, tushish, yana sakrash va to‘pni ushlab olish va h.k. Sakrashlar ortiqcha sakrashlarsiz bir xil bajariladi. Shuni, to‘pni devorga tekkizmay bajarish.
8. Qarama-qarshi qatorda harakatlanib to‘ldirma to‘pni uloqtirish va ilib olish.
9. Estafeta. Signal bo‘yicha qatordagi birinchilar to‘ldirma to‘pga yuguradi, qo‘llarga tayanib yotish holatini qabul qiladi, oyoqlar to‘pda va qo‘llarni o‘ngga qo‘yib 360°ga aylanishni bajaradi, bundan keyin yuza chiziqqa qarab yuguradi, qaytishda ham xuddi shu mashqlarni chapga bajariladi.

Asosiy qism - 90 min.

- I. Yuqoridan ikki qo‘llab to‘pni uzatish malakalarini takomillashtirish 30 min.
 1. Mo‘ljalga uzatishlar. 13 darsda ta’riflangan mashqlarni berish. Yuza chiziqdan 6 zonaga to‘pni mo‘ljallab tushirishga asosiy e’tiborni qaratish.
 2. 13 darsning 2 mashqida ko‘rsatilganidek, qarama-qarshi yo‘nalishda to‘pni

uzatishlar. Bundan tashqari to‘r orqali 4-5, 4-1, 4-4, 2-4 zonalarda to‘pni qarama-qarshi uzatishlar.

II. To‘pni o‘yinga kiritish urish malakalarini takomillashtirish - 20 min.
Maydonning 4-5, 6-3, 1-2, zonalarga mo‘ljallab to‘pni o‘yinga kiritish berish.

III. Voleybol o‘quvo‘yini - 30 min.

IV.«To‘p uchun kurash» - 10 min.

O‘tilgan darsda ta’riflangan o‘yinni berish.

Yakunlovchi qism - 5 min.

15. dars

Dars vazifalari:

1. Joyni almashishlar malakasini takomillashtirish.

2. Yuqoridan ikki qo‘llab to‘pni qabul qilish va uzatishni takomillashtirish.

3. Pastdan to‘g‘ri to‘pni o‘yinga kiritish va to‘pni o‘yinga kiritishni qabul qilish malakalarini takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - basketbol, to‘ldirma, voleybol to‘plari.

Kirish qism - 5 min.

Tayyorlov qism —20 min.

1. Shug‘ullanuvchilar murabbiy topshirig‘iga ko‘ra qandaydir usul bilan harakatlanadilar, masalan, orqa bilan oldinga yurish, to‘pni irg‘itayotganda yugurishga o‘tish (3-4 m) va yana yurish yoki harakatlanish paytida keng qadamlar bilan yurish yoki orqa bilan oldinga yugurish- tezlanish.

2. Agar murabbiy yugurish paytida to‘pni bir qo‘li bilan ko‘tarsa (yoki uloqtirsa), bu o‘ng yon bilan keng qadamlar tashlab oldinga yurishga o‘tish uchun signal bo‘lib xizmat qiladi; agar qo‘lni tushirsa (yoki pastga otsa) - Shug‘ullanuvchilar keng qadamlar tashlab chap yon bilan oldinga yurishga o‘tishadi; Agar to‘pni ikkala qo‘li bilan ko‘tarsa - orqa bilan oldinga yugurish, hushtak bo‘yicha - odatiy yugurish.

3. To‘ldirma to‘plar bilan mashqlar: turgan joyida va harakatda to‘pni olib olish va uloqtirish (o‘tilgan darsdagiday).

4. Turgan joyida va harakatda oldinga qarab, yon bilan oldinga, orqaga bir oyoq va ikkala oyoqda sakrashlar. Shunday, og'irliklar bilan (qo'llarda ikkita to'ldirma to'plar bilan) sakrashlar.

5. Qo'lda basketbol to'p bilan devor yonida turish, sakrab devorga to'pni otish va ilib olish.

6. «To'po'rtacha». Shug'ullanuvchilar ikki (uch) aylana hosil qiladilar, har bir aylana o'rtasida qo'lida to'ldirma to'p bilan boshqaruvchi turadi. Signal bo'yicha boshqaruvchi o'z o'yinchilariga to'pni navbatdan otadi va ilib oladi. O'yinchidan to'p olgan boshqaruvchi uni Yuqoriga ko'taradi. Kim uloqtirishni oldin tugatsa, o'sha jamoa yutgan hisoblanadi.

7. «Harakatdagi nishon». Shug'ullanuvchilar aylana bo'lib turadilar va aylana bo'ylab yugurib to'pga chap berayotgan boshlovchiga to'p bilan tegishga harakat qiladilar. To'p boshlovchini oyog'iga tekkandagina hisoblanadi. Oyoqdan Yuqoriga tekkan to'pni boshlovchi urib yuborishi mumkin.

Asosiy qism - 90 min.

I. To'pni Yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish va uzatish malakalarini takomillashtirish - 40 min.

1. Juft bo'lib uzatishlar; baland uzatishlar, gorizontal uzatishlar, o'yinchilar orasidagi masofani uzaytirib va qisqartirib, o'yinchidan yon tomonga, maydon uzoqrog'idan to'rga uzatishlar.

2. To'rorqali 3-3, 2-1, 2-5, 2-2 zonalarga qarama-qarshi uzatishlar.

3. To'pni o'yinga kiritishdan urilgan to'pni qabul qilish. Birinchi uzatish 3 zonaga, ikkinchisi 4 yoki 2 zonaga, uchinchi urish bilan to'pni to'r orqali yuza chiziq yoniga, 6 zonaga yo'naltirish.

II. Pastdan to'pni o'yinga kiritish urish malakasini takomillashtirish - 10 min.

Mo'ljalga to'pni o'yinga kiritish urish - 5-4, 6-3, 1-2 zonalarga.

Topshiriq juft bo'lib bajariladi, sherigi belgilangan zonalarga tushgan to'plar sonini sanaydi - har bir zonaga 5 martadan bajariladi.

III. «To'r orqali ikki to'p» o'yini - 10 min.

O'yin to'rtta basketbol (yoki futbol) to'pi bilan o'tkaziladi. Agar to'rtta to'p ham maydonning bir tomonidan bo'lib qolsa, ochko yutqazilgan hisoblanadi. Shug'ullanuvchilarning tayyorgarligidan kelib chiqib, 5 dan 10 ochkogacha o'ynaladi.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 30 min.

Ikki tomonlama o'yin uchun kuchlarni teng qilib, guruh 2 yoki 3 jamoaga bo'linadi. Har bir jamoada o'yinchilarni shunday qo'yishi kerakki, har bir joylashishda orqa va oldingi chiziqlarda boshqa o'yinchilardan ko'ra o'yin malakasiga ko'proq ega bo'lgan o'yinchilar bo'lishi kerak.

Yakunlovchi qism - 5 min.

16. dars

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. To'pni Yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish va uzatishni takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, voleybol to'plari.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. Shug'ullanuvchilar keng qadamlar bilan o'ngga harakatlanadilar. Signal bo'yicha (to'pni irg'itish) zarur paytda yo'nalishni o'zgartirish, shunday, chapga harakatlanish.

2. Yugurish vaqtida signal bo'yicha to'xtash, orqaga burilish va qarama-qarshi yo'nalishga yurish.

3. Panjani faol harakati bilan bosh orqasidan ikki qo'llab 1kg qizlar uchun va 2 kg yigitlar uchun to'ldirma to'plarni uloqtirish, turgan joyda va sakrashda (o'zini oldida turgan gimnastik to'shakka uloqtirish).

4. Qizlar uchun 2m va yigitlar uchun 2m 30 sm balandlikdagi to'r orqali 1 kgli to'ldirma to'pni ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish.

5. 1 kgli to'ldirma to'pni «qayrilma» harakat bilan uloqtirish. Mashq to'r orqali va juft bo'lib bajariladi.

6. Orqa bilan gimnastik stenkaga turish, yog'ochni bosh teparog'ida ushlab,

oldinga egilish.

7. Qiyinlashtirilgan gimnastik to'shaklarda (balandligi asta-sekin ko'tarilib boriladi) uzluksiz Yuqoriga sakrash. Birdaniga sakrashlar soni sekin-asta oshib boradi.

8. Gimnastika to'shaklariga kondan, gimnastika stenkadan sakrashlar (o'smirlar va erkaklar uchun).

9. O'tilgan darslarda ta'riflanganidek «To'p o'rta» va «Harakatdagi nishon» o'yinlari,

Asosiy qism - 90 min.

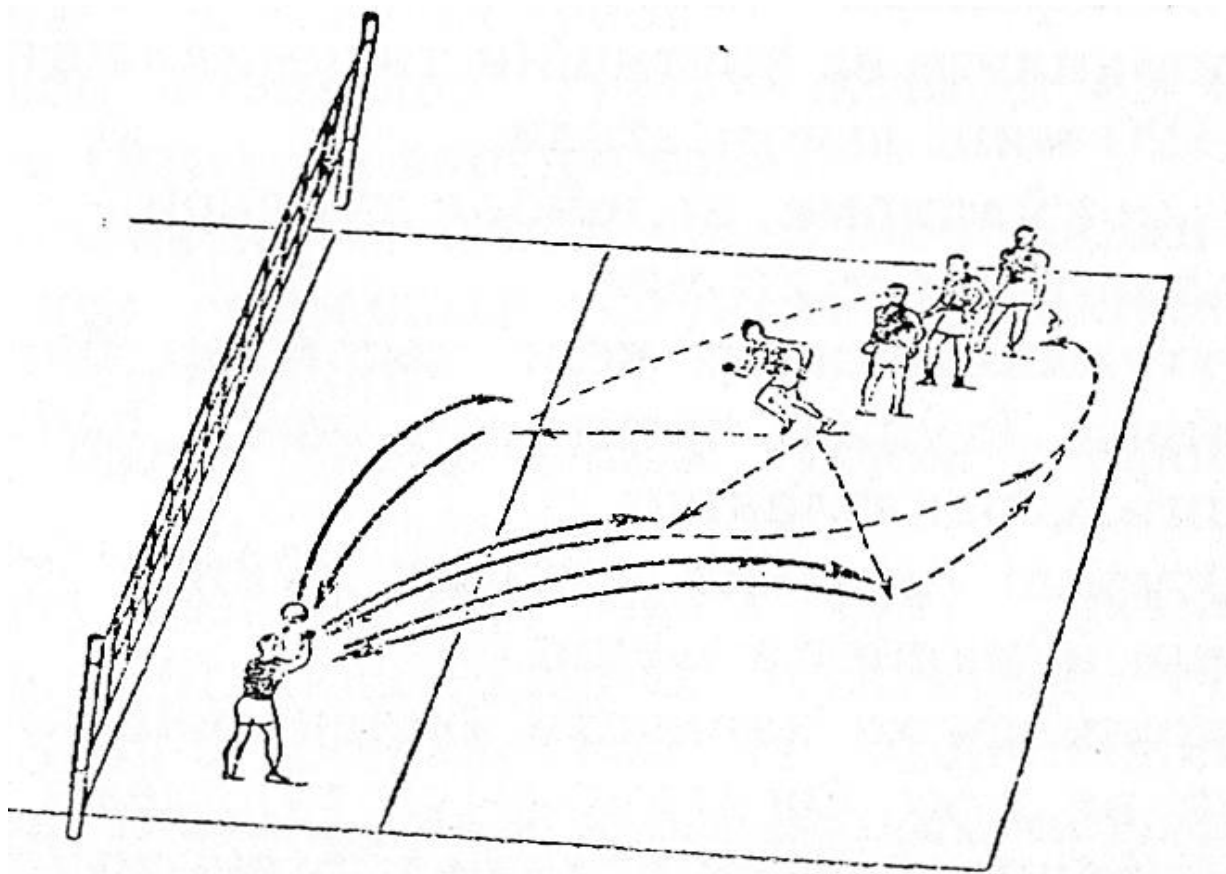
I. To'pni Yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish va uzatishni takomillashtirish - 40 min.

1. 5-3-4, 5-2-3, 1-3-2 zonalar yo'nalishlarida to'pni uzatishlar. O'yinchilar ko'rsatilgan zonadagi qatorda turadilar, uzatishdan so'ng ham shu qatorga o'tib turadi (ilgari ta'riflangan).

3 zonadan to'pni ikkinchi uzatish vaqtida o'yinchi to'rga yon bilan yoki to'rga yarim aylanib turish, to'pni uradigan o'yinchiga qarab turishga astoydil harakat qilish kerak. To'rga orqa bilan zo'rg'a turib yangilar tez- tez xatoga yo'l qo'yadilar. Bu vaqtda to'p ikkinchi uzatishda to'rdan uzoqqa ketadi, hech bo'lmasa o'ngga to'rga parallel yo'naltirilish kerak. Baland to'p uzatilishini talab qilish kerak.

2. Qatordan qatorga o'tib qarama-qarshi to'p uzatishlar, musobaqa: to'pni maydonga tushishiga yo'l qo'ymay havoda to'pni kim ko'p ushlab turadi (ilib olish mumkin emas).

II. Murabbiy tomonidan urilgan yoki uzatilgan to'pni Yuqoridan qabul qilish. Murabbiy 4 zonada, Shug'ullanuvchi 1 zonada turadilar. Qarama-qarshi maydonda murabbiy vazifasini voleybol o'yini ko'nikmalariga ega bo'lgan Shug'ullanuvchi bajaradi.



20 –rasm.

«To‘p uchun kurash» (O‘tilgan darslarda ta‘riflangan)

III. Voleybol o‘quv o‘yini - 40 min.

Yakunlov qism - 5 min.dars.

17. dars

Dars vazifalari: 1. Jismoniy tayyorgarlik. 2. To‘pni Yuqoridan ikki qo‘llab qabul qilish va uzatishni takomillashtirish. 3. Ikkinchi uzatishlar taktikasi.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - tennis, to‘ldirma, voleybol to‘plari.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. Almashib harakatlanish vaqtida murabbiy to‘pni Yuqoriga o‘tsa, bu Yuqoriga sakrash bo‘lib xizmat qiladi, pastga o‘tsa - pastki turish holatida Yuqoridan uzatishni o‘xshatish uchun signal, to‘pni ko‘tarish - to‘pni o‘yinga kiritishni o‘xshatish uchun signal. Shunday qilib, Shug‘ullanuvchilar har bir signalga o‘xshatma harakat bilan javob berishlari zarur.

2. Yugurish vaqtida signal bo'yicha (to'p otish) qarama-qarshi yo'nalishga yugurish, agar o'qituvchi qo'lni to'p bilan yondan Yuqoriga ko'tarsa- to'xtash va uch-to'rt keng qadamlar bilan mos tomonga yurish.

3. To'g'ri hujum zarbasini o'xshatish.

4. To'siqlardan (gimnastik o'rindiqlar, to'ldirma to'plar, gimnastik tayyoqchalar) bir va ikki oyoq bilan sakrab o'tish.

5. Sakrab to'r orqali to'ldirma to'pni uloqtirish (16 dars).

6. Tennis to'pini poldagi nishonga otish (o'ng va chap qo'l bilan). Oraliq 5 m dan 10 m gacha bo'ladi. Otish sakrashda, turgan joyida, tezlanishda, to'r orqali bajariladi. Keyin mo'ljalga otish bo'yicha musobaqa o'tkaziladi.

7. «Sakrash bilan estafetalar». Shart shunday, yugurish estafetalarida, faqat qo'yilgan to'siqlardan sakrab o'tiladi (gimnastik o'rindiqlar, to'ldirma to'plar va b.).

8. «Ovchilar va o'rdaklar». Bir jamoa (ovchilar) aylana bo'lib turadilar, boshqasi (o'rdaklar) aylana o'rtasida tarqaladilar. Ovchilar voleybol to'pi bilan o'rdaklarni urishga harakat qiladilar, o'rdaklar chap beradilar: kimga to'p tegsa, u aylanadan chiqib ketadi. O'rdaklarni otishga ovchilar qancha vaqt sarf qilganligi hisoblanadi.

Asosiy qism - 90 min.

I. To'pni Yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish va uzatishni takomillashtirish - 40 min.

1. Panja va barmoqlarni tez harakati bilan to'pni uzatish.

2. 16 darsdagi 1,2 va 3 mashqlar.

II. «To'p ilib oluvchiga» - 10 min.

«To'p ilib oluvchiga» o'yini ham «To'p uchun kurash» o'yini kabi tashkillashtiriladi, faqat yuza chiziqni aylanib ilib oluvchi turadi (jamoadan bir kishi), ular yonginasida raqib o'yinchilari (2-3 kishi), ular to'pni tutib olishga harakat qiladilar. Vazifa shundan iboratki, to'pni bir-biriga uzatib, keyin o'zining iluvchisiga tashlaydi. Ushlangan to'p uchun jamoa ochko ishlab oladi.

III. Voleybol o'quv o'yini - 40 min.

Topshiriq - To'pni 3 zonadan ikkinchi uzatishda 4 yoki 2 zonaga yo'naltirishga harakat qilish, bu paytda kuchli o'yinchi qayerda turganligidan kelib chiqib (yoki uni shartli aniqlash). Buning uchun 3 zonadagi o'yinchi «kuchli» o'yinchiga qarab qulay dastlabki holatni egallashi kerak.

Yakuniy qism - 5 min.

18. dars

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. To'pni Yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish va uzatish malakalarini takomillashtirish.
3. To'pni pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish urishni takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol to'plari, qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. Yugurish paytida bir signal bo'yicha (to'pni Yuqoriga otish) 3-5 m tezlanish, boshqa signal bo'yicha (to'pni pastga tushirish) to'xtash.

2. Shug'ullanuvchilar joy o'zgartirishlar vaqtida signal bo'yicha - tezlanish, hujum zarbasini o'xshatish, to'xtash va qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanishlarni bajaradilar.

3. Yo'nalishni o'zgartirib va siljish usuli bilan mashqlar, masalan, to'pni uloqtirishda - oldinga tezlanish, to'pni pastga tushirganda - to'xtash va orqaga tezlanish, shuni orqa bilan harakatlanish yo'nalishida bajarish. Signal bo'yicha harakatlarni o'zgartirib, mashqlarni murakkablashtirish mumkin. Masalan, agar to'pni ko'targanda oldinga tezlanish bajarilsa, to'pni Yuqoriga otganda teskari yo'nalishga tezlanish bajariladi, bunday murakkablashtirish shug'ullanuvchilar uchun ma'lum qiyinchiliklarni tug'diradi. Umumiy tarzda harakatlarni qo'llash mumkin, masalan, to'pni Yuqoriga otishni o'xshatayotib, uni pastga urish.

4. Tayanib turib (devorga, gimnastika stankasiga) turgan joyda maksimal tezlanish bilan yuugurish.

5. Tizzalardan turishdan, qo'llar orqaga, qo'llarni oldinga silkib tizzadan

o‘tirishga o‘tish.

6. Bir oyoqni navbatdan almashtirib tovonni oldinga qo‘yish bilan o‘tirishda sakrashlar, boshlanishidan ikkala oyoq o‘rtada sakrash; shuni oyoqlar yelka kengligida turishda sakrash (biri oldinga, boshqasi orqaga, yon tomonga) va dastlabki holatga qaytish (o‘smirlar uchun).

7. Bir va ikkala oyoq bilan depsinib, ilib qo‘yilgan to‘ldirma to‘pga (3 kg) yetib Yuqoriga sakrash. Shuni, uch qadamdan yugurib bajarish.

8. Egilgan buyumlar mahkamlangan turli balandlikdagi tennis va voleybol to‘plariga yetish bilan turgan joyidan va yugurib kelib sakrash.

9. «Ovchilar va o‘rdaklar» (17 dars).

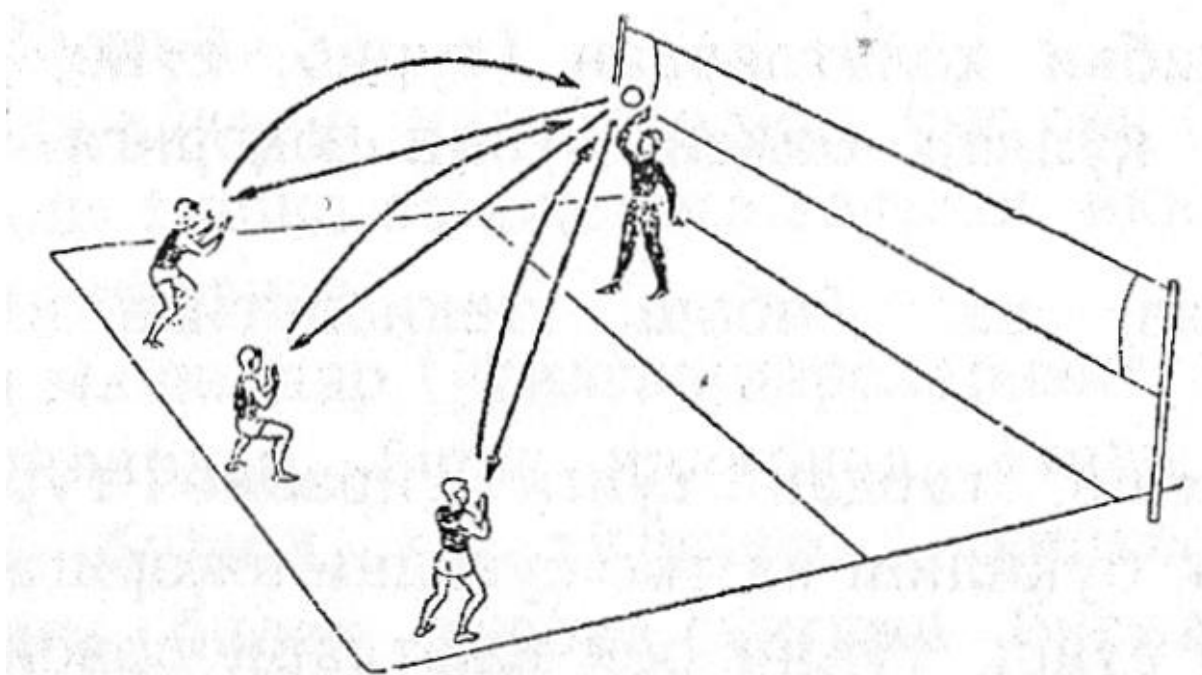
Asosiy qism - 90 min.

I. To‘pni Yuqoridan ikki qo‘llab qabul qilish va uzatishni takomillashtirish - 40 min.

1. Aniq ko‘rinib turadigan aylanadan devorga uzatishlar, bir vaqtda aylana yonidagi nuqtaga qarab bajariladi.

2. Devorga estafeta (ilgari ta’riflab berilganidek).

3. O‘qituvchidan kelgan to‘pni Yuqoridan qabul qilish, u chalg‘itma harakatlarni qo‘llab, zarba yoki uzatish orqali jo‘natadi.



21 –rasm.

4. To'pni o'yinga kiritishdan kelgan to'pni qabul qilish, ikkinchi uzatishlar va to'rdan oshirib to'pni urishlar. Uzatish va zarbalar topshiriq bo'yicha yo'nalishdan bo'ladi.

II. Pastdan to'pni o'yinga kiritish ko'nikmalarini takomillashtirish - 10 min.

To'pni o'yinga kiritish mo'ljalgacha - 5 zonaga, 6 zonaga yuza chiziq yoniga, 1 zonaga bajariladi.

III. «To'p ilib oluvchiga» o'yini - 10 min.

O'tilgan darsda ta'riflab berilgan o'yin.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 30 min.

Topshiriq: 5 zonaga otish. O'yinni uch marta o'ynash bilan olib borish, Yuqoridan qabul qilishni qo'llash, to'pni ikkinchi uzatishda to'rdan 1-1,5 m uzoqlashtirmay 4 yoki 2 zonaga yo'naltirish.

Yakunlovchi qism -5 min.

19. dars

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. Yengil atletika mashqlari texnikasi bilan tanishish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz – to'ldirma to'plar, granatalar, uzunlikka va balandlikka sakrash anjomlari, qo'l to'pi o'yini uchun to'plar.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. Yengil yugurish (4 min.gacha), 20 - 30 m masofalarda tezlanish.
2. Qo'lga mashqlar, gavda va oyoqqa predmetsiz o'tilgan darslardagidek bajariladi.
3. Bir-biriga qarab turib, qo'llardan ushlab, o'ng (chap) oyoqni o'ngga, chapga bir paytda silkitish.
4. Yonma-yon turib, qo'llarni bir-birini yelkasiga qo'yish va oyoqni oldinga va orqaga silkitish.

5. Bir-biriga qarab o'tirish, bukilgan oyoq kaftlarini tirash va qo'llardan ushlash, bir vaqtda va navbat bilan o'zaro qarshilik ko'rsatib oyoqlarni kerish.

6. Shug'ullanuvchilardan biri o'tirib yoki yotib oyoq kaftini bukadi va yozadi, boshqasi qo'l bilan qarshilik ko'rsatadi.

7. Shug'ullanuvchilardan biri pastga qarab yoki chalqancha yotib navbat bilan oyoqlarni bukadi va yozadi, boshqasi boldir va tovon suyaklarini birlashtiruvchi bo'g'indan ushlab qarshilik ko'rsatadi.

8. Shug'ullanuvchilardan biri o'tirishdan oyoqlarni to'g'rilaydi, boshqasi, yelkalarni tekkizib unga qarshilik ko'rsatadi.

9. 1-2 kg og'irlikdagi to'ldirma to'plar bilan mashqlar:

a) turli dastlabki holatlardan (turib, yotib, tizzalarlan turib) bukilgan yoki to'g'ri qo'llar bilan to'pni Yuqoriga ko'tarish va pastga tushirish;

b) shuni, yuza va yonbosh tekisligida to'pni aylantirib harakat-lantirish;

v) chalqancha yotish, gardan to'pga tiralib turadi, qo'llar turli dastlabki holatlarda, buqilish va tos suyagini Yuqoriga ko'tarish;

g) pastga qarab yotish, to'pni oyoq kaftlari orasiga kisish, oyoqlarni tizzadan bukish va to'g'rilash;

d) oyoqlar joyida yoki yelka kengligida turishdan, to'p pastga, o'tirish, bir paytda to'pni turli yo'nalishlarda ko'tarish; shuni, oldinga, yon tomonga hamla qilish bilan bajarish;

e) oyoqlar yelka kengligidan, to'p orqada, o'tirayotib, to'pni polga tushirish va turish, keyin o'tib to'pni olish va b.

10) Tik qiyalik bo'ylab yugurish, ariqlardan sakrash, qumlikda oyoq kiyimisiz yugurish.

Sakrovchanlikni rivojlantirishga ko'proq e'tiborni qaratish. To'pni bilish zarur; uzoq vaqt davomida faqat sistematik ravishda maxsus mashqlarni bajarishgina voleybolchi ushbu sifatini rivojlantirishga ijobiy ta'sir etadi. Uyda sakrovchanlikka mashq bajarish voleybolchi uchun odatiy holga aylanishi kerak.

Asosiy qism - 90 min.

I. 20 min. - yugurish.

1. Yugurish 400 m yugurishni almashish bilan. Masofa shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab tanlanadi.

2. To'siqlardan oshib yugurish (to'ldirma to'plar, o'quv to'siqlari, shartli okon).

3. 50 - 60 m gacha tezlanish bilan yugurish.

II. 30 min. - sakrashlar.

1. To'g'ridan tezlanish bilan o'ng va chap tomonga 90° va 180° burilib planka orqali sakrashlar.

2. Yugurib kelib oyoqlar «qaychi» usulida sakrashlar.

III. Uloqtirish - 20 min.

Turgan joyida va yugurib kelib «orqadan yelka orqali» usuli bilan granata uloqtirish.

IV. Soddalashtirilgan qoida bo'yicha 7:7 qo'l to'pi o'ynash - 20 min. mashg'ulotlarda Shug'ullanuvchilarga yengil atletika mashqlari texnikasi bilan tanishishga yordam berishga harakat qilish.

Yakunlovchi qism - 5 min.

19. dars

Dars vazifalari:

1. To'pni Yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish va uzatish malakalarini takomillashtirish.

2. To'g'ri hujum zarbasi bilan tanishish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, tennis, voleybol to'plari, amortizatorlarda to'plar.

Tayyolov qism - 25 min.

1. Yugurish vaqtida to'xtash, chapga burilish, o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlash, chap oyoqni tirash va Yuqoriga sakrash, ikkala oyoq bilan deysinib, to'xtash. Shuni yugurish vaqtida bajarish.

2. Yurish vaqtida mashqlar (o'tilgan darslardan).

3. Shug'ullanuvchilardan biri chalqancha yotadi, oyoqlar Yuqoriga ko'tarilgan, oyoqlarni bukish va to'g'rilash, boshqasi tayanib turib, sherigini

boldir suyagi bilan tovon suyagini birlashtiruvchi bo'g'inga qo'llar bilan tiralib turadi.

4. Qatorda, safda, qo'llarni ushlab, har xil bir va ikkala oyoqlarda joyida turish va oldinga siljishlarni qo'shib bajarish.

5. Bir-biriga qarab turib, qo'llardan ushlab, joyida turib va aylana bo'ylab harakatlanib sakrashlar, shuni o'tirgan holda bajarish.

6. Bir-biriga qarab turish, chap qo'lni o'ng yelkaga qo'yish, o'ng qo'l bilan sherigini chap boldiridan ushlab, joyida va o'ng va chap tomonga aylanib sakrashlar.

7. Qo'llar orqada, bir oyoqda sakrashlar, ko'krak bilan sherigini turtishga harakat qilish (o'smirlar uchun).

8. Sakrab to'r orqali to'ldirma to'pni uloqtirish.

9. Joyida turib, bir va ikki qadamdan yugurib kelib sakrash bilan to'rdan tennis to'pini otish. Uloqtirish yo'nalishi 4 zonada 4 va 5 zonalarga bajariladi. Shug'ullanuvchilar e'tiborini quyidagilarga qaratishlari zarur: oxirgi qadamda o'ng oyoqni qo'yish paytida qo'llar bir-biriga chirmashib, orqada bo'lishi zarur. Chap oyoq oldinga harakatlanishda qo'llar ham oldinga harakatlanishda qo'llar ham oldinga harakatlana boshlaydi. Oyoqni to'g'rilash paytida qo'llar shunday Yuqoriga intiladi. Sakrashdan keyin oldinga ozgina surilish.

10. «Sakrash bilan estafeta».

11. «Bir-birini ustidan sakrab o'tish estafetasi» (o'smirlar uchun). Shug'ullanuvchilar ikki jamoaga bo'linishadi va bittadan qatorga yonma-yon turishadi. Qatordan 10-12 m masofa oldinda jamoalarning birinchi raqamli o'yinchilari engashgan holda turadi. Signal bo'yicha ikkinchi o'yinchilar birinchilarga qarab yuguradi, qo'l yordamida ulardan sakrab o'tishadi va birinchi o'rniga turadi (harakatli o'yindagi kabi), ular esa qatorga yugurib ketadi. Yugurishni oldin tugatgan jamoa g'olib chiqadi (17 dars). Shuni qo'llarda to'ldirma to'plar bilan bajariladi.

Asosiy qism - 90 min.

1. To'pni Yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish va uzatish malakalarini

takomillashtirish - 30 min.

16 dardagi Yuqoridan ikki qo‘llab qabul qilish va uzatish mashqlar.

II. To‘g‘ri hujum zarbasi texnikasi bilan tanishtirish - 30 min.

Texnik holatlarini bajarishni tushuntirish.

2. Bir va ikki qadamdan sakrash paytida qo‘l va oyoq harakatlarini bir-biriga moslab bajarish.

3. Hujum zarbasini o‘xshatish.

4. Yugurib kelib sakrab to‘rdan tennis to‘pini uloqtirish. Hujum zarbasi uchun xarakterli bo‘lgan harakat ma’romini saqlash.

5. Rezina amortizatoridagi to‘pga hujum zarbasi berishni o‘rgatish.

III. Voleybol o‘quv o‘yini - 30 min.

Yakunlovchi qism - 5 min.

19. dars

Dars vazifalari:

1. Yuqoridan qabul qilish va uzatish.

2. To‘pni pastdan ikki qo‘llab qabul qilishni o‘rgatish.

3. To‘g‘ri hujum zarbasiga o‘rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to‘ldirma, tennis, voleybol to‘plari, amortizatorida to‘plar.

Tayyorlov qism - 25 min.

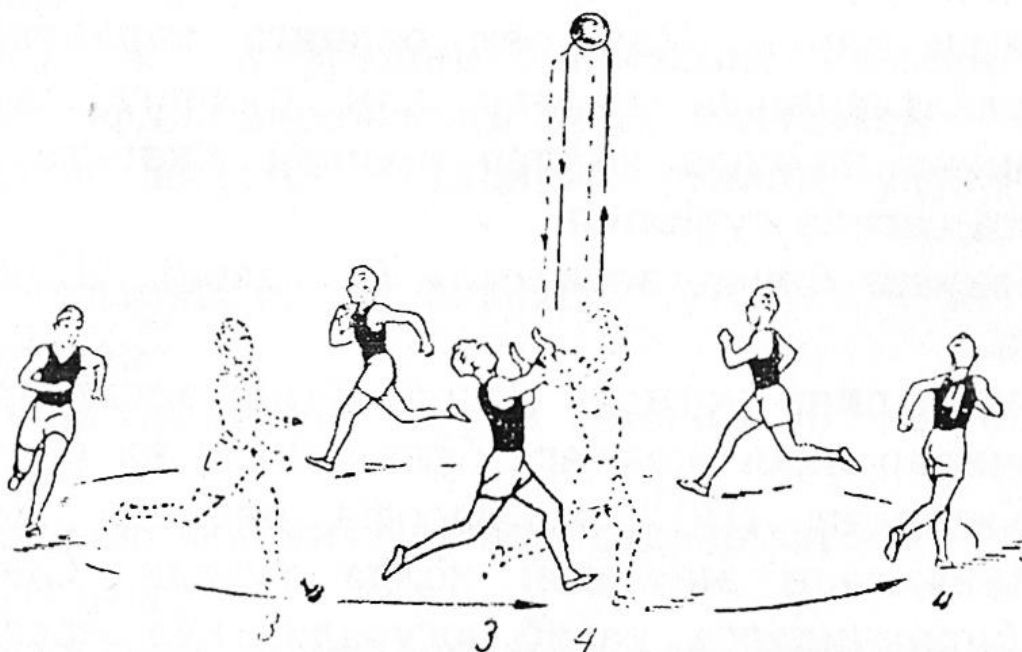
Tayyorlov qism mazmuni xuddi o‘tilgan darsdagiday bo‘ladi.

Asosiy qism - 90 min.

I. Yuqoridan ikki qo‘llab uzatishlar - 15 min.

1. Juft bo‘lib uzatishlar (o‘tilgan darsdagi topshiriqlar).

2. Aylana bo‘ylab keng qadamlar bilan yurib va yugurib harakatlanib o‘zini ustida uzatishlar - barcha o‘yinchilar navbatdan o‘zini ustida uzatishlarni bajaradilar (o‘yinchi uzatishni bajaradi va ketadi, uni o‘rniga navbatdagi chiqadi va h.k.).



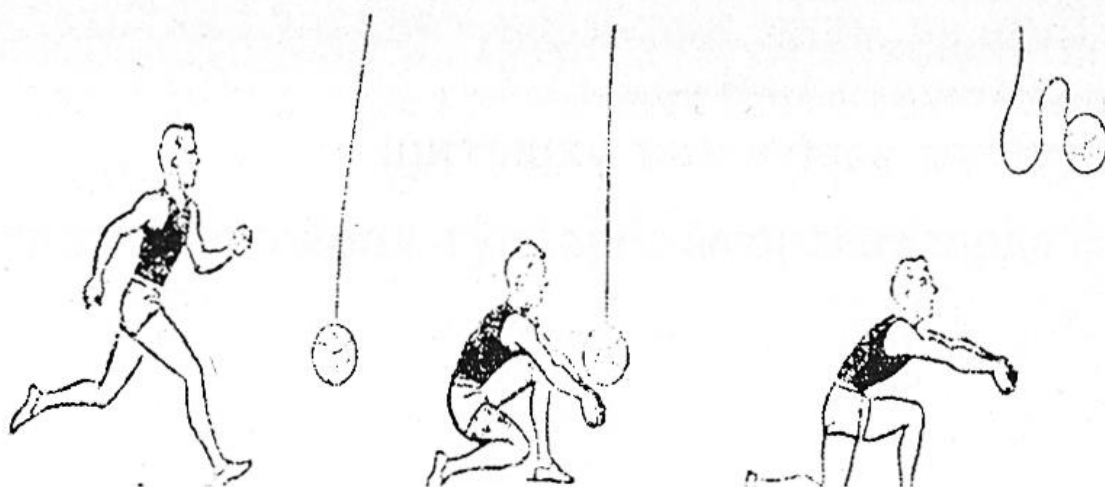
22 - rasm.

II. To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilishni o'rgatish -25 min.

1. O'ng yoki chap oyoq bilan oldinga tashlanish. Poldan to'ldirma to'pni olish va to'g'ri qo'llar bilan oldinga Yuqoriga, o'zini ustidan uloqtirish.

2. Almashishlardan keyin qo'llarda to'ldirma to'p bilan chuqur hamla qilib to'xtash va pastdan to'g'riga, Yuqoriga va orqaga uloqtirish.

3. Joyida turib va o'rganilgan almashishlar usulidan keyin Yuqoriga, Yuqoriga to'g'riga shnurga ilib qo'yilgan to'pni pastdan qabul qilish.



23 - rasm.

4. Sherigi bilan juft bo'lib otishda va to'rda to'pni pastdan to'pni qabul qilish.

Shug'ullanuvchilar quyidagilarga e'tiborni qaratishlari kerak: to'pni qabul qilish paytida qo'llarni tirsakdan bukmaslik, qabul qilish musht bilan amalga oshirilmaydi, balki bilakda o'ynaladi.

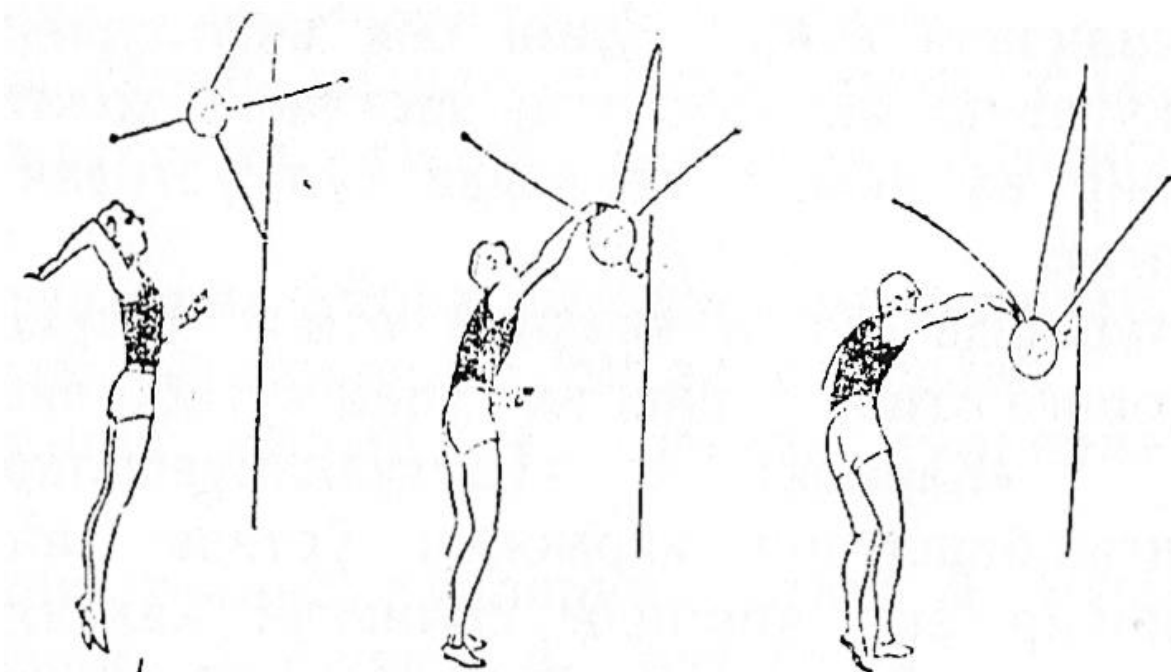
III. "To'p yo'nalishi bo'yicha" to'g'ri hujum zarbasini o'rgatish - 25 min.

1. Turgan joyida va yugurib kelib, o'ng va chap qo'l bilan tennis to'pini to'r orqali otish.

2. Yugurib kelib sakrashda tennis to'pini ilib olish.

3. Tennis to'pini Yuqoriga otish va «hujum zarbasi» to'r orqali (oldin oddiy sakrashda, juft bo'lib) bajariladi.

4. Rezina amortizatoridagi to'pga hujum zarbasi berish



24 - rasm.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 25 min.

V. YAkuniy qism - 5 min.

22. dars

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.

2. Yengil atletika harakatlari texnikasi bilan tanishtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, gandbol to'plari, yadro, sakrash uchun anjomlar, rezina amortizatorlar.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. Yengil yugurish, sekinrok tezlanishlar (10-15 m).

2. Qo'l, yelka, gavda va oyoq uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar (o'tilgan darslardan).

3. Katta kenglik va maksimal tezlik bilan qo'llarni yelka bo'g'imida aylanma harakatlantirish.

4. Rezina amortizatorda mashqlar:

a) oldinga egilgan holatda, qo'llar orqaga (amortizatorlar tizza tengligida mahkamlangan), pastga - to'g'riga qo'llarni harakatlantirish: shuni, faqat o'ng qo'lda o'ngoyoqni bir qadam oldinga tashlash bilan bajariladi (pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish urish kabi).

b) Amortizator yelka tengligida, qo'llar bosh orqasida, bosh orqasidan Yuqoriga va to'g'riga qo'llarni harakati. Shuni bir qo'l bilan (o'ng va chap) bajariladi. Shuni, shug'ullanuvchi amortizatorda turadi. Qo'llar harakati Yuqoriga, keyin to'g'riga bo'ladi.

5. To'ldirma to'plar bilan mashqlar:

a) turish (tizzada turish, tovonda o'tirish) to'p Yuqoriga, to'g'ri qo'llarni cho'ziluvchan holda orqaga uzatish, ko'krak qismda egilib bajarish (harakat faqat yelka bo'g'imlarida);

b) Turli dastlabki holatlardan, to'p orqada, orqaga egilish bilan bir vaqtda to'g'ri qo'llarni orqaga to'p bilan cho'zish;

v) to'p bosh ustida, qo'llar turli dastlabki holatlarda to'pni muvozanatda saqlab yurish.

g) chalqancha yotish, to'pni oyoq kaftlarida qisib, oyoqlarni bukish, Yuqoriga ko'tarish, yana bukish va dastlabki holatga qaytish.

d) bir va ikkala oyoqlarda to'p ustidan sakrash (oldinga, orqaga, o'ngga, chapga);

e) turishda to'pni Yuqoriga otish, o'tirish va to'pni olish; o'tirib to'pni

Yuqoriga otish, turish va to'pni tutib olish.

6. «Qarmoq». Shug'ullanuvchilar aylana bo'ylab tarqaladilar boshlovchi qarmoqni o'rtada «aylantiradi» (tennis to'pi bilan chilvir yoki qirindi solingan xalta), o'yinchilar oyog'i ostida, oxirgilar qarmoqqa tegmaslikka harakat qilib sakraydilar. Kimga «qarmoq» ko'proq tegsa, yutqazgan hisoblanadi. O'yinga boshqacha qoida ham kiritish mumkin, «qarmoq»qa tekkan o'yindan chiqib ketadi, bunda o'yin g'olib aniqlangungacha o'tkaziladi, ya'ni bitta qolgan o'yinchiga «qarmoq» biror marta tegmaydi. Shug'ullanuvchilar qo'lda to'ldirma to'plarni ushlab (yoki ikkita) o'yin qiyinlashtiriladi. Ikkala jamoa o'yinchilari ochkolari hisoblanadi.

Asosiy qism - 90 min.

I. Yugurish - 30 min.

1. Pastki start va startdan tezlanish 30 m gacha. Qayta yugurish 30-40 m ga 3-4 marta.

2. Pastki startdan 100 m ga yugurish.

II. Sakrash - 20 min.

1. Turgan joyidan uzunlikka sakrash. Turgan joyidan va yugurib kelib uzunlikka sakrash (o'g'il bolalar uchun).

2. «Oyoqlarni bukish» usuli bilan yugurib kelib uzunlikka sakrash (qizlar uchun).

III. Uloqtirish - 20 min.

YAdroni uloqtirish.

IV. Soddalashtirilgan qoidalar bilan 7:7 qo'l to'pi o'yini - 20 min.

Yakuniy qism - 20 min.

23. dars

Dars vazifalari:

1. Yuqoridan uzatish malakasini takomillashtirish.
2. To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilishni o'rgatish.
3. To'g'ri hujum zarbasini o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, voleybol to'plari, to'pni tutib turgichlar, rezina amortizator.

