



_____ 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

“SUZISH”

**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 “Suzish” to‘garagining
ISH REJASI**

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	“ Brass” usulida ko‘krakda suzish	1		
2.	“Krol” usulida ko‘krakda suzish	1		
3.	Estafeta	1		
4.	Sho‘ng‘ish	1		
5.	Suv ostida suzish	1		
6.	Suvdagi o‘yinlar	1		
7.	Sportcha suzishning texnika asoslari	1		
8.	Dinamik	1		
9.	“Girdob” yoki “Oyma qarshiligi”	1		
10.	Kotaruvchi kuch	1		
11.	Supachadan va suvdan turib start olish texnikasi xususiyatlari	1		
12.	Ko‘krakda krol usulida suzishrasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli	1		
13.	Ko‘krakda krol usulida suzish qo‘llar harakati	1		
14.	Ko‘krakda krol usulida suzishda oyoq harakati	1		
15.	Chalqancha krol usulida suzish rasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli	1		
16.	Chalqancha krol usulida suzishda	1		
17.	Chalqancha krol usulida suzishda bukilgan qo‘l bilan eshish	1		
18.	Chalqancha krol usulida suzishda nafas	1		
19.	Brass usulida suzish rasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli	1		
20.	Brass usulida suzishda nafas	1		
21.	Delfin usuli texnikasining evolyutsiya	1		
22.	Delfin usulida suzishga tayyorgarlik	1		
23.	Ikki depsinishli batterflyay usuli	1		
24.	Sportcha suzish usulida va aralash suzishda burilish	1		
25.	Chalqancha burilish	1		
26.	Uslubiyat asoslari	1		
27.	Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqotlarning umumiy tavsifnomasi	1		
28.	Bolalarni sportcha suzishga o‘rgatish xususiyatlari	1		
29.	Suvdagi mashqlar	1		
30.	Jarohat va baxtsiz hodisalarni oldini olish	1		
31.	Qutqaruv halqalari	1		
32.	Suzishda qutqaruv usullari va qo‘llanmasi	1		
33.	Birinchi yo‘rdam ko‘rsatish	1		
34.	Suzishga o‘rgatishga vosita va usullari	1		

Mashg‘ulotning mavzu: “ Brass” usulida ko‘krakda suzish

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, suzish baloni va mavzuga oid rasimlar, plakatlar, ko‘rgazmalar.

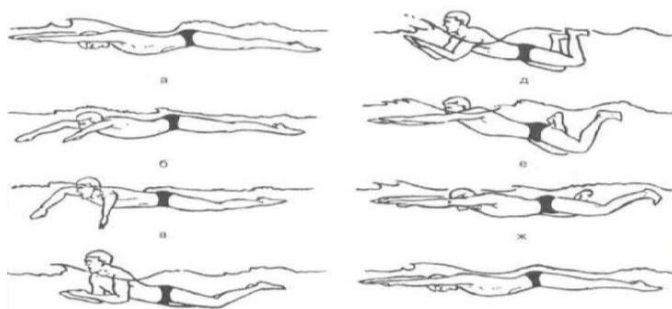
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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 suzish 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
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

“ Brass” usulida ko‘krakda suzish suzishning boshqa usullariga qaraganda harakat tezligi jihatidan ancha orqada turadi. Bu usulning texnikasi oyoq va qo‘llar harakatlarini bir vaqtda, bir-biriga mos holda bajarish, harakatlarni ma‘lum tartibda uyg‘unlashtirib borish bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlik harakati paytida qo‘llar suvdan chiqmaydi.

“ Brass”ning sportdagi ahamiyati krol usulida ko‘krakda suzishdagi nisbatan ancha kam, lekin “brass” amaliy ahamiyati jihatidan suzishning boshqa usullariga qaraganda ustunlikka ega. Ochiq tabiiy suv havzalarida brass usulida suzishda atrof muhitni mo‘ljalga olish, kerakli harakat yo‘nalishini saqlash oson bo‘ladi.

Bu usuldan kiyim bilan suzishda va suzuvchan narsalarni bir joydan ikkinchi joyga olib o‘tishda foydalanish qulay. “Brass” usuli texnikasini yaxshi egallaganlar katta masofalarni bemalol suzib o‘ta oladigan bo‘ladilar.

