



_____ 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
"BASKETBOL" NOMLI

TO'GARAK
HUJJATLARI

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

<i>N^o</i>	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
<i>1.</i>							
<i>2.</i>							
<i>3.</i>							
<i>4.</i>							
<i>5.</i>							
<i>6.</i>							
<i>7.</i>							
<i>8.</i>							
<i>9.</i>							
<i>10.</i>							
<i>11.</i>							
<i>12.</i>							
<i>13.</i>							
<i>14.</i>							
<i>15.</i>							

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

O'tkazilgan xona _____

**“TASDIQLAYMAN”
MMIBDO‘ _____**

**20__-20__-o‘quv yili uchun tuzilgan “Basketbol” to‘garagining
ISH REJASI**

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Basketbolning paydo bo‘lishi va rivojlanishi			
2.	O‘zbekistonda basketbolning rivojlanishi.			
3.	O‘zbekiston Respublikasi milliy mustaqillikka erishgandan so‘ng basketbolning rivojlanishi			
4.	To‘pni ushlab olish			
5.	To‘pni ushlab olish			
6.	To‘pni ikki qo‘l bilan ilib olish			
7.	Yugurish			
8.	Sakrashlar.			
9.	Bir oyoq bilan deysinib sakrash			
10.	Burilishlar.			
11.	O‘yin texnikasi.			
12.	Hujum texnikasi.			
13.	Maydonda harakat qilish texnikasi.			
14.	To‘p bilan bajariladigan usullar texnikasi.			
15.	To‘pni uzatish			
16.	To‘pni uzatish			
17.	Savatga to‘p otishlar			
18.	Savatga to‘p otishlar			
19.	To‘pni yerga urib yurish			
20.	To‘pni yerga urib yurish			
21.	Chalg‘itishlar			
22.	Himoya texnikasi			
23.	To‘pni egallash va harakat qilish texnikasi			
24.	Strategiya			
25.	Taktika			
26.	Taktika.			
27.	Hujum taktikasi			
28.	Individual harakatlar			
29.	Individual harakatlar			
30.	Guruh harakatlari			
31.	Guruh harakatlari			
32.	Jamoa harakatlari			
33.	Tez yorib o‘tish			
34.	Tez yorib o‘tish			

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

Mashg‘ulotning mavzu: Basketbolning paydo bo‘lishi va rivojlanishi

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, basketbol to‘pi, basketbol maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Basketbol bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga basketbol haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. mashqlari.
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

Basketbol 1891 yilda AQShning Masashusti shtatidagi Springfield kollejining jismoniy tarbiya o‘qituvchisi Djeymis Neysmit tomonidan kashf etilgan. Bu o‘yinning yaratishda Neymit uzoq vaqtlardan beri keng tarqalgan to‘p bilan o‘tkazilgan oddiy o‘yinlar xarakatidagi tarixiy ma‘lumotlardan foydalangan deb taxmin qilish mumkin.

Basketbol avvalgi Amerikadan Sharq mamlakatlariga- Yaponiya, Xitoy, Flippin, shundan so‘ng esa, yevropa mamlakatlariga CHexoslovakiya, Liva, Estoniya, Latviya, Italiya, Fransiyaga va nihoyat, Janubiy Amerikaning ba’zi bir mamlakatlariga tarqaldi.

Basketbol texnikasi va taktikasi rivojlanib bordi. To‘pni uzatib uni yerga urib yurish va chalg‘atishlarining yangi usullari vujudga keldi. Masalan, to‘pni savatga bir qo‘llab otish, so‘ngra esa, sakraganda bir qo‘llab otish usullarining paydo bo‘lishi, basketbol texnikasi va taktikasi juda ta’sir ko‘rsatadi. Ilgari musobaqa hisobi 20-30 ochkodan oshmasdan boshladi. Taktikada markaziy o‘yinchi orqali hujum uyushtirish sistemasi orqali o‘zining shiddatli yakunini topmoqda.

1950 yilda Argentinada erkaklar jamoalari o‘rtasida birinchi jahon chempionati bo‘lib o‘tdi. Bunda mezbonlar birinchi o‘rinni egalladilar. Ayollar jamoalari uchun birinchi jahon chempionati 1953 yilda o‘tkazildi. Jahon chempionati unvoniga AQSH ayollar terma jamoasi sazovor bo‘ldi.