I.Tayyorlov qism - 25 min.

1. Yelka qismiga, qo'l, gavda va oyoqda predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar (o'tilgan darslardan).

2.Rezina amortizator bilan mashqlar. Amortizatorida turib qo'llar pastda, qo'llarni yon tomon bilan Yuqoriga ko'tarish, to'g'ri qo'llarni Yuqoriga ko'tarish va ularni orqaga cho'zish. Shunday holatda,qo'llarni aylantirish.

3.Rezina amortizator bilan mashqlar. Gimnastika stenkasiga orqabilan turib (amortizator yelka tengligida mahkamlangan), o'ng qo'l bilan harakatlar (hujum zarbasi kabi), chap, ikkala qo'llar bilan harakatlar.

4. 1-2 kg li to'ldirma to'pni ikkala qo'llar bilan ushlab, bosh orqasidan ko'krak qismida maksimal egilib, qo'llarni ko'tarish bilan uloqtirish.

5. 1-2 kg og'irlikdagi to'ldirma to'pni pastdan bir va ikki qo'llab uloqtirish. Yuqoridan bir qo'lda uloqtirish - o'ng va chap bilan almashlab bajariladi.

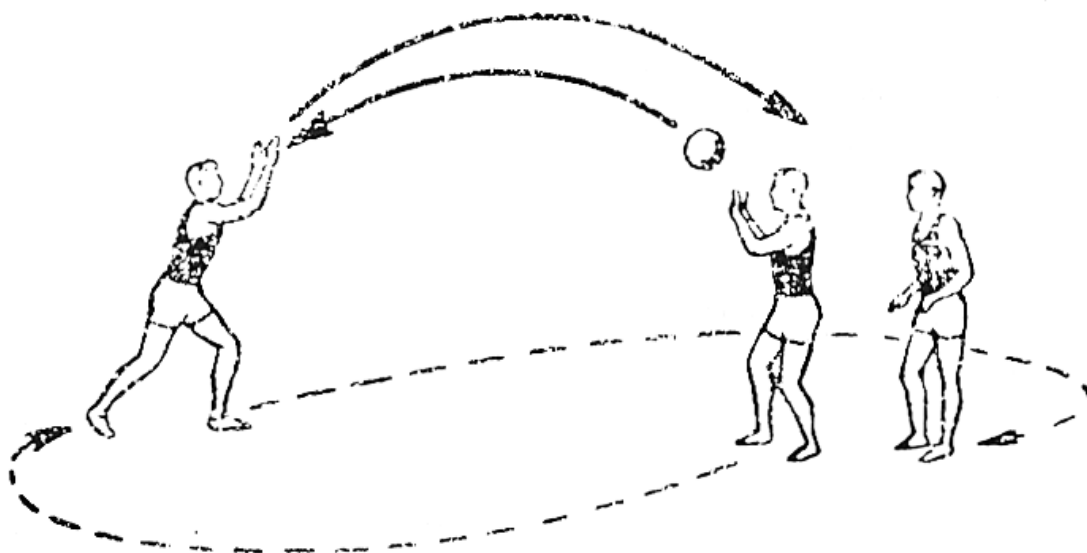
6. Bir qadamdan tezlanib sakrab to'r orqali to'ldirma to'pni uloqtirish.

7. Sakrashda to'r orqali tennis to'plarini otish 4 zonadan 4-5 zonalarga, 2 zonadan 1-2 zonalarga, 3 zonadan 4-5 zonalarga.

8. «Eng mergan». Shug'ullanuvchilar ikki-uch jamoaga bo'linib, to'r oldida yonma-yon bittadan qatorga turadilar. Har bir qator oldida orqa chiziqda gimnastika to'shagi bo'ladi. O'yinchilar tennis to'pini navbatdan mo'ljalga otadilar. Otish to'p orqali turgan joyida sakrab, bir va ikki qadamdan tezlanib amalga oshiriladi.

II.Asosiy qism - 90 min.

1. Uchlikda to'pni uzatishlar. O'yinchilar bir tomonda bir kishi,qarama-qarshi tomonda 2 kishi holatida turadilar.



25 - rasm.

O'yinchilardan biri Yuqoridan uzatish bilan to'pni qarama-qarshi tomonga yo'naltiradi, o'zi esa uning o'rniga o'tadi. To'p uzatilgan o'yinchi o'zini ustida uzatishni bajarib, keyin ikkinchi tegishda to'pni qarshisidagi o'yinchiga jo'natadi va o'zi uni o'rniga o'tadi va h.k. Bu mashq o'zlashtirilgandan keyin, o'zini ustidan sherigiga uzatishsiz bajariladi.

Shug'ullanuvchilar bir-biriga to'qnashmaslik uchun o'ng tomondan yugurib o'tishadi.

Mashqning qiyinligi va yuklamasi, uzatishlarni balandligi va o'yinchilar orasidagi masofadan kelib chiqadi.

2.«Devordan 360° burilish bilan estafeta» (oldin ta'riflangan).

II.To'pni pastdan ikki qo'llab to'pi qabul qilish - 20 min.

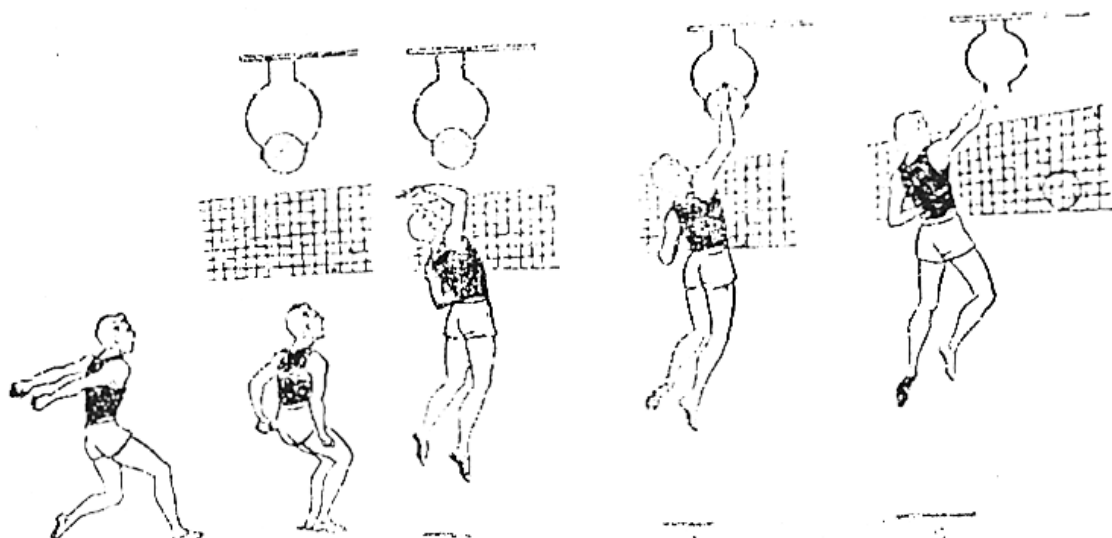
1.Shnurga osib qo'yilgan to'pni qabul qilish. Bu texnik usul joyida turib va almashishlardan keyin bajariladi.

2.Pastdan qabul qilish - to'pni sherigi uloqtiradi. Mashq juft bo'lib bajariladi. To'pni shunday otish kerakki, o'yinchi o'nga yuguradi va tashlanishda chuqur «o'tirish» usulini bajaradi.

III.To'g'ri hujum zarbasini o'rgatish - 40 min.

1.Tennis to'pini Yuqoriga otish va sakrab uni panja bilan urish. Juft bo'lib va to'r orqali bajariladi.

2. To‘rga o‘rnatilgan tutib turgichdagi to‘pga hujum zarbasi berish.



2

26 - rasm.

3. Sherigi tomondan otilgan to‘pga to‘r orqali hujum zarbasi berish. Shug‘ullanuvchilar 2 va 3 mashqlarni bajarishda 4 zonada ikki qatorda turadilar. Mashg‘ulotning zichligini oshirish uchun Shug‘ullanuvchilarni bir qismi amortizatorlardagi to‘plarga hujum zarbasini, boshqasi esa to‘ldirma to‘plar bilan devorda mashqlar bajaradilar va b. Zarba vaqtida qo‘l tirsak bo‘g‘imida to‘g‘rilanishi, panja harakati esa oxirgi paytda Yuqoridan pastga va o‘ngga bo‘lishi kerak, har qanday holatda chapga bo‘lmasligi zarur, chunki bu yangi shug‘ullanuvchilarda kuzatiladi.

IV. Voleybol o‘quv o‘yini - 20 min.

Yakuniy qism - 5 min.

24. dars

Dars vazifalari:

1. To‘pni Yuqoridan uzatishlar taktikasi.
2. Pastdan to‘pni qabul qilishni o‘zlashtirish.
3. To‘g‘ri hujum zarbasiga o‘rgatish.

Dars davomiyligi - 120 min.

Jihoz - to‘ldirma, voleybol to‘plari, to‘p tutib turgichlar, amortizatorlarda to‘plar, rezina amortizatorlar.

Tayyorlov qism - 25 min.

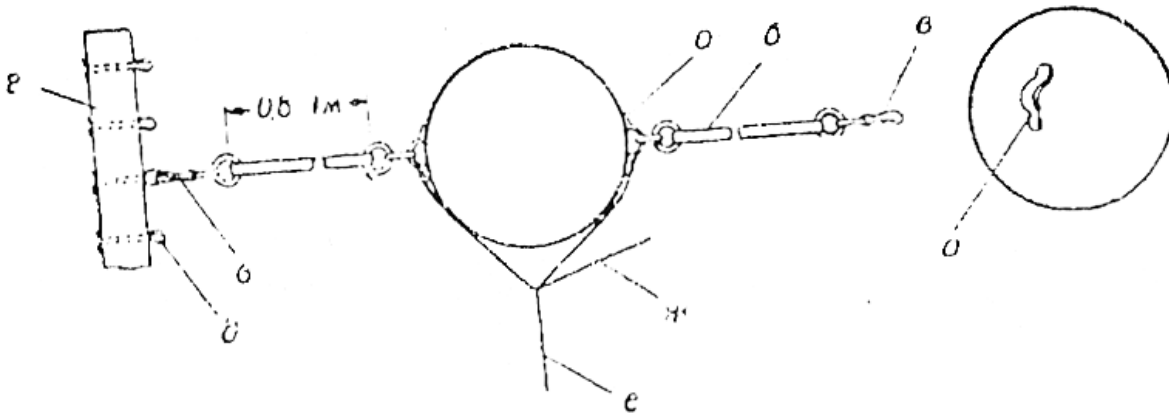
Tayyorlov qism mazmuni xuddi o'tilgan darsdagidek (23 dars).

Asosiy qism - 90 min.

I.To'pni Yuqoridan uzatishlar - 10 min.

1. Qatordan qatorga o'tib qarama-qarshi to'p uzatishlar: 2-4, 5-2, 5-3 zonalarda; to'r orqali 4-2 zonalarda bajariladi.

2.Uchlikda to'p uzatishlar. O'tgan darsda ta'riflangan mashqlar

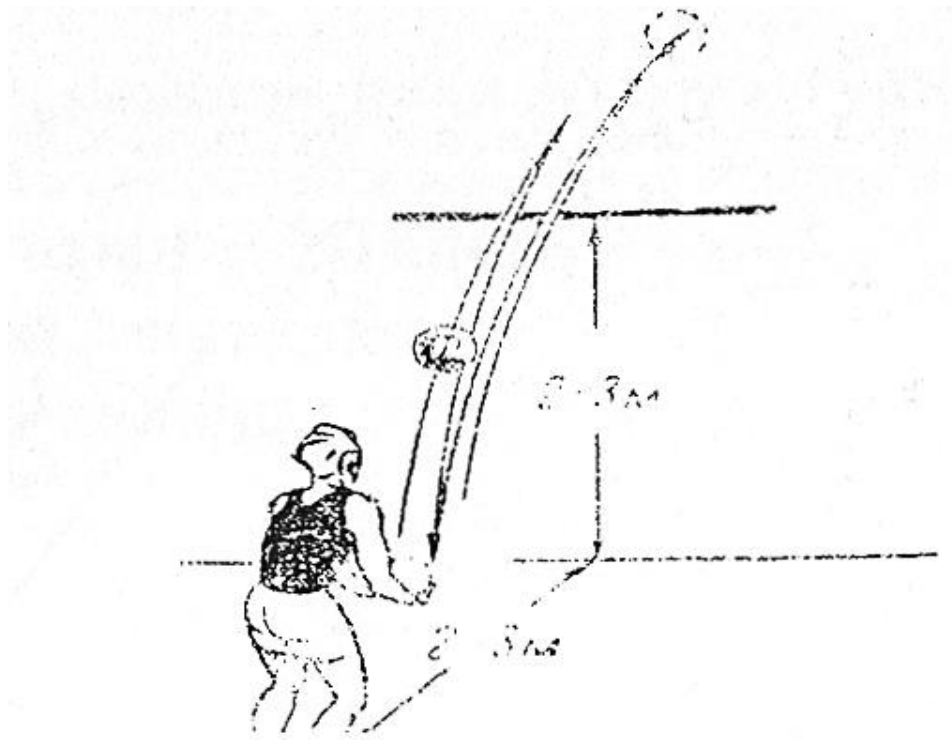


2

27 - rasm.

II. Pastdan to'pni qabul qilish - 20 min.

1. Devorda bajarish. Devorga -pastdan ikki qo'llab to'pni urish. To'p polga tushib sakragandan keyin qabul qilish.



28 - rasm.

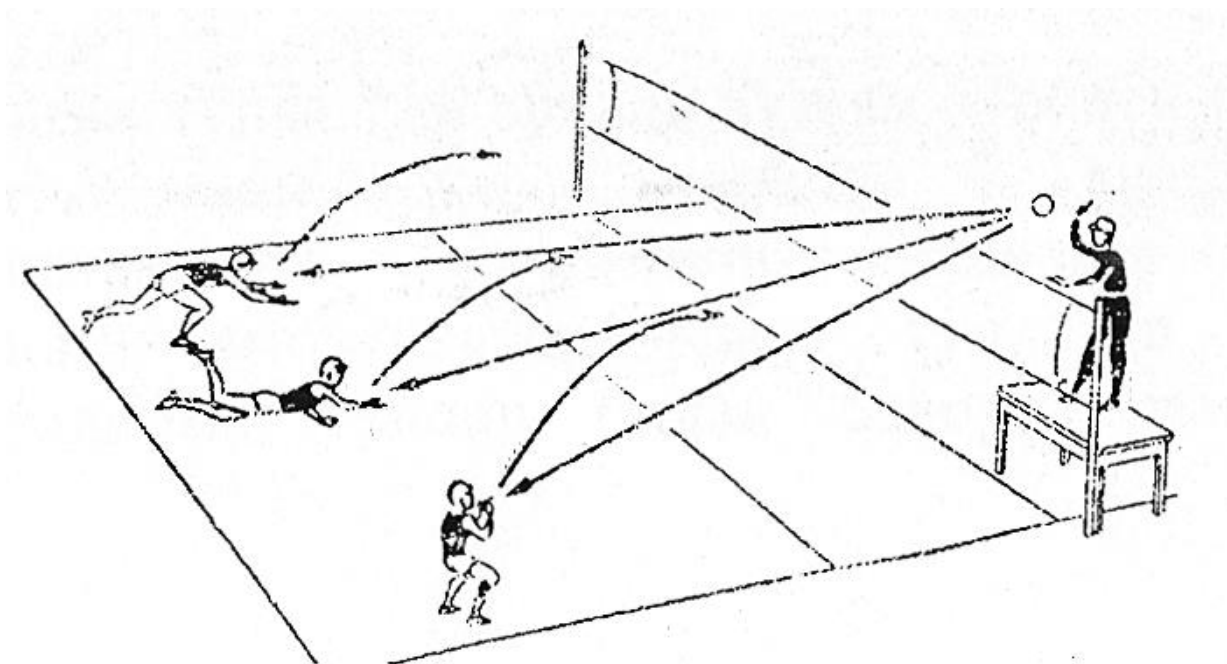
2. Juftlikda. Bir o'yinchi Yuqoridan uzatish bilan to'pni sherigiga jo'natadi, u esa pastdan qabul qilishni bajaradi.

III. To'g'ri hujum zarbasiga o'rgatish - 30 min.

1. Tutib turgichdagi va rezina amortizatordagi to'pga hujum zarbasi.

2. To'r yonida sherigi tomonidan otilgan to'pga 4 zonadan hujum zarbasi berish.

3. Ikkinchi uzatishni yaxshi biladigan, murabbiy yoki shug'ullanuvchilardan biri uzatgan to'pga hujum zarbasi berish.



29 – rasm.

IV. Voleybol o‘quvo‘yini - 30 min.

Faqat Yuqoridan qabul qilish mumkin bo‘lmagan hollarda to‘r yonida, uzoqda uchayotgan to‘plarni, maydon chetlariga ketayotgan to‘pni pastdan qabul qilish.

Yakuniy qism - 5 min.

25. dars

Dars vazifalari:

1. To‘pni pastdan ikki qo‘llab qabul qilishni o‘rgatish.
2. To‘g‘ri hujum zarbasini o‘rgatish.
3. Yuqoridan to‘g‘ri to‘pni o‘yinga kiritishni o‘rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to‘ldirma, voleybol to‘plari, amortizatorlarda to‘plar.

Tayyorlov qism - 25 min.

2darsda o‘tilgan tayyorlov qism mashqlarini bajarish.

Asosiy qism - 90 min.

I. Yuqoridan qabul qilish va uzatish - 15 min.

1. To‘pni guruh bo‘lib uzatishlar - o‘tilgan darslarda ta‘riflangan.
2. To‘r orqali urilgan zarbani pastdan va Yuqoridan qabul qilish. Murabbiy to‘p yonida 4 zonada turadi va zarba bilan to‘pni to‘r orqali 1,5,6, zonalarga

yoʻnaltiradi. Shugʻullanuvchilar navbatdan zonalarga chiqadi va toʻpni qabul qiladi.

II. Pastdan ikki qoʻllab qabul qilish - 15 min.

1. Turgan joyida va harakatda devor uzunasiga keng qadamlar tashlab yurib, toʻpni pastdan ikki qoʻllab devorga urib qaytarish.

2. Juftlikda sekin urilgan zarbani pastdan qabul qilish.

III. Toʻgʻri hujum zarbasi - 20 min.

1. Rezina amortizatoridagi toʻpga hujum zarbasi berish.

2. 3 zonadan ikkinchi uzatish va toʻpga 4 zonadan toʻgʻri hujum zarbasi 3 zonaga toʻp 5 zonadan joʻnatiladi

Shugʻullanuvchilarning tayyorlanganligidan kelib chiqib, toʻpning balandligini birmuncha pasaytirish mumkin.

IV. Yuqoridan toʻgʻri toʻpni oʻyinga kiritish - 30 min.

1. 2kg ogʻirlikdagi toʻldirma toʻpni bosh orqasidan ikki qoʻllab uloqtirish.

2. «Qoʻl 1kg ogʻirlikdagi toʻldirma toʻp bilan bosh orqasida» turishdan qoʻllarni Yuqoriga toʻgʻrilash va shiddatli oxirgi harakat hisobiga toʻpni toʻgʻriga uloqtirish.

3. Devorga Yuqoridan toʻgʻri toʻpni oʻyinga kiritish va toʻpni qabul qilish.

4. Yuza chiziq orasidan toʻrdan oshirib Yuqoridan toʻgʻri toʻpni oʻyinga kiritish. Toʻpga toʻgʻri urilishi zarba toʻgʻrilangan qoʻl kafti bilan bajarilishini kuzatish zarur.

V. «Toʻr orqali ikki toʻp» (toʻrtta basketbol toʻplari bilan) – 10 min.

Yakuniy qism - 5 min.

26. dars

Dars vazifalari:

1. Toʻpni Yuqoridan va pastdan ikki qoʻllab qabul qilish malakalarini takomillashtirish.

2. Yuqoridan toʻgʻri toʻpni oʻyinga kiritishni oʻrganish.

3. Toʻgʻri hujum zarbasini oʻrgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, voleybol to'plari.

Tayyorlov qism - 25 min.

Tayyorlov qism mazmuni xuddi 3 darsdagidek.

Asosiy qism - 90 min.

I. To'pni Yuqoridan va pastdan qabul qilish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

1. To'r orqali urilgan to'pni pastdan va Yuqoridan qabul qilish. Zarbani murabbiy yoki yordamchi to'p yonida turib bajaradi.

2. Pastdan ikki qo'llab to'pni yuqoriga uzluksiz urib qaytarish (to'p bilan «jonglirovani»).

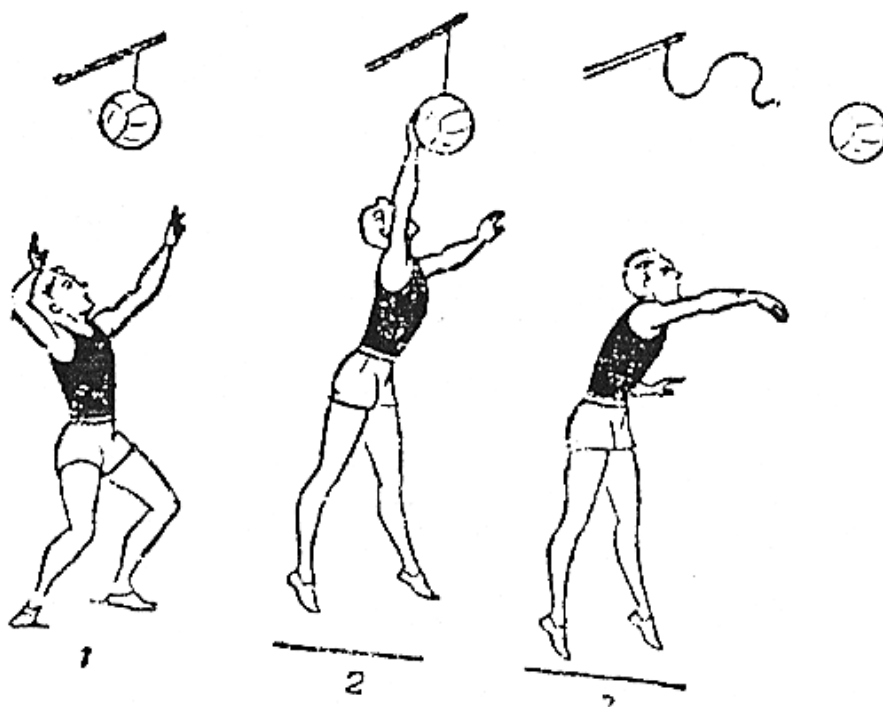
II. Yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishni o'rgatish - 20 min.

1. 25 darsdan to'ldirma to'p bilan mashqlar.

2. Devorga to'pni o'yinga kiritish urish va qabul qilish.

3. To'r orqali maydon chekkalariga to'pni o'yinga kiritish urish.

Yuqoridan to'pni o'yinga kiritish berishga qiynaladigan shug'ullanuvchilar quyidagi mashqlarni bajarishlari zarur: tennis va kichik rezina to'plarda to'pni o'yinga kiritish urish, tutib turgichga o'rnatilgan to'pga to'pni o'yinga kiritish urish.



30 - rasm.

III. To'g'ri hujum zarbasini o'rgatish - 20 min.

1. O'tilgan darsdagi 1 va 2 mashqlar.

2. 3 zonadan ikkinchi uzatishdagi to'pga 2 zonadan 1 zonaga hujum zarbasi berish. 3 zonaga to'p 6 va 2 zonalardan jo'natiladi.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 30 min.

O'yin paytida to'rni qoidada ko'rsatilganidan ko'ra pastroq qilib o'rnatish mumkin. Faqat yaxshi ikkinchi uzatishdan keyin hujum zarbasini bajarish. Yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish urishni faqat yaxshi o'zlashtirgan voleybolchilargagina ruxsat beriladi.

Yakuniy qism - 5 min.

27. dars

Dars vazifalari:

1. To'pni ikki qo'llab yuqoridan va pastdan qabul qilish va ikkinchi uzatish malakalarini takomillashtirish.

2. Yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishni o'rgatish.

3. To'g'ri hujum zarbasini o'rgatish.

4. Sakrab to'p uzatish bilan tanishtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, voleybol to'plari, to'p tutib turgichlarda, amortizatorlarda to'plar.

Tayyorlov qism - 25 min.

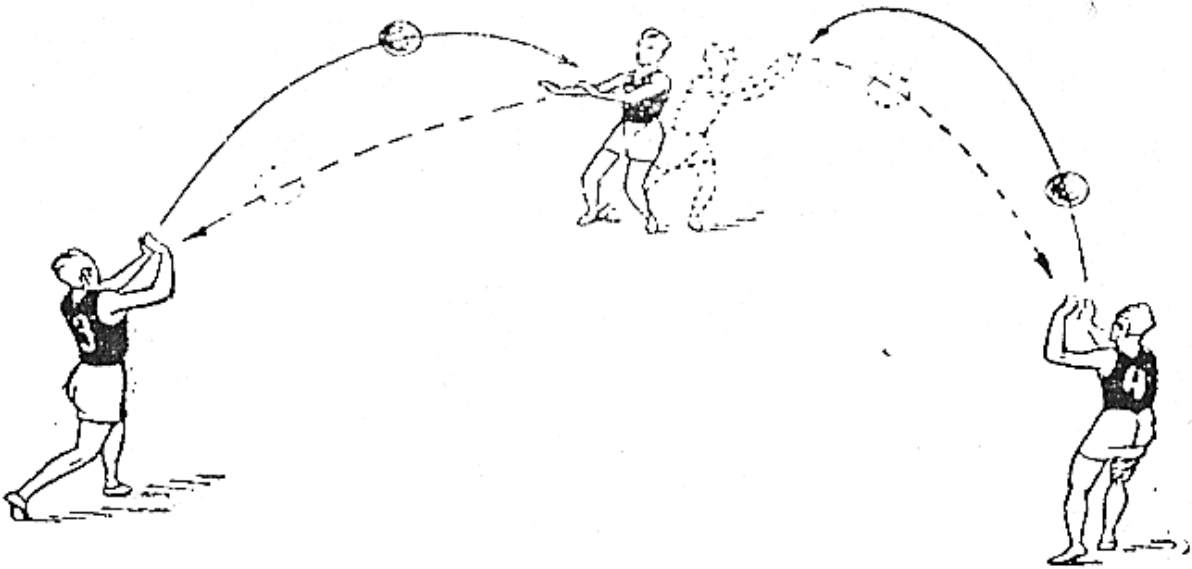
3 darsda o'tilgan umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

Tezkorlik-kuch sifatlarini, asosan sakrovchanlikni rivojlantirish uchun to'ldirma to'plar bilan mashqlar qo'shiladi.

Asosiy qism - 90 min.

I. To'pni yuqoridan va pastdan qabul qilish va uzatish - 20 min.

1. Ikki kishi uzatgan va otgan ikki to'pni navbatdan yuqoridan qabul qilish va uzatish (31-rasm). Shuni pastdan ikki qo'llab qabul qilish.



31 – rasm.

O'yinchilar uchburchak bo'lib turadilar. O'yinchilardan biri hamma vaqt o'rta va pastki holatda turadi, to'plarni ikki sherigidan qabul qiladi va qarama-qarshi yo'nalishdagi sherigiga jo'natadi.

2. O'yinchilar 6-2-4- zonalarda joylashadilar. 6 zonadan 2 zonaga uzatish, 2 zonadan 4 zonaga uzun uzatish. 4 zonada o'yinchi to'pni qabul qiladi, o'zini ustida uzatishni bajaradi va uni uzatish bilan 6 zonaga jo'natadi va o'yinchilar uzatishdan keyin to'p uzatgan zonaga o'tib turadilar.

II. Sakrashda to'p uzatish va to'r ustidan mushtda urib qaytarish bilan tanishtirish - 10 min.

1. Sakrab to'ldirma to'pni ilib olish.
2. Juft bo'lib sakrashda to'ldirma to'pni otish (oralik 2-3 m).
3. Sakrashda to'ldirma to'pni tutib olish, tushish va sakrash sherigiga to'pni otish.
4. Ilib qo'yilgan to'pni sakrashda musht bilan urib qaytarish.
5. Osib qo'yilgan to'pni sakrashda yuqoridan uzatish usuli bilan urib qaytarish.

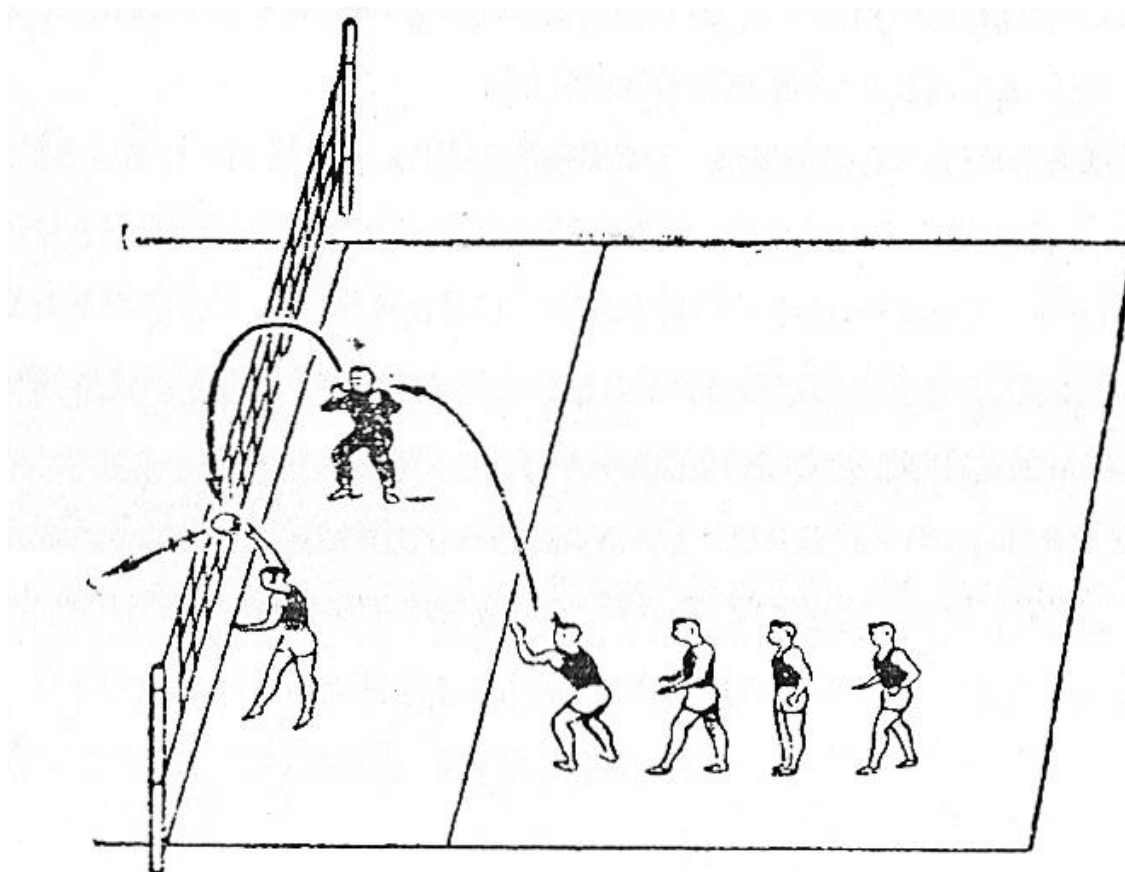
III. Yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishni o'rgatish - 10 min.

O'tilgan darslardagi mashqlarni qaytarish.

IV. To'g'ri hujum zarbasini o'rgatish - 20 min.

1. 3 zonadan ikkinchi uzatilgan to'pni 4 zonadan (yurishiga qarab) hujum

zarbasi berish. 3 zonaga to'p 5 zonadan jo'natiladi



32 - rasm.

2. 3 zonadan ikkinchi uzatilgan to'pga 4 zonadan hujum zarbasi berish. 3 zonaga to'p 5 zonadan jo'natiladi.

Agar shug'ullanuvchilarda xatolar kuzatilsa, ular o'tilgan darslarda ta'riflangan yordamchi mashqlarni individual tartibda ko'proq bajarishlari kerak bo'ladi.

V. Voleybol o'quv o'yini - 30 min.

Yakuniy qism - 5 min.

28. dars

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. Basketbol o'yini texnikasi bilan tanishish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, basketbol, tennis to'plari.

Tayyorlov qism - 25 min.

1.5 dars tayyorlov qismidagi umumrivojlantiruvchi mashqlar.

2. Turli dastlabki holatlarda (to'p oldinda) qo'l panjasidagi to'pni aylantirish bilan bir vaqtda qo'lni bukish va to'g'rilash.

3. Turli dastlabki holatlarda to'pni har bir qo'l yelkasida tutib, bir vaqtda va navbatdan to'plarni ko'tarish va tushurish.

4. Oyoqlar yelka kengligida turib to'p bosh orqasida, orqaga, oldinga, chapga o'nga egilishlar.

5. Chalqancha yotish, oyoq kaftlari bilan to'pni qisish, gavdani ko'tarish va oyoqlarni bukish, o'tirish, qo'llar bilan boldirni quchoqlash.

6. Bir-biriga qarab o'tirib, oyoqlar bukilgan, navbatdan chap va o'ng oyoqda to'pni bir-biriga itarish va ikkala oyoqda bir vaqtda bajarish.

7. Tizzani bukib o'tirib bir-biriga qarab turish, ikkala oyoqda sakrashlar, to'pni ushlab bir-biriga qarab turish, ikkala oyoqda sakrashlar, to'pni bir-biriga otish bilan (turgan joyda va oldinga siljib, aylana bo'ylab) bajarish.

8. Basketbol savatiga etish. Savat chetidan tushirilgan 30-40 sm oraliqdagi perpendikulyardan polga chiziq chiziladi - bu o'yinchilar sakrash joyi bo'ladi. Bu joy to'g'rihujum zarbasi paytidagi sakrash joyiga o'xshash (to'pga zarba o'yinchi oldida uriladi). O'yinchilar o'ng qo'lda to'g'ri hujum zarbasini o'xshatib, navbatdan savat yoki mitga tegadilar, keyin xuddi shu mashq chap qo'lda bajariladi.

9. «Sakrash bilan estafeta». Odatiy estafetalar shartlari bo'yicha o'tkaziladi, lekin shug'ullanuvchilar tizzalarini bukib o'tirib bir oyoqda (o'ng va chap) sakrash bilan oldinga harakatlanadilar. O'yin shartlari yuklamani ko'tarib qiyinlashtiriladi (to'ldirma to'plar va b.).

10.«Dumalovchi nishon».

Shug'ullanuvchilar ikki jamoaga bo'linishadi, ular (devordan) yuza chiziqdan 2-3 m nariga turadilar. O'rtada voleybol to'pi o'rnatiladi. Signal bo'yicha ikkala jamoa o'yinchilari, tennis to'pini otib raqib tomonidagi nazorat belgisiga voleybol to'pini yumalatishga harakat qiladilar. O'yin 5-10 ochkogacha o'ynaladi.

Asosiy qism - 90 min.

I. Basketbol o'yini texnikasini o'rganish - 50 min.

1. To'psiz oldinga harakatlanish. Yugurish vaqtida qadamlab va sakrab to'xtash.

2. Ko'krakdan ikki qo'llab, bosh orqasidan, bir qo'llab yelkadan to'pni uzatishlar.

3. To'pni ikki qo'llab ko'krak tengligida ilib olish, sakrab ilib olish. Burilishlardan keyin ilib olish va uzatish.

Uzatishlarda va ilib olishda mashqlar shunday o'tkaziladiki, ya'ni shug'ullanuvchilar imkon boricha ko'proq vaqt harakatda bo'ladilar. Bunda quyidagilarga harakat qilish kerak, ya'ni to'pni uzatish yo'nalishi va shug'ullanuvchilar siljish, voleybol to'p uzatish yo'nalishi (maydon chetlarida) va o'yinda voleybolchilar harakatlarini qaytarishi kerak.

4. To'pni savatga otish: ikki qo'llab yuzadan va pastdan, bir qo'llab yelkadan.

5. Jarima to'pini otishlar. 10 imkoniyatdan ko'p marta tushirish musobaqasi hamda qatorasiga xatosiz otish.

II. Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama basketbol o'yini - 40 min. (15 min. dan 2 taym. 10 min. tanaffus bilan). Tanaffusda jarima to'plarini otish bo'yicha musobaqa.

Yakuniy qism - 5 min.

29. dars

Dars vazifalari:

1. Yuqoridan orqaga to'pni uzatish, bosh orqasidan bajarishni o'rgatish.
2. Yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish malakalarini takomillashtirish.
3. To'g'ri hujum zarbasi malakalarini takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, voleybol, tennis to'plari.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. Qo'l, yelka qismi, gavda va oyoq uchun predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar (6 darsda o'tilgan).

2. 21-23 darsdan tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar.

3. «Sakrash estafetasi», «Dumalovchi nishon» (28 darsda ta'riflangan o'yinlar).

Asosiy qism - 90 min.

I. Bosh orqasida, yuqoridan to'pni orqaga uzatishni o'rgatish - 20 min.

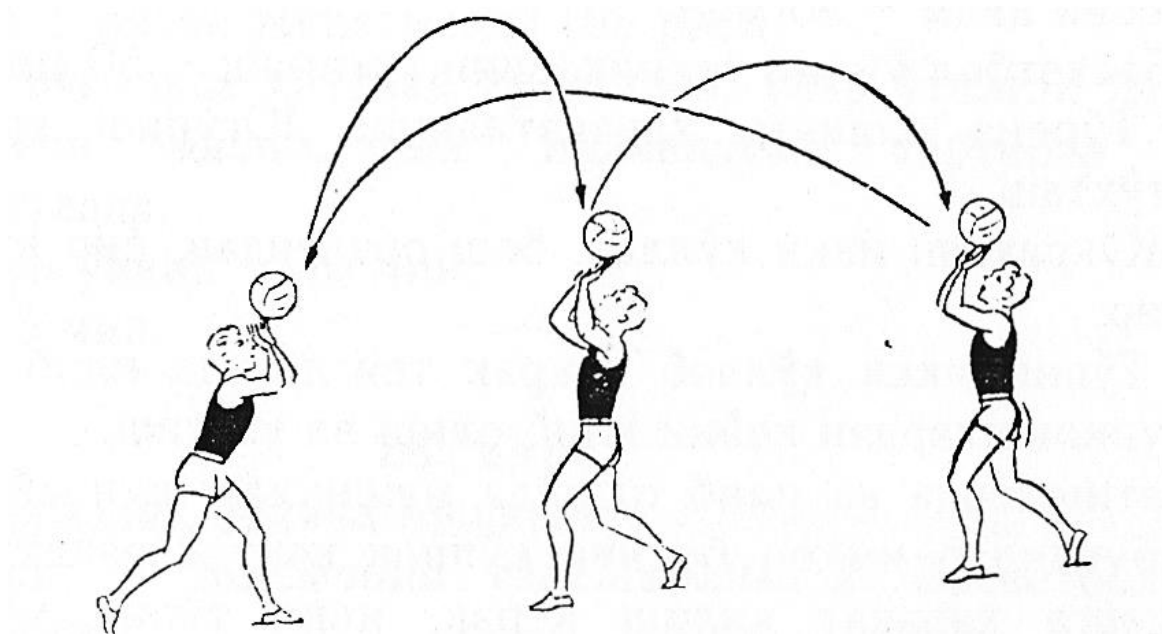
1. To'ldirma to'pni o'zi ustidan va yuqoriga-orqaga uloqtirish.

Ikkala mashq ham juft bo'lib bajariladi.

2. Voleybol to'pini o'zini ustidan otish va Yuqoriga-orqaga uzatish.

Ikkala mashq ham juft bo'lib bajariladi.

3. Shug'ullanuvchilar uchburchak bo'lib turadilar



33 - rasm.

1 o'yinchi to'ldirma to'pni 2 o'yinchiga otadi, 2 o'yinchi ilib oladi va keyin uni 3 o'yinchiga otadi. 3 o'yinchi to'pni 1 o'yinchiga otadi.

4. Shuni voleybol to'pi bilan bajarish.

To'pni yuqoridan orqaga uzatish holatida o'yinchi yelkani orqaga yengil egadi va bilak ham yengil orqaga siljiydi. yuqoridan uzatish texnikasi asoslari ham xuddi yuqoriga-oldinga uzatishdek bo'ladi. Shug'ullanuvchilar asosiy e'tiborni qo'l panjasi va barmoqlarni oxirgi harakatlariga qaratishlari lozim.

Boshlovchilarda ko'p uchraydigan xatolar- panja yuqoriga-orqaga harakatlanmay, deyarli orqaga va panjalar orqaga to'g'rilangan bo'ladi- «tushib ketgan». Bu holda to'p gorizontaal bo'yicha uchadi.

Kim orqaga uzatishda qiynalsa, tasmaga ilib qo'yilgan to'pni uzatishi kerak bo'ladi.

II. Yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish malakalarini takomillashtirish – 10 min.

1. Maydonni o'ng va chap yarmiga to'pni o'yinga kiritish urish.

2. Musobaqa: 10 imkoniyatdan kim kam yo'qotishsiz bajaradi.

Pastki to'pni o'yinga kiritishni o'rganish kabi mashqlar o'tkaziladi. Mashqlar juft bo'lib bajariladi, o'yinchi to'pni o'yinga kiritish urayotganni kuzatib turadi, ya'ni bir vaqtda chiqish va to'pni o'yinga kiritishdan kelgan to'pni qabul qilish.

III. To'g'ri hujum zarbasi malakalarini takomillashtirish- 20 min.

O'tilgan darslardagi mashqlarni qaytarish.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 40 min.

Topshiriq - o'yinda yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish va hujum zarbasini qo'llash.

Yakuniy qism -5 min.

30. dars

Dars vazifalari:

1. Bosh orqasidan, yuqoridan to'pni orqaga uzatishni o'rgatish.

2. To'pni yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish oxirida va orqaga va yonbosh tomonga dumalayotib qabul qilishni o'rgatish.

3. To'g'ri hujum zarbasi berish malakalarini takomillashtirish.

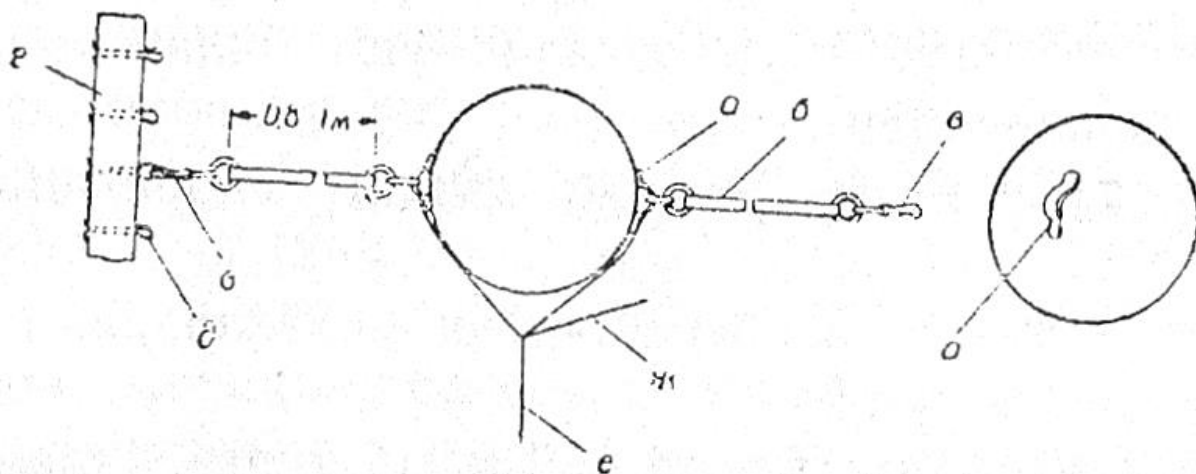
Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, voleybol to'plari, qisqichda to'p, amortizatorlarda to'p.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. 7 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

2. «Qarmoq»



34 - rasm.

3.«Eng mergan» (23 dars).

Asosiy qism - 90 min.

I. Yuqoridan to'pni orqaga uzatishni o'rgatish - 10 min.

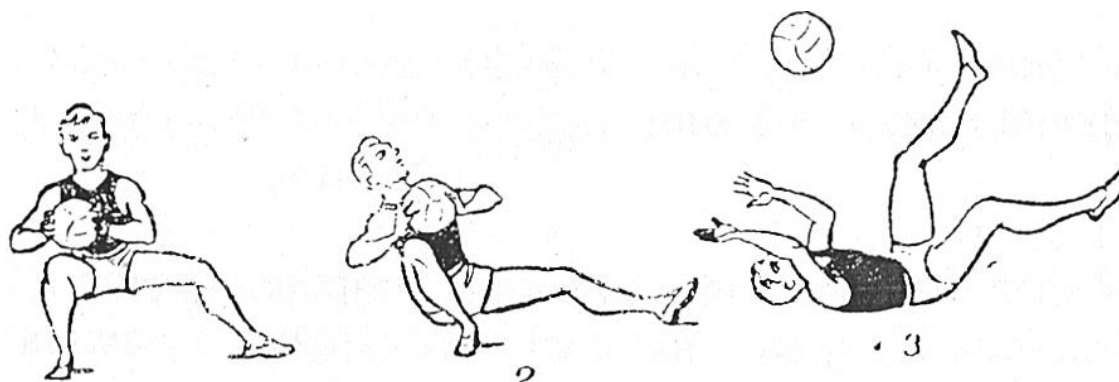
29 darsdagi mashqlarni qaytarish.

