



\_\_\_\_\_ 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*  
**“YUNON-RUM KURASHI” NOMLI**

**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 yili uchun tuzilgan “Yunon-rum kurashi” to‘garagining**  
**ISH REJASI**

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Yunon-rum kurshidagi asosiy holatlar	1		
2.	Ushlashlar va undan chiqish	1		
3.	Ko‘prik va uning qo‘llanilishi	1		
4.	Parter holatidagi to‘ntarlshlar	1		
5.	Qarshi usul.	1		
6.	Orqa-yon tomondan uzoqdagi qo‘lni va bo‘yinni ichkaridan ushlab qayirib to‘ntarish	1		
7.	Old-tepadan qo‘lini teskari kalitsmon ushlab qayirib to‘ntarish	1		
8.	Orqa-yon tomondan uzoqdagi bilakni ushlab yarim aylantirib to‘ntarish	1		
9.	Bo‘yinni qo‘ltig‘idan o‘tkazib va belini pastdan ushlab ag‘darib to‘ntarish	1		
10.	Kurashchining harakatlari	1		
11.	Raqibni oshirib to‘ntarish va zarb berib yiqitish usuli	1		
12.	Kurashish texnikalari	1		
13.	Old-tepadan yelkarni yuqoridan ushlab qayirib to‘ntarish	1		
14.	Old-tepadan uzoqdagi elka va bo‘yinni ushlab qayirib to‘ntarish	1		
15.	Old-tepadan yelkarni yuqoridan va bo‘yin ustidan birlashtirib ushlab qayirib to‘ntarish	1		
16.	Yunon-rum kurash texnik usullarning bajarilishi	1		
17.	To‘ntarish usullari	1		
18.	Ag‘darib to‘ntarishlar va qarshi usullar	1		
19.	Belini ushlab aylantirib to‘ntarish	1		
20.	Yarim aylantirib to‘ntarish usullari	1		
21.	Ko‘krakdan oshirib to‘ntarish usullari	1		
22.	Parter holatidagi tashlashlar	1		
23.	Belini ushlab aylantirib va ko‘krakdan aylantirib tashlash	1		
24.	Old-tepadan qo‘l va bo‘yinni ushlab ko‘krakdan oshirib tashlash	1		
25.	Qo‘lini va belini ushlab tashlash usullari	1		
26.	Ushlash usullari	1		
27.	Tik turgan holatdagi o‘tkazishlar	1		
28.	Tik turgan holatdagi texnik usullarning bajarilishi	1		
29.	Yunon-rum kurashda qo‘l harakatlar	1		
30.	Tik turgan holatdagi tashlashlar	1		
31.	Beldan oshirib tashlash usullari	1		
32.	Tashlash usullari	1		
33.	Tik turgan holatdagi yiqitishlar	1		
34.	Taktik tayyorgarlik	1		

Sana: “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_. To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

Mashg‘ulotning mavzusi: Yunon-rom kurshidagi asosiy holatlar

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

- Yunon-rom kurashi kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga Yunon-rom kurash haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchlarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

**Tashkiliy qism:** Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish.

**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;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Yunon-rom kurashlarining maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.

**Asosiy qismi:**

Yunon-rom kurashida bellashuv tik turgan holatda va parter holatida olib boriladi. Mazkur holatda kurashchilar har xil hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini amalga oshirishlari mumkin.

Tik turgan holatda - frontal, o‘ng va chap tomonlama turish mumkin hamda ularning har biri yuqori, o‘rta, past holatga bo‘linadi. Kurashchilar ko‘pincha o‘rta va yuqori holatdagi tik turishda bellashuvni olib borishadi.

O‘ng tomonlama tik turish holatida kurashchining o‘ng oyog‘i chap oyog‘iga nisbatan oldinda bo‘ladi (1-rasm). Chap tomonlama tik turishda uning aksi, ya‘ni chap oyog‘i o‘ng oyog‘iga nisbatan oldinda bo‘ladi. Frontal tik turish holatida - kurashchining oyoqlari raqibga nisbatan bir chiziqda bo‘ladi (2-rasm).



1-rasm



2-rasm

**Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga Yunon-rom kurashi haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘sirotlarini o‘rtoqlashadilar.

