



\_\_\_\_\_ 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 yiliga bo'sh  
o'zlashtiruvchi o'quvchilar uchun  
"SAMBO KURASHI"*

**TO'GARAK  
HUJJATLARI**

**To'garak a'zolari haqida ma'lumot**

<b>№</b>	<b>Familiya ismi va sharifi</b>	<b>Tug'ilgan sanasi</b>	<b>Sinfi</b>	<b>Manzili (to'liq)</b>	<b>Ota-onasi (Ismi sharifi)</b>	<b>Telefon (uy yoki mobil)</b>	<b>Izoh</b>
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 yiliga bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar uchun tuzilgan**  
**“Sambo kurashi” to‘garagining**  
**ISH REJASI**

<b>№</b>	<b>Yillik ish reja mavzulari</b>	<b>Soat</b>	<b>Sana</b>	<b>Izoh</b>
1.	Sambo kurashining rivojlanish tarixi	1		
2.	Olidinga dumaloq oshish	1		
3.	Yon tomonga yiqilish	1		
4.	Yelka osha dumaloq oshish (straxovka)	1		
5.	Asosiy holat	1		
6.	Raqibni ushlab va masofa saqlash texnikasi	1		
7.	Sambochining asosiy harakatlarda yo‘nalishi	1		
8.	Ort tomonga tashlash	1		
9.	Oldinga tashlash	1		
10.	Yon tomonga tashlash	1		
11.	Oldinga - yon tomonga tashlash	1		
12.	Orqaga - yon tomonga tashlash	1		
13.	Oyoqlar yordamida muvozanatdan chiqarish	1		
14.	Chap tomonga egish	1		
15.	Tana yordamida muvozanatdan chiqarish	1		
16.	Oyoqning orqa qismiga chalish (asosiy usul)	1		
17.	Tizzadan ortga chalish	1		
18.	Old oyoqga chalish	1		
19.	O‘rab olish (zatsep)	1		
20.	Oyoq poshasi bilan ildirish	1		
21.	Orqa tomondan orqaga chekinib tashlash	1		
22.	Yelka tagidan ushlab tashlash	1		
23.	Tizzadan ko‘tarib tashlash	1		
24.	Yon tomonga supurma	1		
25.	Oyoqdan ushlab tashlash	1		
26.	Yelkadan oshirib tashlash (tegirmon)	1		
27.	Oyoq to‘pig‘idan ushlab tashlash	1		
28.	Ichkaridan ildirib tashlash	1		
29.	Tizza va tovon bilan ilmoq	1		
30.	Yaqin qo‘l, bo‘yin va yelkasidan ushlab ag‘darish	1		
31.	Yelkaning yon tomonidan ushlab turish	1		
32.	Oyoq yordamida yoqoridan tirsagdan tortish	1		
33.	Raqibni tizzadan ag‘darib tutish	1		
34.	Chidamlilikni rivojlantirish	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 kattalikdagi 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 kamchiliklarini muxokama qilish, rag'batlantirish.

## Mashg‘ulotning mavzu: Olidinga dumaloq oshish

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

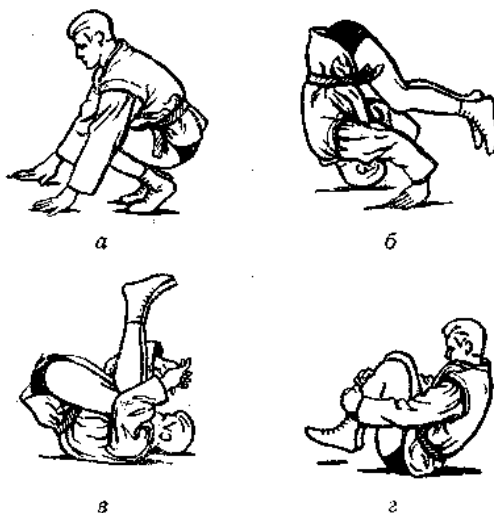
### Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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 kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.



### **Mashg‘ulotning mavzu: Yon tomonga yiqilish.**

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

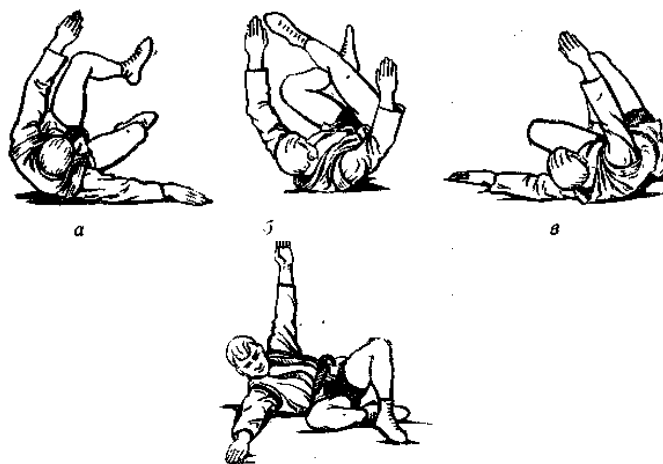
### **Mashg‘ulotning maqsadi:**

- 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:**

Dastlabki holatdan tanani o‘ng yelka yo‘nlishiga qarab harakatlanamiz. Oyoqlar gilamdga tushishi bilan, o‘ng oyog‘ini ko‘tarish uchun chap oyog‘ining tovonini bosib, tizzalar bir-biridan alohida.

O‘ng yelka shonasi gilamga tegishi bilan tana harakatini to‘xtatish uchun o‘ngga cho‘zilgan qo‘lni past tomonga kuchli zarba bilan yramiz. Belni o‘ng tomonga burang, gilamga o‘ng egilgan oyog‘ini, chap oyog‘ingizni esa tovonni bosib, o‘ng oyog‘ini yuqoriga ko‘tarib, butun oyoqqa qo‘ying. Chap qo‘lingizni ko‘taring - oldinga siljiting, shunda chap qo‘lingiz o‘ng qo‘lingiz ustida. Boshni chap yelkaga bosib.

Yon tomonga yiqilishda mashqlarni asta-sekin murakkablashtirib, siz ularni tizzada turgan sherigingiz ystidan sakrab tushishga harakat qiling.

### **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***

***40 listdan iborat bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilarga 34 soatli “Sambo kurashi” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.***

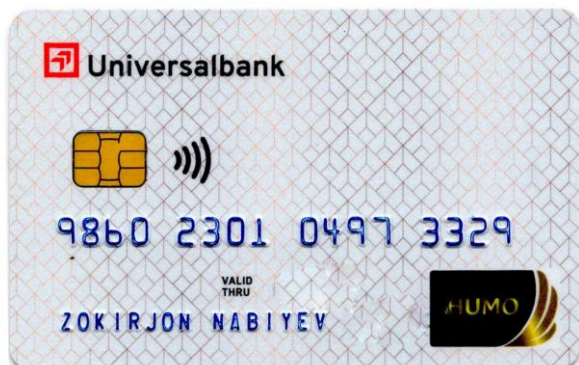
**Narxi: 20 ming so‘m**

**Telegram kanalimiz:**

**@Maktablar\_uchun\_hujjatlar**

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

**Plastik egasi Nabiyev Zokirjon**



**DIQQAT!!!**

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.

To‘liq holda olganingizdan so‘ng:

Faqat o‘zingiz uchun foydalaning.

Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.

Internet orqali veb-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**