II. Yiqilishda to'pni Yuqoridan qabul qilishni o'rgatish ~ 25 min.

1. To'ldirma to'pni pastki-turishda yuzada ilib olish, yiqilish va orqaga dumalash.

2. O'ng oyoqni o'ngga-oldinga tashlab (chap bilan oldinga-chapga) to'ldirma to'pni ilib olish va yonbosh tomonga yiqilish va orqaga dumalash.

3. Qo'llarda to'ldirma to'p bilan o'ng oyoqni oldinga-o'ngga tashlashni bajarish, to'pni yuqoriga turtib chiqarish va yonbosh va orqa tomonga dumalashni bajarish.



35 - rasm.

4. Murabbiy uzatgan to'pni yiqilish bilan yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish.

Shug'ullanuvchilar yiqilishda yerga qo'l bilan tiralishga harakat qilmasliklari

kerak, chunki bunda -qo'llar jarohat olishi mumkin (tirsakka zarba). Buni kuzatib borish kerak.

To'ldirma to'plar bilan mashqlar, buning uchun yaxshi ogohlantirish bo'lib xizmat qiladi - bunda qo'llar uloqtirish uchunband bo'ladi.

III. Yuqoridan va pastdan to'pni qabul qilish va uzatish malakalarini takomillashtirish - 15 min.

1. To'ldirma (basketbol) to'pni ilib olish va uloqtirishni, yuqoridan ikki qo'llab voleybol to'pini qabul qilish va uzatish bilan galma-gal (almashib) bajariladi. Ikki to'pni qabul qilish va uzatib bajariladi (biro'yinchi to'ldirma to'pni otadi, boshqasi voleybol to'pini).

2. To'pni to'r orqali musht va yuqoridan uzatish usulida urib qaytarish. Shug'ullanuvchilar 4 zonada bir qator bo'lib turadilar. Murabbiy yuqoridan uzatish bilan to'pni to'rga yo'naltiradi. Qatordagi birinchi to'r yoniga chiqadi va sakrab to'r orqali musht bilan urib qaytaradi (uzatish to'mni o'ziga bajariladi).

3. Shunday, lekin sakrab to'pni yuqoridan ikki qo'llab urib qaytariladi.

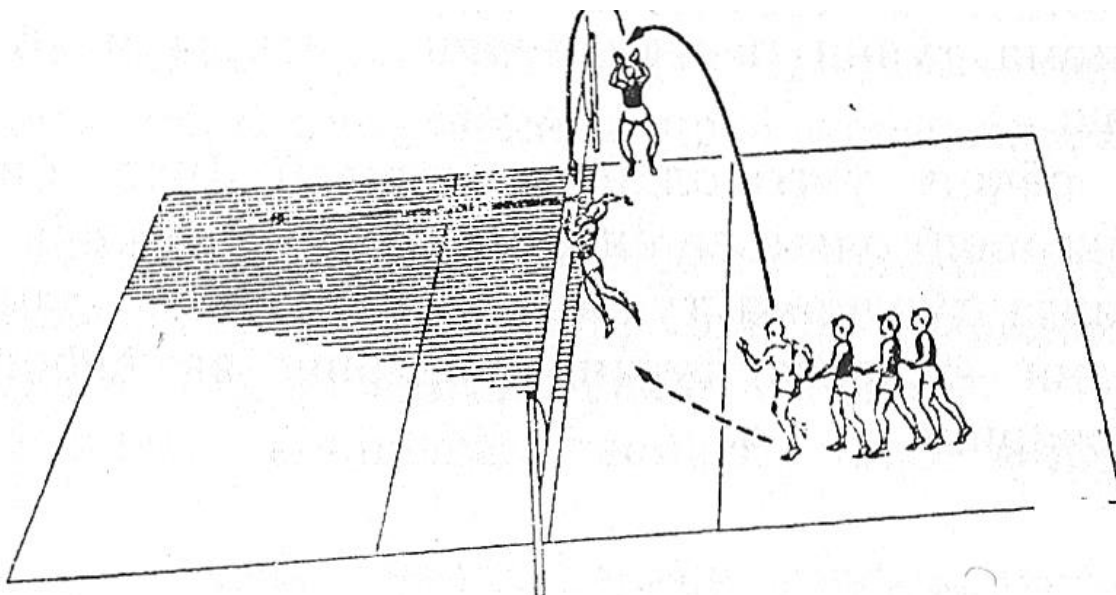
IV. To'g'ri hujum zarbasi berish malakalarini takomillashtirish - 10 min.

1. To'rda uzoq uzatilgan (1-1,5 m) to'pga 4 zonadan hujum zarbasi berish.

Ikkinchi uzatish 3 zonada.

2. 3 zonadan «to'p yo'nalishi bo'yicha» hujum zarbasi berish.

Ikkinchi uzatish 2 zonadan bajariladi.



36 - rasm.

V. Voleybol o'quv o'yini - 30 min.

Yakuniy qism - 5 min.

31. dars

Nazariy dars.

Mavzu: O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport.

Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida tushuncha. Jismoniy tarbiya mustaqil O'zbekistan ta'lim tizimida. O'zbekiston Respublikasi hukumati tomonidan bolalar, yoshlar, omma orasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun olib borilayotgan siyosat to'g'risida. O'zbekistonlik sportchilar mahoratini oshirish uchun o'tkazilayotgan musobaqalar, «Alpomish» va «Barchinoy» salomatlik testlari va h.k.

32. dars

Dars vazifalari:

1. Yuqoridan to'pni orqaga uzatishni o'rgatish.
2. To'pni Yuqoridan ikki qo'llab, yiqilish oxirida va orqaga hamda yonbosh tomonga dumalashda qabul qilishni o'rgatish.
3. Yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishni qabul qilish malakalarini takomillashtirish.
4. To'g'ri hujum zarbasi berishni takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, voleybol, tennis to'plari, qisqichlar, amortizatorlarda to'plar.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. 8 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.
 2. Joyida turib va yugurib kelib ko'p marotaba sakrashlar hamda amortizatordagi to'plarga zarba berish.
 3. Qo'llarda to'ldirma to'plar bilan bir va ikkala oyoqda ko'p marotaba sakrashlar, sakraganda to'pni bosh orqasidan ikki qo'llab otish.
- 2 va 3 mashqlarda o'yinchi almashib bajariladi: sakrashlar, otishlar, to'pga zarbalar, keyin yana sakrashlar (2-3 marta).

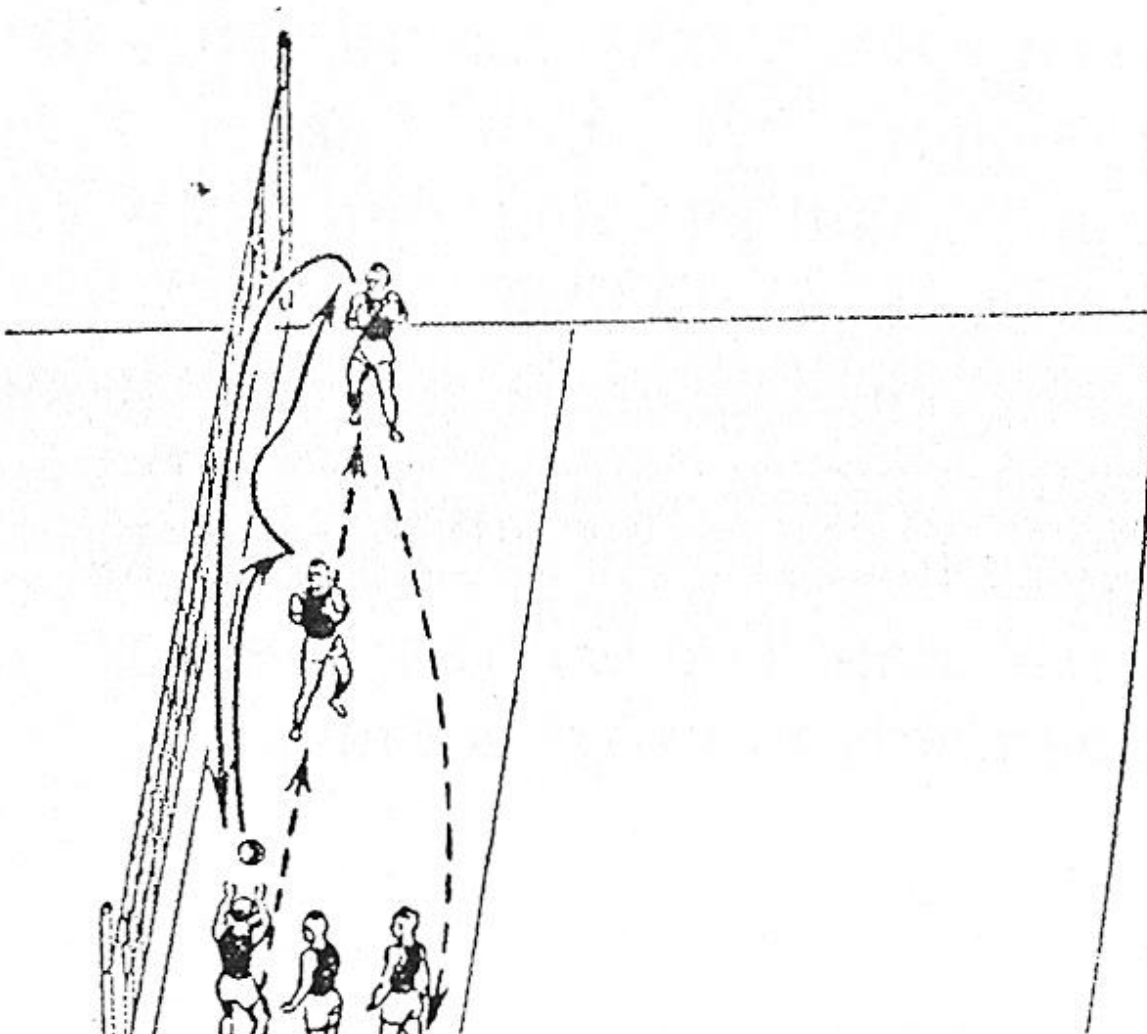
4.«Chaqiruv». Shug'ullanuvchilar ikki komandaga bo'linadi va maydonning qarama-qarshi tomonlari yonida safga turadilar. Jamoaning bir o'yinchisi raqib komandasiga qarab jo'naydi, ya'ni o'yinchilar o'ng qo'lni oldinga tirab turadilar. Chaqiruvchi raqiblarning biriga kaft bilan uch marta tegadi, uchinchi tegishdan keyin qochib ketadi. Chaqiriluvchi esa uni quvib etishga harakat qiladi. Agar chaqiruvchi qochib ketishga muvofiq bo'lsa, chaqiriluvchi unga «asirga» o'tadi, agar qochib ketolmasa, uning o'zi «asirga» tushadi. Jamoaning o'yinchisi «asirga» tushmaguncha, chaqirishni davom ettiradi. «Asirga» ega bo'lgan o'yinchi agar o'zi «asirga» tushsa, uning «asiri» ozod qilinadi va o'yinda qatnashishni davom ettiradi. Ko'p sonli «asirlarga» ega bo'lgan (belgilangan vaqtda) yoki raqibning barchasini «asirga» olgan jamoa yutgan hisoblanadi.

Asosiy qism - 90 min.

I. Yuqoridan orqaga to'p uzatishni o'rgatish - 15 min.

- Uchburchak bo'lib uzatishlar (29 dars).

1. Shug'ullanuvchilar 4-3-2 zonalarda turadilar. 4 zonadan to'p 3 zonaga yuboriladi, bu yerdan o'yinchi orqaga uzatishni bajaradi, 2 zonaga, 2 zonadan o'yinchi to'pni 4 zonaga jo'natadi.



37 - rasm.

Uch marta uzatishdan keyin o'yinchilar, mashqni to'xtatmasdan almashadilar: uzatishdan keyin 4 zonadan o'yinchi 3 zonaga ketadi, 3 zonadan orqaga uzatishdan keyin 2 zonaga ketadi, 2 zonadan esa 4 zonaga o'tadi.

II. Yiqilish va yonbosh hamda orqa tomonga dumalash bilan yuqoridan to'pni qabul qilishni o'rgatish - 15 min.

30 darsdagi mashqlarni qaytarish.

III. Yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishdan urilgan to'pni qabul qilish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

Bu mashq ham pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishni qabul qilishda o'rgatishda ta'riflangandek bajariladi. To'pni qabul qilish yuqoridan bajariladi.

IV. To'g'ri hujum zarbasi berish malakalarini takomillashtirish - 10 min.
30 darsdagi mashqlarni qaytarish.

V. Voleybol o'quv o'yini - 30 min.

Topshiriq - maydonning o'ng va chap yarmiga yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish urish, 5 va 6 zonalardan 3 zonaga yuqoridan uzatishda ikkinchi uzatishni orqaga zarba uchun 2 zonaga bajarish.

Yakuniy qism - 5 min.

33 dars

Dars vazifalari:

1. Yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'pni qabul qilish va uzatish malakalarini takomillashtirish.

2. To'pni yiqilayotib yuqoridan qabul qilishni o'rganish.

3. Yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish urish malakalarini takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirmato'plar.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. 9 darsdan umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

2. «To'p havoda». Shug'ullanuvchilar aylana bo'lib turadilar va basketbol yoki to'ldirma to'plarni bir-birlariga uzatadilar; o'rtada turgan boshlovchi esa to'pga tegishga yoki uni tutib olishga harakat qiladi. Agar u buni uddalay olsa, uning o'rniga to'pga oxirgi tekkan o'yinchi o'tadi.

3. To'ldirma to'plarni tashish estafetasi - turli usullar bilan almashishlar bilan yugurish, bir oyoqda sakrash, keng qadamlar tashlash.

Asosiy qism - 90 min.

I. To'pni Yuqoridan va pastdan ikki qo'llab qabul qilish va uzatish malakalarini takomillashtirish - 30 min.

1. Juftlikda. Turgan joyida va almashishlardan keyin uzatishlar. Baland uzatishlar. Gorizontal panjada uzatishlar. Zarbadan kelgan to'pni yuqoridan va pastdan qabul qilish.

2. Uchlikda uzatishlar (harakatda).

3. To'pni orqaga uzatish (32 dars).

4. To'pni sakrashda uzatishlar.

Qatnashchilar maydonning har ikki tomonidan 6-3-4 zonalarda turadilar. 6 zonadan 3 zonaga uzatish, 3 zonadan 4 zonaga, 4 zonada o'yinchi sakrab yuqoridan uzatish bilan to'p orqali 6 zonaga yuboradi. 2-3 uzatishlardan keyin o'yinchilar joylarini o'zgartiradilar: 6 zonadan o'yinchi 3 zonaga ketadi, 3 zonadan 4 zonaga, 4 zonadan qarama-qarshi maydon 6 zonasiga o'tadi.

II. Yiqilish bilan to'pni yuqoridan qabul qilishni o'rgatish – 20min.

1. Yiqilish bilan to'pni yuqoridan qabul qilish – qabul qiluvchidan to'pni uzatish va sekin bir qo'llab urish bilan yon tomonga - o'ngga va chapga va o'yinchi oldiga oshirish.

2. Uzatishdan va bir qo'lda zarba bilan boshlang'ich almashishlardan (to'p tushish joyiga chiqish bilan) keyin to'pni yiqilish bilan qabul qilish.

III. Yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish malakalarini takomillashtirish – 10min.

1. Kuchga to'pni o'yinga kiritish.

2. Aniqlikka to'pni o'yinga kiritish - maydonning o'ng va chap yoniga.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 30 min.

Yakuniy qism - 5 min.

34 dars

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.

2. Gimnastika harakatlari texnikasi bilan tanishtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz – to'ldirma to'plar, gimnastika tayoqchalari, rezina amortizatorlar, gimnastika to'shaklari, gimnastika asboblari - halqa, brusya.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. Yurish vaqtida dastlabki holatda qo'llar pastga, oldinga, yon tomonga, Yuqoriga, yelkaga, bosh orqasiga, tirsak bo'g'imlarida bukish va yozish, panjalarni doirasimon aylantirish.

2. Yurish vaqtida turli dastlabki holatlardan to‘g‘ri qo‘llarni oldinga, yon tomonga, Yuqoriga ko‘tarish va pastga tushirish.

3. Qo‘llar bosh orqasida, oldinga, orqaga, yon tomonga egilish.

4. Tik turib va oyoqlar yelka kengligida turish dastlabki holatidan (yon tomonga, biri oldinga, boshqasi orqaga) tiz bukib turish, shuni qo‘llar harakati bilan (bukish va yozish, panjalarni aylantirib, qo‘llarni aylanma harakati bilan) bajarish.

5. Chalqancha yotish, qo‘llar yelkada o‘tirish va orqaga yotish (oyoqni gimnastika stenkasi pastki tayoqchasiga ilib olish yoki sherigi yordamida ushlab turish).

6. Gimnastika stenkasi tayoqchasini gavnani ko‘krak qismi balandligida ushlab oldinga egilish.

7. Gimnastika stenkasida qo‘llarni yuqoridan va pastdan ushlab bukish va yozish, qo‘llar bilan pastdan va yuqoridan ushlab qo‘llarni bukish (navbatdan va bir vaqtda).

8. Chalqancha yotish, gimnastika stenkasi ikkinchi tayoqchasidan qo‘llar bilan ushlab, oyoqlarni ko‘tarish va tushirish.

9. Chalqancha yotish, oyoqlar gimnastika stenkasida, qo‘llar bosh orqasida, tozni Yuqoriga ko‘tarib bukilish.

10. Stenkaga qarab turish, oyoqlarni oldinga oxirigacha bukib stenkaga bo‘ylab yuqoriga ko‘tarish.

11. Stenkada turib bel balandligida tayoqchani ushlab, bir oyoqda prujinadek tizzani bukib, boshqasini erkin pastki tushirish.

12. Stenkaga qarab turib, tayoqchani yelka balandligida ushlab, ikkinchi tayoqchaga sakrab turish, oyoqlarni bukib, pastga sakrab tushish va yana uchinchi tayoqchaga sakrash va h.k.

13. Gimnastika tayoqlari bilan mashqlar:

a) Turli dastlabki holatlardan, tayoq oldinga, tayoqni silkitib orqaga (yelka bo‘g‘imlarida buralgan);

b) shuni bir vaqtda o‘tirish bilan bajarish;

v) tayoq oldinga, pastga, o'ng qo'l ni chap qo'l orqali chapini o'ng orqali aylantirish;

14. Rezina amortizatorlar bilan mashqlar:

a) turli dastlabki holatlarda, qo'llar oldinga yoki yuqoriga, to'g'ri qo'llar yon tomonga yozilgan;

b) bir qo'l pastga, boshqasi yelkada bukilgan, amortizator orqadan, qo'llarni yuqoriga to'g'rilash (o'ng va chap);

v) amortizatorida turib qo'llar pastga, qo'llarni tirsak bo'g'imlarida bukish;

15. Turgan joyida va oldinga, yon tomonga siljib bir va ikkala oyoqda sakrashlar.

Asosiy qism - 90 min.

I. Akrobatik mashqlar - 40 min.

Voleybol o'yini malakalarini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur sifatlarni akrobatik mashqlar rivojlantiradi. Akrobatik mashqlar himoyalani harakatlari ko'nikmalarini takomillashtirishga yordam beradi.

1. Yig'ishtirilish. Tizzani bukib turish, o'tirish, chalqancha yotishda yig'ishtirilish.

2. Dumalashlar. O'tirish holatidan, tayanib o'tirib, asosiy turishdan chalqancha yotib (oldinga va orqaga) yig'ishtirilib dumalash. Yotish va tizzalarga tayanib turishdan yon tomonga dumalash. Bukilib, yonbosh bilan yotib, qo'llarda tayanib va tayanmasdan oldinga va orqaga dumalashlar.

3. Do'mbaloq oshish. Tayanib o'tirib va asosiy turishdan oldinga do'mbaloq oshish. Uch qadamdan va sekin tezlanishdan oldinga do'mbaloq oshish. Tayanib o'tirib va asosiy turishdan orqaga do'mbaloq oshish.

II. Snaryadlarda mashqlar - 20 min.

1. Osilib turish, bukilgan qo'llarda osilish, bukilib osilish, osilishda tebranish, osilishdan tortilish.

2. Tayanish, Yuqoridan tayanish, orqadan tayanish, tayanishda siljishlar, tayanishda tebranish (erkaklar va o'smirlar uchun).

III. Tayanib sakrashlar - 10 min.

1. To'g'ri tezlanişda (ko'prikchadan) burchak bilan yoki oyoqni bukib planka orqali (yog'ochchadan) balandlikka sakrash.

2. Kozeldan sakrash (kondan).

IV. Soddashtirilgan qoidalar bo'yicha basketbol o'yini - 20 min.

Yakuniy qism - 5 min.

35 dars

Dars vazifalari:

1. To'pni ikki qo'llab yuqoridan va pastdan qabul qilish malakalarini takomillashtirish.

2. Yiqilishda va yonbosh hamda orqaga dumalashda to'pni yuqoridan qabul qilishni o'rgatish.

3. To'g'ri hujum zarbasi urish malakalarini takomillashtirish.

4. Hujumdan individual taktik harakatlarni o'rganish.

Dars 120 min davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirma to'plar, amortizatorlarda to'plar, qo'shimcha to'plar.

Tayyorlov qism - 25 min.

10 darsda o'tilgan umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 90 min.

I. To'pni Yuqoridan va pastdan ikki qo'llab qabul qilish - 30 min.

1. Devorga to'pni yuqoridan va pastdan almashib qabul qilish; shuni poldan to'p sakragandan so'ng bajarish.

2. Juftlikda. Bir o'yinchi to'p bilan to'r yonida turadi va uzatish bilan orqa chiziqni turli nuqtalariga jo'natadi. Ikkinchi o'yinchi o'z vaqtida to'pga chiqishi va to'r yonidagi sherigiga to'pni aniq uzatishi kerak.

3. Juftlikda. Zarbadan kelgan to'pni yuqoridan va pastdan qabul qilish.

4. O'yinchilar 4 zonada 6 zonaga qarab turadilar. Murabbiy 2 zonadan uzatish bilan yuza chiziqda 6 zonaga jo'natadi. Qatordagi birinchi to'pni quvib yetishi va uni pastdan ikki qo'llab to'r orqali urib qaytarishi kerak, o'ngga orqa bilan joylashib bajariladi.

5. 3 zonadan to'pni orqaga 2 zonaga uzatish. O'yinchilar 5-3-2 zonalarda

turadilar (mashqni bajarilishi o'tilgan darslarda ta'riflangan).

6. Hujum chizig'idan to'pga chiqib 3 zonadan ikkinchi uzatish. To'p 3 zonaga 5 zonadan yo'naltiriladi. To'p bilan ketma-ket o'yinchilar qatordan qatorga o'tadi.

II. Yiqilishdan va yonbosh hamda orqa tomonlarga dumalashda yuqoridan to'pni qabul qilish - 10 min.

4 yoki 2 zonalardan murabbiy uzatgan va zarba bilan urgan to'plarni yiqilishda yuqoridan qabul qilish (Shug'ullanuvchilar 5 yoki 1 zonalardan chiqadi).

III. Hujumda individual taktik harakatlarni o'rganish - 10 min.

1. To'rdan turli masofalarda murabbiy uzatish bilan to'pni 3 zonadan 4 zonaga yuboradi. Shug'ullanuvchilar to'r orqali to'pni uzatish bilan jo'natishlari kerak, maydonda turib yoki musht bilan urib qaytarish uzatish holatiga qarab bajariladi. Agar to'p hujum chizig'i atrofiga tushsa, uni maydonda turib yuqoridan ikki qo'llab uzatiladi. Ikkinchi yaxshi uzatishda hujum zarbasini bajarish, to'p to'rni o'ziga tushayotgan bo'lsa, uni musht bilan urib yoki yuqoridan ikki qo'llab qaytarish.

2. Ikkinchi uzatishlar va to'r orqali to'pni urib qaytarish mashqlari paytida shug'ullanuvchilar o'z vaqtida to'pga chiqishlari va uzatish zarba uchun qulay dastlabki holatni egallashga ulgurishlari kerak. O'yinchilarda o'yinda hujum harakatlariga doimiy tayyor turish tuyg'usini tarbiyalash kerak.

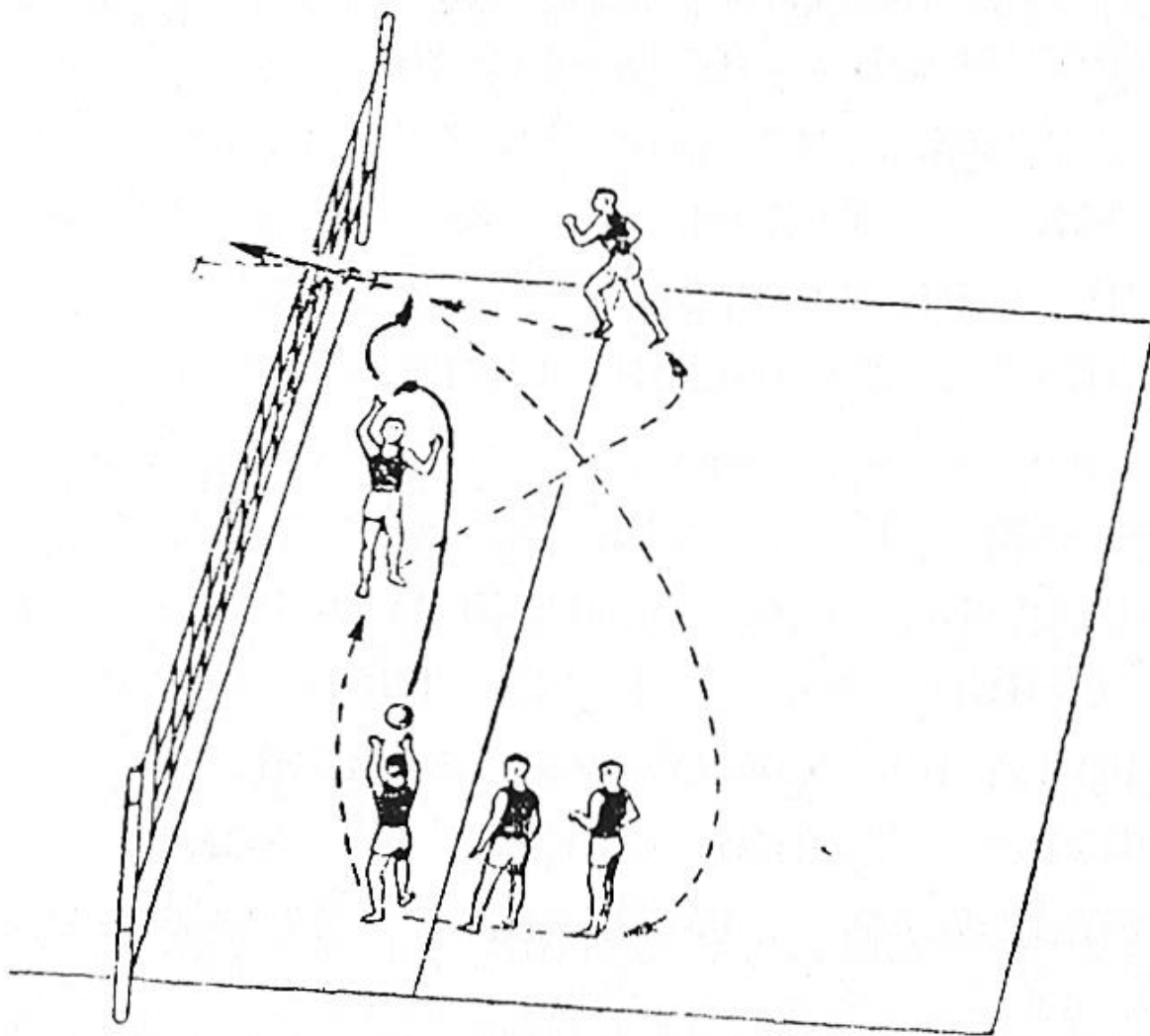
IV. Hujum zarbasi ko'nikmalarini takomillashtirish - 15 min.

1. Devorda, gimnastika to'shagida, rezina cho'zilgichlarda turgan to'pga hujum zarbasi harakatlarini bajarishni takomillashtirish. Zarbalar o'ng va chap qo'lda maksimal kuch bilan bajariladi.

2. O'zi to'pni uloqtirib to'r orqali hujum zarbasi berish.

3. 3-zonadan ikkinchi uzatilgan to'pga 4 zonadan hujum zarbasi berish.

4. Hujumchiga orqa bilan turib, 3 zonadan orqaga uzatilgan ikkinchi uzatishga hujum zarbasi berish. O'yinchilar shu darsni 5 mashqidagi kabi turadilar, faqat hujum zarbasi 2 zonada bajariladi



38 - rasm.

Hujum zarbasi ko'nikmalari tezroq rivojlanishi uchun to'r orqali zarbalarni to'ldirma to'plar, devorda, amortizatorlardagi to'plarda mashqlar bilan qo'shib olib borish kerak.

V. Voleybol o'quvo'yini - 25 min.

Topshiriq - o'yinga doimiy tayyor turishni o'ylash, ikkinchi uzatishga mos ravishda zarbani bajarish yoki musht bilan urib qaytarish yoki sakrashda Yuqoridan ikki qo'llab qaytarish.

Yakuniy qism - 5 min.

36 dars

Individual topshiriqlar bo'yicha alohida mashg'ulotlar.

Barcha shug'ullanuvchilarga kam beriladigan texnik usullarga asosiy e'tiborni qaratish, keyin o'tilgan materialni qaytarish, alohida shug'ullanuvchilar o'yinda

bajarishi kerak bo'ladigan o'yin funksiyalarini takomillashtiriladi.

Dars tuzilishi odatdagiday bo'ladi. Tayyorlov qismda o'tilgan darslardan shug'ullanuvchilarga ko'proq yoqadigan mashqlar tanlanadi, keyin to'pni qabul qilish va uzatishda, to'pni o'yinga kiritishlarda, hujum zarbalarida mashqlar bajariladi.

Ikki tomonlama voleybol o'yini bilan dars yakunlanadi. Bu darsda o'yin uchun odatdagidan ko'proq vaqt ajratiladi (40-50 min).

37 dars

Dars vazifalari:

1. Ikkinchi uzatish ko'nikmalarini takomillashtirish;
2. Himoya harakatlarini o'rgatish;
3. Hujumda individual taktik harakatlarni o'rganish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol to'plari.

Tayyorlov qism - 25 min.

4 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 90 min.

I. To'pni ikkinchi uzatish - 15 min.

Uzatish bajariladigan yo'nalishda o'yinchilar almashib 5-3-4, 6-2-4, 5-3-2 zonalarda to'pni uzatish.

II. Himoya harakatlari - 30 min.

1. Murabbiy topshirig'i bo'yicha pastdan va yuqoridan urilgan to'pni o'yinga kiritishdan to'pni qabul qilish va 3 hamda 2 zonalarga uzatish. 3 zonadan 4 va 2 zonalarga, 2 zonadan 3 va 4 zonalarga ikkinchi uzatish.

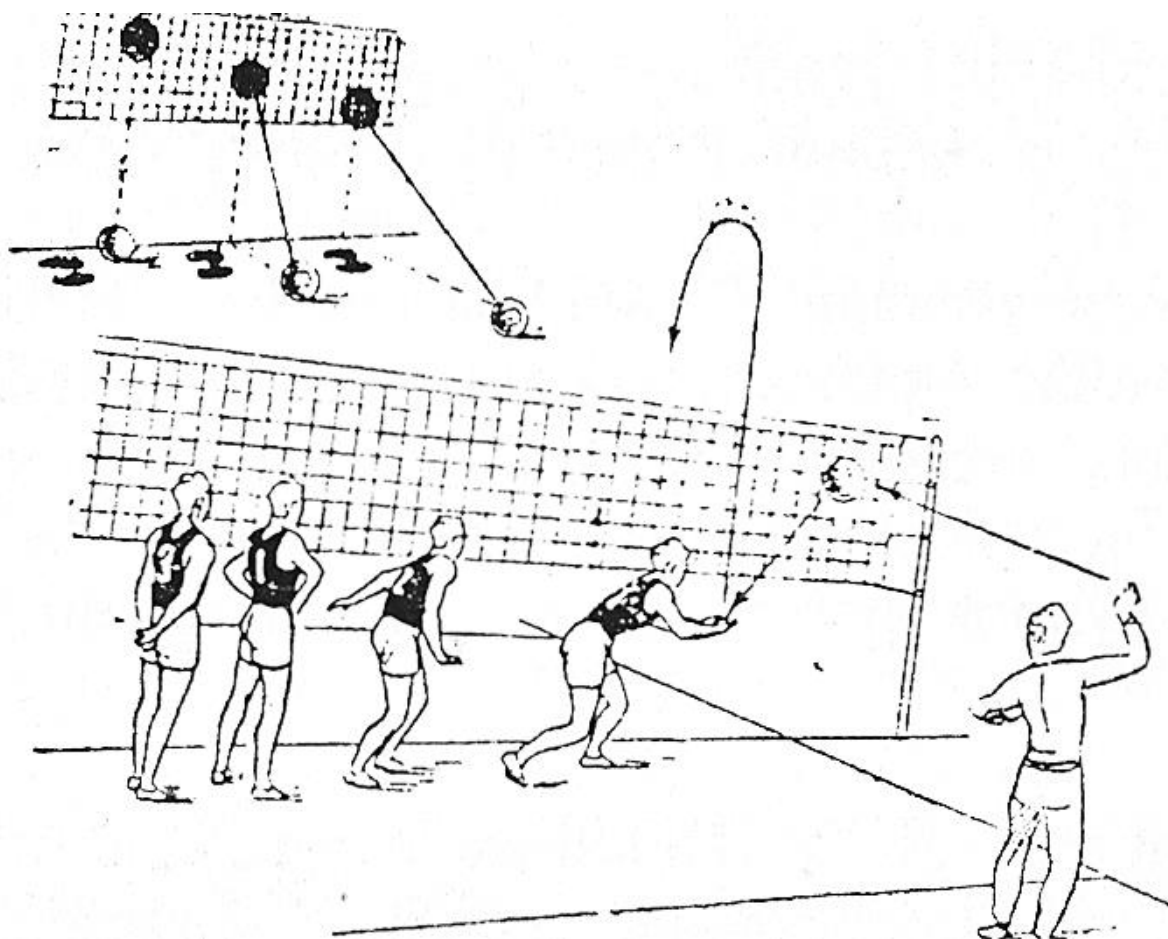
2. Juftlikda. Yiqilishda yuqoridan, pastdan, yuqoridan almashib to'pni qabul qilish. Keyin to'pni turli ketma-ketlikda bu uch qabul qilish uchun jo'natish: o'yinchi to'p qabul qilish usulini to'g'ri tanlashi va yaxshi bajarishi kerak. Qabul qilish uchun to'p zarba va uzatish bilan yuboriladi.

3. To'r tagida va to'rdan qaytgan to'pni qabul qilish. O'yinchilar hujum chizig'idan keyin to'rga qarab qatorga turadilar. Qarama-qarshi tomonda qo'lida to'p bilan

hujum zonasida to‘rga yaqin murabbiy turadi. Murabbiy to‘pni yuqoriga otadi va uzatish bilan to‘r orqasiga yo‘naltiriladi, to‘p to‘rni o‘ziga tushadi. Qatordagi birinchi to‘r yoniga yugurib chiqadi va to‘pni pastdan qabul qiladi. Qabul qilishdan keyin to‘p hujum zonasiga tushishi kerak. To‘pni qabul qilish vaqtida qo‘llar to‘g‘rilangan, yelkalar orqaga tortilgan bo‘lishi kerak, xarakterli ravishda to‘p tagiga chuqur «o‘tirish».

Bu holatda birlashtirilgan panjalarni tashqi tomonida qabul qilinadi (katta barmoqlar tomoni bilan).

To‘rni qaysi tomoniga tegishiga qarab turlicha qaytib tushishi to‘g‘risida voleybolchilarga tushuntirish kerak. Yuqori chetiga nisbatan baland bo‘lsa, maydonda uning tushishi shuncha tik bo‘ladi.



39 - rasm.

Bu mashq ham ilgari o‘tilganidek bajariladi, faqat murabbiy o‘yinchilar bilan bir tomonda 3 zonada joylashadi va uloqtirish bilan to‘pni to‘rga yuboradi.

III. Hujumda individual taktik harakatlar - 10 min.

O'tilgan darsdagi mashqlarni qaytarish.

IV. Voleybol o'quvo'yini - 35 min.

Yakuniy qism - 5 min.

38 dars

Nazariy mashg'ulot.

Mavzu. Voleybolchi gigienasi. Voleybol o'yini qoidalari.

I. Voleybolchi gigienasi - 1 soat.

Organizmni chiniqtirish. Chiniqish qoidalari. Voleybol mashg'ulotlarida kiyim va poyafzallar gigienasi. Sportchini o'zini nazorat qilishi. Jarohat sabablari va ularni voleybol mashg'ulotlariga mos ravishda ogohlantirish. Birinchi yordam ko'rsatish (vrachgacha).

II. Voleybol o'yini qoidalari - 1 soat.

O'rgatilgan o'yin texnikasi usullariga nisbatan o'yin qoidalari. Hakamlik metodikasi. Terminologiya va hakamlik ishoralari.

39 dars

Dars vazifalari:

1. Himoya harakatlariga o'rgatish;

2. Yuqoridan va pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish urishni takomillashtirish;

3. Hujum zarbasi ko'nikmalarini takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirma to'plar.

Tayyorlov qism - 25 min.

13 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 90 min.

I. Himoya harakatlari - 40 min.

37 darsdagi mashqlarni qaytarish.

Mashqlarni bajarish vaqtida murabbiy har bir voleybolchi bilan individual

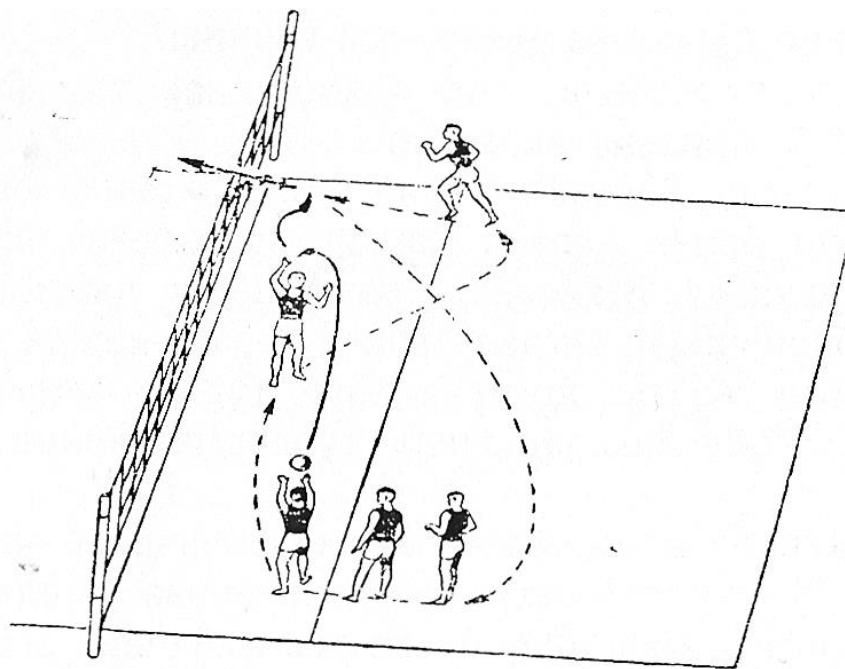
shug'ullanadi. To'pni turli tezlikda va turlicha yo'nalishlarda oshirish, u shug'ullanuvchilarda taktik mahoratni tarbiyalaydi. Biz mohirona to'p qabul qilish usulini tanlash qobiliyatiga egamiz. Shug'ullanuvchilarda to'pni qabul qilishni bajarishga doimiy tayyorgarlik, murabbiyni harakatini kuzatish, u zarba yoki uzatishni («obman») bajarishi va to'p qayoqqa yuborilishiniva uning imkoniyatini oldindan sezish qobiliyatini tarbiyalashi lozim.

Murabbiy 2-3 mashg'ulot mobaynida barcha shug'ullanuvchilarni tekshirib ko'rishi kerak.

II. Yuqoridan va pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishlar - 10 min.
10 ta yuqoridan va 10 ta pastdan birdaniga to'pni o'yinga kiritishlar.
Juftlikda bajariladi.

III. Hujum zarbasi - 20 min.

1. O'zi yuqorida otgan to'pga 4,3,2 zonalardan hujum zarbasi berish.
2. Bosh orqasidan, orqaga uzatilgan to'pga 2 zonadan hujum zarbasi.



40 - rasm.

IV. Voleybol o'quv'yini - 20 min.

Hakamlilik amaliyoti. Uchrashuvga shug'ullanuvchilar navbatdan hakamlilik qiladilar. Murabbiy hakamlilik jadvalini kiritishi kerak.

Yakuniy qism - 5 min.

40 dars

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari:

1 .Jismoniy tayyorgarlik.

2.Basketbol o'yini texnikasi bilan tanishtirish .

Dars 120 minut davom etadi.

Jihaz –to'ldirma, basketbol to'plari.

Tayyorlov qism - 25 minut.

Signalga javoban ikki qadamda to'xtash, harakatda to'pni ilib olishni o'xshatish, ikki qadamlab savatga to'pni otish harakatlari qo'llaniladi.

1.To'xtamasdan qadamlab siljish bilan to'g'ri qo'llarni doirasimon aylantirib harakatlanish.

2. Qo'llar turli dastlabki holatlarda, gavdani burishlar.

3. Ilgari o'rganilganlar asosida gavda muskullari va qo'l muskullari uchun mashqlarni qo'shib bajarish.

4. Gimnastika o'rindig'iga pastga qarab yotish, qo'llar bosh orasida, oyoqni sherigi ushlab turadi, orqaga bukilish.

5. To'ldirma to'p bilan:

A) turib yoki o'tirib, to'p ko'krakda, o'ngga va chapga burilishlar, oyoqlarni oldiga to'g'rilash bilan bir vaqtda bajariladi.

B) turli dastlabki holatlardan, to'pni bir qo'ldan boshqasiga oldindan va orqadan o'tkazib, uni gavdani atrofidan aylantirib o'tishi, bir va boshqa tomonga shu mashqni, to'pni otish va ilib olish bilan bajarish.

V) o'tirish dastlabki holatidan, to'p bosh orqasida, chalqancha yotish va dastlabki holatga qaytish (sherigi oyog'ini tovon va boldir suyagini birlashtiruvchi bo'g'imidan ushlab turadi);

G) bir biriga qarab turish va qo'llar bilan to'pni ushlab, sherigi qo'lidagi to'pni ushlab, aylantirish va chiqarishga urinish.

6. Turgan joyida va oldinga, orqaga, yon tomonlarga siljib tizzani bukib

yurishda sakrashlar.

7. Tizzadan baland ko'tarib, turgan joyida yugurish.

8. «To'p bilan qarama qarshi estefeta» shug'ullanuvchilar ikki jamoaga bo'linadi. Jamoalar qarama-qarshi estafeta uchun joylashadi. Qatordagi birinchilar signal bo'yicha qarama-qarshi qatorga to'pni otadi va orqaga ketadi va hozircha yana to'pni olmaydi. Shu bilan o'yin yakunlanadi. O'yin boshlanishida to'ldirma, keyin basketbol to'p bilan o'tkaziladi.

«Ikki olov orasida». Shug'ullanuvchilar ikki jamoaga bo'linadi. Bir jamoa o'yinchilari yuza chiziqlar yonida joylashadi (chiziq, devordan 2 m da). Narigi jamoa ular orasidagi maydonni egallaydi. Har bir kichik guruhda bittadan voleybol to'pi bo'ladi. O'yinchilar signal bo'yicha raqib o'yinchilariga tekkizishga harakat qilib to'pni otishni boshlaydilar. Belgilangan vaqtda ko'p marta tekkizgan jamoa yutgan hisoblanadi.

Asosiy qism - 90 min.

I. To'pni uzatish va ilib olish - 20 min.

28 darsdagi mashqlarni qaytarish.

