



_____ hokimligi
maktabgacha va maktab ta'limi
boshqarmasi

_____ maktabgacha va
maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
___-umumiy o'rta ta'lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
_____ning

20__-20__-o'quv yili uchun
“SAMBO KURASHI” NOMLI

TO'GARAK
HUJJATLARI

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

№	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

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

O'tkazilgan xona _____

MMIBDO‘ _____
20__-20__-o‘quv yili uchun tuzilgan “Sambo kurashi” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Sambo kurashining rivojlanish tarixi.	1		
2.	Sambo kurash texnikasi	1		
3.	Olidinga dumaloq oshish	1		
4.	Old va orga tomonga yiqilishlar.	1		
5.	Yon tomonga yiqilish.	1		
6.	Chap yonboshdan o‘ng yonboshga dumalash.	1		
7.	yelka osha dumaloq oshish (straxovka)	1		
8.	Asosiy holatda kurashish texnikasi	1		
9.	Asosiy holat	1		
10.	Egilgan holat	1		
11.	Raqibni ushlab va masofa saqlash texnikasi	1		
12.	Raqibni muvozanatdan chiqarish texnikasi	1		
13.	Sambochining asosiy harakatlarda yo‘nalishi	1		
14.	Ortga - pastga tashlashlar	1		
15.	Ort tomonga tashlash	1		
16.	O‘ngga - oldinga tashlash	1		
17.	Oldinga tashlash	1		
18.	Orqaga - yon tomonga tashlash	1		
19.	Yon tomonga tashlash	1		
20.	Oldinga – pastga va oldinga yon tomonga tashlash	1		
21.	Oldinga - yon tomonga tashlash	1		
22.	Yon tomon va orqaga tashlash	1		
23.	Orqaga - yon tomonga tashlash	1		
24.	Muvozanatdan chiqarish	1		
25.	Oyoqlar yordamida muvozanatdan chiqarish	1		
26.	O‘ngga- orqaga egish	1		
27.	Chap tomonga egish	1		
28.	Burilishlar	1		
29.	Tana yordamida muvozanatdan chiqarish	1		
30.	Chapga burilish	1		
31.	Oyoqning orqa qismiga chalish (asosiy usul)	1		
32.	Kurashchilar o‘ng holatdagi pozitsiyasi	1		
33.	Tizzadan ortga chalish	1		
34.	Ortga chalishdan yonboshga o‘tish	1		
35.	Old oyoqqa chalish	1		
36.	Tizzadan oldinga chalish	1		
37.	O‘rab olish (zatsep)	1		
38.	Ichkaridan ildirishdan himoyalalanish	1		
39.	Oyoq poshasi bilan ildirish	1		
40.	Orqa tomondan ildirib tashlash	1		
41.	Orqa tomondan orqaga chekinib tashlash	1		
42.	Qo‘l va ko‘rak kiyimdan ushlab orqadan tashlash	1		

43.	yelka tagidan ushlab tashlash	1		
44.	Bosh ustidan uloqtirib tashlash	1		
45.	Tizzadan ko'tarib tashlash	1		
46.	Supurma (podsechka)	1		
47.	Yon tomonga supurma	1		
48.	Oyoq harakatiga nisbatan yon tomonga supurish	1		
49.	Oyoqdan ushlab tashlash	1		
50.	Ikkala oyog'dan ushlab oyoqlarini yon tomonga surib tashlash	1		
51.	yelkadan oshirib tashlash (tegirmon)	1		
52.	Tizzaga o'tirib yelkadan tashlash	1		
53.	Oyoq to'pig'idan ushlab tashlash	1		
54.	Tashqaridan ildirib tashlash	1		
55.	Ichkaridan ildirib tashlash	1		
56.	Orqaga tashlash	1		
57.	Tizza va tovon bilan ilmoq	1		
58.	Yon tomondan qo'llarni ushlab ag'darish	1		
59.	Yaqin qo'l, bo'yin va yelkasidan ushlab ag'darish	1		
60.	Ushlab turishlar	1		
61.	yelkaning yon tomonidan ushlab turish	1		
62.	Og'riq beruvchi usullar	1		
63.	Oyog yordamida yoqoridan tirsagdan tortish	1		
64.	Oyoqlar orasidan ushlangan qo'lning tirsagidan tortish	1		
65.	Raqibni tizzadan ag'darib tutish	1		
66.	Tezkorlikni rivojlanish	1		
67.	Chidamlilikni rivojlantirish	1		
68.	Sof g'alaba	1		

Mashg'ulotning mavzu: Sambo kurashining rivojlanish tarixi.

Mashg'ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar va mavzuga oid ko'rgazmalar.

