

Amaliy mashg'ulot:

3. Akrobatika mashqlarini o'rgatish.

Darsni maqsadi: tayanish va sakrash mashqlarini o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: sport zali, gimnastika gilami, batut va boshqa buyumlar

1. Oyoq uchidan qadam, juftlama qadam, oldinga juftlama qadam o'zgarib, orqaga shuning o'zi aylanib; shu qadamlar birgalikda.

2. O'tirishlar: o'tirish, oyoqlarni kerib o'tirish; oyoqlarni bukib, bukilib burchak, shuning o'zi quchoklab o'tirish. Tovonda, bir tovonda gavda va qo'l harakat bilan turli holatlarda o'tirish; yarim shpagat (bir tomonlana, har tomonlama), shuning o'zi oldinga va orqaga egilish bilan.

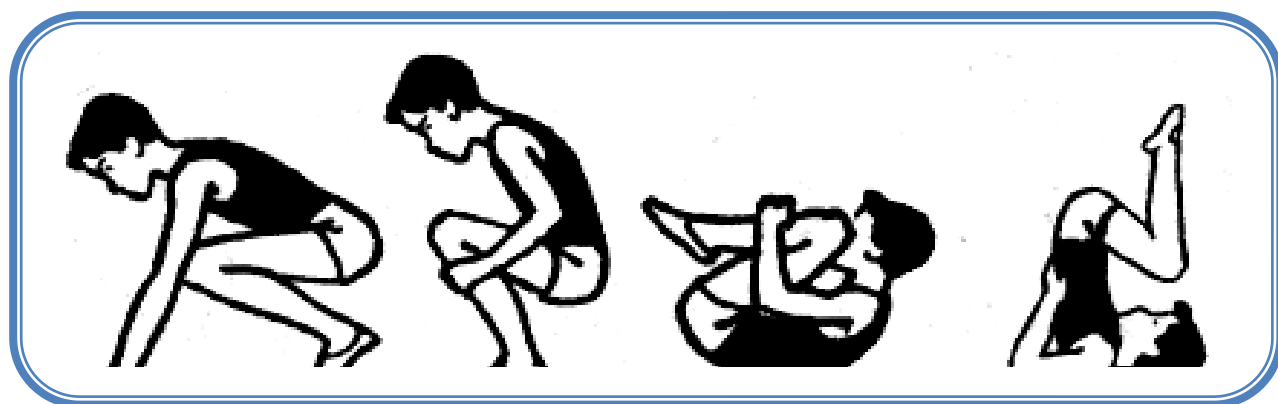
3. Tayanishlar: cho'qqayib tayanib o'tirish, sonlarga yotib, orqaga tayanib yotish, yon bilan, tizzalarga tayanib bajariladigan mashqlarni o'rgatish.

4. Akrobatika mashqlari - oyoqlarni kerib turgan holatdan; qadam bosib o'zun umboloq oshish, bir nechta umboloq oshishlarni ketma-ket bajarish, orqaga umboloq oshish. Kuraklarda va boshda tik turish muvozanat saqlash mashqlari.

5. O'tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

Kuraklarda oyoqlarni bukib turish

Bajarish texnikasi. Kuraklarda turish, g'ujanak holatida orqaga dumalab bajariladi. Kuraklarga va ensaga tayanish paytida qo'llarni belga qo'yib (katta barmoq oldinga), oyoqlar bukilgan, boldir vertikal holatda bo'ladi. Bu kuraklarda turish mashqini o'rgatish uchun yordamchi mashq hisoblanadi.



O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib o'tirishdan, oldinga va orqaga dumalash.

2. Orqadan tayanib o`tirishdan, oyoqlarni bukib orqaga dumalab, oyoqlarni bukib kuraklarda turish.

3. Tayanib o`tirishdan orqaga dumalab, oyoqlarni bukib kuraklarda turish.

Xatolar.

1. Dumalashni bosh va yelkani orqaga irg`itib bajarilsa.

2. Qo`llar belga vaqtida qo`yilmasa, tirsaklar keng ochilgan bo`lsa.

3. Tana vertikal holatni egallamasa.

4. Boldirlar vertikal holatdan chiqib ketsa va oyoq panjalari tortilmagan bo`lsa.

Ehtiyotlash va yordam. O`quvchining yonboshida turib bir qo`l bilan bel sohasidan, boshqasi bilan oyoqlardan ushlab yordam beriladi.

Kuraklarda oyoqlarni bukib turishdan, oldinga dumalab tayanib o`tirish

Bajarish texnikasi. Qo`llarni beldan olib, oldinga dumalashni boshlash bilan bir vaqtda g`ujanak holatini egallash. Dumalash yakunida yelkalarda oldinga kuchli harakatlanib tayanib o`tirish.