II. Savatga to'p otish - 20 min.

28 darsdagi mashqlarni qaytarish

III. To'pni bir qo'llab olib yurish (chap va o'ng qo'l bilan) - 30 min.

1. O'ng va chap qo'l bilan navbatdan to'pni olib yurish.

2. To'siqlardan aylantirish.

3. To'pni olib yurish estafetasi.

4. To'pni ilib olish - olib yurish, olib yurish- uzatish, olib yurish- savatga otishni qo'shib bajarish.

IV. Soddalashtirilgan qoidalar bilan basketbol o'yini - 20 min. Hujumda individual taktik harakatlar: to'pga chiqish, raqibdan qochish va to'pni olish uchun bo'sh joyga chiqish. Himoyada individual taktik harakatlar himoyachini joy tanlashi va uni raqibi munosabatiga qarab siljishi. O'yinchini to'psiz va to'p bilan «ushlash».

Yakuniy qism - 5 min.

41 dars

Dars vazifalari:

1. Ikkinchi uzatish ko'nikmalarini takomillashtirish.
2. Yiqilish bilan to'pni yuqoridan va pastdan qabul qilish ko'nikmalarini takomillashtirish.
3. Himoyada individual taktik harakatlarni o'rganish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirmato'plar va yordamchi moslamalar.

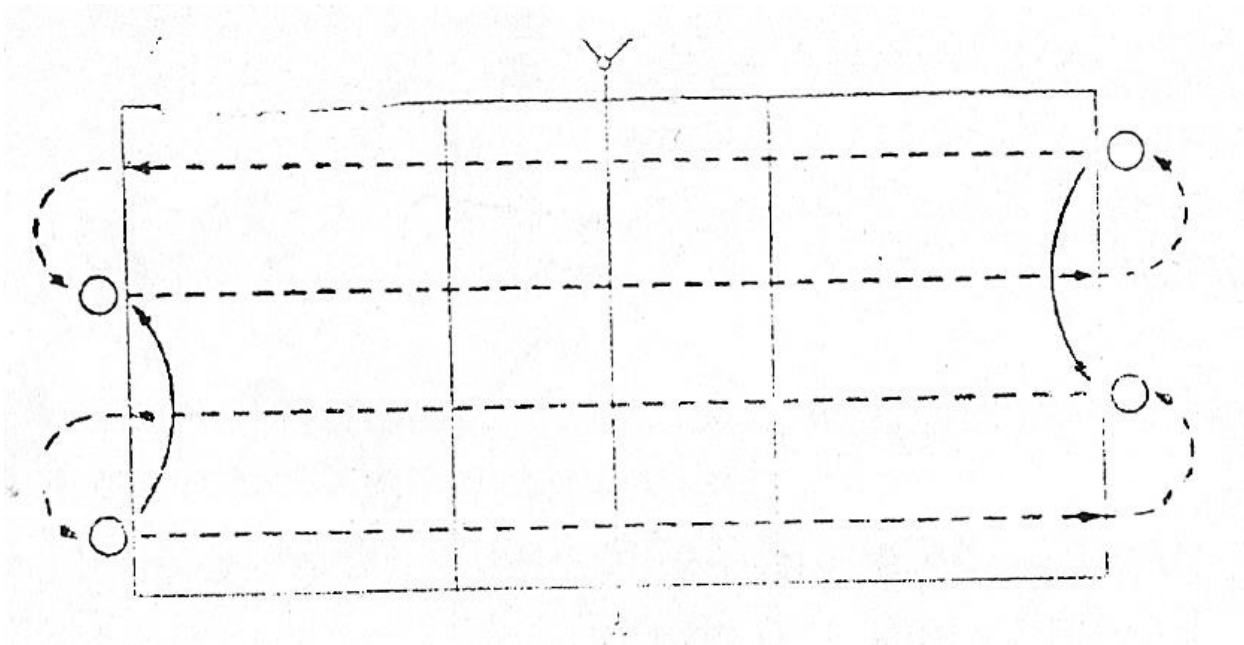
Tayyorlov qism - 25 min.

14 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 90 min.

I. Ikkinchi uzatish - 30 min.

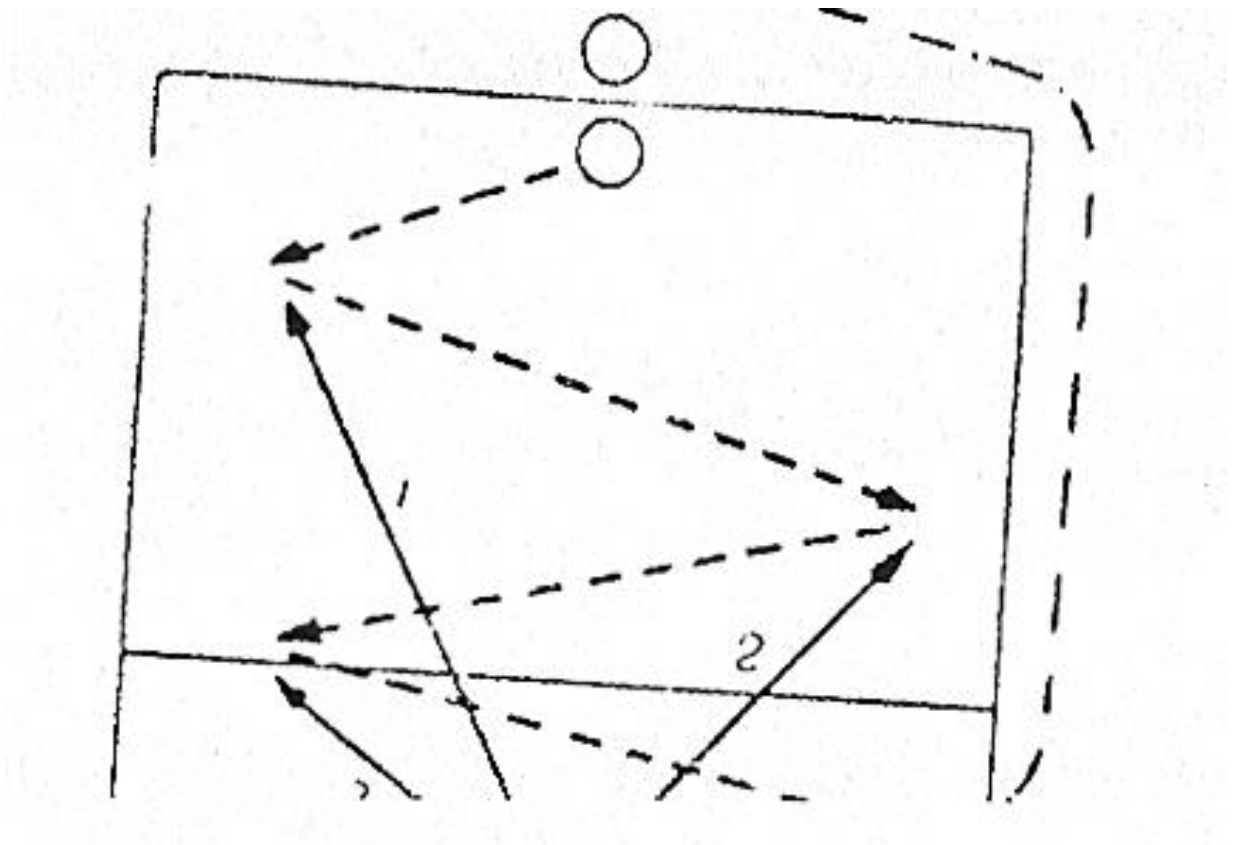
1. 5-2-3, 1-2-3, 1-2-4, 5-3-2, 1-3-4 zonalarda uzatishlar. Oxirgi ikki mashqda to'p uzatish orqaga bajariladi.
2. Maydonni uzunasiga siljib juft bo'lib uzatishlar.



41 - rasm.

O'yinchilarni joyni o'zgartirishlari uzatishdan keyin 360° ga burilishlar bilan ham bajarilishi mumkin. Mashqlarni bajarib bo'lgandan keyin shug'ullanuvchilar rasmda ko'rsatilganidek, joylarini almashadilar.

6 zona o'yinchilari o'ngga va chapga chiqish bilan to'pni qabul kilib, uzatadi.



42 - rasm.

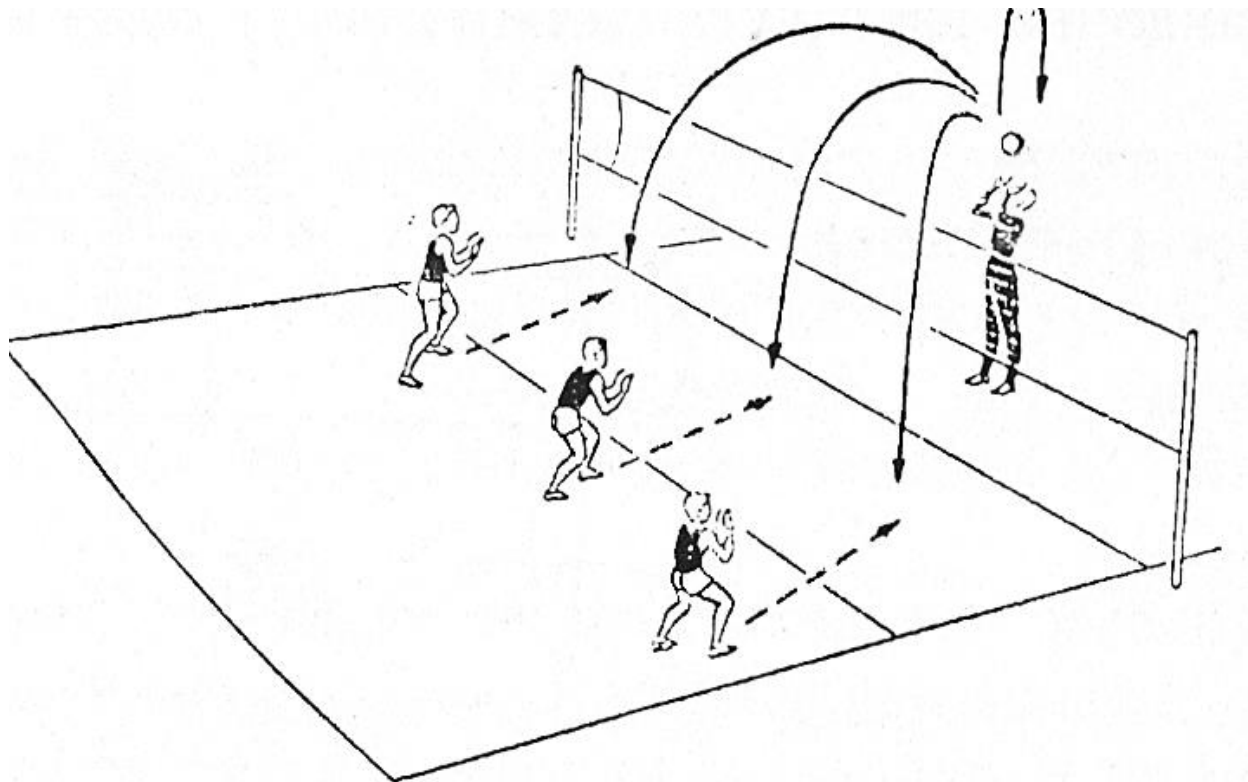
To‘r yonida ikkita o‘yinchi turadi, ular to‘pni maydonda harakatlanayotgan 6 o‘yinchiga uzatishadi. Maydonni narigi tomonida ham shu mashq bajariladi, o‘yinchiga to‘plarni murabbiy uzatadi.

II. Yiqilish bilan to‘pni yuqoridan va pastdan qabul qilish– 20min.

38 darsdagi mashqlarni qaytarish.

III. Himoyada individual taktik harakatlarni o‘rganish - 15 min.

Ikki (uch) Shug‘ullanuvchi hujum chizig‘idan keyin to‘rgaqarab, turadilar va o‘qituvchini kuzatadilar, u 3 zonada to‘r orqasida o‘zini ustida uzatishlarni bajaradi. O‘qituvchi to‘pni to‘satdan shug‘ullanuvchilarni biriga yuboradi, u o‘yinchi xato qilmasdan bu to‘pni qabul qilishi kerak.



43 - rasm.

42 dars

O'ynashni mashq qildirish.

Darsni asosiy maqsadi - o'yin sharoitida o'rganilgan texnik usullar ko'nikmalarini takomillashtirish.

Tayyorlov qismda ancha qiziqarli bo'lgan mashqlar, o'yinlar va estafetalar tanlanadi.

Asosiy qismda shug'ullanuvchilar (asosan juftlikda) hujum zarbalari, to'pni o'yinga kiritishlardan urilgan to'pni qabul qilish va uzatish texnikalari bo'yicha mashqlarni bajaradilar.

Ikki tomonlama o'yin uchun 60 min. vaqt ajratiladi.

43 dars

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. Gimnastika harakatlari texnikasi bilan tanishtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, basketbol to'plari, gimnastika tayoqlari, stenkali, to'shklari, amortizatorlar.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. «Tutuvchilar». Shug'ullanuvchilar ikki jamoaga bo'linadi.

Bir jamoa qo'llarni juftlikda ushlab turadi. Signal bo'yicha o'yinchilar o'rmini almashadilar. Belgilangan vaqtda tutib olingan o'yinchilar soni hisoblanadi.

2. «To'pni tutib ol» shug'ullanuvchilar ikki-uch jamoaga bo'linadi, ular bittadan qatorga turadilar. Qatordan 4-5 m masofada doira chizilgan. Signal bo'yicha birinchilar qo'lda to'ldirma to'p bilan doiraga yuguradilar, doiradan aylanib, to'pni ikkinchiga otadi, o'zlari esa qatorga yuguradilar va h.k.

3. Gimnastika stenkasi orqa bilan turib va o'tirib, tayoqchani bosh barobarida ushlab, qo'llarni to'g'rilab egilish.

4. Gimnastika stenkaga qarab pastki tayoqchalarni birida turib, tayoqchani yelka balandligida ushlab, oldinga egilish, keyin to'g'rilanish va sonni stenkaga yaqinlashtirib orqaga egilish.

5. Pastga qarab yotib, gimnastika stenkasi pastki tayoqchasini ushlab, qo'llar bukilgan, yuqoridan va pastdan qo'llar bilan tutib olish (navbatdan).

6. Gimnastika tayoqlari va amortizatorlarda mashqlar (rezina bintlari);

a) turish dastlabki holatidan o'tirish, tayoq yuqoriga, o'ngga va chapga burilishlar, oldinga, orqaga, yon tomonlarga egilishlar;

b) pastga qarab yotish, tayoqorqaga, oyoqni orqaga bukish, tayoqni oyoq uchiga ilintirish va egilish;

g) qarama-qarshiturish, tayoq oldinga, qo'llarni bukib tortish (o'ziga), tayoqni eshish-biri tayoqni vertikal holatga keltirishga harakatqiladi, boshqasi qarshilik ko'rsatadi.

d) amortizator gimnastika stenkasi mahkamlangan, stenkaga qarab yoki orqa bilan turib, qo'llarni bukish va to'g'rilash, qo'llar bilan aylanma harakatlar;

e) amortizator gimnastika stenkasi tayoqchasiga ilib qo'yilgan. Stenkaga orqa bilan turish yoki o'tirish, qo'llar yelkaga bukilgan, oldinga egilishlar.

Asosiy qism - 90 min.

I. Akrobatika mashqlari - 40 min.

1. 34 darsdagi mashqlarni qaytarish.

2. Oyoqlar yelka kengligida qo'llar bilan ushlab o'tirishdan, bukilib, 180° ga burilib yon tomonga dumalash. «Tizzalarda turish» egilib oldinga dumalash.

3. Turishlar. Bukilgan va to'g'ri oyoqlar bilan kuraklarda turish. Boshda turish. SHerigi yordamida va devorga oyoqlarni tirab qo'llarda turish. Yig'ilgan holatda orqaga dumalashlar va kuraklarda bukilgan holda turish.

4. Oldinga uzun do'mbaloq oshish. Sakrab do'mbaloq oshish (o'smirlar).

Tayanib o'tirishdan va asosiy turishdan orqaga do'mbaloq oshish.

5. Bir necha oldinga va orqaga do'mbaloq oshishlarni birlashtirish. Boshda turishdan oldinga do'mbaloq oshish. SHerigi yordamida kuraklarda turishdan bukilib orqaga do'mbaloq oshish. Bukilib yelka orqali orqaga do'mbaloq oshish.

II. Snaryadlarda mashqlar - 20 min.

1. Turnikda osilib tebranishdan og'irlikni ko'tarish (erkaklar uchun).

2. Pastki xodachaga og'irlik bilan osilib, yuqori xodachani ushlab bilan ko'tarilish (ayollar uchun).

3. Brusda bilaklarga tayanib tebranishdan bir borib kelishi bilan (max) oldinga ko'tarilish, bir borib kelish bilan orqaga ko'tarilish.

III. Sakrashlar - 10 min.

1. Ikkala oyoqni bukib, oyoqlar yelka kengligida, egilib, 90° va 180° ga burilib depsinish bilan traiplindan (irgitish ko'priksidan) sakrashlar.

2. Kozel yoki kon eniga qo'yilgan. Tayanib o'tirishda sakrab, oyoqlarni bukib, oyoqlar yelka kengligida, egilib, 90° va 180° ga burilib, qo'llarni qo'shimcha harakatlari bilan oldinga tushish.

3. Oyoqni bukib sakrash.

IV. Soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha basketbol o'ynash - 20 min.

Yakuniy qism - 5 min.

44 dars

Dars vazifalari:

1. Ikkinchi uzatish ko'nikmalarini takomillashtirish.
2. Sakrashda to'p uzatishni o'rgatish.
3. Hujumda guruh bo'lib taktik harakatlanishni o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, voleybol to'plari, qo'shimcha jihozlar.

Tayyorlov qism - 25 min.

15 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 90 min.

I. To'pni ikkinchi uzatish - 30 min.

1. 41 darsdagi mashqlarni qaytarish.

2. Juftlikda. Shug'ullanuvchilardan biri turli yo'nalishlarga uzatish bilan to'pni jo'natadi, boshqasi kuzatish asosida uzatish yo'nalishi imkoniyatini aniqlashga harakat qiladi va o'z vaqtida to'pgachiqadi. Shug'ullanuvchilardan biri o'zini ustida to'pni uzatadi, to'satdan turli yo'nalishlarga uzatishni bajaradi, boshqasi kuzatadi va to'pni qabul qilishga chiqadi.

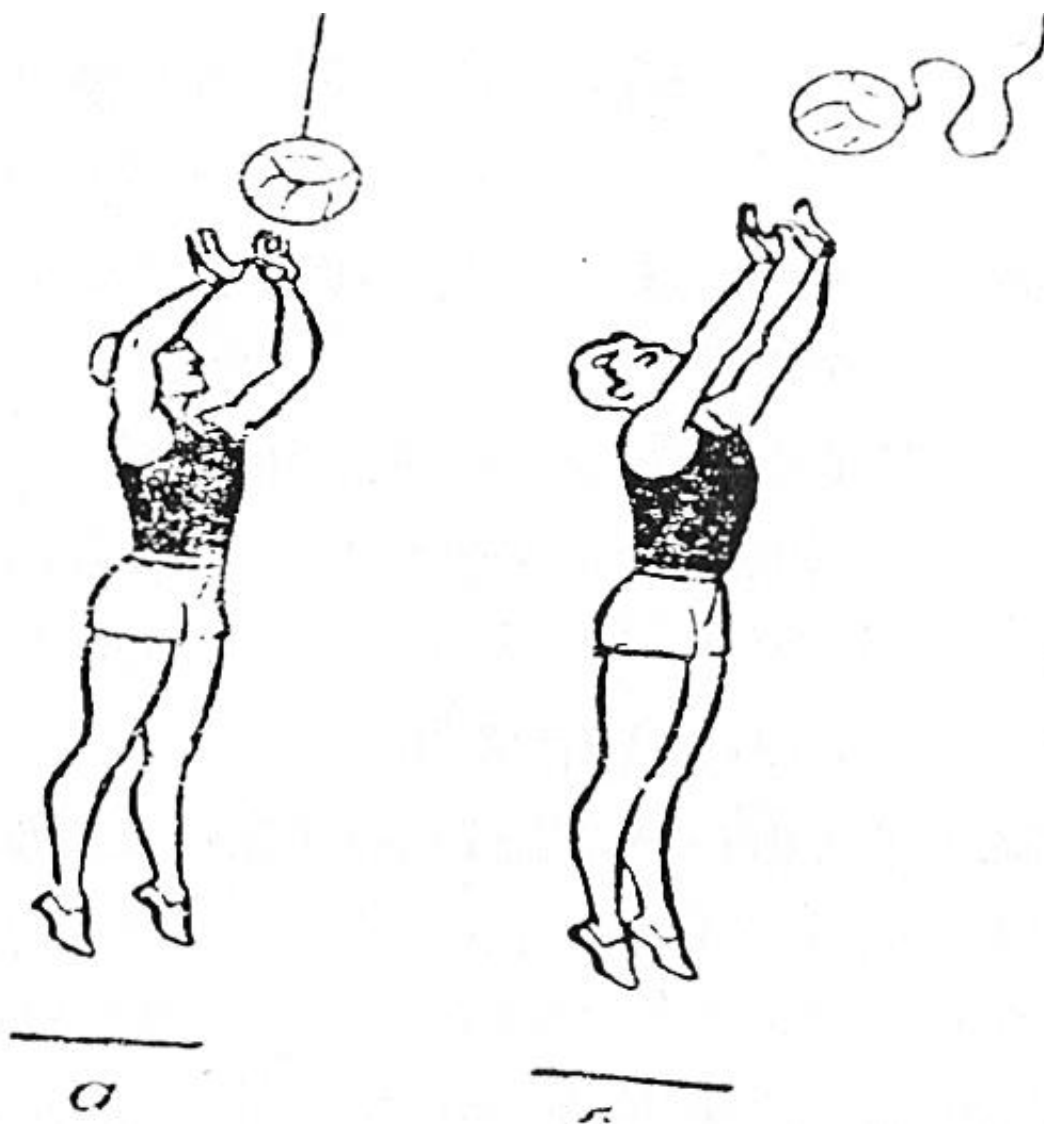
II. Sakrashda to'p uzatishni o'rgatish - 10 min.

1. O'zi ustidan to'pni otadi va sakrab uzatishda sherigiga jo'natadi.

2. SHerigi uzatishidan sakrab to'pni uzatish.

Mashqlar juft bo'lib bajariladi. Uzatish uchishni yuqori nuqtasi paytida qo'llar oldinroq ko'tariladi, uzatish panjalar harakati va qo'llarni tirsak bo'g'imlarida yozishni amalga oshirish bilan bajarilishini tushuntirish kerak.

Bo'shroq tayyorlanganlar uchun sakraganda to'ldirma to'pni otish va ilib olish, ilib qo'yilgan voleybol to'plarini uzatish tavsiya etiladi.



44 - rasm.

III. Hujumda guruh bo'lib taktik harakatlanishlarni o'rgatish - 30 min.

1. To'pni o'yinga kiritishdan to'pni qabul qilish, birinchi uzatish 3 zonaga, ikkinchi uzatish 4 zonaga va zarba berish. Ikkinchi uzatish 2 zonaga va hujum zarbasi berish.

2. To'pni o'yinga kiritishdan to'pni qabul qilish, birinchi uzatish 3 zonaga. Ikkinchi uzatish 4 yoki 2 zonalarga - hujumchiga orqa bilan turishda bosh orqasidan uzatishdan hujum zarbasi berish.

Bu vaqtda shug'ullanuvchilarni bir qismi bu mashqni o'zlashtiradilar, boshqalar maxsus mashqlar va texnika bo'yicha mashqlarni bajaradilar, keyin almashadilar.

IV. Volebol o'quv o'yini - 120 min.

Yakuniy qism - 5 min.

45 dars

O'ynashni mashq qilish. Darsni mazmuni: tayyorgarlik razminka - 10 min; texnika bo'yicha mashqlar - 20 min; guruhli taktik harakatlar - 20 min.

Ikki tomonlama voleybol o'yini - 70 min.

46 dars

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari: 1. Jismoniy tayyorgarlik. 2. Basketbol texnikasi va akrobatik mashqlarni o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz –to'ldirma to'plar, arg'amchilar, arqon, basketbol to'plari, gimnastika to'shaglari.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. «Yoyma to'r» (o'tilgan darslarda ta'riflab berilgan).

2. To'ldirma to'plar bilan mashqlar;

a) turli dastlabki holatlardan (o'tirib, turib) bosh orqasidan ikki qo'llab to'pni yuqoriga otish va ilib olish;

b) bir-biriga qarab turish, to'g'ri qo'llar bilan to'pni ushlab, o'zaro qarshilik ko'rsatib to'pni o'ngga va chapga aylantirish;

v) oyoqlar yelka kengligida turish, to'p ko'krakda, oldinga egilish, to'pni qo'l bilan oyoqlar orasiga olib kirish, to'pni yuqoriga otish va to'g'rilanib, to'pni tutib olish;

g) o'tirish dastlabki holatidan, to'p oyoq kaftlar orasida qisilgan, orqaga dumalash, oyoqni yuqoriga ko'tarish, oyoqni yozish va to'pni tutib o'tirishga o'tish.

3. Arg'amchi bilan mashqlar:

a) oyoqlar juft holatda sakrashlar, arg'amchini oldinga va orqaga aylantirib oraliq bilan sakrash;

b) oyoqlar juft holda sakrashlar, arg'amchini oldinga va orqaga aylantirib oraliqsiz sakrash;

v) bir oyoqda sakrashlar, arg'amchini oldinga va orqaga aylantirib, oraliq bilan sakrash hamda oraliqsiz sakrash;

g) arg'amchini oldinga aylantirib, bir oyoqdan ikkinchisiga hatlash.

Turgan joyida va oldinga siljish bilan tizzalarni Yuqori ko'tarib arg'amchi bilan yugurish.

4. «Arqonni tortish». Shug'ullanuvchilardan ikki jamoa tuziladi, ularni o'yinchilari qarama-qarshi holatda qatorga yoki safga turadilar. Signal bo'yichahar bir jamoa boshqa jamoani o'zi tomonga tortishga harakat qiladi.

5. To'ldirma to'plarni tashish bilan estafeta- keng qadamlarda siljish bilan sakrashlar, harakat yo'nalishini qarama-qarshi tomonga o'zgartirib bajarishlar.

Asosiy qism - 90 min.

I. Akrobatik mashqlar - 40 min.

34 darsdagi mashqlarni qaytarish.

II. Basketbol o'yini texnikasini o'rganish - 30 min.

28 darsdagi mashqlarni qaytarish.

III. Ikki tomonlama basketbol o'yini - 20 min.

O'yin soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha o'tkaziladi.

Yakuniy qism - 5 min.

47dars

Dars vazifalari:

1. Bir kishi blok qo'yishni o'rgatish.

2. Hujumda individual va guruh bo'lib taktik harakatlanishni o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirma to'plar va qo'shimcha jihozlar.

Tayyorlov qism - 25 min.

16 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy 1-dism - 90 min.

I. Hujumda individual va guruh bo‘lib taktik harakatlarni o‘rgatish - 30 min.

1. Shug‘ullanuvchilarni ustidan uzatishlarni bajaradi va sherigini kuzatadi, u joyini o‘zgartiradi. Sherigini o‘z joyidan har bir ketishiga, shug‘ullanuvchi sherigiga yoki uni oldin turgan joyiga aniq uzatish bilan javob qaytaradi.

2. To‘pni 6 zonadan 3 zonaga, 3 zonadan 4 zonaga, 4zonadan to‘r orqali uzatish. To‘pni 6 zonadan 2 zonaga, 2 zonadan 3 zonaga, 3 zonadan orqaga uzatish. Boshlanishida to‘p to‘r orqali topshiriq bo‘yicha uzatish bo‘yicha 2, 3, 4, 1, 6, 5 zonalarga yuboriladi, keyin «yo‘nalishi bo‘yicha» hujum zarbasi beriladi.

II. Bir kishi bo‘lib blok quyishni o‘rgatish - 20 min.

1. 40-50 sm masofada to‘rga qarab, keng qadamlar bilan o‘ngga va chapga siljish, to‘xtash va sakrash uchun dastlabki holatni qabul qilish.

2. Shuni, ammo to‘xtashdan keyin blok qo‘yishni o‘xshatish - to‘r ustida qo‘lni ko‘tarish. To‘xtashlar ko‘rish signali bo‘yicha bajariladi.

3. To‘xtash va blok qo‘yishni o‘xshatish bilan to‘rni uzunasiga yugurish.

4. To‘rni yuqori chetiga osib qo‘yilgan to‘ldirma yoki voleybol to‘pga kaftlar bilan etish, to‘xtash va sakrash, to‘r yonida joyni o‘zgartirish.

Blok qo‘yishni o‘rgatishda o‘yin qoidalariga o‘zgartirishni nazarda tutish kerak, blok qo‘yishda to‘r orqali qo‘lni o‘tkazishga ruxsat beriladi. Bu bilan blok qo‘yuvchi imkoniyatlaridan to‘liq foydalanish uchun to‘rga ancha yaqin deysinishi kerak. Biroq bir narsani bilish kerak, ya‘ni o‘rta chiziqni bosib o‘tishva to‘rga tegish mumkin emas. Blokk sakrash vaqtida qo‘llar to‘r yaqinida o‘tadi va to‘rni Yuqori chetiga etib, to‘pga zarba berishga kuchni to‘plab, zarba paytida kaftlar bilan oldinga qarshi harakat amalga oshiriladi, bunda hujumchidan oldin to‘pga tegish mumkin emas.

III. To‘pga to‘pni o‘yinga kiritish urish ko‘nikmalarini takomillashtirish - 15 min.

Belgilangan topshiriqlardan keyin (yugurish, sakrash, tayanib yotishda qo‘lni to‘g‘rilash) qatorasiga 5 marta to‘pni o‘yinga kiritish urish.

IV. Voleybol o‘quv o‘yini - 25 min.

Yakuniy qism - 5 min.

48 dars

Individual topshiriqlar bo'yicha mustaqil mashg'ulotlar (erkin dars).

Asosiy e'tibor texnikani egallashda shug'ullanuvchilarni nuqsonlarini to'g'rilashga qaratiladi.

49 dars

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. Basketbol texnikasi va akrobatik mashqlarni o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, voleybol to'plari, arg'amchilar, qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. O'tilgan darslardan javob harakatlarini tezkorligi uchun mashq.
2. To'ldirma to'plar bilan mashqlar:
 - a) oyoqlar yelka kengligida turib, to'pni bosh ustidan o'ng qo'l bilan o'ngga otishlar;
 - b) turli dastlabki holatlardan (turish yoki o'tirib), to'p orqada, to'pni yuqoriga otish va ilib olish;
 - v) to'pni oyoq kaftlari bilan qisish, irg'ib tushish, keskin oyoqni bukib, to'pni yuqoriga otish va tutib olish;
 - g) bir-biriga orqa bilan turib, to'p shug'ullanuvchilarni birini pastki tomonida, chapga burilish va to'pni sherigiga otish, u esa chapga burilayotib to'pni qaytarib otadi va h.k.
3. Arg'amchilar bilan mashqlar:
 - a) arg'amchi, ikkiga qo'shilgan bir qo'lda turadi.
Arg'amchini oyoqlar ostidan o'tkazib, undan hatlab o'tish.
 - a) arg'amchini oldinga aylantirib, chapni tirab, o'ngga sakrash.
 - b) arg'amchini oldinga aylantirib, o'ngni tirab, chapga sakrash.

v)oddiy sakrashlarni, baland sakrashlar bilan, hamda arg'amchini ikki yoqlama aylantirishni almashib bajarish.

4. «Harakatdagi nishon» (15 darsda ta'riflangan).

Asosiy qism - 90 min.

I. Akrobatik mashqlar - 40 min.

43 darsdagi mashqlarni qaytarish.

II. Basketbol o'yini texnikasini o'rganish - 30 min.

40 darsdagi mashqlarni qaytarish.

III. Ikki tomonlama basketbol o'yini - 20 min.

Yakuniy qism - 5 min.

50 dars

Dars vazifalari:

1. Bir kishi blok qo'yishni o'rgatish.

2. CHapga o'tkazish bilan hujum zarbasi berishni o'rgatish.

3. Hujumda individual va guruh bo'lib taktik harakatlanishni o'rganish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - tennis, to'ldirma, voleybol to'plari, yordamchi jihozlar. Tayyorlov

qism - 25 min.

17 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 90 min.

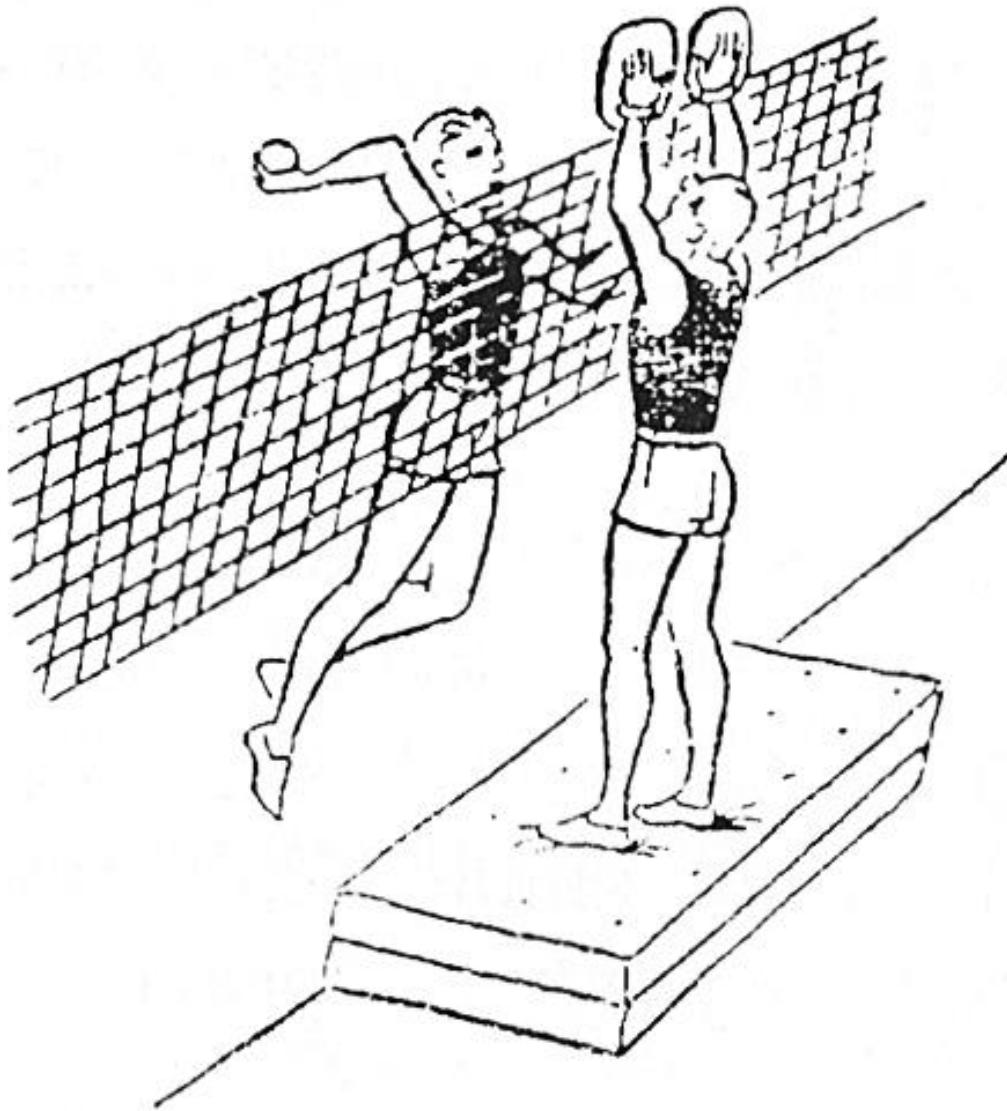
I. Individual va guruh bo'lib taktik harakatlanishlar - 30 min.

47 darsdagi mashqlarni qaytarish.

II. Bir kishi blok qo'yishni o'rgatish - 20 min.

1. 47 darsdagi mashqlarni qaytarish.

2. To'r ustidan charm to'plarga «blok qo'yish» (penoplastdan shartlar), taglikda yoki bir-biriga qo'shilgan gimnastika to'shaklarida turish, keyin maydonda turib, blok qo'yuvchi qo'lining panjalariga «plastlar» kiyilgan - charm plastinlar (taxtasimon moslama).



45 - rasm.

3.4 zonadan berilgan hujum zarbasiga 3 zonada blok qo'yish.

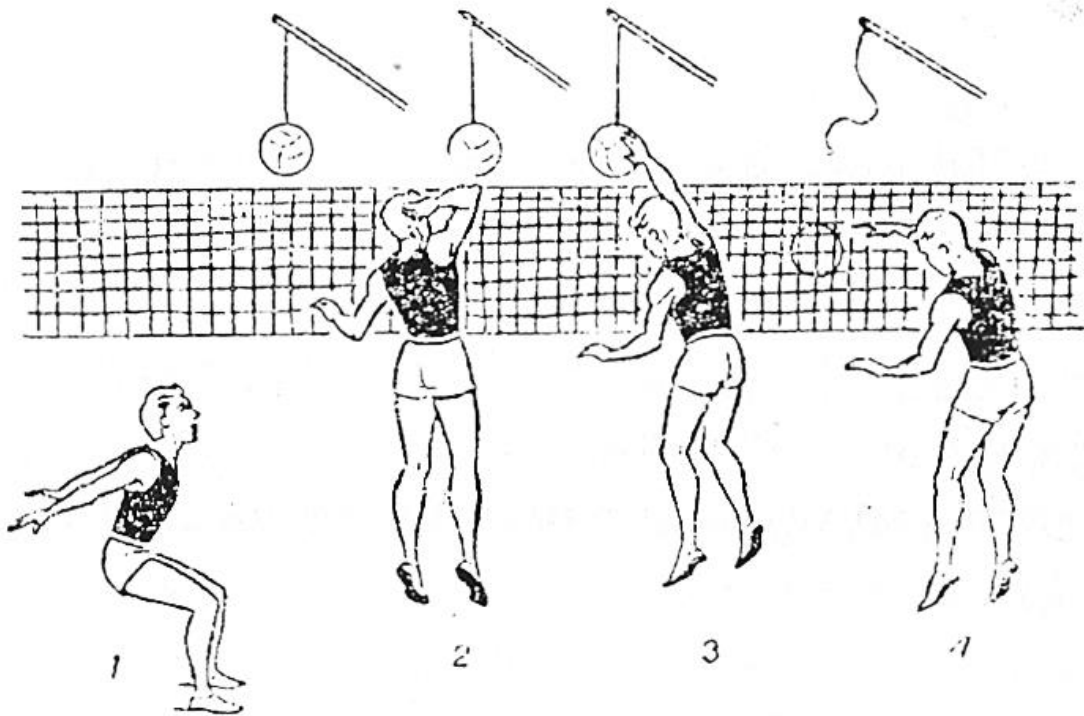
III. Chapga aylantirish bilan hujum zarbasi berishga o'rgatish - 30 min.

1. 1kg og'irlikdagi to'ldirma to'pni sakrab to'r orqali, sakrab chapga burilish bilan uloqtirish.

To'r orqali tennis to'pini 3 zonadan 1-2 zonalarga gavgani chapga aylantirib o'ng qo'l bilan uloqtirish; shunday 4 zonadan 1 zonaga va 2 zonadan 1-2 zonalarga bajarish.

3. To'r yonida tennis to'pini otish va aylanib urish.

4. Tutgichda turgan to'pga, 3 zonada aylanish bilan maydonni chap yarmiga zarba berish.



46 - rasm.

5. Sherigi tomonidan otilgan to'pga aylanib zarba berish.

6.2 zonadan uzatilgan to'pni 3 zonadan aylanib, 1 zonaga zarba berish. Shug'ullanuvchilarga tushuntirish kerak, ya'ni sakrash tik bo'lishi kerakva shu holatda gavdani chapga burishdan keyin to'p o'yinchini oldida bo'lishi kerak, o'ng tomonda emas. To'pga zarba kaft bilan yuqoridan - o'ngdan, panjani oxirgi harakati yuqoridan chapga-past bo'ladi. Ko'p xato - burilish paytida urish va o'ngdan chap, yon chiziqqa to'p ketayotganda bajarishda bo'ladi.

Yordamchi mashqlarda ko'p ushlanish kuzatilmaydi, ammo zarba texnikasi qiyin berilsa, bunda shug'ullanuvchilar individual ravishda aynan yordamchi mashqlarga ko'p vaqt ajratishlari kerak.

IV. To'rtta to'p bilan «to'r orqali ikki to'p» estafetasi - 10 min. Yakuniy qism - 5 min.

Dars vazifalari:

1. Bir kishi blok qo'yishni o'rgatish.
2. Chapga aylanib hujum zarbasi berishni o'rgatish.
3. Birinchi va ikkinchi uzatishlari taktikasi.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol va to'ldirma to'plari, qo'shimcha anjom va jihozlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

Javob harakatlari tezkorligi va to'ldirma to'plar bilan kuch - tezlik sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 100 min.

I. Birinchi va ikkinchi uzatishlar malakalarini takomillashtirish.

Uzatishlar taktikasi - 40 min.

1. To'pni har ikki tomoniga shug'ullanuvchilar 4 tadan turadilar: 6, 4,3,2 zonalarda. To'p 6 zonadan 3 zonaga yuboriladi, u yerda 4 zonaga va 4 zonadan to'r orqali 6 zonaga. Ikkinchi to'rtlik ham xuddi shu mashqni bajaradi.

Mashq to'xtamasdan bajariladi, shug'ullanuvchi 3 zonada bir marta to'pni 4 zonaga uzatadi, ikkinchi marta 2 zonaga, 2 zonadan to'rorqali uzatishdan so'ng «jamo» joyini almashtiradi. Shug'ullanuvchi 6 zonadan 4 zonaga, 4 zonadan 3 zonaga, 3 zonadan 2 zonaga va 2 zonadan 6 zonaga o'tadi.

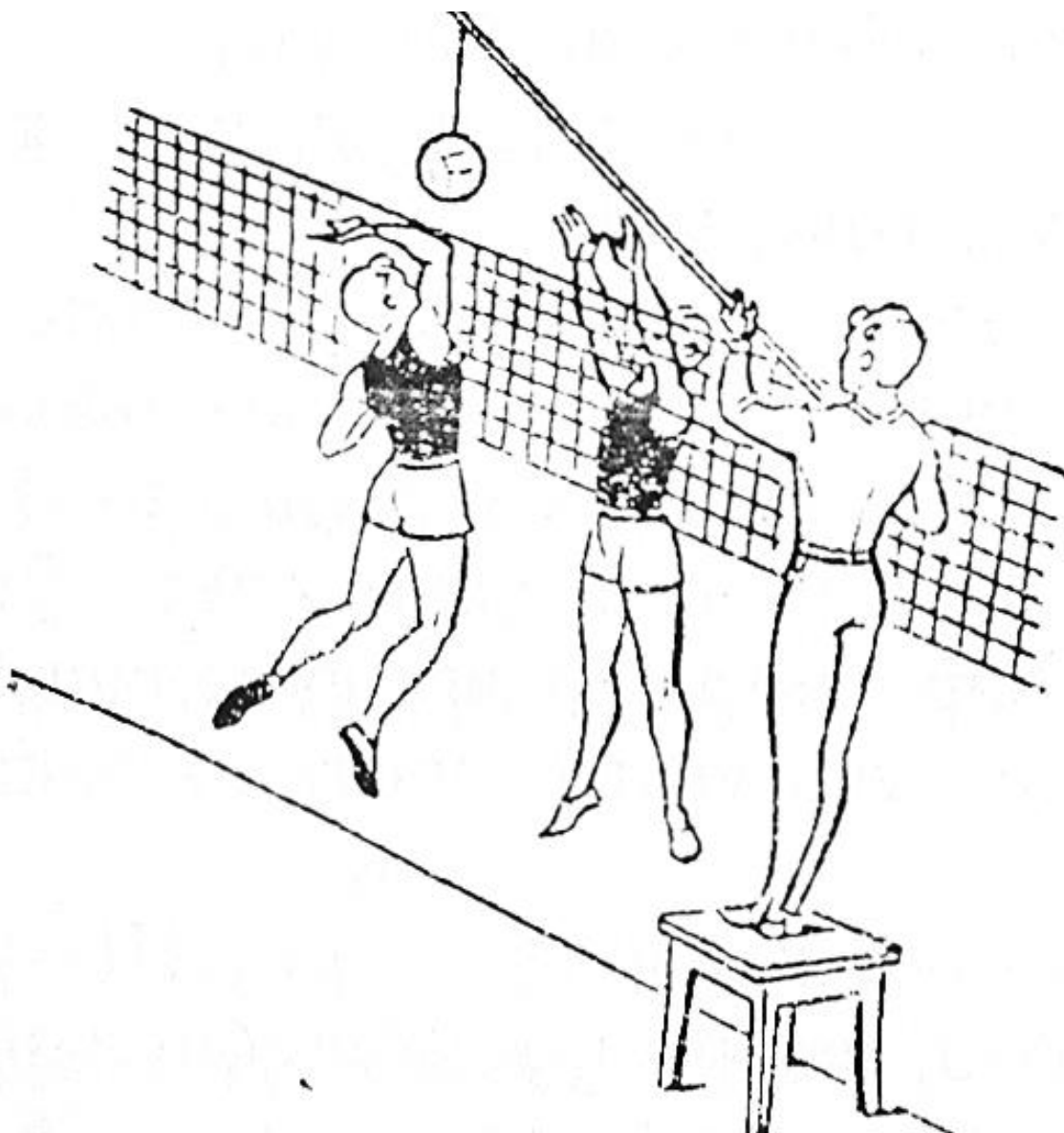
2. Shug'ullanuvchi o'zini ustidan uzatishni bajaradi va 2-3 sherigini kuzatadi, ular undan 3 - 5 m va bir-biridan 1 - 2 m masofada turadilar. Sheriklardan biri to'satdan o'z joyini tark etadi, shu paytda to'pni o'ngga jo'natish kerak. Bu mashqlar oxirida shug'ullanuvchini to'p bilan uni sheriklarini to'r ajratgan sharoitda bajariladi.