Mashg'ulotning maqsadi:

- Mashg'ulot jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish hamda mashqlarni to'g'ri bajarish.
- O'quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O'quvchilarga samb o kurashi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O'quvchlarni to'garakka va sportga bo'lgan qiziqishini oshirish.
- Jismonan sog'lom, aqlan yetuk va barkamol insonlarni shakllantirish.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko'zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish
- Turgan joyda burilishlar
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O'ng, chap yon tomonlama yugurish
- Tizzalarni baland ko'tarib yugurish
- Yurish va yugurishga o'tish
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

Sambo (rus. – qurolsiz o'zini himoya qilish) – sport kurashi turi. Unga kurashning milliy turlaridagi eng samarali usullar asos qilib olingan. 20-asrning 30 yillarida sobiq SSSRda paydo bo'lgan. Samboning sport (kurash) va jangovar turlari mavjud. Jangovar sambo kurash texnikasini ham o'z ichiga olgan. Sambo kurashining rivojlanish rasmiy sanasi 1938 yil 16-noyabr deb hisoblanadi, o'sha paytda sobiq SSSR Sport qo'mitasi samboni sport turlari qatoriga kiritgan. Sport va jangovar sambo 1947 yilda A.A.Xarlampiyev rahbarligida sambo rivoj topgan.

Sambo - xalqaro miqyosda tan olingan yagona sport turi, rasmiy tili rus tili. Sambo – sport turlariga nisbatan yosh, ammo ancha ommalashgan va tez rivojlanayotgan jangovar sport turi. Samboning texnik arsenalini dunyoning ko'plab xalqlari jang san'atlari va milliy kurashining turli turlaridan tanlab olingan eng samarali himoya va hujum usullari to'plamiga asoslangan. Ushbu jangovar sport turlari rivojlanib borayotganligi sababli sambo arsenalidagi texnikalar soni doimiy ravishda ko'payib bormoqda.

Sambo falsafasi shuni anglatadiki, sambo nafaqat jangovar sport turlari va qurol ishlatmasdan raqibga qarshi kurashish tizimi, balki axloqiy va irodaviy fazilatlarini rivojlantirishga hissa qo'shadigan ta'lim tizimi hamdir.

Samboga jangovar sport turlari, jang san'atlari va xalq kurashining eng samarali uslublari va taktikalari kiradi: yapon dzyudo, dzyu-jitsu, sumo, erkin, ingliz Lankashir va Kamberlend kurashi, gruzin (chidaoba), arman (kox), tojik gushtingiri, turk kurashi, qorachay kurashi, ozarbayjon (gulesh, unga fors kurashining uslublari ham kiradi), qozoq (qozoqcha kures), qirg'iz kurashi, o'zbek (o'zbekcha kurash), tatar (kurosh), boshqird (boshqird kuresh) Moldaviya (trynta), yunon-rum kurashi (fin-frantsuz), shveysariyalik kurash, keyinchalik rus kurashi rus sirkalarida, mushtlashish, "guruh boksi" va boshqalarni o'z ichiga oladi.

2018 yil 30 noyabrda Tokioda bo'lib o'tgan Xalqaro olimpiya qo'mitasi Ijroiya kengashining yig'ilishida Xalqaro sambo federatsiyasi (FIAS) Olimpiya Xartiyasining 25-qoidasiga muvofiq tan olindi.

Sambo kurashida kurashchilar maxsus belbofli kalta yaktak kiyadilar. Samboda raqibning qo'l va oyoqlaridan olish, oyoqlar bilan oyoqlariga, qo'lga va gavdasiga qarshi harakatlar qilish ruxsat etilgan. Samboda o'z oyog'ida tik turib raqib kuragini erga tekkizsa yoki og'rituvchi usul qo'llanganda raqib o'zini mag'lubiyatga uchraganligini tan olsa, shuningdek, ballar bo'yicha farq 12 taga etsa, raqib man etilgan usulni qo'llab jazolansa sof g'alaba qayd qilinadi. Raqiblardan biri sof g'alabaga erisha olmasa, olishuv natijasi sportchilarning to'plagan ballariga qarab aniqlanadi. Jangovar Samboda kurashchilar boshga shlem, qo'llariga barmoqlari ochiq qo'lqop kiyib, og'izga kapa (tishni himoya qilish uchun) solib musobaqalashadilar. Jangovar samboda tepish, urish, og'rituvchi usullar qo'llash va bo'g'ish mumkin. Kurash 10x10 m dan 13x13 m gacha kattalidagi gilamda o'tkaziladi. Kurashchilarning olishuv maydoni 6x9 diametrli bo'lishi kerak. Kurash tanaffussiz 4 – 5 minut davom etadi.

Yakuniy qismi:

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

Mashg‘ulotning mavzu: Sambo kurash texnikasi

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar va mavzuga oid ko‘rgazmalar.

