



_____ 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 iqtidorli
o'quvchilar uchun*

“SAMBO KURASHI”

**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 yiliga iqtidorli o‘quvchilar uchun tuzilgan
“Sambo kurashi” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Sambo kurash texnikasi	1		
2.	Old va orga tomonga yiqilishlar	1		
3.	Chap yonboshdan o‘ng yonboshga dumalash	1		
4.	Asosiy holatda kurashish texnikasi	1		
5.	Egilgan holat	1		
6.	Raqibni muvozanatdan chiqarish texnikasi	1		
7.	Ortga - pastga tashlashlar	1		
8.	O‘ngga - oldinga tashlash	1		
9.	Orqaga - yon tomonga tashlash	1		
10.	Oldinga – pastga va oldinga yon tomonga tashlash	1		
11.	Yon tomon va orqaga tashlash	1		
12.	Muvozanatdan chiqarish	1		
13.	O‘ngga- orqaga egish	1		
14.	Burilishlar	1		
15.	Chapga burilish	1		
16.	Kurashchilar o‘ng holatdagi pozitsiyasi	1		
17.	Ortga chalishdan yonboshga o‘tish	1		
18.	Tizzadan oldinga chalish	1		
19.	Ichkaridan ildirishdan himoyalanih	1		
20.	Orqa tomondan ildirib tashlash	1		
21.	Qo‘l va ko‘rak kiyimdan ushlab orqadan tashlash	1		
22.	Bosh ustidan uloqtirib tashlash	1		
23.	Supurma (podsechka)	1		
24.	Oyoq harakatiga nisbatan yon tomonga supurish	1		
25.	Ikkala oyog‘dan ushlab oyoqlarini yon tomonga surib tashlash	1		
26.	Tizzaga o‘tirib yelkaladan tashlash	1		
27.	Tashqaridan ildirib tashlash	1		
28.	Orqaga tashlash	1		
29.	Yon tomondan qo‘llarni ushlab ag‘darish	1		
30.	Ushlab turishlar	1		
31.	Og‘riq beruvchi usullar	1		
32.	Oyoqlar orasidan ushlangan qo‘lning tirsagidan tortish	1		
33.	Tezkorlikni rivojlanish	1		
34.	Sof g‘alaba	1		

Sana: “__” _____ 20__-yil. Sinflar: _____. To‘garak rahbari: _____

Mashg‘ulotning mavzu: Sambo kurash texnikasi

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

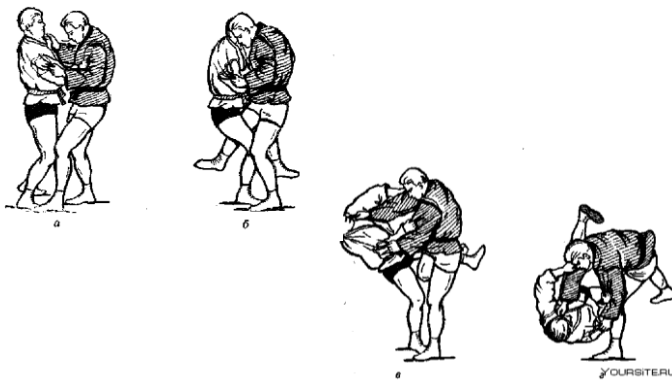
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, ephillik 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.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

Mashg‘ulotning mavzu: Old va orga tomonga yiqilishlar.

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

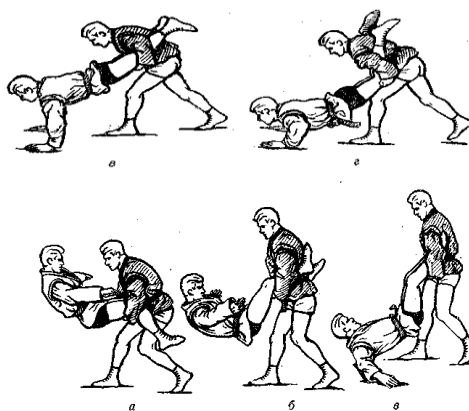
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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.

Mashg'ulotning mavzu: Chap yonboshdan o'ng yonboshga dumalash.

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

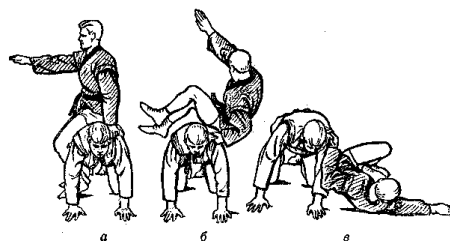
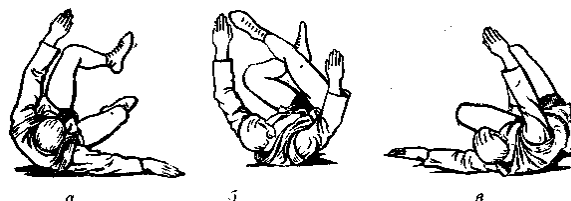
Mashg'ulotning maqsadi:

- 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:

Tizza va qo'lga tayanib turgan sherigi ustidan sakrab yon tomonga tushish.

Sherigingiz tizzasi va qo'lga tayanib turdi, uning o'ng tomonida turing. Sherigingizning chap yelkasidan kiyimni ushlab uchun chap qo'lingizdan foydalaning. Yarim o'tirish holatini oling va o'ng qo'lingizni oldingizda cho'zing. Tanani orqa tomonga egib, iyagini ko'kragiga bosib, xuddi sherikning chap tomonida o'tirgandek, orqaga qarab ketishni boshlang. Yiqilish aniqlanganda chap qo'lni egilib, bir vaqtning o'zida to'g'rilangan o'ng qo'lni pastga - orqaga - o'ngga silkitib, gilamchaga qo'lning butun panjani uring. Keyin to'sni o'ng tomonga burib, gilamga oyoqlaringizni tushiring va o'ng tomonga yiqilgandek oxirgi vaziyatni oling.

Agar chap tomoningizga yiqilsa, sherikning chap tomoniga turing va kiyimini o'ng yelkangizda o'ng qo'lingiz bilan ushlang.

Yakuniy qismi:

O'quvchilarni rag'batlantirish, mashg'ulotni yakunlash: O'quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostdash 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 iqtidorli o‘quvchilarga
34 soatli “Sambo kurashi” to‘garagini to‘liq holda
olish uchun telegramdan yozing.**



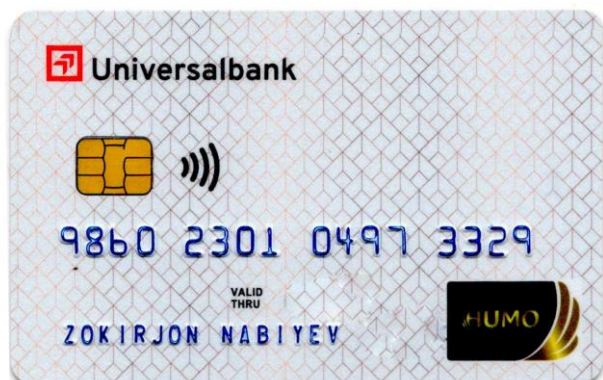
Narxi: 20 ming so‘m

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.