3. Sakrashda to'r orqali mo'ljalga uzatish (chizilgan zonaga yoki gimnastika to'shagiga).

II. Bir kishi blok qo'yishga o'rgatish - 10 min.

1. 40 darsdagi 2-mashq.
2. Taglikda turib blok qo'yish. Tutgichda o'rnatilgan to'pga hujum zarbasi berish.

3. Shunday, ammo blok qo'yish sakrab bajariladi.



47 - rasm.

4.3 zonada blok qo'yish. To'p «yo'nalishi bo'yicha» 5 zonaga yo'naltiriladi. Shug'ullanuvchilar e'tibor berishlari zarur, ya'ni blok qo'yuvchilar faqat to'pga qaramasliklari kerak. Ular zarba urayotgan o'yinchini ko'rishlari va uni tezlanish yo'nalishini aniqlashlari zarur bo'ladi. 4 zonadan zarbaga blok qo'yishda, blok qo'yuvchi to'pni o'ziga qarshi emas, yangilar ko'proq bajaradi, to'pdan chapga sakrashlar kerak.

III. Chapga aylanib hujum zarbasi berishni o'rgatish - 20 min.

49 darsdagi mashqlarni qaytarish.

Shug'ullanuvchilar mashqlarda faol ishtirok etishlari uchun qo'shimcha to'plar kerak bo'ladi (2 ta maydonda).

IV. Voleybol o'quvo'yini - 30 min.

Yakuniy qism - 5 min.

52 dars

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. Akrobatik va gimnastika mashqlarini o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - gimnastika snaryadlari, to'ldirma va basketbol to'plari, gimnastika tayoqlari, o'rindiqlari, stenkali.

Tayyorlov qism - 25 min.

1. Turli usullar bilan almashishlar vaqtida javob harakatlari tezkorligi uchun mashqlar;

2. Gimnastika o'rindig'ida Yuqori o'tirib, yon tomonga, oldinga, orqaga egilishlar va o'ngga, chapga burilishlar;

3. Shug'ullanuvchi gimnastika o'rindig'ida Yuqoriga va pastga qarab kundalangiga yotadi, boshqasi uni oyog'idan ushlab turgan holda oldinga va orqaga egilishlar:

a) o'rindiqda turib, bir oyoqda tizzani bukib o'tirish:

b) o'rindiqda sakrash, o'rindiqdan va o'rindiq orqali sakrashlar.

4. gimnastika tayog'i bilan mashqlar:

a) bir-biriga orqa bilan zich turadi, tayoqlar bosh orqasida, tayoqni Yuqoriga ko'tarib bir vaqtda egilish;

b) oyoqlar yelka kengligida o'tirish, tayoqorqada tirsaklarda qisilgan, gavda bilan burilishlar va egilishlar;

v) o'tirib, tayoq oldinda; navbatdan va birdaniga oyoqni bukib, tayoqqa tegmay, ularni qo'llar orasidan olib o'tish, xuddi shunday, orqaga yo'nalishda; shuni bir vaqtda orqaga dumalash bilan bajarish;

g) tayoqni polga tik ushlab, o'ngga va chapga tayoq orqali o'ng va chap oyoq bilan sakrab o'tishlar.

5. «Olib ketishni sinab ko‘r». Shug‘ullanuvchilar ikki jamoaga bo‘linadi, ular yuza chiziqlarda bir-birlariga qarab safda turadilar. O‘rta chiziqda tennis to‘pi turadi (yoki boshqa narsa), unga har bir jamoadan bittadan o‘yinchi yurib boradi. Bir o‘yinchi turli harakatlarni bajaradi, boshqasi qaytaradi, qulay paytni tanlab, birinchi o‘yinchi to‘pni ushlab oladi va qochadi, boshqasi unga etib olishga harakat qiladi. Agar birinchi o‘yinchi qochib ketsa, jamoaga ochko beriladi, agar uni tutib olishsa, raqib jamoaga ochko beriladi. Bir paytda bir necha juftliklarda ham o‘yinni o‘tkazish mumkin.

O‘yin varianti: Jism maydon markazida emas, u yoki bu jamoaga yaqin joyda turadi. Signal bo‘yicha jamoalardan bittadan ikki o‘yinchi yugurib chiqadi: jismga yaqin turgan o‘yinchi bu jismni ushlab olish va joyiga qaytishi zarur, boshqa o‘yinchi uni quvib etishga harakat qiladi.

Asosiy qism - 90 min.

I. Akrobatik mashqlar - 40 min.

43 darsdagi mashqlarni qaytarish.

1. O‘z kuchi bilan hamda sherigi yordamida «ko‘prik» turish.

Gimnastika stenkali, kon, kozelda yordam beruvchi mashqlar.

2. Joyidan va tezlanish bilan yon tomonga (o‘ngga va chapga) aylanish.

Yon tomonga ikkita aylanishni qo‘shib bajarish.

3. Akrobatik mashqlarni kombinatsiya qilib birlashtirish: oldinga do‘mbaloq oshish, orqaga do‘mbaloq oshish, o‘ngga aylanish, orqaga burilish, chapga aylanish.

II. Snaryalarda mashqlar - 20 min.

1. Bir oyoqda deysinib va bir borib kelishda boshqasi bilan tayanib orqaga ko‘tarilib aylanish (erkaklar uchun pastki turnik (xarida)).

2. Osilib o‘tirishda bir oyoqda pastki xodachaga bir borib kelish va boshqa oyoq bilan silkinib ko‘tarilib aylanish bilan yuqori xodachaga tayanish (brusyada qizlar uchun).

3. Uch va ikki usul bilan arqonga tirmashib chiqish.

4. Bir qo‘lda arqonga tirmashib chiqish (o‘smirlar uchun).

III. Sakrashlar - 10 min.

43 darsdagi sakrash mashqlarini qaytarish.

IV. Soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha basketbol o'ynash - 20 min.

Yakuniy qism - 5 min.

53 dars

Vazifalar:

1. Bir kishi blok qo'yishni o'rgatish.
2. CHapga aylanish bilan hujum zarbasi berishni o'rgatish.
3. Himoyadan guruh bo'lib taktik harakatlanishni o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol to'plari, qo'shimcha anjom va jihozlar.

Tayyorlov qism - 25 min.

18 darsdagi umumrivojlantiruvchi mashqlar.

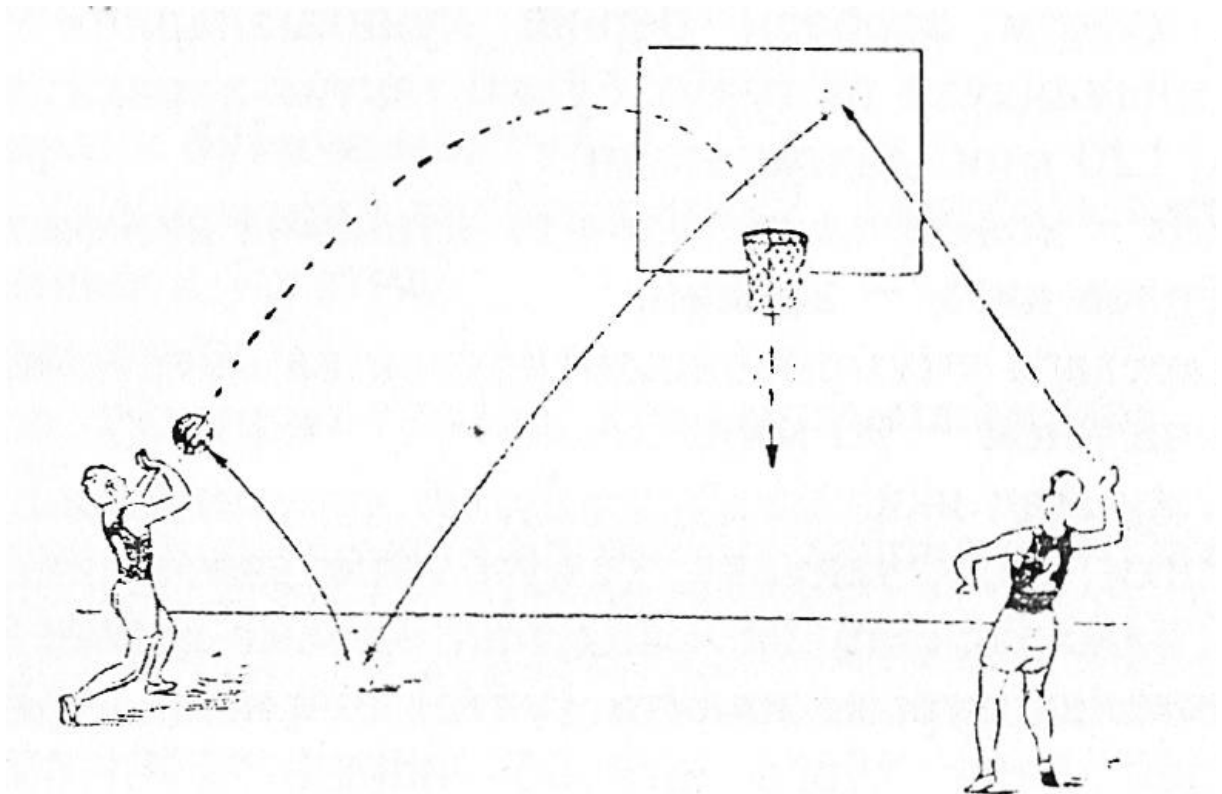
Asosiy qism - 90 min.

To'pni qabul qilish va uzatishlar - 30 min.

1. Jarima to'pi otish chizig'idan basketbol savatiga tushirish.

Shug'ullanuvchilar bir qatorga turadilar. Navbatdagi o'yinchi jarima to'pi otish chizig'iga chiqadi, to'pni o'zini ustidan otib yuqoridan uzatishda to'pni savatga tushirishga harakat qiladi.

2. Shuni, ammo to'p poldan sakragandan keyin bajariladi.



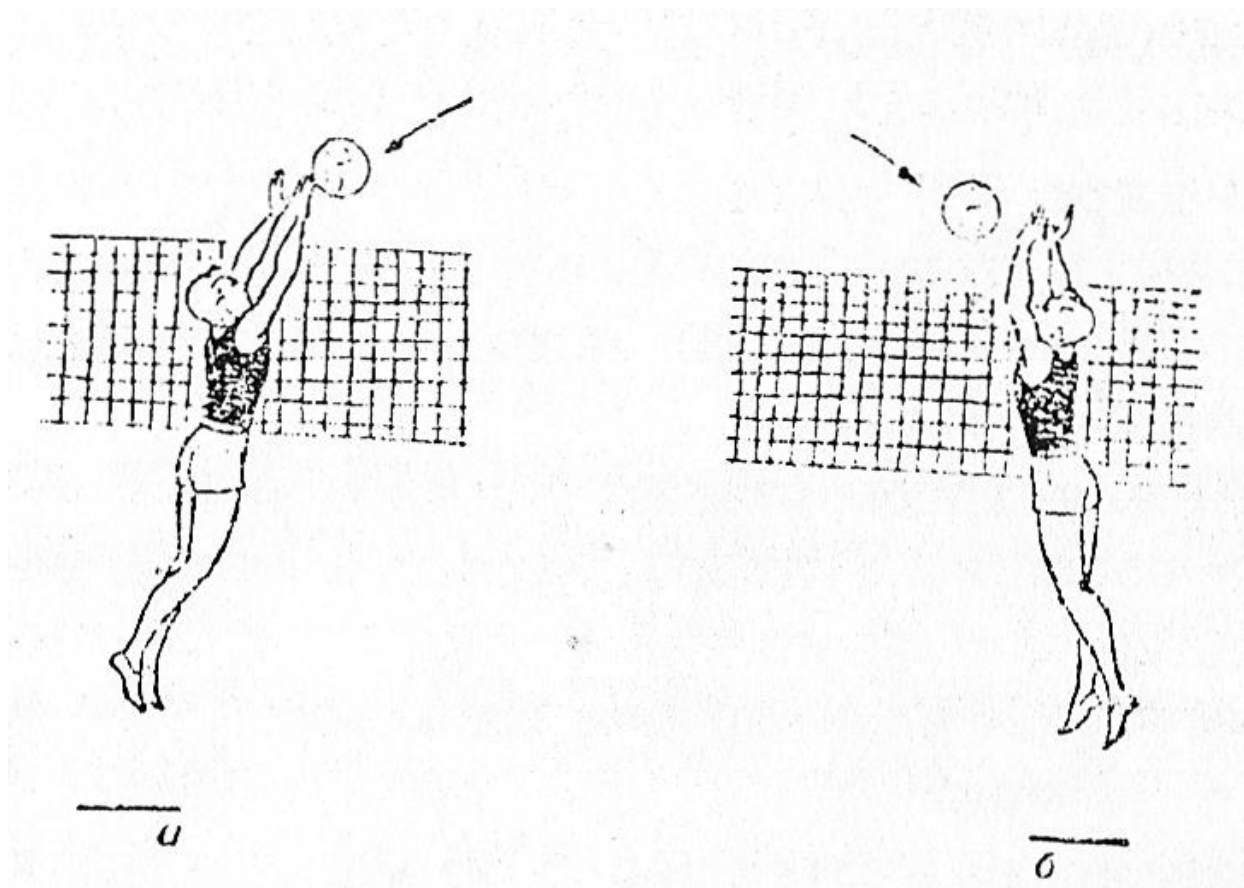
48 - rasm.

Hujum zarbalarini yiqilish bilan yuqoridan va pastdan qabul qilish. Shug'ullanuvchilar hujum zarbalarini o'zlari otgan to'pga to'r orqali bajaradilar.

II. Bir kishi blok qo'yishni o'rgatish - 20 min.

1. 4 zonadan 5 zonaga urilgan hujum zarbalariga 3 zonadan blok qo'yish.

2. Shunday, ammo zarbalar 2 zonadan 1 zonaga bajariladi. Bu holatda blok qo'yuvchi sakrash vaqtida to'pdan o'ngda joylashishi kerak, 4 zonadan zarba paytida esa ilgari aytganimizdan chapda joylashadi.



49 - rasm.

3. Blok qo'yuvchiga zarbani to'g'ri yoki chapga berilishi ma'lum emas.
4. Shunday, ammo zarba yo'nalishi ma'lum.

III. Shug'ullanuvchilar zarbani mo'ljalga yaqin 6 zonaga bajaradilar.

IV. Voleybol o'quvo'yini - 30 min.

Topshiriq - zarba yoki to'pni o'yinga kiritishdan, aldashdan to'pni qabul qilayotgan o'yinchiga yaqin turgan o'yinchi «yordamga» chiqadi.

Bu ishtiyoq o'yin paytida tabiiy bo'lishi kerak.

Yakuniy qism - 5 min.

54 dars

Dars vazifalari:

1. Blok qo'yish ko'nikmalarini takomillashtirish.
2. To'g'ri hujum zarbasi berish ko'nikmalarini takomillashtirish.
3. Hujumda individual va guruh bo'lib taktik harakatlanishni o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol to'plari va qo'shimcha anjomlar.

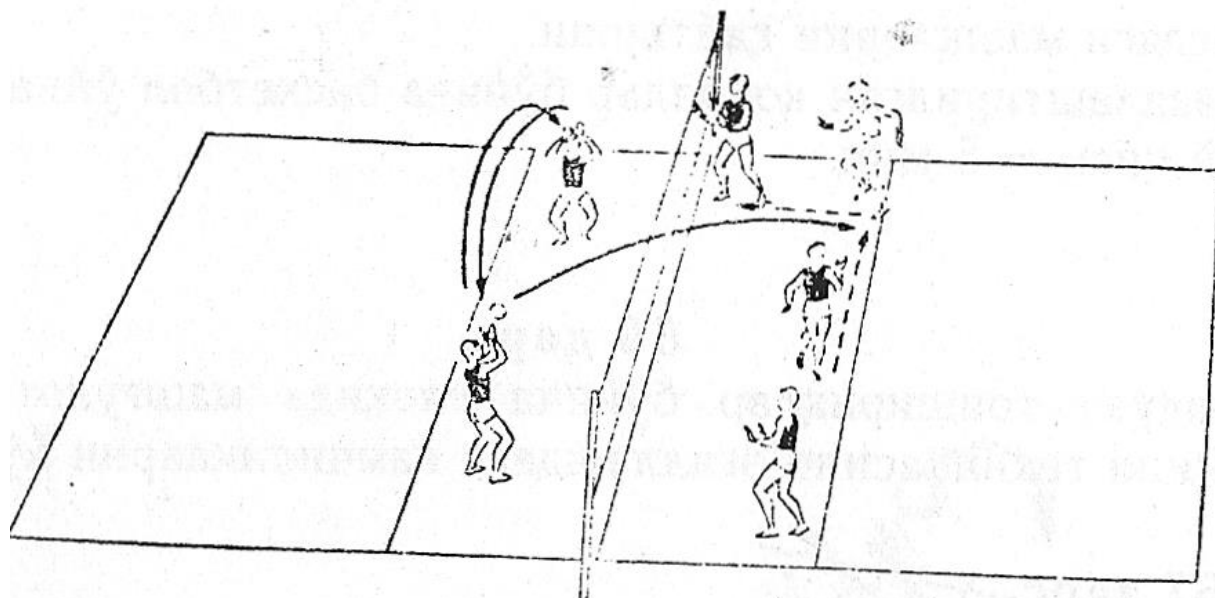
Tayyorlov qism - 25 min.

18 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

Asosiy qism - 90 min.

I. Hujumdan yakka va guruh bo'lib harakatlanish - 20 min.

1. Ikki shug'ullanuvchi hujum zonasida to'rnani uzunasiga bir-biriga uzatishni bajaradilar va maydonni qarama-qarshi tomonida to'rga qarab hujum zonasida turgan ikkita (uchta) sherigini kuzatadi. Signal bo'yicha sheriklardan biri to'rga yugurib chiqadi, to'p bilan shug'ullanuvchilar darhol uzatish bilan to'pni «ochiq joyga» yo'naltirishlari kerak.



50 - rasm.

2. Shug'ullanuvchilar 3 zonada o'qituvchi topshirig'i bo'yicha to'r yonida turadilar yoki orqaga suriladilar. To'pni o'yinga kiritishdan to'pni qabul qilish va birinchi uzatish 2 zonaga, agar shug'ullanuvchi 3 zonada orqaga surilsa, 3 zonaga, agar u to'r yonida tursa, keyinroq ikkinchi uzatishlar va hujum zarbasi to'r orqali bajariladi.

II. To'g'ri hujum zarbasi - 20 min.

1. 3 zonadan ikkinchi uzatishdagi to'pga 4 va 2 zonadan hujum zarbasi berish.

2. 2 zonadan ikkinchi uzatish, 4 zonadan hujum zarbasi berish (uzun uzatishga zarba berish). Uzatishni boshlanishida murabbiy yoki ikkinchi uzatish malakasini yaxshi egallagan shug'ullanuvchilardan biri bajaradi.

III. Bir kishi blok qo'yish - 20 min.

1. 4 zonadan 5 zonaga berilgan hujum zarbalariga blok qo'yish.

2. 3 zonadan 1 zonaga aylanish bilan berilgan hujum zarbalariga blok qo'yish.

Bu holda blok qo'yuvchi to'pga qarshi sakraydi, qo'llarni esa o'ngga yozadi va zarba paytida ularni to'r ustidan o'tkazadi - kaftlarni zarba qarshisiga qo'yadi.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 30 min.

Topshiriq - 4 va 2 zonalarda faqat hujum zarbasi bajarish, 3 zonadan esa faqat chapga o'tkazish. Albatta, bir kishi blok qo'yadi.

Yakuniy qism - 5 min.

55 dars

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik

2. Akrobatik mashqlarni va basketbol o'yini texnikasi o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - basketbol, to'ldirma to'plar, qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 25 min.

23 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

Asosiy qism - 90 min.

I. Akrobatik mashqlar - 40 min.

52 darsdagi mashqlarni qaytarish.

II. Basketbol o'yini texnikasini o'rgatish - 20 min.

40 darsdagi mashqlarni qaytarish.

III. Soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha basketbol o'yini - 30 min.

Yakuniy qism - 5 min.

56 dars

Individual topshiriqlar bo'yicha alohida mashg'ulot (erkin dars). Voleybol o'yini texnikasini egallashdagi kamchiliklarni yo'qotish.

57 dars

Dars vazifalari:

1. Himoyada harakatlanish ko'nikmalarini takomillashtirish.
2. Hujum zarbasi ko'nikmalarini takomillashtirish - hujum zarbasi taktikasi.
3. Himoyadan yakka taktik harakatlanish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirmato'plar, qo'shimcha anjomlar.

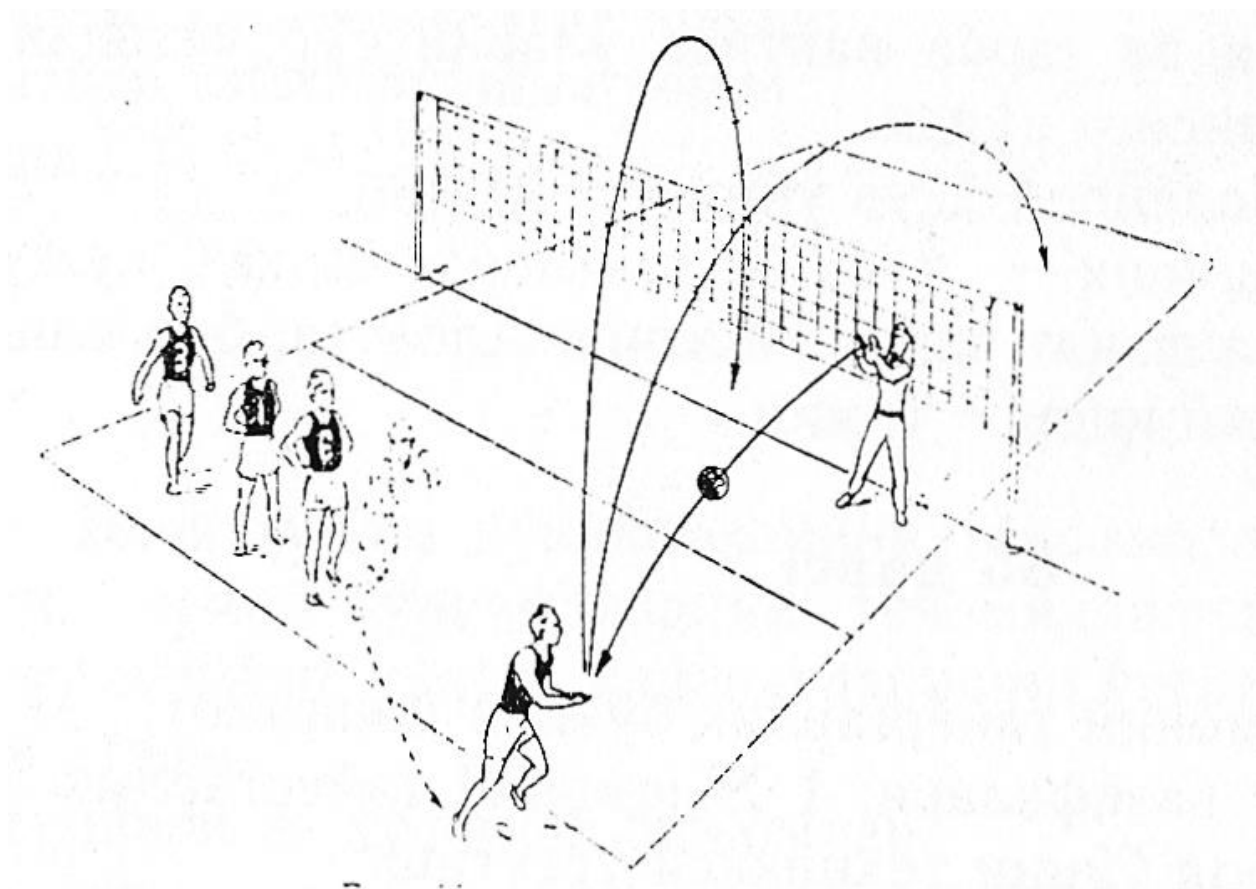
Tayyorlov qism - 25 min.

20 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 90 min.

Himoyada harakatlanish - 30 min.

1. Juftlikda. Kuchli va sekin zarbalar, aldanchi uzatishlar, to'pni qabul qilish usulini tanlash: yuqoridan, pastdan, yiqilish bilan yuqoridan.
2. To'rdan to'pni pastdan qabul qilish.
3. To'rdan yo'nalishda harakatlangan to'pni pastdan ikki qo'llab to'r orqali 6, 5, 1 zonalarga urib qaytarish.



51 - rasm.

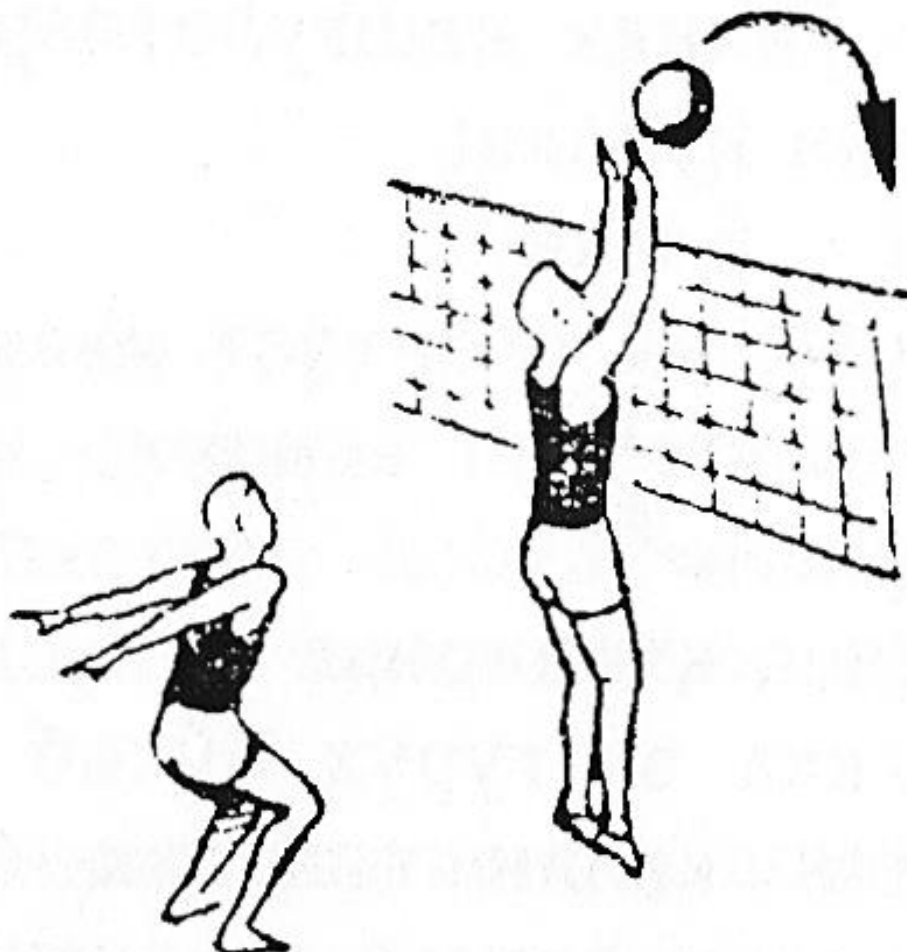
4. To'p bilan «jonglyorlik qilish» - to'pni pastdan, yuqoridan, o'zini ustidan,

turgan joyida turib, qabul qilishni aralash bajarish.

5.Shuni, lekin devorga zarba bilan bajarish.

I. Hujumda yakka taktik harakatlanishlar - 20 min.

1.To'pni sakrashda uzatish. O'yinchilar



52 - rasm.

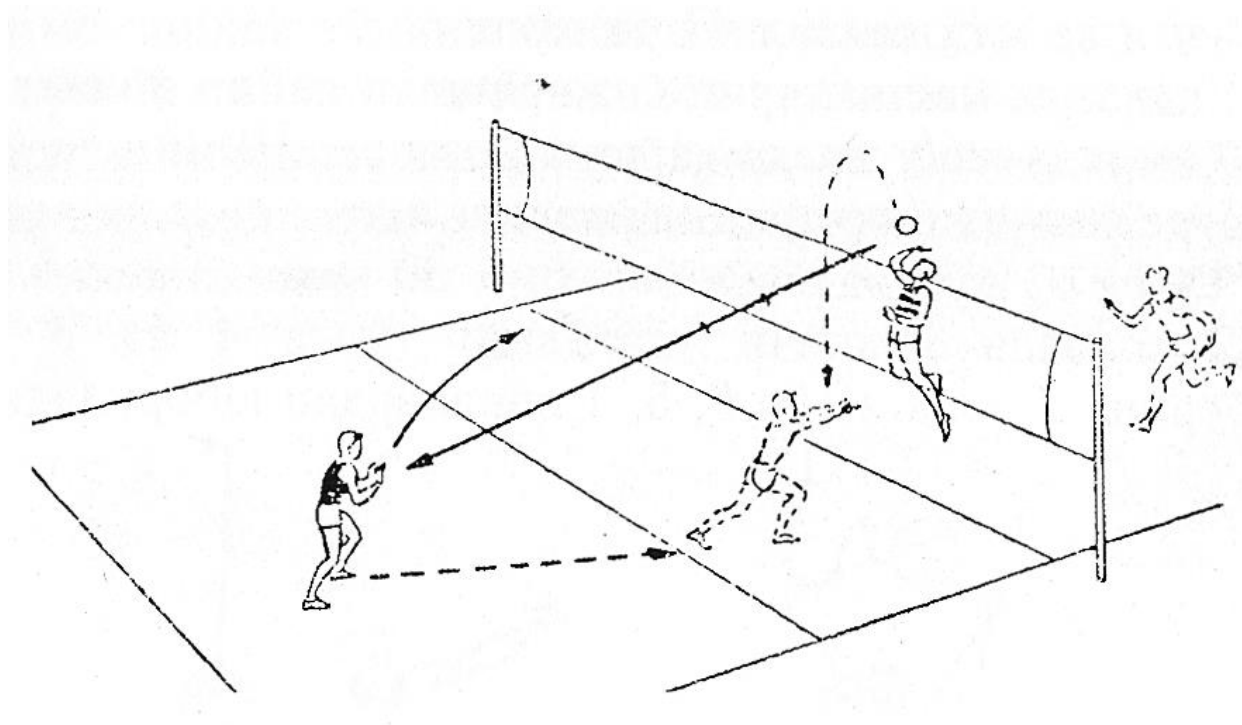
84-rasmda ko'rsatilganidek turadilar. Qatordagi birinchi hujum zarbasi uchun shiddat bilan tezlanishni bajaradi, lekin yuqoriga sakrashni bajarib, zarba o'rniga yuqoridan ikki qo'llab uzatish bilan to'rdan 0.5-1 m uning chetiga yuboradi. Bu mashq qarama-qarshi tomonda o'yinchi blok qo'ygan paytda bajariladi.

2.O'yinchilar 3 zonadan ikkinchi uzatishdagi to'pga 4 zonadan hujum zarbasini bajaradilar. Qarama-qarshi tomonda qo'lida «mexanik blokni» ushlab murabbiy turadi. Ikkinchi uzatish vaqtida u to'r ustidan moslamani («blok») ko'taradi - hujumchi zarbani chapga aylanish bilan bajarishi shart. Agar «blok» yo'q bo'lsa, hujum zarbasi «to'p yo'nalishi bo'yicha» bajariladi.

Boshlanishida blok oldinroq qo'yiladi, sekin-asta blok qo'yish va to'pga hujum zarbasi berish paytidagi vaqtni qisqartirish kerak.

II. Himoyada yakka harakatlanish taktikasi - 15 min.

Shug'ullanuvchilardan biri o'zi otgan to'pga hujum zarbasi beradi yoki sakrashda uzatishni (obman) bajaradi, boshqa hujumchi to'r ortida raqib imkoniyatini tezroq aniqlashga harakat qiladi va zarbadan to'pni qabul qilishga tayyorlanadi yoki xavfning oldini olishga shoshiladi. Shug'ullanuvchilar to'pni yuqoridan doimiy holatda yoki yiqilish bilan pastdan, agar yuqoridan qabul qilishni iloji bo'lmasa, pastdan qabul qilinadi.



53 - rasm.

III. Voleybol o'quv o'yini - 25 min.

Topshiriq – o'yin paytida mashg'ulotlarda o'rganilgan yakka va guruh bo'lib taktik harakatlarni qo'llash.

Yakuniy qism - 5 min.

58 dars

O'yinchini mashq qildirish.

Asosiy e'tibor yakka va guruh bo'lib harakatlanishga qaratiladi. Chigil yozdi mashqlaridan keyin taktika bo'yicha mashqlar beriladi, maxsus tuzilgan o'yin

holatida taktik harakatlar bajariladi.

59 dars

Dars vazifalari:

1. Sakrab to'p uzatish ko'nikmalarini takomillashtirish.
2. To'pga to'pni o'yinga kiritish berish ko'nikmalarini takomillashtirish.
3. Hujum zarbasi berish ko'nikmalarini takomillashtirish.
4. Himoyada yakka taktik harakatlanish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirma to'plari, qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 25 min.

20 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 90 min.

I. Sakrashda uzatishlar - 30 min.

1. To'rga parallel ravishda juftlikda to'p uzatishlar.

2. O'yinchilar to'rnining har ikki tomonida 6-2-3 zonalarda turadilar. To'p 6 zonadan 2 zonaga yuboriladi, 2 zonada o'yinchi sakrashda to'pni 3 zonaga yo'naltiradi, 3 zonadan to'p to'rorqali yana sakrashda 6 zonaga uzatiladi. Narigi tomonda ham xuddi shu mashq bajariladi. 2-3 uzatishdan keyin o'yinchilar joyini almashtiradilar.

3. Zarba va sakrashda to'rorqali to'pni uzatish uchun yugurib kelish (57 dars).

II. Yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish urish - 20 min.

1. Kuchga va mo'ljalga to'pni o'yinga kiritish otish.

2. Shiddatli mashqlarni bajarishdan keyin to'pni o'yinga kiritish otish.

III. Himoyada yakka holda harakatlanish - 10 min.

57 darsdagi mashqlarni qaytarish.

IV. To'g'ri hujum zarbasi berish - 30 min.

1. 2 zonadan ikkinchi uzatilgan to'pga 4 va 3 zonalarda hujum zarbasi berish. 2 zonaga to'p 6, 5, 1 zonalardan yuboriladi.

2. 3 zonadan bosh orqasidan, orqaga uzatilgan to'pga 2 zonada hujum zarbasi

berish.

Yakuniy qism - 5 min.

60 dars

O'ynashni mashq qildirish.

To'psiz va to'p bilan alohida chigil yozdi mashqlari. 6x6 ikki tomonlama o'yin, keyin qisqartirilgan tarkibda o'yin o'tkaziladi.

61 dars

Dars vazifalari: 1. Hujumda yakka tartibda va guruh bo'lib taktik harakatlanishga o'rgatish. 2 Yiqilish oxirida va yonboshga, orqa tomonga dumalash bilan to'pni bir qo'llab pastdan qabul qilishga o'rgatish. 3. To'g'ri hujum zarbasi berish ko'nikmalarini takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirma, tennis to'plari, qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 25 min.

20 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

Asosiy qism - 100 min.

I. Hujumda yakka va guruh-bo'lib taktik harakatlanish - 30 min.

1.4 zonadan 3 zonaga to'p uzatish. 3 zonadan o'yinchi o'zining barcha ko'rinishi bilan 4 zonaga zarbaga ikkinchi uzatishni bajarmoqchi bo'ladi, lekin oxirgi paytda to'pni to'r orqali 2 zonaga, to'rga va 1 hamda 2 zona orasidagi hujum chizig'iga yuboradi, keyin esa 6 zonaga, yuza chiziq yoniga oshiradi. Shunday, 2 zonaga qarab turish holatida bajariladi, yana 2 zonadan bajariladi.

2. Murabbiy 6 zonadan to'pni to'r yoniga 3 zonaga yo'naltiradi, bu zonada turgan shug'ullanuvchi ikkinchi uzatishni bajarishga harakat qiladi. Agar buni iloji bo'lmasa, to'pni musht bilan urib qaytaradi.

To'pni o'yinga kiritishdan va uzatilgan to'plarni 3 va 2 zonalarda qabul qilish.

Ikkinchi uzatish 3 zonadan 4 va 2 zonalarga, 2 zonadan 3 va 4 zonalarga.

I. Yiqilish oxirida va yonbosh, orqa tomonga dumalash bilan to'pni pastdan bir qo'llab qabul qilishni o'rgatish - 20 min.

1. 1 kg og'irlikdagi "to'ldirma to'pni pastdan ikki qo'llab, o'ng oyoqda to'g'riga-o'ngga hamla qilish va yonbosh tomonga yiqilish hamda orqaga dumalash bilan uloqtirish.

2. 1 kg og'irlikdagi to'ldirma to'pni pastdan bir qo'llab, yonbosh tomonga yiqilish va orqaga dumalash bilan uloqtirish.

3. Shunday, ammo tennis to'pini uloqtirish. Yiqilish o'ng qo'l bilan uloqtirish paytida o'ngga, chap qo'l bilan uloqtirish paytida esa chapga bajariladi.

4. Yonbosh tomonga yiqilish va orqaga dumalash bilan ilib qo'yilgan to'pni pastdan bir qo'llab urib qaytarish. Usul turgan joyida va almashishdan keyin bajariladi.

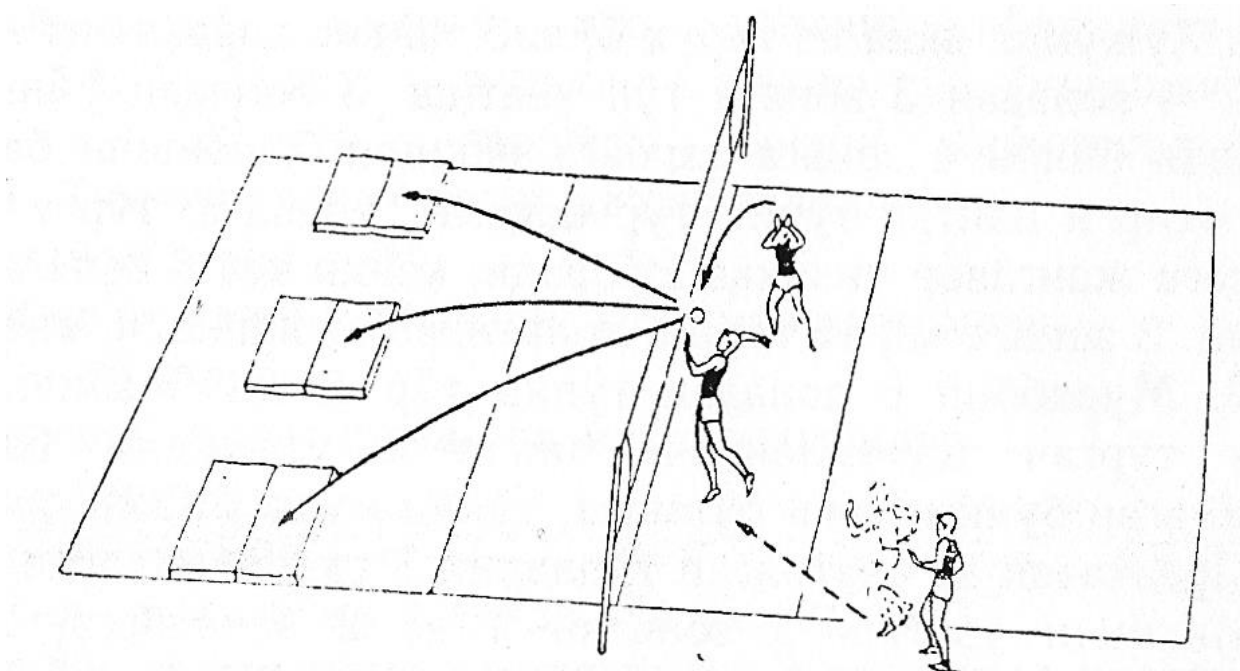
5. Murabbiy uloqtirgan to'pni yiqilish bilan pastdan qabul qilish.

III. To'g'ri hujum zarbasi berish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

1. Zarba berish harakatini takomillashtirish: devor yonida to'pga zarba berib, gimnastika to'shagiga tushirish, 1 kg og'irlikdagi to'ldirma to'pga zarbalar, rezina amortizatoridagi to'pga zarbalar berish.

2. 3 zonadan ikkinchi uzatilgan to'pga 4 va 2 zonalarda hujum zarbasi berish.

3. Maydonda chizilgan doirani yoki gimnastika to'shagini mo'ljallab hujum zarbasi berish.



54 - rasm.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 30 min.

Topshiriq-to'r yonida hujum zarbasi o'rniga sakrashda aldamchi ikkinchi uzatishlarni qo'llab, to'pni to'r oldiga jo'natish.

Yakuniy qism - 5 min.

62 dars

Nazariy mashg'ulot.

Mavzu: Inson organizmiga jismoniy mashqlarning ta'siri.

Inson organizmining tuzilishi va funksiyalari haqida qisqacha ma'lumotlar. Jismoniy mashqlar bilan uzluksiz shug'ullanishning sog'liqni mustahkamlash, harakat sifatlarini rivojlantirishda naqadar muhim ekanligi. Har tomonlama jismoniy rivojlantirish, Yuqori sport natijalarga erishishda jismoniy mashqlarning o'rni.

63 dars

O'yinni mashq qildirish.

O'quv o'yinida hujumda va himoyada yakka tartibda hamda guruh bo'lib taktik harakatlarni qo'llash topshirig'ini berish.

64 dars

Dars vazifalari: 1. Himoyada guruh bo'lib taktik harakatlarni o'rgatish. 2. Yiqilish oxirida va yonbosh, orqa tomonlarga dumalash bilan to'pni pastdan bir qo'llab qabul qilishni o'rgatish.

3. Bir kishi blok qo'yish ko'nikmalarini takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirma to'plari, qo'shimcha anjomlar.

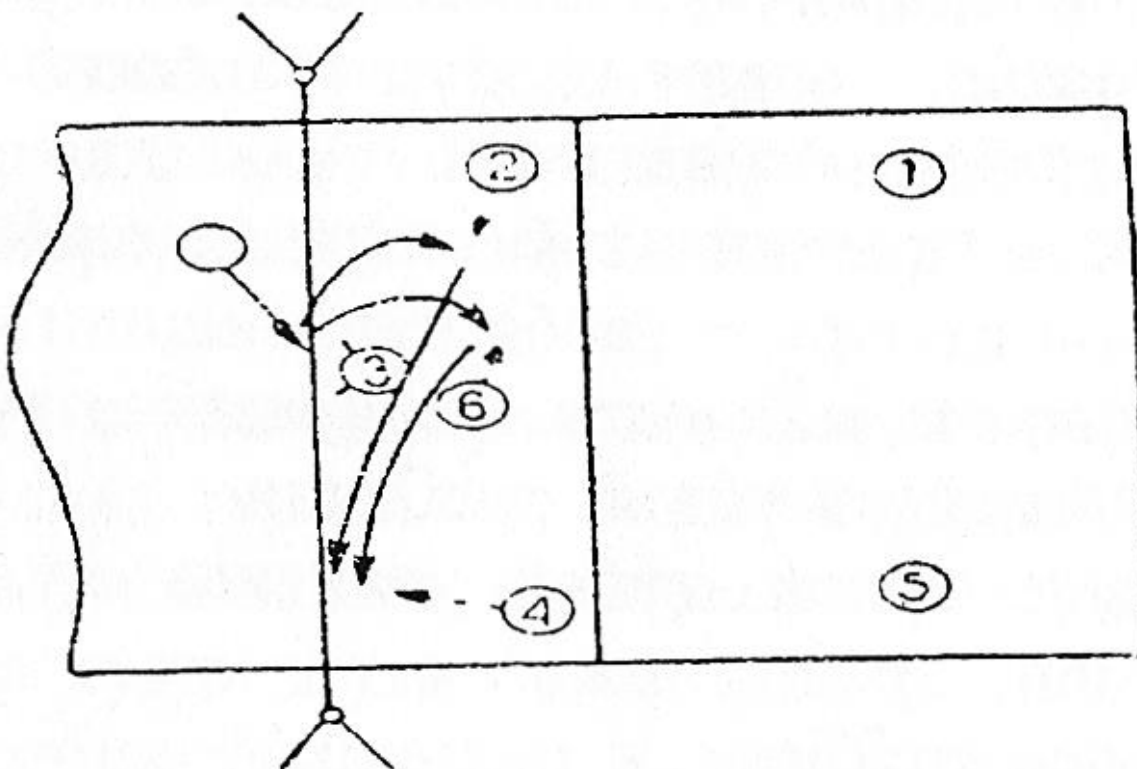
Tayyorlov qism - 25 min.