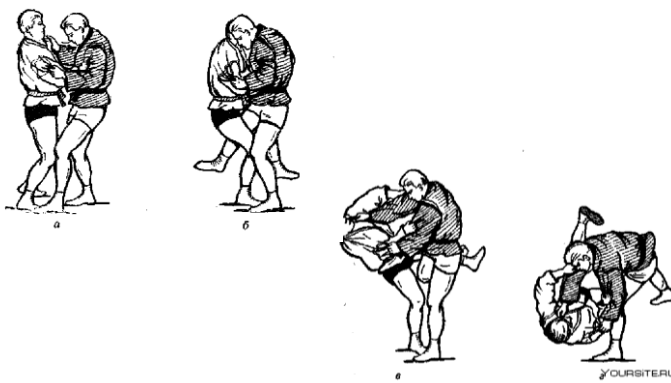
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga sambo kurashi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- Jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va barkamol insonlarni shakllantirish.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish
- Turgan joyda burilishlar
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlama yugurish
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish
- Yurish va yugurishga o‘tish
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

Tashlashni o‘rganishdan oldin, sambo kurashi bilan shug‘ullanadigan har bir kishi turli xil tashlash yuz berganda o‘zini straxovka qilish usulini va unga tashlangan raqibini straxovkalash usullarini yaxshi bilishi kerak. Tashlash paytida straxovka bu kurashchining:

1. yiqilgan raqibiini qo‘llab-quvvatlaydi, gilamga tanasining zarbasini yumshatadi;
2. raqibini yiqilganda, uni egishga yo‘naltiradi;
3. tashlash paytida raqib ustiga yiqilmaydi va unga muvozanatni yo‘qotishi bilan qadam tashlamaydi.

O‘z-o‘zini straxovkalash - bu yiqilishning xavfsiz usuli. Turli tashlash paytida qon tomirlarini yumshatish qobiliyati ko‘karishlar va miya egishidan himoya qiladi. Har bir sambo kurashchisi har qanday vaziyatda avtomatik ravishda tegishli harakatlarni bajarishi kerak. Ushbu ko‘nikma har bir masg‘ulotning tayyorgarlik qismiga kiritilgan maxsus mashqlarni bajarish jarayonida o‘rgatiladi.

O‘z-o‘zini straxovka qilish usullarini o‘rganish qiyinchiliklarni kuchaytirish tamoyiliga muvofiq o‘rgatish kerak. Tashlash paytida xujumchi tez-tez tik xolatda qoladi va uning raqibi biron bir yo‘nalishda ag‘darilishi yoki oldinga ancha pastga tushishi kerak. O‘zini straxovkalashning barcha usullari, oldinga egish bundan mustasno, yon tomondan yoki egilgan orqa tomondan xar-xil harakatlarda qo‘laniladi. O‘z-o‘zini straxovka qilish usullarini o‘rganishni boshlashdan oldin, har xil harakatlarga (orqada va diagonalda), yo‘nalish bo‘yicha burilishlarga va dumaloq oshishlarni amalga oshirishga o‘rgatish kerak.

Yakuniy qismi:

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

Mashg‘ulotning mavzu: Olidinga dumaloq oshish

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar va mavzuga oid ko‘rgazmalar.

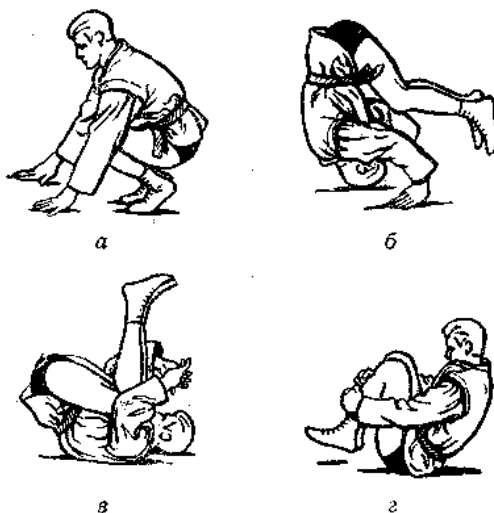
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epcillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga sambo kurashi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- Jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va barkamol insonlarni shakllantirish.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish
- Turgan joyda burilishlar
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlama yugurish
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish
- Yurish va yugurishga o‘tish
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

Oyoqlarini bir-biriga qo‘ying va tizzangizni ko‘tarmasdan o‘tiring (Ushbu rasmda va boshqa harakatlarda texnikalar ketma-ketligi ko‘rsatilgan). Qo‘lingizni oldingizda kaftlaringiz bilan gilam ustiga qo‘ying, boshingizni egib, iyagingizni ko‘kragingizga bosing. Egilgan qo‘llarga suyanib, boshingizni qo‘llaringiz orasiga ko‘tarib, gilamchaga boshingizning orqa tomoni bilan qo‘ying. Oyoqqingizni oldinga siljiting va egilgan orqada aylantiring. O‘sha paytda, yelkashonalari gilamga tegganda, oyoqlaringizni qo‘llaringiz bilan ushlang va poshnalarni dumba bilan bosib, oyoqlaringizni siqish holatida turing.