“ Brass” usulidan suzishga o‘rgatishning boshlang‘ich bosqichida foydalanish mumkin.

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.

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

Mashg‘ulotning mavzu: “Krol” usulida ko‘krakda suzish

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, suzish baloni va mavzuga oid rasimlar, plakatlar, 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 suzish 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
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

“Krol” usulida ko‘krakda suzish suv to‘pi o‘yinlarida asosiy harakat vositasi (suzish usuli) bo‘lib xizmat qiladi. Sportcha suzish usullarini o‘rgatish ko‘pincha “krol” usulida ko‘krakda suzishni o‘rgatishdan boshlanadi. Bu usul o‘zlashtirilgach, boshqa usullardagi suzish texnikasini o‘rganish osonlashadi. “Krol” usulida chalqancha suzish – bu usul qo‘l va oyoqlarning navbatma- navbat, ketma – ket bajaradigan harakatlari bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlik harakati vaqtida qo‘llar suv yuzida – havoda bo‘ladi. Bu usul tezligi jihatidan delfindan so‘ng uchinchi o‘rinda turadi.

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: Estafeta

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, suzish baloni va mavzuga oid rasimlar, plakatlar, ko‘rgazmalar.

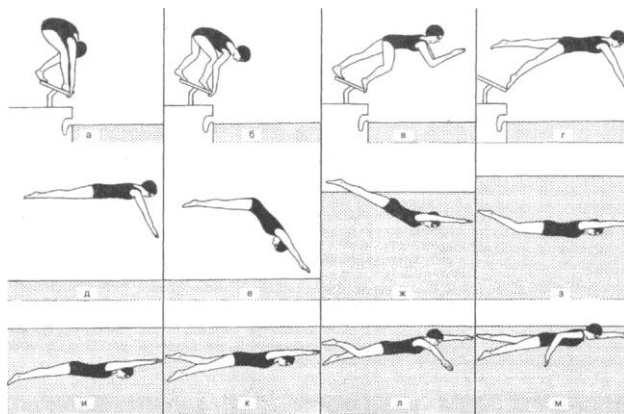
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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 suzish 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
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

Estafeta - komandali musobaqalarning turi bo‘lib, bunda har bir komandada 4 tadan suzuvchi qatnashadi. Komanda suzuvchilari birinchi bosqichda start beruvchining “Marsh” komandasi yoki o‘q otib berilgan signalga muvofiq start oladilar. Komandaning keyingi qatnashchilari oldingi bosqichdagi suzuvchilar masofani suzib o‘tib, qo‘llari bilan hovuz devoriga tekkanlaridan keyingina start oladilar.

Suzuvchilarning vaqtdan ilgari o‘rin almashishlari musobaqa qoidasini buzish deb qaraladi, bunday komanda natijasi hisobga olinmaydi.

Erkin suzish bilan o‘tkaziladigan musobaqalarda suzuvchilar har qanday suzish usulidan foydalanishlari mumkin. “Aralash” estafetada esa musobaqa qoidasida ko‘rsatilgan suzish usullarining ketma – ketligi saqlanmog‘i shart.

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.

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

**40 listdan iborat iqtidorli o'quvchilarga
34 soatli "Suzish" to'garagini to'liq holda olish
uchun telegramdan yozing.**



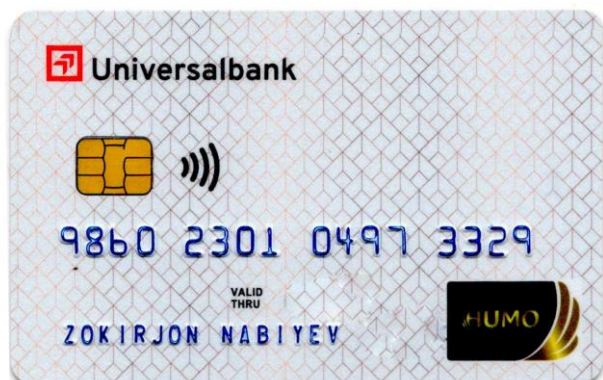
Narxi: 20 ming so'm

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

To'lov uchun: UZCARD *880*9860230104973329*summa#

Plastik egasi Nabiyeu 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.