19 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 100 min.

I. Himoyada guruhli taktik harakatlarni o'rgatish - 30 min.

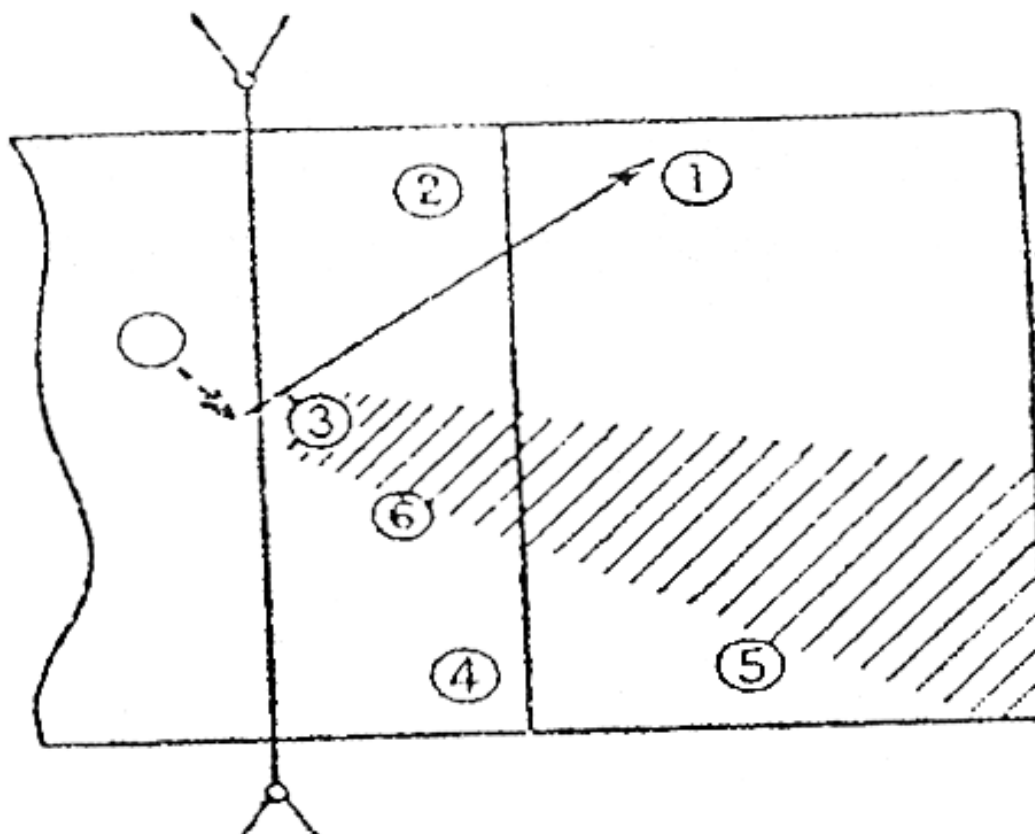
1. O'yinchilar



55 - rasm.

Rasmda ko'rsatilganidek turadilar. 3 zonadagi o'yinchi blok qo'yadi, 6 zonadagi o'yinchi xavfni oldini olishni amalga oshiradi, 2 zonadagi o'yinchi ham xavfni oldini olishda ishtirok etadi. 4 zonadagi hujumchi tezlanishni bajaradi, lekin zarba o'rniga sakrashda ikki qo'llab uzatishda to'pni blok orqali jo'natadi (obman). Blok orqasida turgan o'yinchi to'pni bevosita 6 zonadagi o'yinchi qabul qiladi, ikkinchi zona yaqinida esa 2 zonadagi o'yinchi qabul qiladi. Straxovkada to'pni qabul qilgandan keyin straxovkada turgan o'yinchiga yaqin sherigi hujum zonasidagi hujum zarbasiga tayyor turgan o'yinchiga ikkinchi uzatishni bajaradi.

2. O'yinchilar



56 - rasm.

1 Rasmda ko‘rsatilganidek turadilar. Blokchi 5-6 zonalarga «to‘p yo‘nalishi bo‘yicha» yo‘naltirilgan to‘pni to‘sadi. Hujumchi chapga aylanib zarbani bajaradi – 1 zonadagi o‘yinchi yon chiziq yaqiniga chiqadi va zarbadan urilgan to‘pni qabul qiladi.

II. Yiqilish oxirida to‘pni pastdan bir qo‘lda qabul qilishni o‘rgatish - 15 min.

III. Bir kishi blok qo‘yish ko‘nikmalarini takomillashtirish – 25min.

Blok qo‘yuvchi 3 zonada turadi. Qarama-qarshi tomonda 4 va 2 zonalarda hujumchilar turadilar, 3 zonada ikkinchi uzatishni bajaruvchi o‘yinchi turadi.

Birinchi uzatish bilan 5 zonadan to‘p 3 zonaga yo‘naltiriladi. 3 zonadagi o‘yinchi ikkinchi uzatish bilan hujum zarbasi uchun 4 va 2 zonalarga yuboradi, u yerdan hujum zarbasi kutiladi. Blokchi ikkinchi uzatishni bajarayotgan o‘yinchini kuzatadi, to‘p yo‘nalishini oldindan aniqlashga harakat qiladi va o‘z vaqtida blok qo‘yishga sakrash uchun joy tanlaydi. Asosiy vazifa - zarba yo‘nalishini «yo‘li bo‘yicha» to‘sh.

Bu mashq ikkita maydonda yoki qo‘shimcha to‘rlarda bajariladi.

IV. Voleybol o‘quv o‘yini - 30 min.

Topshiriq - blok qo‘yish paytida qo‘llarni to‘rdan faolroq va dadilroq o‘tkazish.

Yakuniy qism - 5 min.

65 dars

Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulot.

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. Kross sport turi texnikasi bilan tanishtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Kross tayyorgarligi darsida shug‘ullanuvchilarni kross texnikasi bilan tanishtirish kerak, ya‘ni voleybolchilar bo‘sh vaqtlarida o‘zlari uchun alohida mashg‘ulotlar o‘tkazish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

66 dars

Dars vazifalari:

1. Birinchi va ikkinchi uzatishlar ko‘nikmalarini takomillashtirish.
2. Yiqilish oxirida va yonbosh hamda orqa tomonga dumalash bilan to‘pni pastdan bir qo‘llab qabul qilishni o‘rgatish.
3. Himoyada jamoa bo‘lib taktik harakatlanishni o‘rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to‘ldirma to‘plari va qo‘shimcha anjomlar.

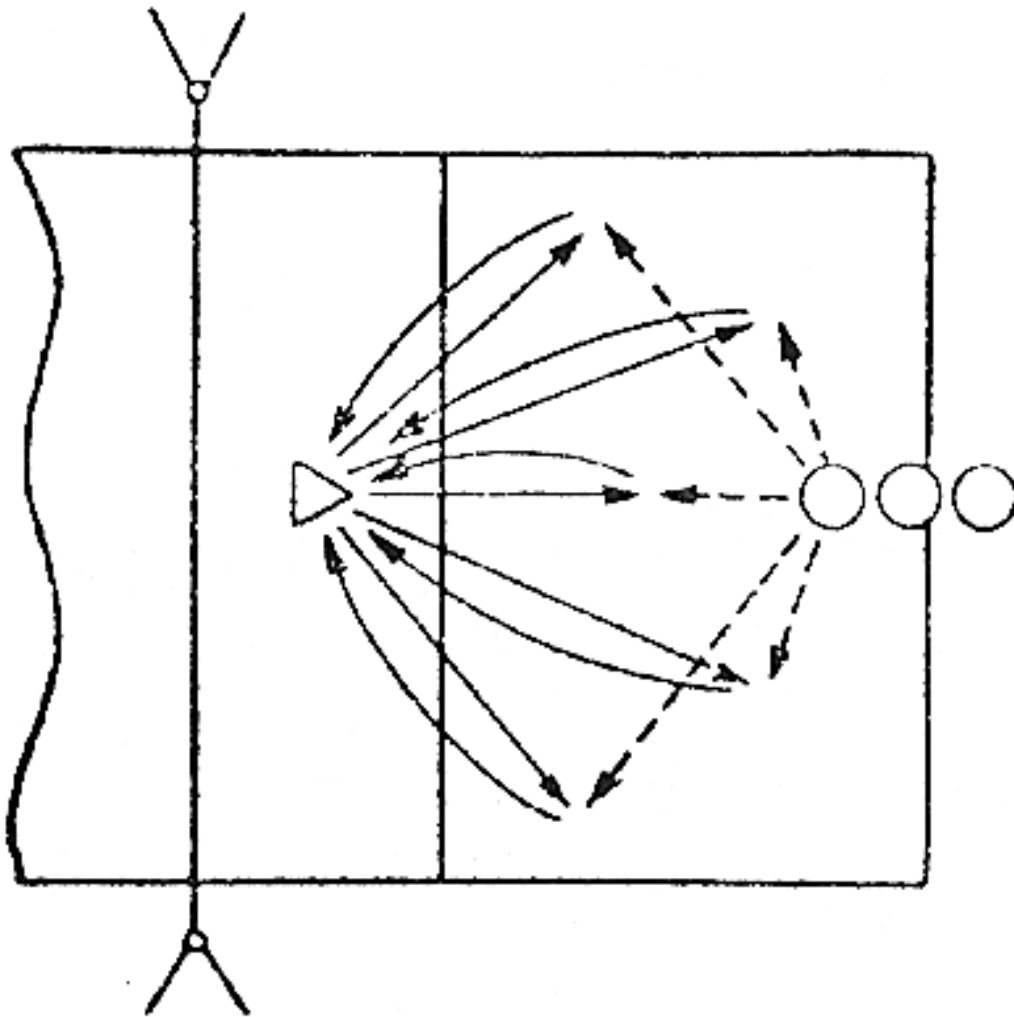
Tayyorlov qism - 15 min.

22 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

Asosiy qism - 100 min.

I. Birinchi va ikkinchi uzatish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

1. Murabbiy to‘r yonida 2 va 3 zonalar orasida turadi.



57 - rasm.

Shug'ullanuvchilar esa yuza chiziq oldida 6 zonada turadilar. Murabbiy to'pni yon tomonga (1 va 5 zonalarga) ustma-ust otadi. Shug'ullanuvchi to'pga chiqadi va yuqoridan uzatish usuli bilan uni o'qituvchiga qaytaradi. O'yinchi almashishdan keyin to'xtashi shart, o'qituvchiga qarab buriladi va bundan keyin uzatishni bajaradi. Shug'ullanuvchilar tezda almashishga asosiy e'tiborni qaratishlari zarur.

2. To'pni 2 zonadan 4 zonaga ikkinchi uzatish. O'yinchilar to'urning har ikki tomonida 5 - 2 - 4 zonalarda turadilar. Birinchi uzatish 5 zonadan 2 zonaga, ikkinchi uzatish 2 zonadan 4 zonaga, 4 zonadan to'r orqali 5 zonaga. Maydonning narigi tomonida ham o'yinchilar xuddi shuni bajaradilar.

To'r orqali uzatishdan keyin o'yinchilar joylarini almashadilar: 5 zonadagi o'yinchi 2 zonaga ketadi, 2 zonadan 4 zonaga, 4 zonadan 5 zonaga.

3. 3 zonadan bosh orqasidan orqaga 4 va 2 zonalarga ikkinchi uzatish. O'tilgan

darslarda shunga o'xshash mashqlar ta'riflab berilgan.

II. Yiqilish oxirida to'pni pastdan bir qo'llab qabul qilishni o'rgatish - 15 min.

Sherigi tomonidan otilgan to'pni qabul qilish (juftlikda).

1. Sakrashda aldamchi uzatilgan to'pni straxovkada to'r yonida qabul qilish.

2. Yiqilishda to'pni pastdan bir qo'llab qabul qilish – to'p o'yinchidan yon tomonga uzatishda va sekin urishdan jo'natiladi (juftlikda).

III. Himoyada jamoa bo'lib taktik harakatlanishni o'rgatish– 35min.

1. To'pni o'yinga kiritishdan to'pni qabul qilish va 3, 2 zonalarga ikkinchi uzatish (bu holatda 3 zonadagi o'yinchi chetga suriladi).

2. Bir kishi bo'lib blok qo'yish vaqtida burchak bilan oldinga taktika tizimi.

Bir jamoa 3 zonadan ikkinchi uzatish orqali 4 zonadan hujum zarbalarini bajaradi, boshqa jamoa himoya harakatlarini tashkillaydi: 3 zonada blok qo'yish, straxovkani 6 zonadagi o'yinchi bajaradi, 4, 5 va 1, 2 zonalardagi o'yinchilar o'z zonalarida to'pni qabul qilishga tayyorlanadilar. Keyin hujum zarbasi 2 zonadan va 3 zonadan bajariladi.

3. Jamoa to'pni otadi va himoyalaniishga tayyorlanadi, hujum kilayotgan tomon to'pni o'ynaydi, ikkinchi uzatishni 4 zona va 2 zonalarga yakunlovchi zarbaga bajaradi.

IV. Voleybol o'quvo'yini - 30 min.

Yakunlovqism - 5 min.

67 dars

Dars vazifalari:

1. Himoyadan harakatlanish malakalarini takomillashtirish.

2. Yuqoridan to'g'ri va pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish berish texnikalarini takomillashtirish.

3. Hujumda jamoa bo'lib taktik harakatlanishlarni o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirma, tennis to'plari, qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

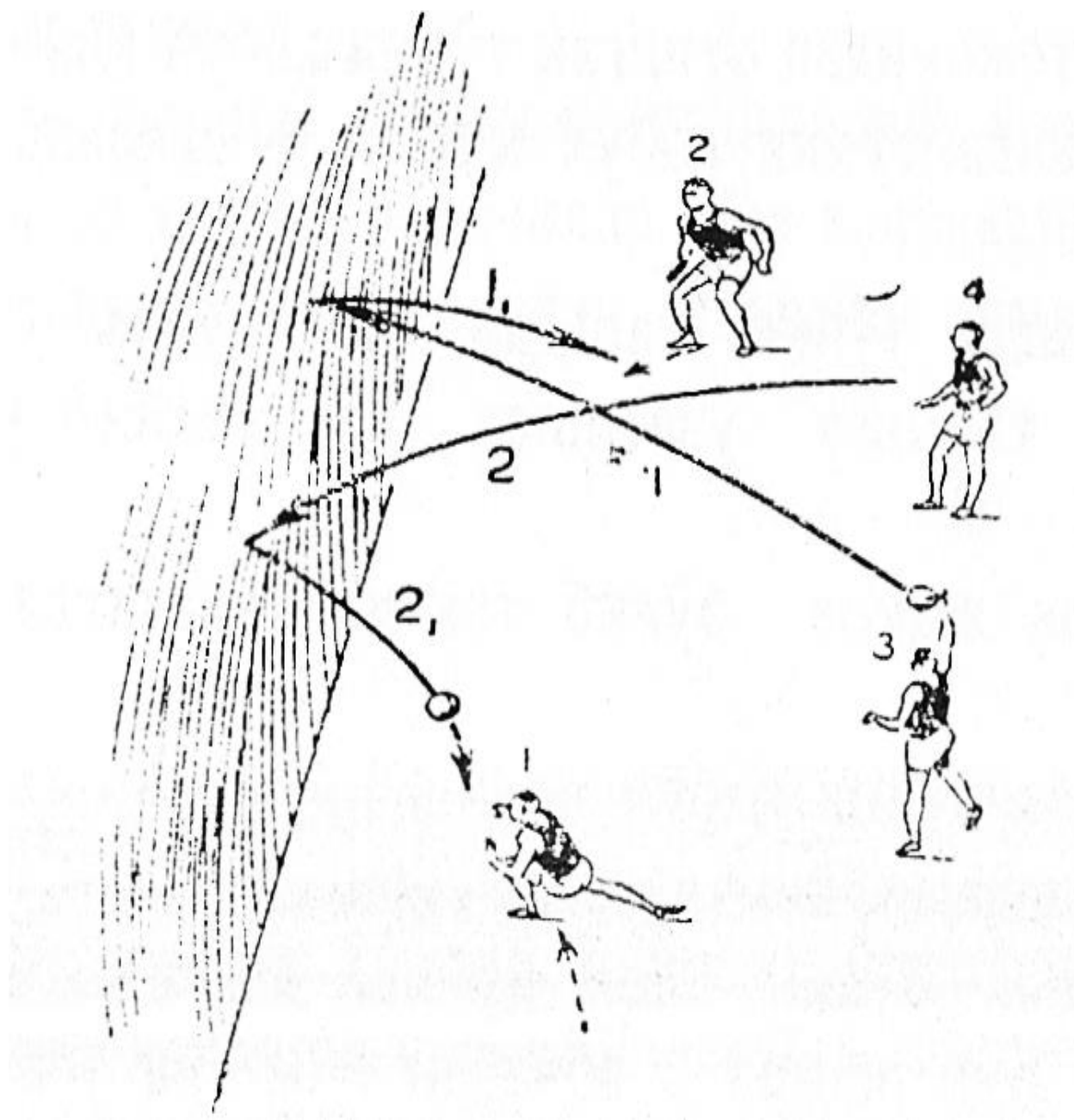
28 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 90 min.

I.Himoyalaniş harakatlari - 25 min.

Juft bo‘lib-to‘pni yuqoridan, pastdan, yuqoridan yiqilish bilan pastdan bir.

1.Devorda. Bir o‘yinchi devorga qarab turadi, ikkinchisi orqadan - yondan to‘pni devorga zarba bilan yuboradi. Birinchi o‘yinchi to‘pni yuqoridan, pastdan yoki yiqilish bilan qabul qilishi shart,



58 - rasm.

mashqlar birga qo‘shib bajariladi. To‘r orqali zarbalar va to‘pni qabul qilish

vaqtida mashqlar juftlikda va devorda bajariladi. Keyin kichik guruhlar joylarini almashadilar.

II. To'pga to'pni o'yinga kiritish berish malakalarini takomillashtirish - 15 min.

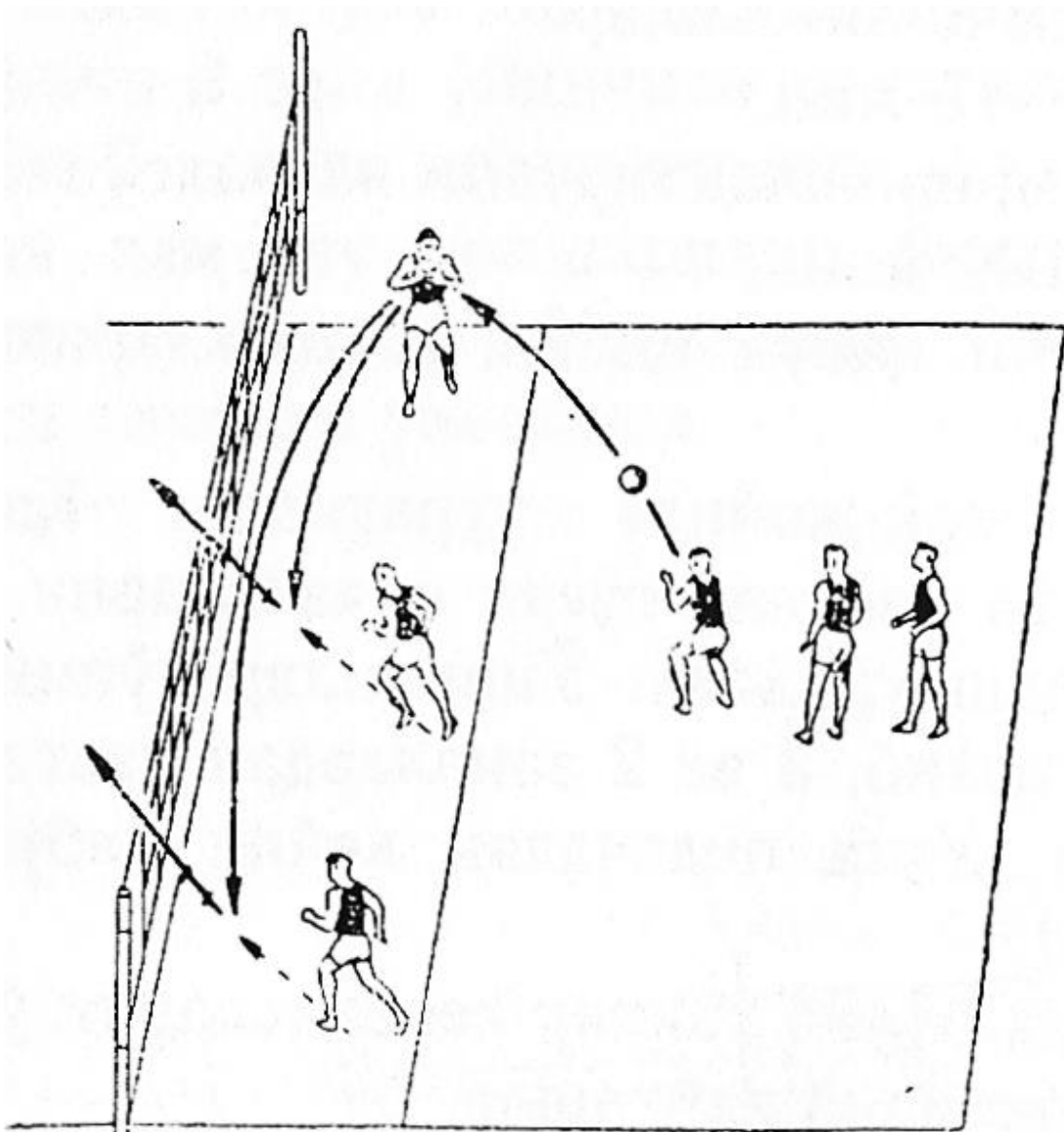
1. Yuqoridan to'g'ri va pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishlarni almashlab bajarish. Juftlikda, biri yuqoridan, boshqasi pastdan to'pni o'yinga kiritishni bajaradi. Yuqoridan kuchga, pastdan aniqlikka bajariladi.

2. Birdaniga 5 marta yuqoridan va 5 marta pastdan to'pni o'yinga kiritishlarni bajarish.

III. Hujumda jamoa bo'lib taktik harakatlanishlarni o'rgatish - 30 min.

1. Olti o'yinchi maydonda o'z zonalarida turadi, 3 zonada o'yinchi to'r oldida turadi. To'r orqali uzatilgan to'pni qabul qilish, birinchi uzatish 3 zonaga, ikkinchi uzatish 4 va 2 zonalarga, hujumchi o'yinchiga qarab yoki orqa bilan turib, yakunlovchi zarbani bajaradi.

3. Shuni, ammo birinchi uzatish 2 va 3 zonalar oralig'iga, ikkinchi uzatish bosh orqasidan orqaga, 3 zona o'yinchisi birinchi uzatish vaqtida 2 zonadagi o'yinchi orqasiga chiqadi va orqaga uzatilgan to'pga hujum zarbasini bajaradi. O'yinchilar rasmda ko'rsatilganidek turadilar.



59 - rasm.

IV. Voleybol o'quvo'yini - 30 min.

Yakuniy qism - 5 min.

68 dars

O'yinni mashq qildirish.

Hujumda va himoyada guruh bo'lib taktik harakatlarni qo'llashga asosiy e'tiborni qaratish.

69 dars

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. Kross yugurishi texnikasi bilan tanishtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - sekundomer.

1. Tepalikdan tez yugurib tushish. Turli turishlarda tushishlar. Harakatda burilishlar (texnika asoslari bilan tanishtirish).

2. Tezlikka 200 m gacha erkaklar va 100 m gacha ayollar uchun masofaga yugurishlar.

70 dars

Dars vazifalari:

1. To`pni o`yinga kiritishdan to`pni qabul qilish malakalarini takomillashtirish.

2. Guruh bo`lib taktik harakatlarni o`rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol to`plari, gimnastika tayoqlari, rezina amortizatorlar, qo`shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

34 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 100 min.

I. To`pni o`yinga kiritishdan to`pni qabul qilish malakalarini takomillashtirish - 30 min.

Olti o`yinchi joy-joyida turadilar. Qarama-qarshi tomondan o`yinchilar yuqoridan va pastdan to`g`ri to`pni o`yinga kiritishlarni bajaradilar, kuchli va sekin to`pni o`yinga kiritishlar aralash uriladi. O`yinchilar to`pni qabul qiladilar, uni 3 yoki 2 zonalarga jo`natib, 3 va 2 zonalardan uzatishda to`r orqali to`pni o`yinga kiritish joyiga qaytaradilar. Uchta to`pni o`yinga kiritishdan keyin qabul kiluvchi jamoa joy almashadilar (perexod).

II. Himoyada guruh bo`lib taktik harakatlarni o`rgatish - 30 min.

64 darsdagi mashqlarni qaytarish.

III. Voleybol o`quv o`yini - 40 min.

Yakunlovqism - 5 min.

71 dars

Texnika usullari va taktik harakatlanishlarni egallashdagi kamchiliklarni

bartaraf etish bo'yicha alohida individual topshiriqlarni bajarish (erkin dars).

72 dars

O'yinni mashq qildirish.

Jamoa bo'lib himoyada (bir kishi blok qo'yishda burchak bilan oldinga) va hujumda (ikkinchi uzatishni hujum chizig'idagi o'yinchi bilan 3 va 2 zonadan) taktik harakatlanishlarga asosiy e'tiborni qaratish.

73 dars

Dars vazifalari:

1. Birinchi va ikkinchi uzatish malakalarini takomillashtirish.
2. Blokka qarshi hujum zarbasi berish malakalarini takomillashtirish.
3. Himoyada jamoa bo'lib taktik harakatlanishni o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirma to'plari va qo'shimcha anjomlar.

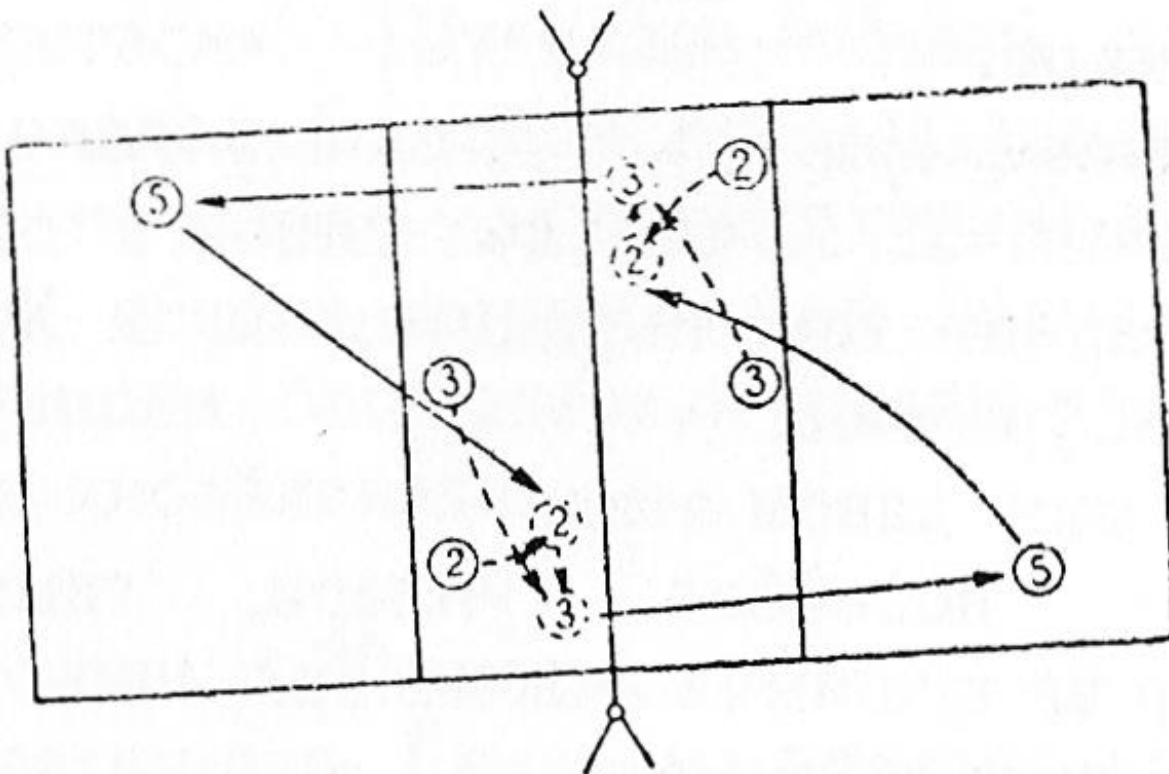
Tayyorlov qism - 15 min.

40 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

Asosiy qism - 100 min.

I. Birinchi va ikkinchi uzatish malakalarini takomillashtirish - 100 min.

1. 66 darsdagi 1 mashq.
2. O'yinchilar 5-2-3 zonalarda joylashadilar. 3 zonada o'yinchi orqaga suriladi, 2 zonada u stenkaga yaqinturadi. Maydonning narigi tomonida ham xuddi shunday joylashish. To'p 5 zonadan 3 va 2 zonalarda o'rtasiga yo'naltiriladi, bu erga ikkinchi uzatish uchun 2 zonadagi o'yinchi chiqadi. Bu paytda 3 zonadagi o'yinchi 2 zona o'yinchisi orqasidan yura boshlaydi va ikkinchi uzatish bilan to'p 2 zonaga jo'natilganda u sakrab to'pni 5 zonaga yuboradi. Maydonning narigi tomonida ham shu topshiriqni bajarishadi. To'pni to'rt orqali uzatishdan keyin to'pni qaysi tomonga uzatishsa, xuddi shu yo'nalishda o'yinchilar joylarini almashadilar,



60 - rasm.

3. Murabbiy to‘r oldida turadi. Shug‘ullanuvchilar yuza chiziq oldida 6 zonada turishadi. Murabbiy to‘pni yuza chiziq yoniga otadi (1 va 5 zona davomiga). Shug‘ullanuvchilar to‘pga yugurishida va to‘rga orqa bilan turib, pastdan uzatishda to‘pni murabbiyga jo‘natadi. Joyni o‘zgartirishlar tez bo‘lishi kerak. O‘yinchi to‘p bilan uchrashish joyini to‘g‘ri aniqlashiga e‘tiborni qaratish zarur. Zarba ko‘krak tengligida yengil bukilgan qo‘llar bilan amalga oshirilishi shart.

II. Blokka qarshi hujum zarbasi berish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

1. Yugurib kelib to‘p yo‘nalishi bo‘yicha to‘g‘ri hujum zarbasi berish yoki chapga aylanish bilan hujum zarbasi - blok qo‘yilishi (mexaniq blok) yoki qo‘yilmasligidan qat‘iy nazar (mashq oldin ta‘riflangan) zarba bajarilishi kerak.

2. Aniqlik uchun hujum zarbasi: 4 va 2 zonalardan yuza chiziq yaqiniga 6 zonaga, 3 zonadan 1 zonaga bajariladi. Nishon sifatida gimnastik to‘shak qo‘yish yoki to‘ldirma (pastdan) va voleybol (yuqoridan) to‘plardan piramida terib qo‘yish.

III. Himoyada jamoa bo‘lib taktik harakatlarni o‘rgatish - 20 min.

66 darsdagi mashqlarni qaytarish.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 30 min.

Yakunlovqism - 5 min.

74 dars

Dars vazifalari:

1. Himoyalani harakatlari malakalarini takomillashtirish.

2. Kuchli va nishonga olib yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish berish malakalarini takomillashtirish.

3. Hujumda jamoa bo'lib taktik harakatlanishni o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol to'plari, gimnastika tayoqlari, rezina amortizatorlar va qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

43 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 100 min.

I. Himoyalani harakatlari ko'nikmalarini takomillashtirish – 30min.

1. 67 darsdagi 1 va 2 mashqlar.

2. Murabbiy 4 zonada taglikda turadi. O'yinchilar maydonning boshqa tomonida 1, 6, 5 zonalarda joylashadilar. Murabbiy turli ketma- ketlikda «Himoyachilarga» hujum zarbalarini amalga oshiradi. O'yinchilar to'pni qabul qilishi va uni 2 zonaga jo'natishi shart.

II. Kuchli va aniq, yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish otish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

1. Aniqlikka to'pni o'yinga kiritish - maydonni o'ng va chap yarmiga, to'pni maydonning uzoq va yaqin yarmiga uriladi.

2. Maydon chetlariga kuchli to'pni o'yinga kiritish otish.

3. Kuchli va aniq to'pni o'yinga kiritish otishni aralash bajarish. To'pni o'yinga kiritishni juftlikda bajariladi, to'pni o'yinga kiritishni maqsadga muvofiq tarzda to'pni qabul qilish bilan qo'shib bajarish.

III. Hujumda jamoa bo'lib taktik harakatlarni o'rgatish - 20 min.

67 darsdagi mashqlarni qaytarish.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 30 min.

Yakuniy qism - 5 min.

75 dars

O'ynashni mashq qildirish.

O'yinga asosiy talablar - o'rganilgan texnik usullarni dadillik bilan qo'llash, asosan to'pni yiqilish bilan yuqoridan va pastdan qabul qilish, himoyada pastdan qabul qilishda faol o'yinni to'xtatib harakat qilishlar bilan almashtirish va h.k.

76 dars

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. 7:7 qo'lto'pi o'yini texnikasi bilan tanishtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - gandbol uchun to'plar, to'ldirma to'plari.

Tayyorlov qism - 25 min.

1.13 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

2. «Futbolchilar estafetasi». Shug'ullanuvchilar ikki jamoaga bo'linadi, ular bir-biriga parallel bittadan qatorga turadilar. Signal bo'yicha qatordagi birinchilar oyoqlarda sakrashda to'ldirma to'pni olib yurishni boshlaydi (o'ng va chap oyoqda), yuguruvchilar yo'lida turganlarni orasidan yugurib o'tadi. Yugurishni boshqalardan oldin tugatgan va kam xatoga yo'l qo'ygan jamoa yutgan hisoblanadi.

Asosiy qism - 90 min.

1. To'pni uzatish va ilib olish - 30 min.

1. Ikki qo'llab to'pni uzatishlar. Yondan uloqtirish harakati bilan yuqoriga depsinishda bir qo'llab to'pni uzatishlar.

2. Ikki qo'llab to'pni ilib olish.

3. Harakatda uzatish va ilib olish.

II. Darvozaga to'p otishlar - 30 min.

Darvozaga yuqoriga deysinib to'pni otishlar, joyidan va harakatda yondan va yuqoridan uloqtirish harakatlari bilan.

III. 7:7 gandbol o'quvo'yini - 30 min.

1. Tayyorgarlik o'yini «To'p ilib oluvchiga».

2. Qo'lto'pi 7:7 o'yini, soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha o'tkaziladi.

To'pni uzatish va ilib olish texnikasini o'rganish juftlikda, qarama-qarshi qatorda o'tkaziladi.

Yakuniy qism - 5 min.

77 dars

Dars vazifalari:

1. Guruh bo'lib blok qo'yishni o'rgatish.

2. Hujumda va himoyada jamoa bo'lib taktik harakatlanishni o'rgatish - hujumdan himoyaga tezlik bilan o'tish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol to'plari, gimnastika tayoqlari, rezina amortizatorlar, qo'shimchajihoz.

Tayyorlov qism - 15 min.

43 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 100 min.

I. To'pni yuqoridan, pastdan va yiqilish bilan qabul qilish va uzatishlar - 20 min.

1. Juftlikda o'rganilgan to'pni qabul qilish va uzatish usullarini aralash bajarish: Yuqoridan va pastdan ikki qo'llab, yuqoridan yiqilish bilan, pastdan bir qo'llab yiqilish bilan bajarishlar.

2. Juftlikda sakrab to'p uzatishlar.

3. Birinchi uzatish 6 zonadan 2 zonaga, 2 zonadan sakrashda 3 zonaga, 3 zonadan to'rorqali sakrashda 6 zonaga. To'pning boshqa tomonida ham xuddi shu mashq bajariladi.

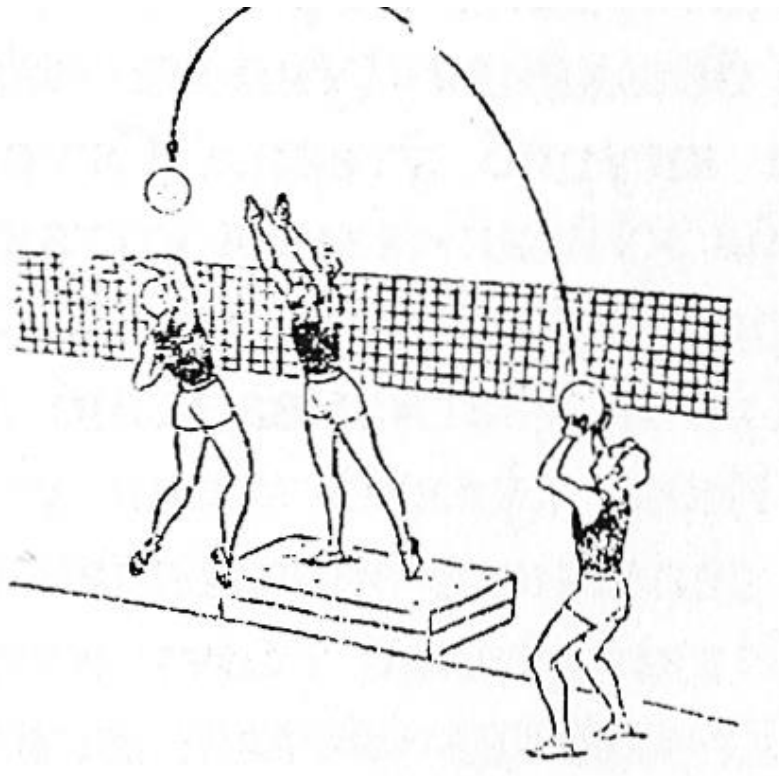
II. Guruh blok qo'yishni o'rgatish - 30 min.

1. Juft bo'lib yugurishda signal bo'yicha yuqoriga sakrash. Bu mashqda

sakrashni mosligiga va bir vaqtdaligiga hamda yonma-yon tik uchishga e'tiborni qaratish.

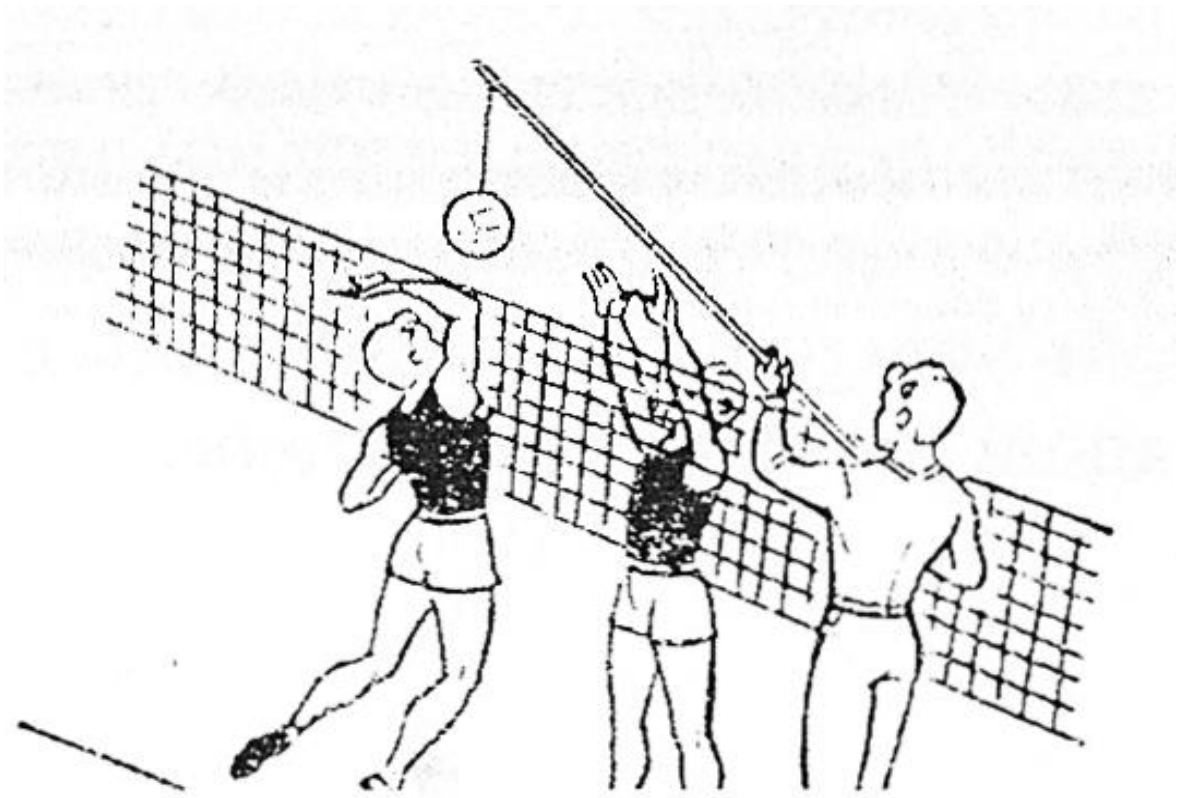
2. Ilib qo'yilgan voleybol yoki to'ldirma to'pga kaftlarda etish bilan juft bo'lib sakrash.

3. Taglikda turib blok qo'yish.



61 - rasm.

4. Tutgichga o'rnatilgan to'pga o'yinchi 4 zonadan hujum zarbasi berayotganda juft bo'lib blok qo'yish.



62 - rasm.

III. Hujumdan himoyaga o'tishda jamoa bo'lib taktik harakatlar - 20 min.

O'yinchilar 11 va 12 rasmlarda ko'rsatilganidek joylashadilar. Jamoa yuqoridan uzatishni qabul qilish va to'r orqali yakuniy zarba berish uchun o'ynaydilar. Shunday qarama-qarshi tomondan urilgan zarbadan keyin raqib hujum harakatlarini tashkillaydi: 4 zonadagi o'yinchi to'pni o'zini ustidan otadi va uni uzatish bilan 3 zonaga yuboradi, 3 zonadan 4 zonaga ikkinchi uzatishdan kelgan to'pga hujum zarbasi yoki aldashni amalga oshiradi. Himoyalannuvchi jamoa tezda himoya vaziyatini egallashi zarur: 3 zonada o'yinchi blok qo'yishga tayyorlanadi, 6 zonadagi o'yinchi blok paytida xavfni oldini olishga (straxovkaga) ketadi va h.k.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 30 min.

Yakuniy qism - 5 min.

78 dars

O'yin texnikasini egallashdagi kamchiliklarga barham berish, voleybolchilar

maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish zarur bo'lgani uchun o'tilgan darslardagi ma'lumotlar asosida erkin dars.

79 dars

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. 7:7 qo'l to'pi o'yini texnikalari bilan tanishtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz – qo'l to'pi o'yini uchun to'plar, to'ldirma to'plar.

Tayyorlov qism - 25 min.

55 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 90 min.

I. To'pni uzatish va qabul qilishlar - 10 min.

76 darsdagi mashqlarniqaytarish.

II. Yerga zarba bilan to'pni olib yurish - 30 min.

1. To'g'riga olib yurish.
2. To'siqlarni aylantirib o'tish.
3. O'tilgan darslardagidek to'pni olib yurish bilan estafeta o'tkaziladi.
4. Olib yurishda keyin to'pni otishlar.

III. Darvozabon o'yin texnikasi - 30 min.

1. Darvozabonni darvozada turish holati va darvozabonni siljib yurishi.
2. Gavda, oyoq yordamida to'pni qo'llar bilan to'xtatib qolish.

O'yinchilar joyida turib otishlarni shunday amalga oshiradilarki,

ya'ni darvozabon to'pni to'xtatib qolishning barcha usullarini bajara olishi zarur.

IV. Soddalashtirilgan qoidalar asosida 7:7 qo'lto'pi o'quv o'yini - 20 min.

Yakunlovqism - 5 min.

80 dars

Darsvazifalari:

1. Guruh bo'lib blok qo'yishga o'rgatish.
2. Himoyada jamoa bo'lib taktik harakatlarni o'rgatish(hujumdan tezda

himoyaga o'tish).

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirma to'plari, qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism -15 min.

13 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 100 min.

I. To'pni qabul qilish va uzatish uchun o'rganilgan usullarni takomillashtirish
- 20 min.

1. 77 darsdagi mashqlarni takrorlash.

2.3 zonadan ikkinchi uzatishdan to'pga, 4 zonadan to'p yo'nalishi bo'yicha hujum zarbasi berilganda 2 va 3 zonalardagi o'yinchilar blok qo'yadi.