Yakuniy qismi:

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

Mashg‘ulotning mavzu: Old va orga tomonga yiqilishlar.

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar va mavzuga oid ko‘rgazmalar.

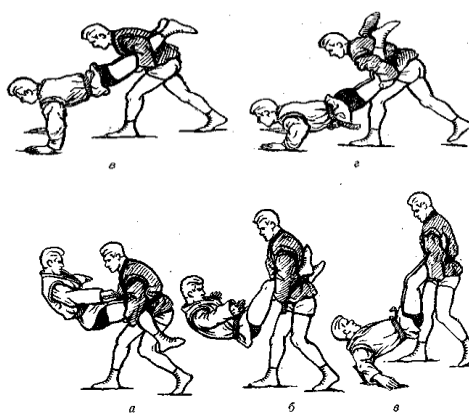
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga sambo kurashi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- Jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va barkamol insonlarni shakllantirish.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish
- Turgan joyda burilishlar
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlama yugurish
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish
- Yurish va yugurishga o‘tish
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

Old tomonga yiqilishlar. Oldinga yiqilib tushganda, gilamga sportchining yuz qismi lat emaslik uchun qo‘llarni ushlab, egilgan qo‘llar bilan tushishni yumshatish kerak.

Tik turgan holatdan, egilmasdan, tanani oldinga egib, tanani pastga tushiring. Yiqilish paytida qo‘llaringizni oldinga cho‘zing va kaftlaringizni gilam ustiga qo‘ying. Yiqilishni to‘xtatish uchun qo‘llarni purjinasimon egilishi.

Oldinga yiqilib tushganda o‘zini o‘zi straxovkalash uchun mashqlarni oldinga sakrash yoki ikkala oyog‘ini orqadan ushlab tashlash bilan murakkablashtirish kerak

Orqa tomonga yiqilishlar. Tizzangizni egib, gilamchaga iloji boricha tovoningizga yaqinroq o‘tiring, qo‘llaringizni oldinga cho‘zing, jag‘ingizni ko‘kragingizga bosing. Qo‘llar, oyoqlar va boshning holatini o‘zgartirmasdan, orqaga egilib, gilamga yelka shonalari bilan tegib, qo‘llarni keskin pastga - orqaga - tomonlarga qaratib, gilamga urib, egishni to‘xtating. Gilamga tushish paytida qo‘llar cho‘zilib, bir oz uzaytirilishi kerak, shunda tanasi va har bir qo‘l o‘rtasida 45-50° burchak hosil bo‘ladi. Barmoqlar bog‘langan, panja gilamga bosilgan, oyoqlari egilgan, gilam tepasida bel qismi ko‘tarilgan. Mashqni o‘zlashtirganingizda, u yanada murakkab vaziyatlarda bajariladi. Dastlabki vaziyatlarning murakkablashuvidan boshlab, to‘siq yoki sherik orqali orqaga qarab pastga tushish yoki oddiy tashlashni o‘rganish kerak.

Yakuniy qismi:

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

*v**eb**-saytimiz: **Zokirjon.com***

Hujjat Word variantda beriladi.

Zokirjon Admin bilan

90-530-00-68 nomerga murojaat qilishingiz, shu nomerdagi telegram orqali bog‘lanishingiz yoki nza4567 izlab telegramdan yozishingiz so‘raladi.

Telegramda murojaatingizga o‘z vaqtida javob beriladi

75 listdan iborat 68 soatli “Sambo kurashi” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.



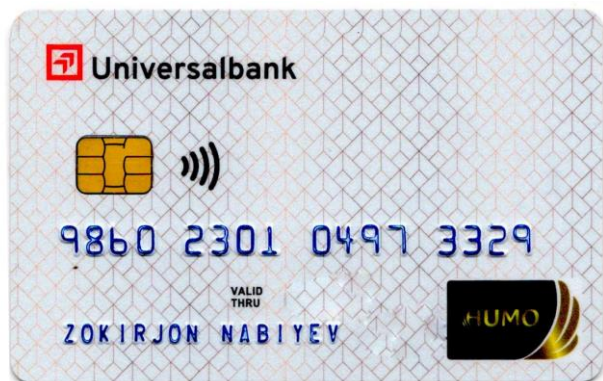
Narxi: 30 ming so‘m

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

To‘lov uchun: UZCARD *880*9860230104973329*summa#

Plastik egasi Nabiyev Zokirjon



DIQQAT!!!

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.

To‘liq holda olganingizdan so‘ng:

Faqat o‘zingiz uchun foydalaning.

Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.

Internet orqali veb-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.