O`rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib o`tirishdan orqaga dumalash va oldinga dumalab g`ujanak holatida o`tirish.

2. Tayanib o`tirishdan orqaga g`ujanak holatida dumalash va oldinga dumalab tayanib o`tirish.

3. Tayanib o`tirishdan orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish (ushlab turish) va oldinga dumalab g`ujanak holatida o`tirish.

4. Tayanib o`tirishdan orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish (ushlab turish) va oldinga dumalab tayanib o`tirish.

Xatolar.

Oyoqlarni bukib kuraklarda turish elementini bajarishda, oldinga o`mbaloq oshishning ikkinchi yarmida xatolar uchrab turadi.

Ehtiyotlash va yordam. YOnboshda turib tayanib o`tirish holatiga o`tish vaqtida bel yoki yelkadan turtib yuborish.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya.

Tayanib o`tirishdan, oldinga o`mbaloq oshib tayanib o`tirish – orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish – oldinga dumalab tayanib o`tirish – yon tomonga o`mbaloq oshib, tayanib o`tirish va D.H.

Ikki, uchta oldinga o`mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Odatdagidan tezroq bajariladigan birinchi o`mbaloq oshishdan keyin, qo`llarni polga qo`yib, ushlanib qolmasdan ikkinchi va uchinchi o`mbaloq oshishni bajarish.

O`rgatish ketma-ketligi.

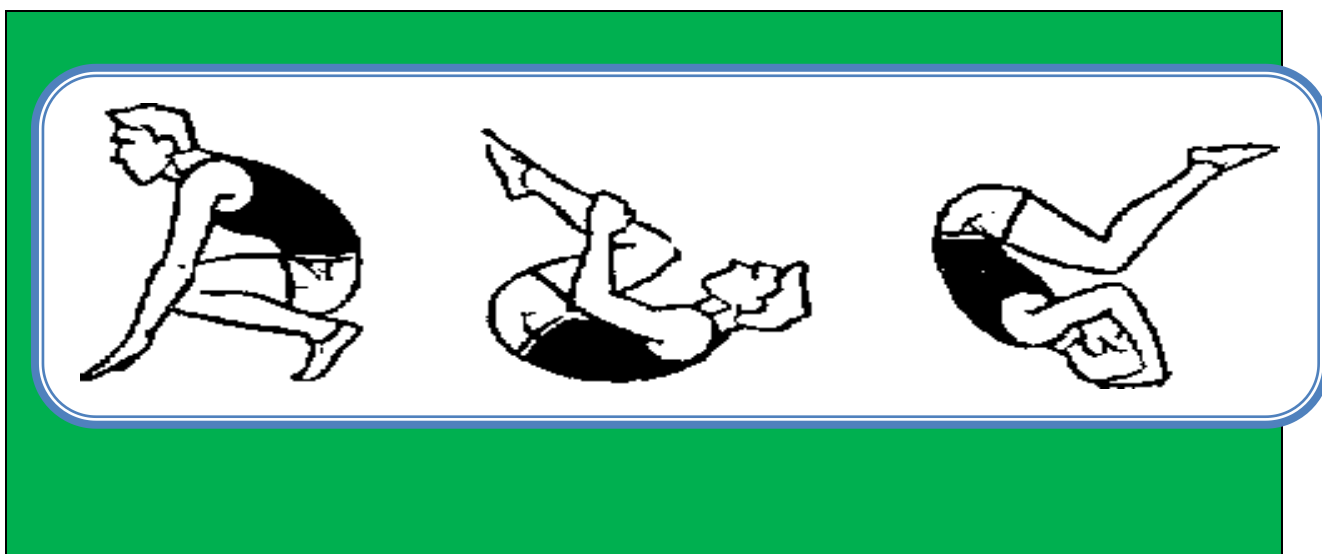
1. Tayanib o`tirishdan, oldinga o`mbaloq oshib, tayanib o`tirish.
2. Tayanib o`tirishdan oldinga o`mbaloq oshib, tayanib o`tirish va yuqoriga sakrash.
3. Tayanib o`tirishdan oldinga 2 ta o`mbaloq oshib tayanib o`tirish.

Xatolar.

1. O`mbaloq oshishlar orasida to`xtab qolish.
2. Oldinga o`mbaloq oshishga xos bo`lgan xatolar.

G`ujanak holatida orqaga dumalab, bosh orqasiga qo`llar bilan tayanish

Bajarish texnikasi. Bu mashq orqaga o`mbaloq oshishni birinchi qismini o`zlashtirish uchun yordamchi mashq hisoblanadi. Tayanib o`tirishdan g`ujanak bo`lish va orqaga dumalashni bajarish, dumalash yakunida tirsak va panjalarni parallel ushlab, boshning yoniga polga kaft bilan tayanish .