III. Hujumdan himoyaga o'tishda jamoa bo'lib taktik harakatlanish - 20 min.

77 darsdagi mashqlarni takrorlash.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 30 min.

Yakunlov qism - 5 min.

81 dars

O'yinni mashq qildirish.

Chigil yozish uchun akrobatik mashqlar, harakatli o'yinlardan foydalanish zarur.

Ikki tomonlama o'yinda topshiriq berish –guruh bo'lib blok qo'yish faqat 4 zonadan zarba berilganda bajariladi. Bunda ko'rsatish zarur, ya'ni 6 zona o'yinchisi 2-3 zonalarga xavfni oldini olishga chiqadi, ularni o'yinchilari blok qo'yishda band bo'ladi.

82 dars

Dars vazifalari:

1. To'pni qabul qilish va uzatish malakalarini takomillashtirish.

2. Guruh bo'lib blok qo'yish malakalarini takomillashtirish.

3. To'g'ri hujum zarbasi berish malakasini takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirma to'plari, qo'shimcha anjomlar.

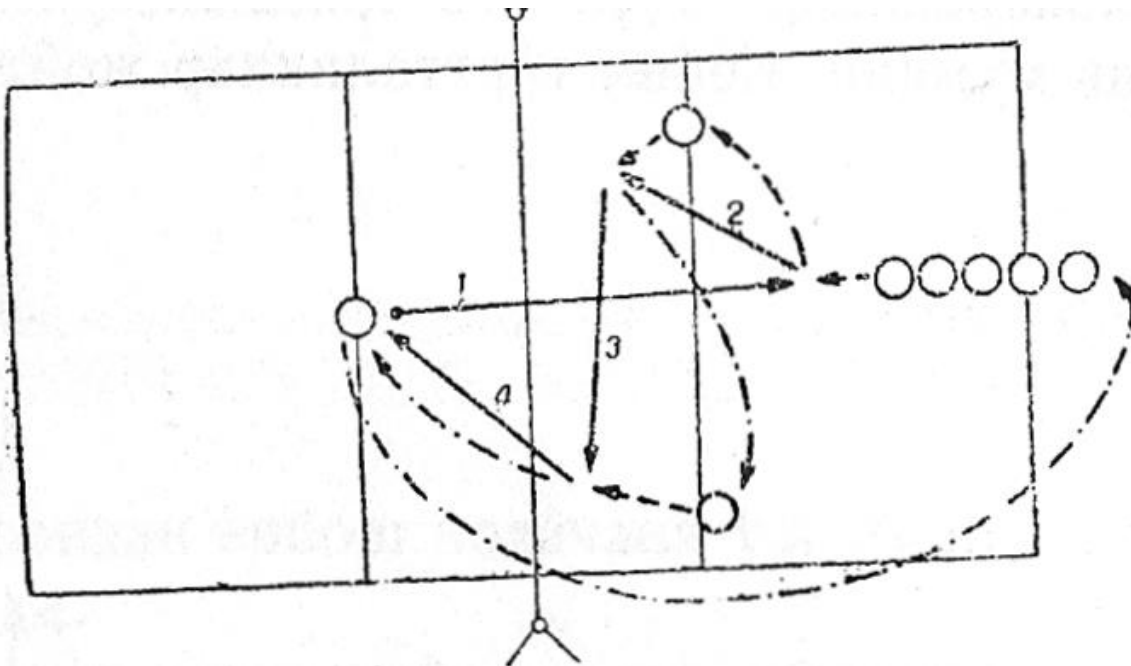
Tayyorlov qism - 15 min.

14 darsdagi umurivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 100 min.

I. To'pni qabul qilish va uzatish malakalarini takomillashtirish - 30 min.

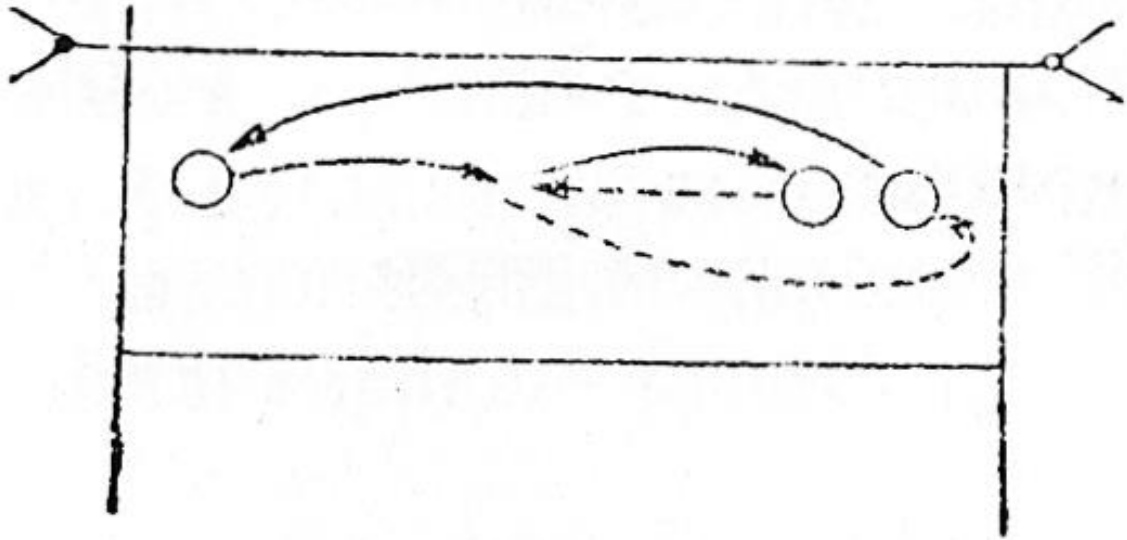
1. To'p to'r orqali 6 zonaga jo'natiladi.



63 - rasm.

6 zonadan o'yinchi to'pni pastdan uzatishda 2 zonaga yuboradi. 2 zonadan to'p yuqoridan uzatishda 4 zonaga va to'r orqali uzoqroq 6 zonaga yuboriladi. 6 zonaga to'r orqali past trektoriyada bajariladi. 6 zona o'yinchisi yuza chiziqdan chiqadi. O'yinchi chiqishni to'p uzatilgandan so'ng boshlaydi. 2 zonadagi o'yinchi faqat ikki qo'llab yuqoridan uzatishni bajaradi.

2.Uchlikda uzatishlar. O'yinchilar 63- rasmda ko'rsatilgandek turadilar.



64 - rasm.

O'yinchi 4 zonada to'pni o'zini ustidan otadi va uni uzatish bilan 3 zonaga jo'natadi. 2 zonadan o'yinchi to'p tagiga chiqadi va 2 zonadagi o'zini sherigiga orqaga ikkinchi uzatishni bajaradi, u to'pni 4 zonaga yuboradi va orqaga uzatish uchun to'p tagiga chiqishga tayyorlanadi, bu vaqtda to'pni orqaga uzatayotgan o'yinchi orqaga kaytadi va o'z sherigi o'rnini egallaydi.

3. Sakrashda to'p uzatishlar. To'rdan tashqarida va to'r yonida, to'rga parallel sakrashda qarama-qarshi uzatish.

II. Guruh bo'lib blok qo'yish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

1. 77 darsdagi mashqlarni takrorlash.

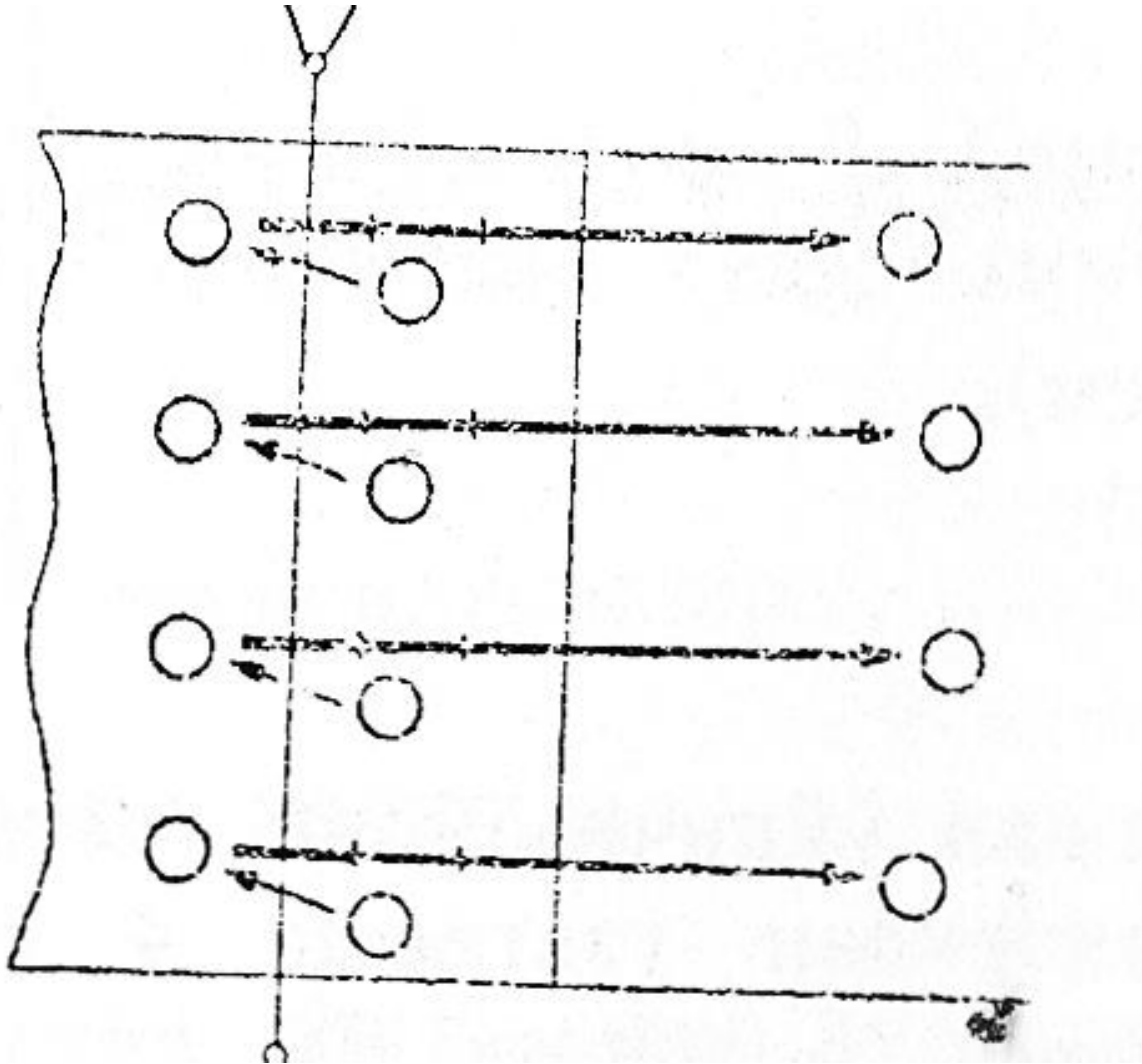
2. 3 zonadan ikkinchi uzatilgan to'pga 4 zonadan yo'nalishi bo'yicha berilgan hujum zarbasiga ikki kishi blok qo'yish.

3. Ikki kishi blok qo'yish (3 va 4 zona o'yinchilari). Hujum zarbasi 3 zonadan ikkinchi uzatishdagi to'pga 2 zonada amalga oshiriladi.

III. To'g'ri hujum zarbasi berish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

1. «Qarama-qarshi» to'pga hujum zarbasi berish. Shug'ullanuvchilardan to'rttasi to'r orqali zarbaga to'plarni ustma-ust otadilar. To'rttasi zarbani bajaradilar. To'rttasi himoyada o'ynaydilar. To'pni otayotganlar blok qo'yishi

mumkin. Keyin to'rttaliklar joylarini almashadilar.



65 - rasm.

2.3 zonadan ikkinchi uzatilgan to'pga 4 va 2 zonalardan to'g'ri hujum zarbasi berish.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 30 min.

Yakuniy qism - 5 min.

83 dars

Dars vazifalari:

1. To'pni o'yinga kiritishdan to'pni qabul qilish malakalarini takomillashtirish.

2. Guruh bo'lib blok qo'yish malakalarini takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirma, basketbol to'plari, qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

15 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 100 min.

I. To'pni o'yinga kiritishdan to'p qabul qilish malakalarini takomillashtirish – 30min.

To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish (yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish bajariladi). Joylashishda 6 o'yinchi to'pni o'yinga kiritishni pastdan qabul qiladi, uni

3 va 2 zonalarga to'r oldiga jo'natishga harakat qiladi. 3-4 ta to'pni o'yinga kiritishni qabul qilishgandan so'ng o'yinchilar joy almashadilar (perexod). Keyin otayotganlar va qabul qilayotganlar o'rinlarini almashadilar.

II. Guruh bo'lib blok qo'yish malakalarini takomillashtirish – 20min.

1. 3 nafar blok qo'yuvchi 3,2 va 4 zonalarda joylashadilar. Hujumchilar 4 va 2 zonalardan navbatdan zarbalarni bajaradilar. Agar zarba 4 zonadan bajarilsa, 3 va 2 zona o'yinchilari blok qo'yadilar. Agar zarba 2 zonadan bajarilsa, 3 va 4 zona o'yinchilari blok qo'yadilar.

2. Shunday, lekin blok qo'yuvchilar zarba qaysi zonadan urilishini oldindan bilmaydilar. Bu kabi mashqlar turi oldin ta'riflangan, unda 4 va 2 zonalardan hujum zarbalari vaqtida bir kishi blok qo'yish hakida so'z borgandi.

III. Voleybol o'quv o'yini - 50 min.

Yakuniy qism - 5 min.

84 dars

O'ynashni mashq qildirish.

85 dars

Dars vazifalari:

1. Yuqoridan yonbosh to'pni o'yinga kiritishni o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirma tennis to'plari va qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

16 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 100 min.

I. To`pni o`yinga kiritishdan to`pni pastdan qabul qilish - 30 min.

83 darsdagi mashqlarni takrorlash.

O`yinchilar to`pni o`yinga kiritish berishda kuchli va aniq to`pni o`yinga kiritishlarni aralash bajaradilar. O`yinchilarni to`pni o`yinga kiritishni qabul qilish tayyorgarligiga e`tiborni qaratish zarur. Pastdan qabul qilish vaqtida qo`llar tirsaklarda to`g`rilanadi, panjalar yengil pastga tushiriladi, to`p bilakda qabul qilinadi. Ko`p uchraydigan xato - to`p baland qabul qilinadi, qo`llar tirsaklarda bukiladi, yelkalar orqaga tortiladi. To`pni qabul qilishda qo`l katta qarama-qarshi harakatda bo`lmasligi kerak, kuchli to`pni o`yinga kiritishni qabul qilish paytida qarama-qarshi harakat umuman yo`q, o`yinchi hatto kuchli zarbani pasaytiradi, bunda qo`llarni kuchli taranglashtirish mumkin emas.

II. Yuqoridan to`g`ri to`pni o`yinga kiritishni o`rgatish - 30 min.

1.1 kg og`irlikdagi to`ldirma to`pni bir qo`llab bosh ustidan otishlar («changallab»), oraliq 9-10 m.

2. To`ldirma to`pni «changallab» balandligi 2m 20 sm to`r orqali (tros, arqon) otishlar.

3. Tennis(yoki kichik rezina) to`pni yuqoridan to`g`ri to`pni o`yinga kiritish urish.

4. Tutgichda o`rnatilgan to`pga yuqoridan yonbosh to`pni o`yinga kiritish urish.

5. To`pni otish bilan yuza chiziq orqasidan to`r orqali sinash urinishlarni bajarish.

To`pni o`yinga kiritishni bajarish paytida zarba bosh ustidan to`g`rilangan qo`lda bajariladi, o`yinchi yuqoriga cho`ziladi, lekin har qanday holatda zarba vaqtida oyoqlarni bukmasligi kerak - «pastga o`tirish».

III. Qarama qarshi to`pga hujum zarbalari berish - 10 min.

82 darsdagi mashqlarni takrorlash.

IV. Voleybol o`quv o`yini - 30 min.

Yakuniy qism - 5 min.

86 dars

Erkin dars. O'rganilgan o'yin texnikasi usullarining kamchiliklariga barham berish. Yakka tartibda bajarishga qarashli usullarni takomillashtirish, usulni hozirdagi o'yinchi yaxshi bajarilayotgan bo'lsa, keyin o'yinning jamoa bo'lib taktika tuzilishida foydalanish va takomillashtirish zarur.

87 dars

O'yinni mashq kildirish.

Zvenolarda (tarkibiy qism) birga yaxshi o'ynash, tarkiblarni tanlash, o'yinchilar joylashishi shunday hisobga olinsinki, o'yinchilar yakka qobiliyatlaridan eng yaxshi tarzda foydalansinlar.

88 dars

Dars vazifalari:

1. Yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishni o'rgatish.
2. Himoyalash harakatlari malakalarini takomillashtirish.
3. To'g'ri hujum zarbasi berish malakalarini takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirma, tennis to'plari, qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

17 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 100 min.

I. Yonbosh to'pni o'yinga kiritishga o'rgatish - 20 min.

1. 85 darsdagi mashqlarni takrorlash.
2. Yuza chiziq orqasidan maydon chegarasidan va o'yin qoidalarini saqlagan holda yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish urish.

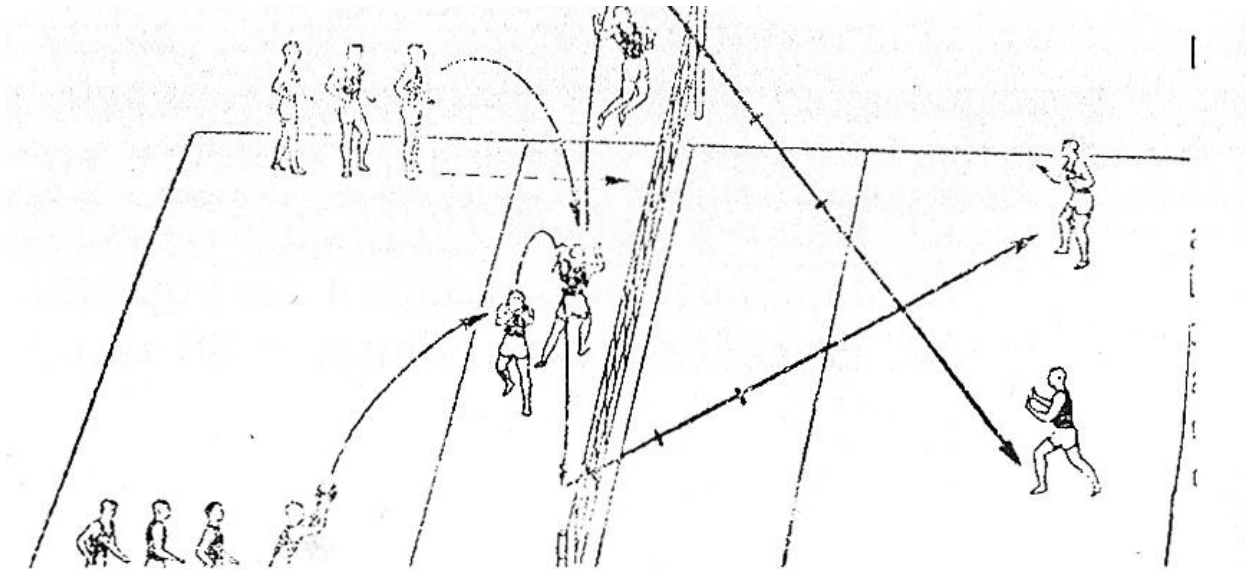
Shug'ullanuvchilar bilishlari kerakki, ya'ni ular birinchi urinishdan kuchli to'pni o'yinga kiritish urishga harakat qilmasliklari kerak, chunki bu xatolarga olib keladi. O'ng qo'lda otadiganlarda ko'p uchraydigan xato - to'p chapga, 1-2 zonalarga, ko'pincha esa yon chiziq'larga uchadi. Bu holatda to'pni to'g'ri o'zini oldidan 5 zonaga urishni taklif qilish kerak. Yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga

kiritishni o'rgatish ham yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishni o'rgatishdagi mashqlar yordamida amalga oshiriladi.

II. Himoyalash harakatlari malakalarini takomillashtirish – 30min.

1. Juftlikda zarbadan to'pni qabul qilish.

2. 4 va 2 zonadan mos ravishda 5 va 1 zonalarga urilgan hujum zarbalarini qabul qilish.



66 - rasm.

III. To'g'ri hujum zarbasi - 20 min.

1. 3 zonadan ikkinchi uzatilgan to'pga yo'nalishi bo'yicha 4 zonadan hujum zarbasi. 3 zonaga to'p 5, 4, 6 zonalardan jo'natiladi.

2. 3 zonadan hujumchiga qarab va orqa bilan turib ikkinchi uzatilgan to'pga 2 zonadan hujum zarbasi berish.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 30 min.

Yakuniy qism - 5 min.

89 dars

Dars vazifalari:

1. To'g'ri to'pni o'yinga kiritishdan to'p qabul qilish ko'nikmalarini o'rgatish.
2. Bir kishi bo'lib blok qo'yish malakalarini takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol to'plari, qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

18 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 100 min.

I. To'g'ri to'pni o'yinga kiritishdan urilgan to'pni pastdan qabul qilish - 30 min.

Maydonning bir tomonida o'yinchilar odatdagiday joylashishda turadilar, boshqa tomondan faqat to'pni o'yinga kiritish otiladi. Ikki-uch to'pni o'yinga kiritishdan keyin qabul qiluvchilar joy almashadilar. To'liq aylanishni bajarib, 4 zonadagi o'yinchi to'pni o'yinga kiritishga ketadi, uning o'rniga to'pni o'yinga kiritish otayotgan (ettinchi) o'yinchi turadi. Keyingi aylanishda navbatdagi o'yinchi ketadi va h.k.

II. Bitta blok qo'yish - 20 min.

Blok qo'yuvchi 3 zonadan turadi va 2 va 4 zonaga ikkinchi uzatishni bajarayotgan 3 zonadagi o'yinchini kuzatadi. Blok qo'yuvchi zarbani asosiy yo'nalishini berkitishi lozim.

III. Voleybol o'quv o'yini - 50 min.

Yakuniy qism - 5 min.

90 dars

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.

2. Akrobatik mashqlar va qo'lto'pi o'yini texnikalarini o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - to'ldirma, ganbol to'plari, akrobatika bilan shug'ullanish uchun anjomlar.

O'tilgan darslardan shug'ullanuvchilarni ko'proq qoniqtiradigan akrobatik mashqlar tanlab olinadi.

Qo'l to'pi texnikasidan harakatda uzatishlar va ilib olish, harakatda va olib yurishdan keyin to'pni darvozaga otishlar hamda to'plarni darvozabon tomonidan ushlab qolishlarni tanlab olish. Mashg'ulot oxirida 7:7 qo'l to'pi o'yini o'tkaziladi,

davomiyligi o'yin qoidalariga mos ravishda berilgan me'yorlarda bo'ladi.

91 dars

Dars vazifalari:

1. Ikkinchi uzatish malakalarini takomillashtirish.
2. To'pga to'pni o'yinga kiritish urish malakalarini takomillashtirish.
3. Hujum zarbasi ko'nikmalarini takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, to'ldirma to'plari, qo'shimcha anjomlar.

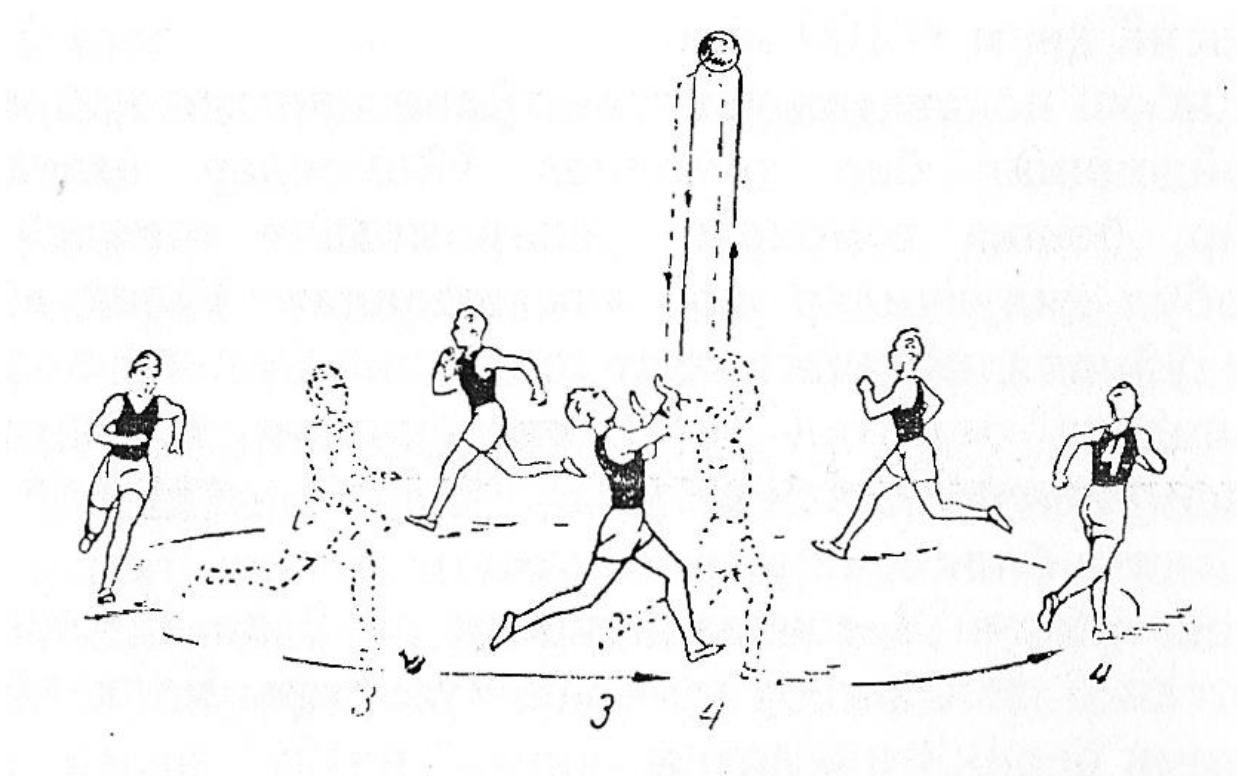
Tayyorlov qism - 15 min.

20 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 100 min.

I. Ikkinchi uzatish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

Aylana bo'ylab yugurib va keng qadamlar bilan o'ngga va chapga harakatda o'zini ustidan uzatishlar.



67 - rasm.

1.3 zonadan oldiga va orqaga, 2 zonadan 3 va 4 zonalarga ikkinchi uzatish

mashqlarini bajarish. O'yinchilarni joylashishi va almashishi xuddi o'tilgan darslarda ta'riflangandek bo'ladi. Bu yerda mashqlarni o'ziga xos xususiyati quyidagicha: to'p birinchi uzatishda o'yinchini o'ziga emas, balki undan yon tomonga oshiriladi (to'rdan uzoqroqda, to'rni o'ziga, 2 yoki 4 zona yaqiniga pastdan uzatish bilan). O'yinchi ikkinchi uzatishda baland uzatishni bajarishga harakat qiladi.

II. To'pga to'pni o'yinga kiritish urish malakalarini takomillashtirish - 20 min. O'yinchilar maydonning ikkala tomoni bo'ylab ikki guruhga bo'linadi, yuqoridan to'g'ri va yuqoridan yonbosh to'pni o'yinga kiritishlarni almashib bajaradi. To'pni o'yinga kiritishlar har ikki tomondan bir vaqtda bajariladi. Qo'lida to'p yo'q o'yinchilar maydonni istagan joyiga turadilar va o'zini zonasiga kelayotgan to'pni qabul qiladi hamda yuqoriga - to'g'riga yoki belgilangan zonaga uzatadi (2,3,4). Shundan keyin ular to'pni o'yinga kiritishga ketadi. O'yinchilar to'pni to'xtatish, uzatishlarni ushlab olishda to'pni tez ushlab uchun intilmasligi kerak. O'yinchi to'pni qabul qilishni bajarmasdan to'pni o'yinga kiritishga o'tish huquqiga ega emas.

III. Hujum zarbasini takomillashtirish - 20 min.

1. Yaqindan uzatilgan to'pga 4 zonadan qarama-qarshi maydon 1,6,5 zonalariga hujum zarbasi.

2. 3 zonadan hujum zonasi. 2 zonadan o'rtacha balandlikda uzatish (o'zini ustidan). Tezlanish 3 zona chap chegarasidan bajariladi.

3. Zarba yo'nalishi 4-5 va 2-1 zonalar oralig'iga bajariladi.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 40 min.

Yakunlovqism - 5 min.

92dars

Nazariy mashg'ulot.

Mavzu: O'yin texnikasi va taktikasi asoslari - 2 soat.

Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarni o'zaro aloqasi.

Texnika tahlili. Taktika tahlili. Bu mashg'ulotda shug'ullanuvchilarni qo'llanmaning dars materialiga kiritilmagan texnik usullar va taktik harakatlar

bilan tanishtirish lozim.

93 dars

O'yinni mashq kildirish.

Qisqartirilgan tarkibda o'ynash (4:4). Jamoalar joylashishida taktika bo'yicha mashqlar, to'liq tarkib bilan ikki tomonlama voleybol o'yini.

94 dars

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. Basketbol o'yini texnikasini o'rgatish.

Darsga basketbol o'yini texnikasini o'rgatish uchun o'tilgan 28 va 40 darslardan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar kiritiladi. Asosiy qism oxirida to'liq basketbol o'yini o'tkaziladi, tanaffusda esa jarima to'pini otishlar bajariladi.

95 dars

Dars vazifalari:

1. Yuqoridan yiqilish bilan pastdan, pastdan yiqilish bilan to'p qabul qilish malakalarini takomillashtirish.

2. Hujum zarbasi malakasini takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol to'plari, qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

1. Akrobatik mashqlar - do'mbaloq otishlar, turishlar yumalashlar.
2. «Otjima». Maydon teng ikki «shaharga» bo'linadi, ularning yuza chizig'ida «asir» uchun joy belgilanadi. Har bir «shaharda» ikki jamoa joylashadilar. Har bir jamoaning o'yinchilari voleybol to'pini raqibga tekkizishga harakat qiladilar. To'p tekkan raqib «asirga» tushadi. «Asirlar» o'zining «asir» chizig'ida to'pni olib olishlari va uni raqib o'yinchilariga otishlari mumkin. Agar asirlar ularga otilgan to'plarni uchishida tutib olishsa, ular ozod kilinadilar. Raqib jamoasi

o'yinchilaridan ko'p «asir» olgan jamoa g'olib hisoblanadi.

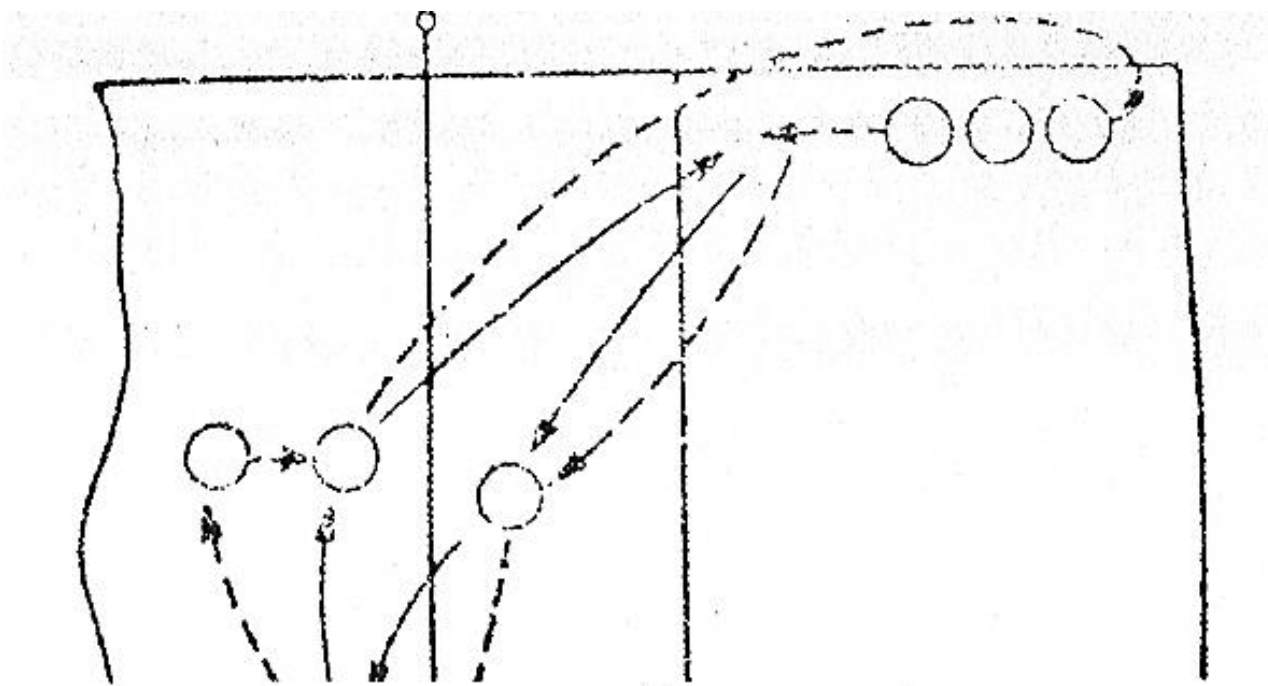
Asosiy qism - 100 min.

I. To'pni qabul qilish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

1. Juftlikda. Turli yo'nalishlarda, turli tezlanishlar bilan to'pni navbatdan uzatish - to'pni pastdan, yuqoridan yiqilish bilan pastdan bir qo'llab yiqilish oxirida qabul qilish - to'pni uchish xarakteri bilan mos ravishda bajarish.

Shunday, ammo zarbadan urilgan to'pni qabul qilinadi.

O'yinchilar 100 rasmda ko'rsatilganidek turadilar.



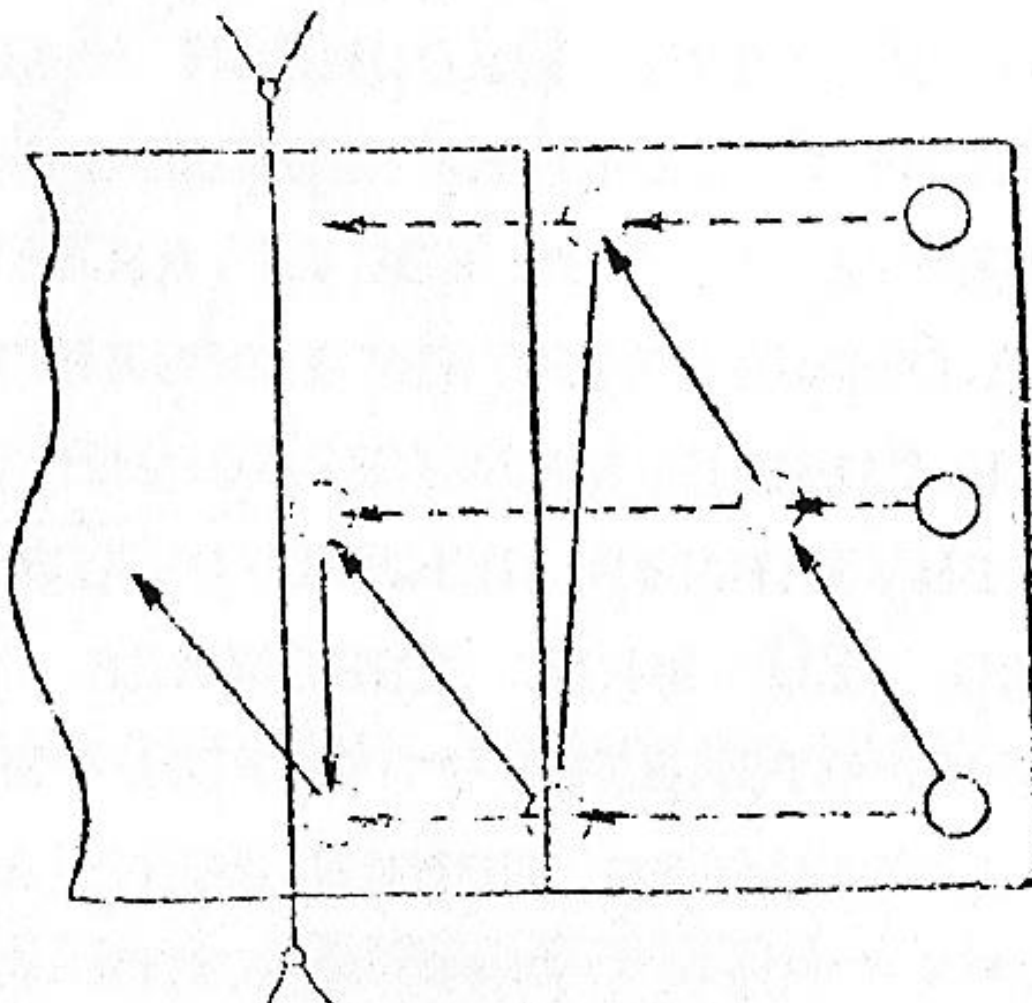
68 - rasm.

3 zonadagi o'yinchi to'pni o'zini ustidan otadi va uni sakrashda yuqoridan ikki qo'llab yon chiziqqa 1 va 2 zonalar oralig'iga yo'naltiradi. O'yinchi chiqadi va yuqoridan ikki qo'llab yiqilish oxirida qabul qiladi hamda uni 3 zonaga jo'natadi. 3 zonada o'yinchi orqaga uzatishda to'r orqali to'pni 2 zonaga oshiradi.

2. 2 zonada to'pni pastdan bir qo'llab yiqilish oxirida to'r oldida qabul qilish – to'p aldamchi uzatish bilan 2 zonadan yuboriladi.

II. Hujum zarbalari malakasini takomillashtirish - 30 min.

1. Uch o'yinchi 5,6 va 1 zonalarda joylashadilar. Harakatda to'r yoniga uchlikda uzatishlar va hujum zarbasi bajarish.



6

9 – rasm.

a) 5 zonadan 6 zonaga uzatish, 6 zonadan orqaga, 1 zonadan 4 zonaga, 4 zonadan to‘r oldiga 3 zonaga, 3 zonadan 4 zonaga va yakunlovchi hujum zarbasi bajariladi;

b) shuni, ammo 3 zonada orqaga uzatish, 2 zonaga va hujum zarbasi beriladi;

v) 1 zonadan 6 zonaga uzatish, 6 zonadan orqaga 4 zonaga, 4 zonadan 2 zonaga, 2 zonadan to‘r oldiga 3 zonaga, 3 zonadan zarbaga 2 zonaga ikkinchi uzatish;

g) shunday, lekin ikkinchi uzatish 3 zonadan orqaga 4 zonaga va hujum zarbasi.

III. Voleybol o‘quv o‘yini - 50 min.

Yakuniy qism - 5 min.

96 dars

Erkin dars. Texnikani egallashdagi xatolarni tuzatish, alohida texnik usullarni takomillashtirish bo'yicha mashq qilish.

97 dars

Dars vazifalari:

1. Maydon chetlariga ketayotgan to'plarni qabul qilish malakalarini takomillashtirish.

2. Kuchli to'pni o'yinga kiritish otish malakalarini takomillashtirish.

3. Himoyada guruh bo'lib taktik harakatlarini o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol to'plari, qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

1. Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun javob harakatlari tezkorligiga maxsus mashqlar (o'tgan darslardan).

2. «Saf orqali to'p». Bir jamoa o'rta chiziqda turadi, boshqasi ikki kichik guruhga bo'lingan, 5-6 m oraliqda joylashadilar va to'pga egalik qiladilar. Kichik guruhlarda to'pni birin-ketin uloqtirib, uni saf orqali uchib o'tishiga harakat qiladilar, safdagi o'yinchilar himoyalanaadi. Safda o'yinchilar to'pni yuqoridan yoki pastdan uzatish bilan urib qaytarish orqali o'yin murakkablashtiriladi.

Asosiy qism - 100 min.

O'yinchilar 2 zonada murabbiyga qarab bitta qatorga turadilar, u 5 zonadan turli yo'nalishlarda maydon chetlariga «uzoq» to'plarni otadi. O'yinchilar maydon chetlarida to'pni baland ko'tarishga harakat kilib, navbatdan Yuqoridan yoki pastdan qabul qiladilar. Keyin har bir o'yinchi birdaniga ikkita to'pni qabul qiladi. Bunda ikkinchi tegish va jamoa yana bir bor zarba berish huquqiga egaligi mo'ljallanaadi.

II. Kuchli to'pni o'yinga kiritish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

Shug'ullanuvchilar ikki guruhga bo'linadi va ular turli maydonlarda

joylashadilar. 20 daqiqa davomida o'yinchilar turgan joyida navbatdan yuqoridan to'g'ri va yonbosh to'pni o'yinga kiritish otadilar. To'pni o'yinga kiritish otmayotganlar to'pni o'yinga kiritishdan to'pni qabul qiladilar, keyin to'pni o'yinga kiritishga ketadilar.

III. Himoyada guruh bo'lib taktik harakatlar - 20 min.

Maydonning bir tomonidan o'yinchilar 4 va 2 zonalardan hujum harakatlarini tashkillaydilar. Boshqa tomondan 3 zonadagi o'yinchi blok qo'yishda to'p yo'li bo'yicha 6 zonani bekitadi, 6 zona o'yinchisi xavfni oldini olishga chiqadi, 1,5 zona o'yinchilari aylanib urilgan zarbadan to'pni qabul qilishga tayyorlanadi. Zarba berilishiga mos ravishda himoyada va xavfni oldini olishga 4 va 2 zona o'yinchilari harakat qiladilar.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 40 min.

Yakunlovqism - 5 min.

98 dars

Dars vazifalari:

1. Himoyada harakatlanish malakalarini takomillashtirish.
2. Hujum zarbalari ko'nikmalarini takomillashtirish.
3. Hujumda guruh bo'lib taktik harakatlanishni o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol, basketbol to'plari va qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

1. Qo'llar, yelka qismi, gavda, oyoq, javob harakatlari tezkorligi uchun turgan joyida va harakatda mashqlar.

2. Ikki tomonlama basketbol o'yini.

Asosiy qism - 100 min.

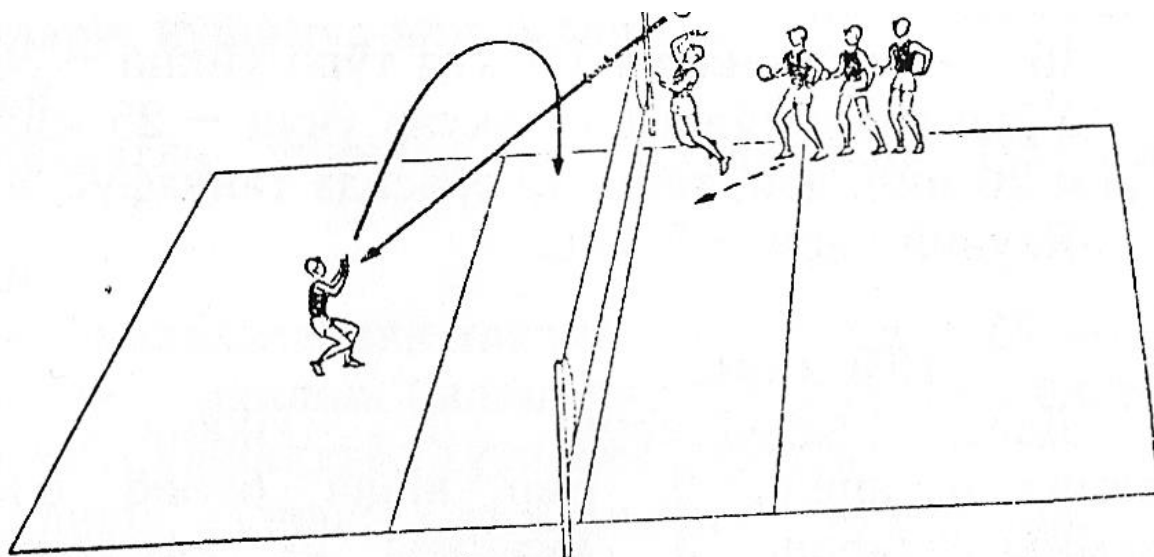
I. Himoyada harakatlanish malakalarini takomillashtirish - 30 min.

1. O'yinchini o'zi to'pni devorga 1,5 - 2 m barobariga shiddat bilan otadi yoki to'pni zarba bilan jo'natadi va qabul qiladi. Devordan oraliq taxminan 3-5 m bo'lishi lozim. Agar to'p yon tomonlarga va pastga uzoqrok sakrab ketsa, unda o'yinchi pastdan, yuqoridan yiqilish bilan yiqilayotib pastdan bir qo'lda qabul

qiladi.

2. «Darvozalarni himoyalash» - shug'ullanuvchilar zarba bilan urilgan to'plarni pastdan va yuqoridan urib qaytaradi.