Jahon chempionati ayollar va erkaklar jamoasini uchun har 4 yilda 1 marotaba o‘tkazilib kelinmoqda. Hozirgi kunda basketbol bilan boshqa sport turlariga nisbatan eng ko‘p (100 milliondan ortiq) kishi shug‘ullanib kelmoqda. Xalqaro basketbol federatsiyasiga 160 dan ortiq mamlakatlarning milliy federatsiyalar a’zodir.

Basketbol Afrika qit’asining uzoq xududlariga va qitalardan minglab km uzoqda joylashgan okeani orollariga ham yetib bormoqda.

Hozir basketbol Afrikaning 34 dan ortiq mamlakat aholisining sevimli o‘yiniga aylangan. 21 olimpiada o‘yinlari dasturida (1976, monerial) basketbol bo‘yicha ayollar bellashuvini kiritilishi o‘yinning bundan keyingi rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga basketbol haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan tasurotlarini o‘rtoqlashadilar

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: Mashg‘ulot yakunida, mashg‘ulotda faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash .

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__yil

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

Mashg‘ulotning mavzu: O‘zbekistonda basketbolning rivojlanishi.

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, basketbol to‘pi, basketbol maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Basketbol bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga basketbol haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. mashqlari.
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

O‘zbekiston hududida basketbol 1913 yil 14 yillarda tarqala boshlanganligi haqida ma’lumotlar bor. Ammo, o‘lkamizda faqat 1917 yildan keim chinikkam rivojlana bordi. O‘zbek sportchilarining basketbol bilan tanishishi VSEOVUCH vakili L.D. Barxashning nomi bilan bog‘liq. U 1920 yilda Farg‘onada basketbol jamoalarini tashkil qilib ularni qoidalari bilan tanishtirdi.

Basketbol 28x16 m li maydonchada har jamoada 9 kishidan iborat bo‘lib o‘ynaydilar. Maydoncha chiziqlar bilan 3 qismga bo‘linib, basketbolchilar 3 himoyachi, 3 yarim himoyachi va 3 hujumchiga ajratilar edi. Ular to‘pni savatga ikki qo‘llab, pastdan otar edilar.

Toshkentda basketbol jamoasini VSEOVUCH instruktori S.Stariy tashkil qildi. R.Taranov, A. Bagachenkov, YU. Beloserkovskiylar bu komanlaga a’zo edilar. Basketbol seksiyalari keyinchalik Namangan, Samarqand va O‘rta Osiyodagi boshqa shaxslarning fabrika, zavod va boshqa tashkilotlarda o‘ynada boshladi. SHuning uchun basketbol irdaryo viloyatining 1924 yilda olimpiadasi dasturiga kiritildi. Bu yillarda musobaqalar 1922 yildagi Moskva qoidalari asosida o‘tkazildi. O‘yin vaqti 40 m bo‘lib, har ikki jamoa 5 kishidan iborat edi (2 ta himoyachi, markaziy o‘yinchi va 2 ta hujumchi) Himoyaga faqatgina markaziy hujumchi qaytib kelar va o‘yinda hech qanday kombinatsiya qo‘llanilmasdi. Jarima to‘plarini otish jamoaning bitta o‘yinchisi zimmasiga yuklatilar edi. O‘yin davomida basketbolchining faqat jarohatlandagina almashtirish mumkin edi. Dastlabki to‘p otishda markazdan boshlaydigan basketbolchilar bitta qo‘llarni orqapa qilib turishlari, jamoalarning hujumchilari esa, oldi zonalarda turishlari lozim edi. Basketbolning bir joyda to‘pni 2 dek dan ortiq tutib turish taqiqlanadi. To‘pni savatga ikki qo‘llab pastdan va bir qo‘llab yelkadan otish keng qo‘llaniladigan usullardan bo‘lib hisoblanadi.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga basketbol haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan tasurotalarini o‘rtoqlashadilar

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: Mashg‘ulot yakunida, mashg‘ulotda faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash .

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

Mashg‘ulotning mavzu: O‘zbekiston Respublikasi milliy mustaqillikka erishgandan so‘ng basketbolning rivojlanishi

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, basketbol to‘pi, basketbol maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Basketbol bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga basketbol haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. mashqlari.
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

O‘zbekiston Respublikasi milliy mustaqillikka erishgandan so‘ng basketbol sport turlari ichida ommaviy tus oldi, chunki Respublikamizda jismoniy madaniyat va sportning yangi qonunlari chiqarildi. Bir qator tarixiy qarorlar chiqarilishi tufayli Respublikamizning barcha viloyatlarida, shaxarlarida, tumanlarida basketbol jamoalari tashkil qilina boshladi. Uning moddiy texnik bazasini yaratish kabi muhim masalalar hukumat darajasida ko‘rinib borildi. Bu boradi, ayniqsa Respublikda xotin qizlar basketbol jamoasi iqtidorli basketbolchilar bilan shakllanib bormoqda. Bunda Samarqand davlat universiteti basketbolchilari O‘rta Osiyo o‘yinlarida muvaffaqiyat bilan qatnashib ovrinli zrinlarni egallab kelmoqdalar. Bunga misol qilib, Namanganda o‘tkazilgan talabalarning 2000 yil Universiadasi Samarqandliklar 1 inchi o‘rinni egallab, “Tiko” mashinasi bilan taqdirlandilar. Ayni vaqtda Navoiy viloyatining Zarafshon jamoasini xotin qizlar basketbol jamoasi ham yildan yilga o‘zlarining sport mahoratlarini oshirib kelmoqdalar. Buxoro viloyatida, Toshkent shahrida, ayniqsa o‘g‘il bolalar o‘rtasida basketbol o‘yinlari rivojlanib bormoqda. Bunda ustozlardan Burnashov, O. Rasulov larning xizmatlari kattadir. Bular tomonidan basketbolning uslubiy tavsiyanomalari darsdan tashqari vaqtlarda o‘yin qoidalari tuzilib Respublika mutaxassislariga tavsiya qilinmoqda. Bu borada O‘zbekistnda jismoniy tarbiya instituti tomonidan ustoz murabbiylarni malakalarini oshirish borasida juda katta ishlar qilinmoqda. Hozirgi kunda Respublikamizda 100 ga yaqin basketbol zallari 8000 dan ortiq basketbol maydonchalari mavjud. Basketbol to‘garaklarini 4000 dan ortiq ustoz murabbiylar boshqarib borishmoqda.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga basketbol haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan tasurotlarini o‘rtoqlashadilar

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: Mashg‘ulot yakunida, mashg‘ulotda faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash .

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

Mashg‘ulotning mavzu: **To‘pni ushlash.**

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, basketbol to‘pi, basketbol maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Basketbol bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga basketbol haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. mashqlari.
- Nafas rostlovchi mashqlar.

Asosiy qismi:

Bu harakat ikki qo‘llab barmoqlarni keng joylashtirish bilan bajariladi va to‘p hamma tomondan ishonch bilan mahkam ushlanadi. Buning uchun siz, quyidagi mashqlarni bajarib ko‘ring: to‘pni olib uni yuqoriga ko‘taring, tez tizzagacha tushiring, so‘ngra to‘g‘ri qo‘llarda to‘pni o‘ngga ko‘taring, tez harakat bilan chapga olib o‘ting, to‘pni awal chap, so‘ngra o‘ng tomonlarga aylantiring. Bu harakatlar ishonchli bajarilsa, demak, to‘pni ushlash to‘g‘ri bajarilgan. Siz quyidagilarni esda saqlang: to‘p barmoqlar bilan ushlanadi, kaftning yuzasi tegmaydi (rasm). Mana bu mashqni bajarib ko‘ring: to‘pni oling, uni sheriingiz olishiga ruxsat bering, so‘ngra sherikning qarshiligini yengib, shiddatli harakatlar bilan yuqoriga, pastga, o‘zidan aylantirib, itarib va siltab, to‘pni tortib oling.



Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga basketbol haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan tasurotларini o‘rtoqlashadilar

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: Mashg‘ulot yakunida, mashg‘ulotda faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash .

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

Mashg‘ulotning mavzu: **To‘pni ushlab olish**

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, basketbol to‘pi, basketbol maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Basketbol bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga basketbol haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. mashqlari.
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

O‘yinchi to‘pga qarshi chiqib, yengil uchib kelayotgan to‘pni iyagi darajasida ushlab olish oson kechadi. Buning uchun to‘pga tomon xohlagan oyoq bilan oldinga bir qadam qo‘yish lozim, qo‘llarni to‘pga to‘g‘ri va zo‘riqtirmay, barmoqlar keng yozilgan holda uzatiladi. Bu paytda katta barmoqlar bir-biriga 3—5 sm gacha yaqinlashtirilib yo‘naltiriladi va cho‘ziladi. To‘p qo‘l barmoqlariga tegishi bilanoq, yengil bukiladi va amortizatsiya harakati bilan to‘p ko‘krakka olib kelinadi. Yuqoridan uchib kelayotgan to‘pni ushlab olish ham shunga o‘xshash bajariladi. Bunda ham amortizatsiya harakati bilan to‘pning uchish tezligi pasaytiriladi, yuqori ushlangan to‘p, asta ko‘krakka olib tushiladi. To‘p past uchib kelayotganda qo‘llar oldinga-pastga cho‘ziladi, barmoqlar yoyiladi, kaftlar esa biroz oldinga-ichkariga qaratiladi. To‘p bilan trayektoriya bo‘yicha amortizatsiya harakatlari: tizzaga-qoringa-ko‘krakda amalga oshiriladi. O‘ng yoki chapdan uchib kelayotgan to‘pni ushlab olish bir oyoqni qo‘yib bajariladi. Buning uchun qo‘l barmoqlari keng yoyilib, to‘p tomonga cho‘ziladi. Unga tegishi bilanoq, barmoqlar amortizatsiya (yumshatish) harakatini boshlaydi va shu vaqtda to‘pni ushlab olib, uni tortadi. Bundan so‘ng to‘p uzatish va tashlash uchun qulay bo‘lgan holatga olinadi.

Yugurib ketayotgan o‘yinchining izidan uchib kelayotgan to‘pni ushlab olish ancha qiyin. Bu himoyani tez yorib o‘tib hujum qilish paytida qo‘llanadi. Biroq bu ishni yugurish tezligini pasay-tirmay turib, to‘p kelayotgan tomonga yelka va boshni biroz burib bajarsa bo‘ladi. Bunda qo‘lga to‘p tegishi bilan hovuchlash harakati bilan to‘p o‘ziga tortiladi va ushlab olinadi. Bu unurni muvaffaqiyatli o‘rganish ko‘pincha izidan to‘p uzatuvchi sherikka bog‘liq. Bu holatda oldinda yugurib ketayotgan o‘yinchining tezligi hisobga olinib, to‘p yonidan unga 0,5 m yaqin qilib, 1—2 m oldinga uzatiladi. To‘pni qabul qiluvchi o‘yinchi boshini burib, to‘pni ko‘rgan zahoti uni ushlab olishi lozim. Qabul qiluvchining qo‘l kafti yoki uning to‘p bilan uchra-shishining eng ishonchli nuqtasi uzatuvchi uchun nishon bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu harakatni tez-tez takrorlash, uzatuvchida ham, qabul qiluvchi o‘yinchida ham to‘pni his etish malakasini hosil qilish imkonini beradi.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga basketbol haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan tasurotlarini o‘rtoqlashadilar

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: Mashg‘ulot yakunida, mashg‘ulotda faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash.

Maktab MMIBDO‘ _____sana_____ 20__yil

vab-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

34 soatli "Basketbol" to'garakni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



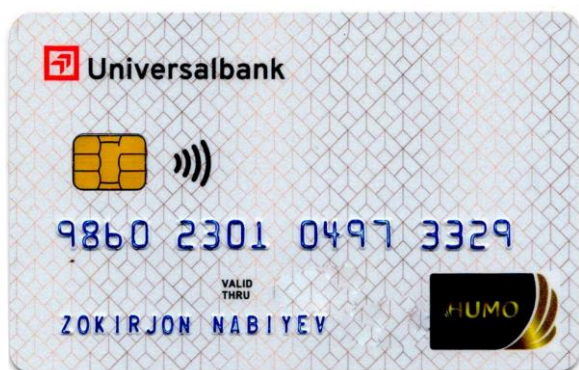
Narxi: 20 ming so'm

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 vab-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.