

Amaliy mashg'ulot:

2. Umumrivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish.

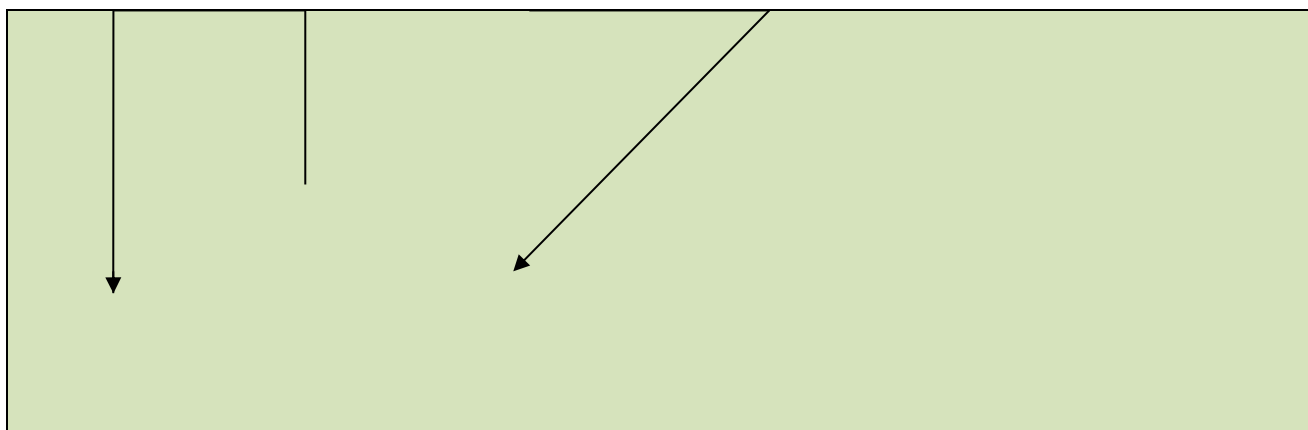
Darsni maqsadi: Umumrivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni (oyoq uchun mashqlar) o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: sport zali

1. Joydan – joyga ko'chish mashqlarini o'rgatish.
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (oyoq uchun mashqlar)-tik turib oyoqlar kerilgan, oyoq uchida, bir oyoqda, qo'llarga tayanib 1 va 2 holat bo'yicha. Yarim cho'qqayish va cho'qqayish, shuning o'zi 2 va 1 holatdan; cho'qqayish va egilib yarim cho'qqayish, do'ngsimon. Oyoqlarni oldinga, yonga, orqaga oyoq uchida harakatlanish.
3. O'tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

Joydan-joyga ko'chishlar: bu gruppaga turli xil joydan - joyga ko'chish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar kiradi.

Diagonal buylab harakatlanish. Buyruq: «Diagonal bo'ylab- yuring!».



Teskari yunalishda harakatlanish. Bu –butun ketma-ket katorning boshlovchi orkasidan teskari yunalishda harakat qilishidir. Buyruk: «Ung (chap) tomondan teskari yunalishda- Qadam-Bos!».

Ilon izi bo'lib yurish. Bu birini- ketin bajarilgan bir necha teskari yunalishlardan iborat yurishdir. Buyruklar: a) Ung (chap) tomondan teskari yunalishda- Karama-Bos!», b) Ilon izi bo'lib- Qadam-Bos!».

Doira bo'lib yurish. Buyruk: «Doira buylab-qadam-bos!».

Ijro buyrugi zalning (maydonchaning) o'rtasidan beriladi, undan keyin doiraning xajmini belgilash uchun shugullanuvchilar orasidagi masofa aytiladi.

2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (gavda uchun mashqlar)- oldinga kerishib, maksimal holatda gavdani bukish bilan, polga kaftlarni tekkazib, oyoqlarga ko`krakni tekkazib, egilishlar: orqaga va yonga egilish, turgan va o`tirgan holatda gavdani burish; burilib egilish; gavdani aylanma harakati; belga yotgan holatda oyoqlarni ko`tarish, shuning o`zini bosh orqasiga ko`tarib oyoq uchlarini polga tekkazish. Devorda devor yonida ko`zgu oldida - qomatni to`g`ri sezish uchun mashqlar.

3. O`tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

				
Qo`llar yuqorida	Qo`llarda tik turish	Chap oyoq oldinda, qo`llar yuqorida	Oyoqlar bukilgan, qo`llar oldinda	O`ng tizzada tik turib, chap oyoq tizzadan bukilgan, qo`llar yonda ¹

boshlaydi. Keyinchalik navbatma- navbat xar ikki sanoqtsan keyin, kolgan katorlar orani ochadilar. Orani yaqinlashtirish uchun kuyidagi buyruk

¹ Elfi Schlegel & Claire Ross Dunn. The Young Performer`s Guide to Gymnastics. Published by Firefly Books Ltd. 2012.

beriladi: «O`rtalikka (o`ngga, chapga) juftlama qadamlar Bilan- yigiling!». Xamma kator baravariga yaqinlash boshlaydi. O`qituvchi yaqinlashish tugagunga kadar «bir- ikkilab» sanab turadi.

3. Topshiriq bo'yicha orani ochish. Masalan, «Bir- biringizdan ikki qadam masofada turing!», «Qo'llarni yonga o'zatib orani oching!» va xokazo.

4. O`qituvchi katorlarda zarur bo'lgan masofaga kuygan boshlovchilarga qarab orani ochish mumkin.