3. «Zonani himoya qilish» - 6 (5,1) zonada «himoyachi» joylashadi, shug'ullanuvchilar o'zlari otgan to'plarga zarbalarni to'r orqali shiddat bilan jo'natib «himoyachi» to'plarni urib qaytaradi.



70 - rasm.

II. Hujum zarbalari berish malakalarini takomillashtirish – 20min.

1.2 zonadan ikkinchi uzatilgan to'pga 4 zonadan to'g'ri hujum zarbasi berish.

2.2 zonadan ikkinchi uzatilgan to'pga 3 zonadan chapga aylanish bilan hujum zarbasi berish.

3. 3 zonadan ikkinchi uzatilgan to'pga 3 zonadan hujum zarbasi berish.

III. Hujumda guruh bo'lib taktik harakatlanish - 10 min.

To'pni o'yinga kiritishdan to'pni qabul qilish, birinchi uzatish 3 zonaga, 3 zonadan

bosh orqasidan orqaga uzatish va hujum zarbasi.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 40 min.

Yakunlovqism - 5 min.

99 dars

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. 7:7 qo‘lto‘pi o‘yini texnikalarini o‘rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz – to‘ldirma va qo‘lto‘pi o‘yini uchun to‘plar.

Tayyorlov qism 25 min.

55 darsdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Asosiy qism - 90 min.

I. To‘pni uzatish va ilib olish - 20 min.

79 darsdagi mashqlarni takrorlash.

II. To‘pni darvozaga otishlar. Darvozaabonni to‘plarni ushlab olishi - 20 min.

1. Turli mashqlar: turgan joyidan, harakatda, olib yurishdan keyin to‘pni olishlar va uni darvozada ushlab olish. Darvozaabon vazifasini barcha shug‘ullanuvchilar bajarishadi. O‘yinda eng kuchli «himoyachilar» darvozani himoya qiladilar

2. Asosan basketbol o‘yinidagi kabi hujum va himoyada yakka tartibda taktik harakatlanishlar: joy tanlash, raqibdan qochish va shaxsiy ustunlik.

III. Ikkitomonlama 7:7 qo‘lto‘pi o‘yini - 50 min.

O‘yin davomiyligi erkaklar uchun - 25 min. dan 2 taym, ayollar uchun 2 taym 20 min. dan bo‘ladi, taymlar orasida tannafus beriladi.

Yakuniy qism - 5 min.

100 dars

Dars vazifalari:

1. Ikkinchi uzatish malakalarini takomillashtirish.
2. Bir kishi bo‘lib blok qo‘yish malakalarini takomillashtirish.
3. Hujumda va himoyada jamoa bo‘lib taktik harakatlanishlarni o‘rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol to‘plari, qo‘shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

Javob harakatlari tezkorligi va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar (oʻtilgan darslardan).

Asosiy qism - 100 min.

I. Ikkinchi uzatish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

1. Toʻrga parallel ravishda toʻpni qarama-qarshi uzatishlar, 4-2 zonalarda va 5-2, 1-4 zonalarda bajariladi.

2.91 darsdagi 2 mashqni takrorlash.

II. Bir kishi boʻlib blok qoʻyish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

1.3 zonada blok qoʻyish, hujum zarbalari toʻp yoʻnalishi boʻyicha 4 zonadan bajariladi.

2.Shunday, lekin zarbalar 2 zonadan bajariladi.

3.4 yoki 2 zonalardan zarbalar berilganda blok qoʻyishlar (zarba qaysi zonadan bajarilishi blok qoʻyuvchiga maʼlum emas).

III.Hujumda va himoyada jamoa boʻlib taktik harakatlanishlarni oʻrgatish - 20 min.Bir jamoa toʻpni oʻyinga kiritish otadi va himoyalani shga tayyorlanadi, ikkinchisi toʻpni qabul qiladi va hujumni tashkillaydi. 3-4 ta toʻp oʻyналgandan keyin ikkala jamoa ham joy almashishlarni bajaradi. Jamoalar birinchi boshlanishdagi joylashishga qaytgandan keyin himoyalaniyotgan jamoa hujumqilishga oʻtadi, hujum qilayotgan jamoa esa toʻpni oʻyinga kiritish otadi va himoyalaniadi.

IV. Voleybol oʻquv oʻyini - 40 min.

Yakunlovqism - 5 min.

101 dars

Dars vazifalari:

1. Himoyada harakatlanish malakalarini takomillashtirish.

2. Toʻgʻri hujum zarbasi berish malakasini takomillashtirish.

3. Hujumda va himoyada jamoa boʻlib taktik harakatlarni oʻrgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol toʻplari, qoʻshimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

Maxsus mashqlar, harakatli o'yinlar va estafetalar (o'tilgan darslardan).

Asosiy qism - 100 min. •

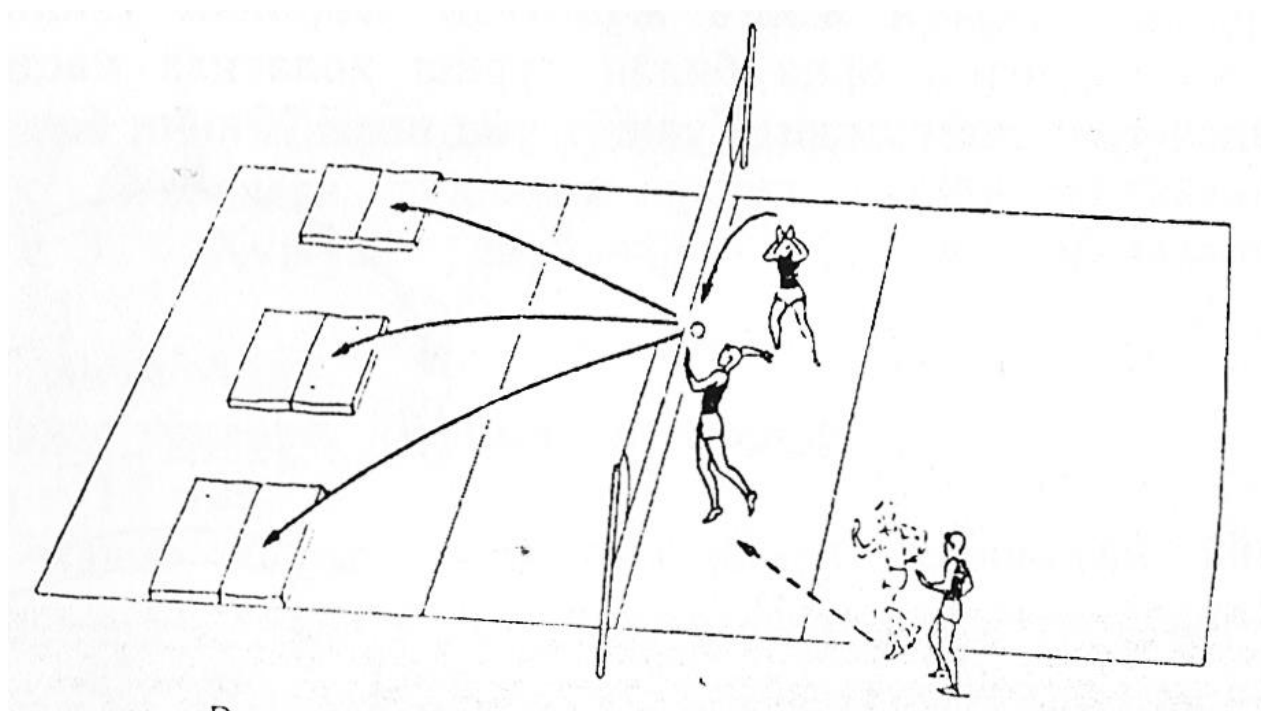
I. Himoyada harakatlanish malakalarini takomillashtirish - 25 min.

1. To'pni pastdan, yiqilish bilan yuqoridan, yiqilish bilan pastdan, devordan qabul qilish va uzatish mashqlari (o'tilgan darslardan).

2. «Darvozani himoya qilish», «zonani himoya qilish» - 98 darsdan.

II. Hujum zarbasi berish malakalarini takomillashtirish - 15 min.

1. Aniqlikka to'g'ri hujum zarbasi berish - 4,2 zonalardan 5,6,1 zonalarga bajariladi.



71 - rasm.

2. Kuchsiz qo'l bilan to'g'ri hujum zarbasi berish - 2 zonadan chap qo'l bilan, 4 zonadan o'ng qo'l bilan bajariladi.

III. Himoya va hujumda jamoa bo'lib taktik harakatlanishlar - 20 min.

100 darsdagi mashqlarni takrorlash.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 40 min.

V. Yakuniy qism - 5 min.

102 dars

O'yinni mashqqildirish.

To'ldirma to'plar bilan bajariladigan, maxsus anjomlarda, texnikani alohida qismlarini yaxshilab o'rganish uchun maxsus mashqlarga e'tiborni qaratish.

103 dars

Nazariy mashg'ulot

Mavzu: Voleybol bo'yicha musobaqalar tashkillash va o'tkazish.

104 dars

Dars vazifalari:

1. To'pni pastdan qabul qilish malakalarini takomillashtirish.
2. Kuchli to'pni o'yinga kiritishlar otish malakalarini takomillashtirish.
3. Guruh bo'lib blok qo'yish malakalarini takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol to'plari, qo'shimcha anjomlar.

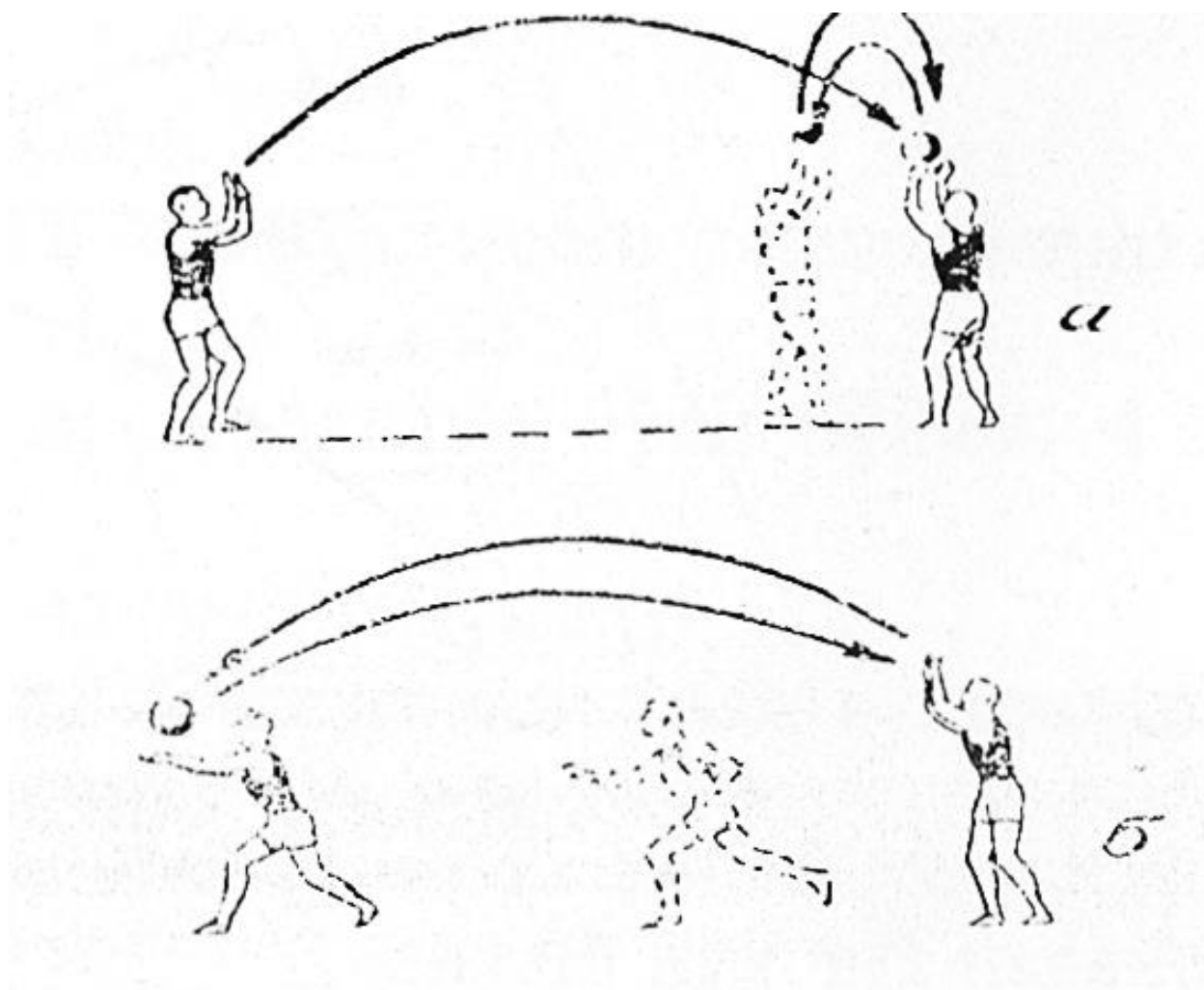
1. Harakatda maxsus mashqlar, almashishlarni turli usullari bilan estafetalar (yugurish, sakrashlar, qo'shimcha qadamlar).

2. «To'p uchun kurash».

Asosiy qism - 100 min.

I. To'pni qabul qilish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

1. Juftlikda. Bir o'yinchi sherigiga to'pni uzatadi va u tomon yuguradi. Boshqasi to'pni qabul qiladi, uni o'zini ustidan otadi va keyin uzatish bilan sherigi turgan joyga jo'natadi. Birinchi o'yinchi o'zini joyiga yugurib boradi va sherigiga orqa bilan turish holatida pastdan ikki qo'llab to'pni unga urib qaytaradi. Xuddi shuni ikki o'yinchi ham bajaradi.



72 - rasm.

II. Kuchli to`pni o`yinga kiritish otish malakalarini takomillashtirish - 20 min.

1. Yuqoridan to`g`ri to`pni o`yinga kiritishni takrorlash.
2. Yuqoridan yonbosh to`pni o`yinga kiritishni takrorlash.
3. Yuqoridan to`g`ri va yonbosh to`pni o`yinga kiritishni almashlab bajarish.

To`pni o`yinga kiritish otmayotgan o`yinchilar to`pni o`yinga kiritishdan to`pni qabul qiladilar.

III. Guruh bo`lib blok qo`yish malakalarini takomillashtirish – 20min.

Uch nafar blok qo`yuvchilar to`r yonida 3,2 va 4 zonalarda turadilar. 3 zonadan ikkinchi uzatilgan to`plarga 4 va 2 zonalardan hujum zarbalari bajariladi.

Blok qo`yishda ikki o`yinchi qatnashadi, uchinchi o`yinchi hujum chizig`idan orqaga suriladi va blok yonidan yo`nalishi bo`yicha o`tgan to`plarni qabul qiladi.

IV. Voleybol o`quv o`yini - 40 min.

Yakunlovqism - 5 min.

105 dars

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. Yengil atletika mashqlarini o'rgatish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - masofa o'lchash asbobi (ruletka). Sekundomer, yadro, to'ldirma to'plar, rezina amortizatorlar.

Tayyorlov qism — 15 min.

19va 22 darslardagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Asosiy qism - 100 min.

Yengil atletika ko'p kurashi bo'yicha musobaqa: 1. 100 m ga yugurish. 2. Uzunlikka sakrash. 3. Yadrone irg'itish.

100 m ga yugurishda guruhdagi barcha qatnashadi. Yugurishdan keyin shug'ullanuvchilar ikki guruhga bo'linadi, biri sakrashlarga ketadi, ikkinchisi - yadro irg'itishga. Keyin joylarni almashadilar.

Yakunlovqism - 5 min.

Musobaqa yakunlaridan xulosa chiqarish.

106 dars

Dars vazifalari:

1. Sakrashda to'pni uzatishlar malakalarini takomillashtirish.
2. Uzoqdagi to'plarni qabul qilish malakalarini takomillashtirish.
3. Hujum zarbalari berish malakalarini takomillashtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol to'plari, qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

Alpomishlar, javob harakatlari tezkorligi, harakatli o'yinlar vaqtida qo'l, yelka qismlari, gavda uchun mashqlar (o'tilgan darslardan).

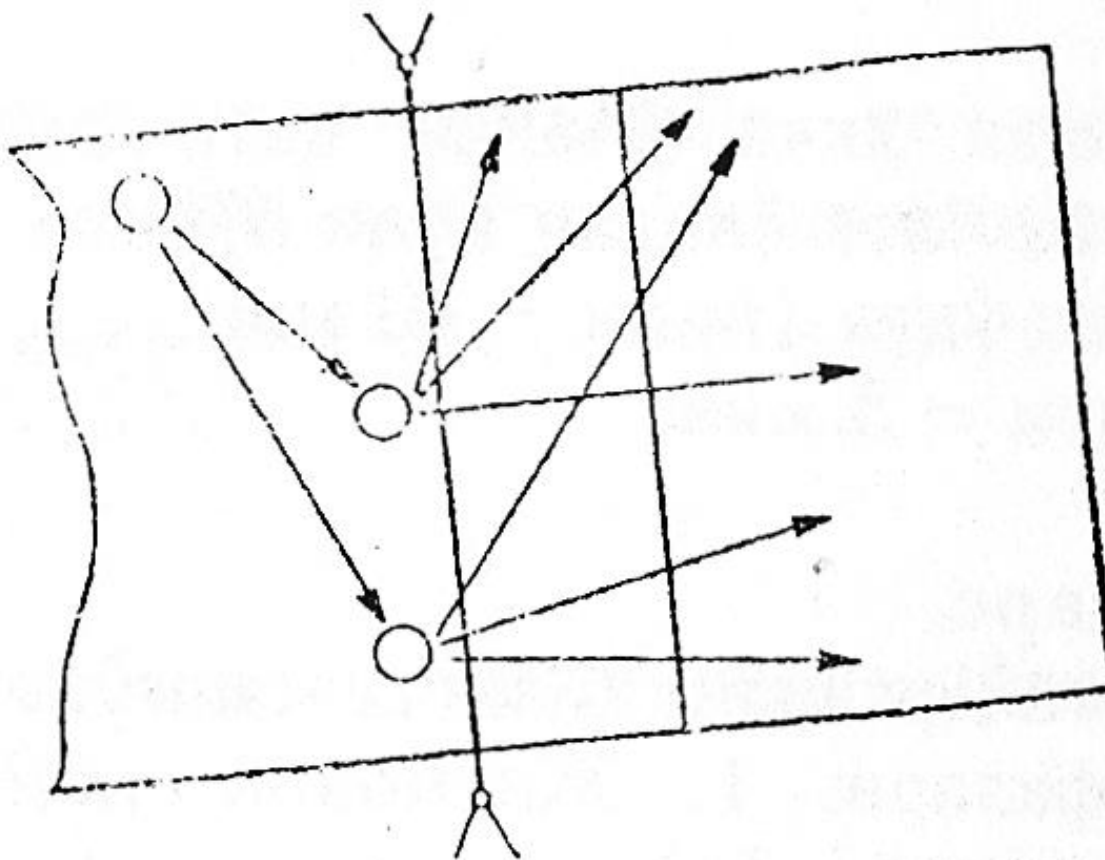
Asosiy qism - 100 min.

I. Anqlikka to'pni uzatish malakalarini takomillashtirish – 20 min.

1. Anqlikka to'r orqali to'p uzatishlar: 4 zonadan yuza chiziq yoniga 6 zonaga, 1 va 2, 5 va 4 zonalar chegaralangan yon chiziq'larga. Yana 2 zonadan.

2 va 4 zonalarga ikkinchi uzatishdan 3 zonadan jo'natiladi.

2. Ikkinchi uzatish paytida aldashlar (obman): 3 va 2 zonalardan yana shu zonalarga, o'tilgan mashqlardagi kabi 3 va 2 zonalarga to'p 4 va 5 zonalardan birinchi uzatishda jo'natiladi.



73 - rasm.

3. Turgan joydan, keyin tezlanishdan, hujum zarbasi uchun harakatlanib, sakrashda to'r orqali anqlikka uzatishlar. To'p to'r oldida

4 zonadan 2 zonaga jo'natiladi, 2 zonadan 4 zonaga, 4 va 2 zonalardan 6 zonaga jo'natiladi. O'yinchilar joylashishi o'tilgan mashqlardagi singari bo'ladi.

II. Maydon chetlariga ketayotgan to'plarni qabul qilish - 20 min. Mashq 97 darsdagi kabi bajariladi, faqat orqa bilan turib, pastdan ikki qo'llab to'r orqali urib qaytariladi. Jamoa to'pga ikki marta tegishni bajarish va uchinchisida zarba bilan

to'pni to'r orqali jo'natish ko'zlanadi.

III. Hujum zarbalari malakalarini takomillashtirish - 20 min. To'g'ri va chapga aylanib hujum zarbalari berishni takrorlash (o'tilgan darslardan).

107 dars

Erkin dars.

Shug'ullanuvchilar aldamchi harakatlarga ko'proq e'tiborni qaratishlari zarur - ikkinchi uzatish o'rniga aldab to'r orqali raqib maydonining yaxshi himoya qilinmagan joyiga uzatish, tezlanishdan va sakrashdan hujum zarbasi berishni o'xshatish, to'r orqali aldash.

108 dars

O'yinni mashq qilish.

Shug'ullanuvchilarni o'zlari hakamlikni tashkillaydi (texnik bayonnomani yuritish, birinchi hakam vazifalari va h.k.)

109 dars

Dars vazifalari:

1. Birinchi uzatish bilan hujum qilish o'yin tizimi bilan tanishtirish. 2. To'ryonidan chiqib, orqa chiziq o'yinchisidan ikkinchi uzatish bilan hujum qilishdagi o'yin tizimini tanishtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol to'plari, qo'shimcha jihoz.

Tayyorlov qism - 15 min.

Umumrivojlantiruvchi, maxsus mashqlar va o'yinlar (o'tilgan darslardan).

Asosiy qism - 100 min.

I. Uzatish va zarbalardan to'pni pastdan qabul qilish va yuqoridan uzatishlar - 10 min.

Juftlikdagi mashqlarni qaytarish (o'tilgan darslardan).

I. Birinchi uzatishdan hujum zarbasi berishni tanishtirish - 20 min.

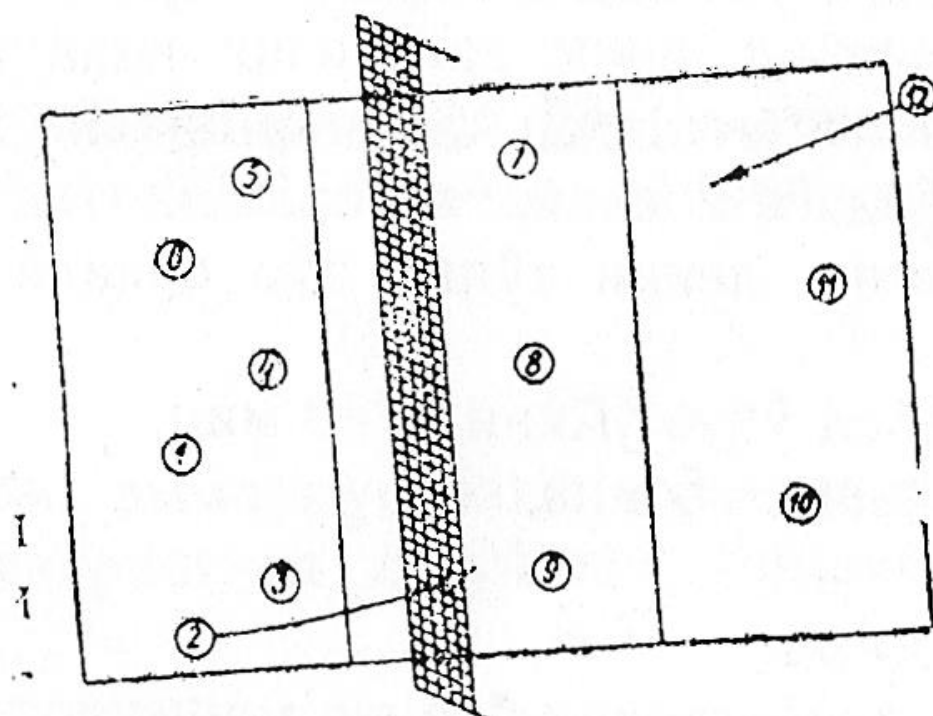
1. Murabbiy 6 zonada to'pni o'zini ustidan otadi va yuqoridan uzatish bilan to'pni 4 zonaga yuboradi, u yerda o'yinchi to'g'ri hujum zarbasini bajaradi.

2. Shunday, lekin zarba 2 zonadan bajariladi.

3. O'yinchilar 105 rasmda ko'rsatilganidek joylashadilar. O'yinchi 6 zonadan to'pni uzatish bilan to'rorqali 6 zonaga yuboradi, 6 zonadagi o'yinchi birinchi uzatishda to'pni 4 zonaga yuboradi, u yerdagi o'yinchi hujum zarbasini amalga oshiradi. O'yinchi uzatishdan keyin 6 zonadan 4 zonaga «hujumqilishga» o'tadi, 4 zonadan 6 zonaga uzatishga o'tadi.

III. Chiquvchiorqali ikkinchi uzatishda hujumda o'ynash bilan tanishtirish - 20 min.

1. O'yinchilar joylashishi



74 -rasm.

Rasmda ko'rsatilganidek bo'ladi. O'yinchi 5 zonada to'pni o'zini ustidan otadi va uni to'r oldida 3 va 2 zonalar oralig'iga jo'natadi. Otish paytida 1 zona o'yinchisi to'r yoniga chiqadi. 1 zonadan chiqish 2 zonadagi o'yinchi o'ng tomondan to'r yoniga chiqib (3 va 2 zonalar oralig'iga), 1 zona o'yinchisi to'pni 4 va 3 zonalarga yoki uning orqasiga chiqqan 2 zona o'yinchisiga uzatadi. O'yinchilar 4, 3 yoki 2 zonalarda hujum zarbasini bajaradi. O'yinchilar almashishi quyidagicha: o'yinchi 5 zonadan 1 zonaga o'tadi, 1 zonadan 2 zonaga, 3 va 4 zonalardan, 5 zonadan 1

zonaga o'tadi, 1 zonadan 2 zonaga, 3 va 4 zonalardan hujum zarbasi bajargan o'yinchi o'rniga, oxirgi esa 5 zonaga o'tadi.

2. Shunday, lekin to'p 5 zonaga to'r orqali qarama-qarshi maydondan jo'natiladi.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 50 min.

Yakuniy qism - 5 min.

110 dars

Dars vazifalari:

1. Birni uzatishda hujumda o'ynash bilan tanishtirish.
2. Chiquvchi o'yinchi orqali hujumda o'ynash bilan tanishtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol to'plari, qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

Umumrivojlantiruvchi, maxsus mashqlar va o'yinlar (o'tilgan darslardan).

Asosiy qism - 100 min.

I. To'pni qabul qilish malakalarini takomillashtirish –10 min.

Juftlikda. Uzatishlar, zarbalar, aldashlar yo'nalishini o'zgartirish: o'ngga, chapga, o'yinchi orqali orqaga.

II. Birinchi uzatishdan hujum qilish - 20 min.

1.109 darsdagi mashqlarni takrorlash.

2.Kuchli o'yinchilar uchun mashq (erkaklar): o'yinchi 3 zonada to'pni o'zi ustidan irg'itadi va uni yuqoridan uzatish bilan zarbaga 2 zonaga jo'natadi, 2 zonadagi o'yinchi tezlanadi va sakraydi, amma zarba o'rniga sakrashda 3 zonaga uzatadi («nariga otadi»). 3 zonadagi o'yinchi yakunlovchi zarbani bajaradi.

III. Ikkinchi uzatishdan chiquvchi orqali hujum qilish - 30 min.

1.109 darsdagi 2 mashqni takrorlash.

2. Yana shuni, lekin to'pni to'r orqali pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish bilan jo'natiladi.

IV. Voleybol o'quv o'yini - 40 min.

Yakunlovqism - 5 min.

111 dars

Jimoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. Suzishni o'rgatish va sportcha suzish texnikasi bilan tanishtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - Suzishni o'rgatish uchun kerakli anjomlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

O'tilgan darslardan qo'llar, yelka qismi, gavda va oyoqlar uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, suzuvchining o'xshatish mashqlari.

Asosiy 1-sism - 100 min.

1. Qo'llarni eshkak eshish harakatlari yordamida va yordamisiz tub bo'ylab urish va yugurish. Tubda turib, suvda qo'llarni turli yo'nalishlarda harakatlantirish. Tubda turib, suvda oyoqlar bilan harakatlar (o'ng va chap).

2. Bosh bilan suv ostiga tushish (sherigini qo'lidan ushlab yoki o'z kuchi bilan). «Po'kak bilan», «meduza bilan» suv yuziga ko'tarilish. Suv ustida yotish. Suvda ko'zni ochish, suv ostidagi predmetlarga qarab chiqish. Ko'krakda va orqa bilan suzish.

3. Krol usulida suzish uchun quruqlikda va suvda mashq. O'tirishda, yotib tubga tayanib yoki basseyn bortiga tayanib, qo'llarda taxta bilan oyoqlarni harakatlantirish. Suvda cho'zilgan qo'llar bilan oyoqlarni harakatlari.

4. O'yinlar va estafetalar: «Kim tezroq» (belgacha chuqurlik), «qo'lni yetkaz» (ko'krakkacha chuqurlik).

Shug'ullanuvchilarni suzishga o'rgatish — har qanday jismoniy madaniyat jamoasining muhim vazifalaridan biri, suzishni bilmaydiganlar suvda o'zini tutib turishga va hech bo'lmasa, uncha uzoq bo'lmagan masofani suzib o'tishga o'rgatish kerak, suzishni biluvchilarga - sportcha suzish texnikasini tanishtirish.

Guruh ikki kichik guruhga bo'linadi. Bir vaqtda biri suvda shug'ullanadi, boshqasi quruqlikda o'xshatish mashqlarini bajaradi, keyin joylarni almashadilar,

shunday, darsda 2-3 marta bajariladi.

Yakuniy qism - 5 min.

112 dars

O'yinni mashq qilish.

To'psiz va to'p bilan mustaqil chigilyozdi mashq qilish. 5 partiyadan iborat ikki tomonlama o'yin. Topshiriq-o'yinchilarni joylashishi, hujumda va himoyada o'yin taktikasi. O'yinda o'yinchi almashtirishlar, tanaffuslar.

113 dars

O'yinni mashq qilish.

O'tilgan darslardagi kabi, ammo musobaqa holatiga yaqinlashtirish: hakamlilik, bayonnomalarni to'ldirish, o'yinga topshiriq va o'yinni tahlil qilish.

114 dars

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot.

Dars vazifalari:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. Suzishni o'rgatish vasportcha suzish texnikasi bilan tanishtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - suzishni o'rgatish uchun anjomlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

111 darsdagi kabi mashqlarni tanlab olish.

Asosiy qism - 100 min.

1. 111 darsdagi mashqlarni qaytarish.
2. Qo'llar harakatini nafas olish bilan o'zaro moslash.
3. Suvda pastga qarab krol usulida suzish vaqtida qo'l va oyoq harakatlarini o'zaro moslash.
4. Krol usulida suzish paytida qo'l, oyoqlar harakati va nafas olishni o'zaro moslash.
5. Cho'kayotgan sherigini qutqarish usullari: yoniga suzib borish, burilib qolishdan saqlash, shatakka olib tortib borish.

6. Vaqtni hisobga olmay 100 m gacha suzish.

Yakunlov qism - 5 min.

115 dars

Dars vazifalari:

1. Burchakdan orqani himoya qilish bilan tanishtirish.

Dars 120 min. davom etadi.

Jihoz - voleybol to'plari, qo'shimcha anjomlar.

Tayyorlov qism - 15 min.

Maxsus mashqlar va o'yinlar (o'tilgan darslardan).

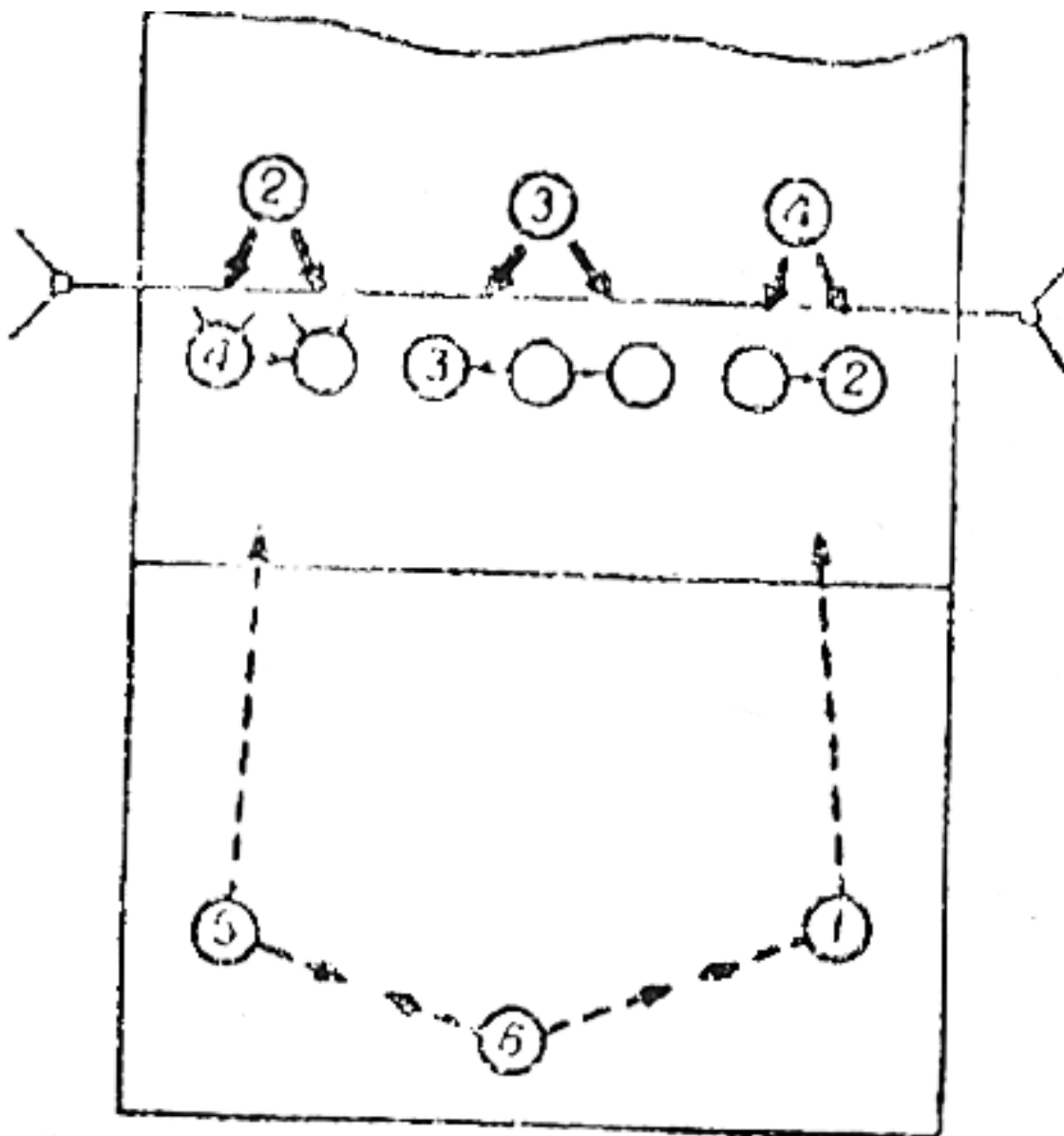
Asosiy qism - 100 min.

I. O'yinchi to'r yoniga chiqishi bilan hujumda o'ynash - 10 min.

To'pni pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishdan qabul qilish, to'r yoniga chiqish va

3,4 zonalarga yoki 2 zonaga - orqaga ikkinchi uzatish.

II. Burchakdan orqaga himoya qilish o'yini bilan tanishtirish – 30 min.



7

75 - rasm.

Topshiriq- ikki partiya chiquvchi orqali hujumda o'ynash, himoyada esa burchak bilan orqani himoyalash.

Yakunlovqism - 5 min.

116 dars

Erkin dars. O'rganilgan materiallarni takrorlash.

117 dars

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat sinovlari. Sinovlar dasturiga o'quv guruhlarini to'ldirish bo'limidagi va voleybol bilan shug'ullanish uchun tanlab olishdagi ta'riflangan mashqlar kiritiladi.

118 dars

Mustaqil dars. O'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha o'tilgan materiallarni takrorlash.

119 dars

O'yinni mashq qilish. Ikki tomonlama o'yin o'tkazishni barcha shartlari musobaqalashishga yaqinroq tarzda bo'ladi.

120 dars

O'ynashni mashq qilish. Ikki tomonlama o'yin o'tkazish, o'yinning barcha shartlari musobaqalashishga yaqinroq tarzda bo'ladi.

TESTLAR

1. Xalqaro voleybol federastiyasi qayerda tashkil etilgan?

- A. London
- B. Parij
- S. Xoliok
- D. Tokio

2. Voleybol to'pining aylanasi necha sm va og'irligi qancha?

- A. 65-67 sm. 260-280 gr.
- B. 60-64 sm. 250-270 gr.
- S. 50-62 sm. 280-290 gr.
- D. 68-72 s.m. 290-300 gr.

3. Voleybol to'pini o'yinga kiritishning necha usuli bor?

- A. 2 ta
- B. 6 ta
- S. 4 ta
- D. 7 ta

4. Oxirgi hal qiluvchi partiyada necha xisobgacha o'ynaladi?

- A. 15
- B. 20
- S. 25
- D. 18

5. O'zbekiston sportchilari orasida voleybol bo'yicha ikki marta olimpiya o'yinlari chempioni kim?

- A. Larisa Pavlova
- B. Vera Duyunova
- S. Yulduz Abdullaeva

D. Farida Hasanova

6. To'rga o'rnatilgan antenaning uzunligi necha metr?

A. 280 sm

B. 200 sm

S. 180 sm

D. 150 sm

7. Libero (himoya) o'yinchisi qaysi zonalarda o'ynashi mumkin?

A. 1,5,6 - zonalarda

B. 1,2,4 - zonalarda

S. 5,3,4 - zonalarda

D. 3,5,6 - zonalarda

8. Libero (himoya) o'yinchisi qayerdan hujum qilishi mumkin?

A. Umuman mumkin emas.

B. Old chiziqdan hujum qilish mumkin emas,

S. Orqa chiziqdan hujum qilishi mumkin.

D. Maydonni hoqlagan joyidan hujum qilishi mumkin.

9. «Voleybol» so'zining manosi nima?

A. Havodagi uchar to'p

B. Qo'l to'pi Futbol

S. To'p uzatish

D. Savatdagi to'p

10. Ayollar uchun voleybol to'rining balandligi necha m?

A. 2 m 24 sm

B. 2 m 23 sm

S. 2 m 20 sm

D. 2 m 10 sm

11. 17-18 yoshli o'g'il bolalar uchun voleybol to'rtining balandligi necha m?

A. 2 m 43 sm

B. 2 m 38 sm

S. 2 m 40 sm

D. 2 m 50 sm

12.Voleybol qachondan boshlab Olimpiyada o'yinlari dasturiga kiritilgan?

A. 1964 yil

B. 1960 yil

S. 1954 yil

D. 1940 yil

13.Voleybol maydonining o'lchami qancha?

A. 18 x 9

B. 16 x 8

S. 17 x 6

D. 14 x 7

14.Xalqaro Voleybol fedaratsiya tashkil topgan yili?

A. 1947 yil

B. 1945 yil

S. 1940 yil

D. 1935 yil

15.Voleybol o'yini kim tomonidan o'ylab topilgan?

A. Vilyam Morgan

B. Neyms

S. Tityuxin

D. Ayrapetyans

16.Voleybol o'yini nechanchi yili o'ylab topilgan?

- A. 1895 yil
- B. 1870 yil
- S. 1850 yil
- D. 1800 yil

17.Voleybol o'yinining bir partiyasi davomida ochkolar soni qanchagacha bo'ladi?

- A. 25 gacha
- B. 20 gacha
- S. 15 gacha
- D. 27 gacha

18. Voleybol o'yini asoschisi kim?

- A. Vilyam Morgan
- B. Jeyms Neysmit
- S. Jeleznyak YU.D
- D. Kleshev N.P.

19.Voleybol o'yini necha partiyadan iborat?

- A. 3x 5
- B. 6x 5
- S. 2x 4
- D. 8 x 9

20.Libero so'zining manosi?

- A. Erkin o'yinchi
- B. Murabbiy o'yinchi
- S. Zaxiradagi o'yinchi
- D. Hujumchi

21.Voleybol musobaqasida jamoalar 1 kunda necha marotaba o'ynashga ruxsat beriladi?

- A. 1
- B. 2
- S. 3
- D. cheksiz

22.Musobaqa o'tkazish tizimini qaysi biri adolatli hisoblanadi ?

- A. Aylana
- B. Olimpiada
- S. Aralash
- D. Farqsiz

23.Taktika so'zining manosi nima?

- A. Raqibga qarshi kurashish san'ati
- B. Bajara olish san'at
- S. Ximoyada oynash
- D. Barcha javoblar to'g'ri

24. Hal qiluvchi 3-5-partiyalar ochkolar soni nechagacha davom etadi?

- A. 15
- B. 21
- S. 14
- D. 10

25.To'pni o'yinga kiritish qaysi chiziqdan amalga oshiriladi?

- A. Yuza chizig'idan
- B. Yon chizig'idan
- S. Hujum chizig'idan
- D. Himoya chizig'idan

26.Voleybol maydon chizig'ini eni qancha?

- A. 5 sm
- B. 4 sm
- S. 6 sm
- D. 7 sm

27.Voleybol maydonining zonalari nechta?

- A. 6 ta
- B. 5 ta
- S. 7 ta
- D. 8 ta

28.Voleybol to'pining o'yinga kiritishning nechta usuli bor?

- A. 2 ta
- B. 4 ta
- S. 6 ta
- D. 7 ta

29. Voleybol to'rining antenasi uzunligi necha sm?

- A. 160
- B. 170
- S. 180
- D. 190

30.Voleybol to'rining katakchalarini o'lchami qancha?

- A. 8 smdan
- B. 9 smdan
- S. 10 smdan
- D. 15 smdan

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida. Toshkent. 2017 yil 15 fevral.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-sonli Farmoni.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi 118-son qarori bilan tasdiqlangan “2019-2023 yillarda O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi”.
4. Mirziyoev SH.M. Erkin va farovon demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. “O‘zbekiston” NMIU, 2016 y.
5. Abdullaev A., Xonkeldiev SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. T.O‘zDJTI nash. 2007y.- 231s.
6. Ayrapetyans L.R., Po‘latov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent-2012.-206s.
7. Voleybolning rasmiy qoidalari. L.R.Ayrapetyansning um. tah. ost. Toshkent – 2002 y. -53 s.
8. Goncharova O.V. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. O‘zDJTI nash. 2005y.
9. Jeleznyak YU.D., Slupskiy L.N. Voleybol v shkole. M. “Pros-e”. 1989g.
10. Jeleznyak YU.D., Ivoylov A.V. Voleybol. M. “FiS”. 1991.
11. Jeleznyak YU.D. 120 urokov po voleybolu. M. “FiS”. 1970.
12. Jismoniy tarbiya va sport lug‘ati. I, II jild. F.N.Nasriddinov va A.SH.Qosimov tahr.ostida. T. O‘zDJTI nashriyoti.1992.
13. Kovalev V.D. i dr. Sportivnye igrы. M. “Prosvechenie”.1988g. -302 s.
14. Ofitsialnye voleybolnye pravila 2017-2020. Opublikovano FIVB v 2016 – www.fivb.com.

15. Po'latov A.A., Isroilov SH.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati.. Toshkent – 2007 y. -148 s.
16. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. T. O'zDJTI nash. 2007y.-238 s.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I BOB. VOLEYBOL O‘YINI TARIXI.....	6
Voleybol o‘yining kelib chiqishi va rivojlanishi.....	6
Ikkinchi jahon urushidan keyingi tarixi.....	8
1980-1990 yillarda o‘yinni rivojlanishi.....	9
Yangi asrda o‘yinni rivojlanishi.....	10
II BOB. O‘YIN QOIDALARI, INSHOOTLAR VA JIHOZLAR.....	13
O‘yin maydoni.....	13
Ustuni va to‘ri.....	14
To‘plar.....	16
Jamoalar.....	16
III BOB. VOLEYBOL BO‘YICHA ISHLARNI TASHKILLASH VA REJALASHTIRISH.....	20
Voleybolchilarni tanlab olish.....	20
Mashg‘ulotlarni rejalashtirish.....	23
O‘yin texnikasi.....	28
Joyni o‘zgartirishlar.....	28
IV BOB. VOLEYBOLGA O‘RGATISH MASHG‘ULOTLARI.....	30
Namunaviy voleybol darslari.....	30
Testlar.....	195
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.....	201

