

Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги

Навоий Давлат Педагогика Институтини

Жисмоний тарбия факультетини
«Жисмоний тарбия назарияси ва спорт турлари кафедрасини»

Катта уқитувчи С.Э.Бобомуродовнинг
«Сузиш ва уни уқитиш методикасини» фанидан тайёрлаган

Амалий ишланмасини

ДАРС МАВЗУСИ: СУВ МУҲИТИ БИЛАН ТАНИШТИРУВЧИ МАШҚЛАР ВА
СУВНИНГ САЁЗ ЖОЙИДА ЮРИШ ВА ЮГУРИШНИ ЎРГАТИШ

СУЗИШ ВА УНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ ФАНИДАН
АМАЛИЙ ДАРС ИШЛАНМАСИ _____
1 курс I-семестр учун

ДАРС МАВЗУСИ: СУВ МУҲИТИ БИЛАН ТАНИШТИРУВЧИ МАШҚЛАР ВА СУВНИНГ САЁЗ ЖОЙИДА ЮРИШ ВА ЮГУРИШНИ ЎРГАТИШ

ДАРСНИНГ ВАЗИФАСИ: СУВ МУҲИТИ БИЛАН ТАНИШТИРУВЧИ МАШҚЛАРНИ ЎРГАТИШ, ТЕЗ ҲАРАКАТЛАНИШГА КЎНИКТИРИШ

ДАРСНИНГ МАҚСАДИ: БОЛАЛАРНИ СУВДАН ЧЎЧИМАСЛИККА КЎНИКТИРИШ ҲАМДА СУВДА ЮРИШ ВА ЮГУРИШНИ ЎРГАТИШ, ЧИНИҚТИРИШ

ЎТИШ ЖОЙИ: ЁПИҚ СУВ ҲАВЗАСИ

ЖИХОЗЛАР: ШАР, КОПТОҚ, ОБРУЧ, ПЎКАК, ХУШТАК ВА Ҳ.К

Т.Р.	Ўтиладиган дарснинг мазмуни	Миқдори	Услубий кўрсатма
ТАЙЁРЛОВ ҚИСМИ (20 минут)	Саломлашиш, йўқлама, дарснинг вазифа ва мақсадини айтиб ўтиш, янги мавзу билан таништириш, кўргазмали қурол билан машғулот техникасини тушунтириш.	5-10	Талабаларни гигиеник қоидаларга риоя қилишни текшириш совун, сочиқ мачалка ва Ҳ.К.
	Қуруқликда УРМ		
	1. Д.х. оёқлар елка кенглигида, қўллар белда бошни чап ва ўнг томонларга айлантириш.	6-8 марта	Кўз очик холда машқ бажарилади.
	2. Д.х. оёқлар елка кенглигида чап қўл юқорида, ўнг қўл пастда олдинга вак орқага айлантириш	6-8 марта	Машқларни бажариш пайтида мушаклар таранглигига
	3. Д.х. оёқлар елка кенглигида, қўллар белда белни чап ва унг томонларга айлантириш	4-6 марта	этибор бериш лозим.
	4. Д.х. жуфт-жфут булиб қорин мускулларига бериладиган машқлар бажарилади.	6-8 марта	
	5. Д.х. оёқлар елка кенглигида қўллар тиззада чап ва ўнг томонларига айлантириш.	6-8 марта	
	6. Д.х. қўллар панжалари кийишган ҳолда айлантирилади оёқ буғимлари билан биргаликда	30 марта	Нафас олиб нафаса чиқаришда эркин туриб фикрни бир-жойга тўплаш лозим.
	7. Д.х. Қўллар ёрдамида полга таяниб қўлларни букиб-ёзиш		
	8. Д.х. оёқлар елка кенглигида қўлларни баланд кутариб, оёқ панжа қисмини кутариб чиқур нафас олиб эгилиб нафас чиқариш		

АСОСИЙ ҚИСМ(50 минут)	1. Талабалар бирин-кетин сувга тушурилади, махсус сузиш йўлакчасини икки томонидан жуфт-жуфт бўлиб бир-бирига қараб туриб олгандан сўнг сув билан танишиш машқлари бажарилади, яъни ташқарида нафас тўлалигича олиниб сувга шўнғиб нафас чиқариш, сувда юриш ва югуриш машқларини бажариш кабилар 2. Сувда югуришлар: қўллар юқорида, сув юзида ва сувда бирин-кетин эшиб, сўнг икки қўллаб эшиш. 3. Бир-бирига сув сепиш ва юз ювиш. 4. Сувда бошни кўтариб эмаклаб юриш. 5. Сув ичида туриб сакраш 6. Сув тубидан ўйинчоқларни олиб чиқиш 7. Сувга пуфлаш: “Чой совутиш” ўйини 8. Сув тагида ўтириш Махсус тўлдирилган коптоклар ёрдамида оёқ ҳаракатларини яхшилаш ва такомиллаштириш 3. Старт супачасидан сувга сакраш техникасини такрорлаш 4. Эркин усулда 50 мга сузиш техникасини яхши маромига етказиб бажариш керак. Эркин усулда сузишда талабаларни жорий назорат меъёрларига тайёрлаб бориш мўлжалланган.	4-5 марта 2-3х5 2-3 4-5 марта 2-3 марта 2-3 марта	Сувни зичлиги ва қаршилигини сезиш катта аҳамиятга эга Сув қаршилигини ҳис қилиш Панжаларни бириктириб кўпроқ сув тўлдириб юқиш Бошни ботирмай бажарилади Бошни ботирмай бажарилади Сувнинг чуқурлиги белгача Оёқ ва қўллар ҳаракатига эътибор бериш лозим Ҳаракатларни етакчи талабалар ёрдамида кўрсатилади Бажарилиш техникаси мураббий томонидан назорат қилиб борилади.
ЯКУНИЙ ҚИСМ (10 минут)	“Коптокни қучиб ким олдин қирғоққа оёқлар ёрдамида сузиб бориш” ўйини Душда ёки тоза сувда чўмилиш яхшилаб артиниб қуришда бироз дам олиб хордик чиқариб чиқиб кетиш лозим.	4-5 марта 10`</p> <p>5`	Ўйин пайтида барча талабалар иштирок этиши шарт эмас. Уйга вазифа бериш яхши шуғулланганларни рағбатлантириш