**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.

Maktab MMIBDO‘ \_\_\_\_\_ sana \_\_\_\_\_ 20\_\_ yil

Sana: “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_. To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

Mashg‘ulotning mavzusi: Ushlashlar va undan chiqish

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

- Yunon-rum kurashi kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga Yunon-rum kurash haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

**Tashkiliy qism:** Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish.

**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;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Yunon-rum kurashilarining maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



9-rasm

**Asosiy qismi:**

Tik turgan va parter holatlarida har qanday texnik harakatni amalgam oshirish uchun raqibni ushlash va qoidaga muvofiq ushlash muhim ahamiyat kasb etadi. Kurashchilar asosan uch xildagi qo‘llarni biriktirib ushlashni amalda qo‘llashadi:

1. Barmoqlarni qarama-qarshi qarmoqsimon ilish (9-rasm).
2. Panjalarni qarama-qarshi qarmoqsimon ilish.
3. Bir qo‘l bilan ikkinchi qo‘lning bilagini ushlash. Barcha ushlash turlarida tirsak va yelka asosiy hal etuvchi ahamiyatga ega. Ushlashda tirsakning tanaga qanchalik yaqin bo‘lishi shunchalik mahkam bo‘lishini ta‘minlaydi. Ushlashda barmoqlarning kuchi va chidamkorligi bellashuvda hal qiluvchi ro‘l o‘ynashi mumkin.

**Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga Yunon-rum kurashi haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘surolarini o‘rtoqlashadilar.

**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



Sana: “ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_. To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

Mashg‘ulotning mavzusi: Ko‘prik va uning qo‘llanilishi

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

- Yunon-rum kurashi kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga Yunon-rum kurash haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchlarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

**Tashkiliy qism:** Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish.

**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;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Yunon-rum kurashilarining maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



16-rasm



17-rasm

**Asosiy qismi:**

Ko‘prik va yarim ko‘prik holatlari Yunon-rum kurashida muhim rol o‘ynaydi. Sababi, xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko‘prik va yarim ko‘prik holatiga turib, keyin chiqishi mumkin. Bunda albatta bosh, umurtqa pog‘onasi, oyoq harakatlaridagi ko‘prik holatida turish va undan chiqishda foydalaniladigan mushak guruhlarini rivojlantirish kerak. Ularni rivojlantirish uchun bir qator maxsus mashqlar mavjud:

1. Tizzada o‘tirgan holatda boshni o‘ng va chap tomonlarga to‘rttadan almashtirib tana atrofida aylantirish.
2. Tizzada o‘tirgan holatda boshni oldinga, orqaga, o‘ngga, chapga egilishlar .
3. Gilamga bosh, qo‘llar va oyoqlarning uchi bilan tiralib, oldinga va orqaga, o‘ngga va chapga to‘rttadan harakatlanishlar (14-15 rasmlar).
4. Gilamga bosh va qo‘llar bilan tiralib turganda, tirsaklarga tizzalarni qo‘yib oldinga, orqaga, o‘ngga va chapga harakatlanishlar.
5. Gilamga bosh va qo‘llar bilan tiralib turganda, oyoqlar bilan devorga tiralib oldinga, orqaga, o‘ngga va chapga harakatlanishlar.
6. Gilamga bosh va qo‘llar bilan tiralib tik turganda, oldinga, orqaga, o‘ngga va chapga harakatlanishlar. Bel, tizza va boldir-panja bo‘g‘inlari bukilmaligi shart.
7. Ko‘prik holatida oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda oldinga harakatlanganda iyakni, orqaga harakatlanganda kuraklarni tekkizish kerak. (16, 17,18-rasmlar).



18-rasm

**Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga Yunon-rum kurashi haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘sirotlarini o‘rtoqlashadilar.

**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 34 soatli “Yunon rum kurashi” to‘garakni to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.**



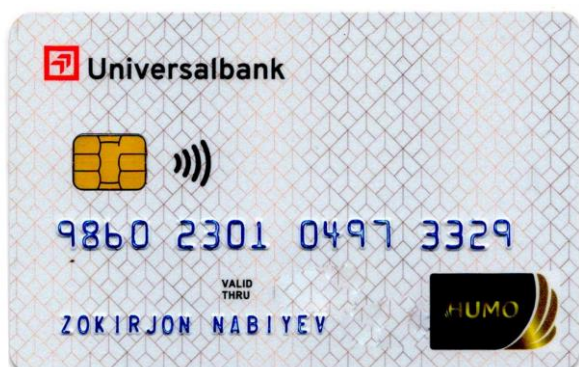
**Narxi: 20 ming so‘m**

**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 gruppalariga tarqatmang.

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**