O`rganish ketma-ketligi.

1. Devordan yarim qadam oralig`ida orqaga egilib, tirsakdan bukilgan qo`llarni bosh yoniga qo`yish.
2. Chalqancha yotgan holatdan “ko`prik” bajarish uchun D.H. ni takrorlash. Oyoqlarni tizzadan, qo`llarni tirsakdan bukib kaftlarni boshning yoniga polga qo`yish.
3. Tayanib o`tirishdan g`ujanak holatida orqaga dumalab bosh orqasiga qo`llar bilan tayanib oldinga dumalash.

Xatolar.

1. Kaftlarni qo'yishda tirsaklar kengayib ketishi.
2. Tirsak va kaft parallel bo'lmasa.
3. Kaftlarni bir vaqtda qo'ymaslik.

Ehtiyotlash va yordam. Xatolar paydo bo'lganda bosh yonida turib, tirsakni parallel ushlab turiladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya.

Tayanib o'tirishdan oldinga g'ujanak holatida ikki marta o'mbaloq oshib tayanib o'tirish – orqaga dumalab kuraklarda turish (ushlab turish) – oldinga dumalab yotish va “ko'prik” – yotish, qo'llar bosh orqasiga tayanib orqaga dumalash – oldinga dumalab tayanib o'tirish va A.T.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Oldinga o'mbaloq oshish.
2. Tayanib o'tirishdan, g'ujanak holatida orqaga dumalash, qo'llar bosh orqasiga tayangan.
3. Tayanib o'tirishdan, g'ujanak holatida orqaga dumalab tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. Qo'llar aniq joylashmaganligi (mushtda, kaftning orqa tomonida, tirsak va kaftlarni parallel qo'yilmaganda).
2. Qo'llarni qo'yish vaqtida oyoqlarni yozish va boshdan aylanish.
3. Zich bo'lmagan g'ujanak holati.
4. Boshdan aylanish vaqtida tayanch yo'qligi va qo'llarni bukib-yozish.
5. Sekin aylanish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda yelkadan, ikkinchisida zaruriyat bo'lganda beldan turtib yuborish.

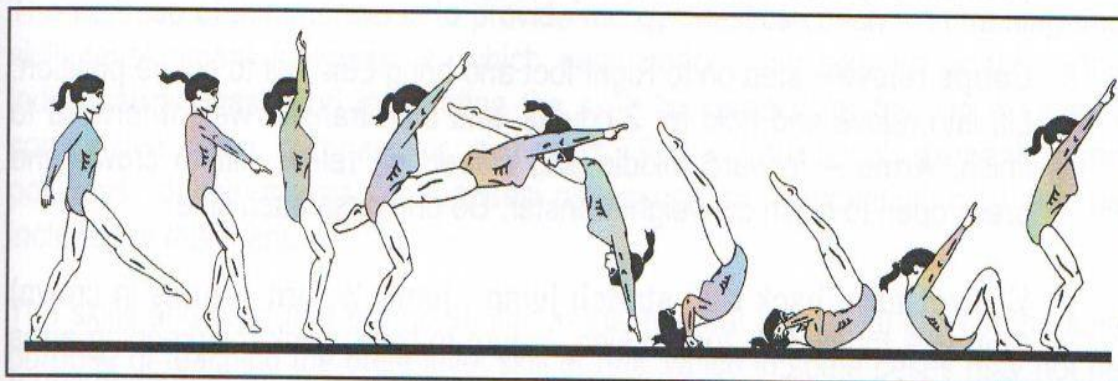
Orqaga o'mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish

Bu bog'lm ilgari o'rganilgan elementlardan iborat. SHuning uchun ularni alohida takrorlab, keyin bog'lash mumkin. Bajarish texnikasiga talab, straxovka va yordam o'sha-o'sha.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

Tayanib cho'qqayish xolatidan orqaga o'mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish – oldinga dumalab yotish va “ko'prik” – chalqancha yotish holatiga tushib – o'tirish, qo'llar yonga – chapga tayanib burilib, tayanib cho'qqayish – yuqoriga kerilib sakrash va A.T.





1

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Oldinga o`mbaloq oshib, o`ng oyoq, chap oyoq oldidan chalishtirib, orqaga burilib tayanib cho`qqayish – 2,5 b.
2. Orqaga o`mbaloq oshish – 3,0 b.
3. Orqaga dumalab kuraklarda turish – 3,0 b.
4. Oldinga dumalab tayanib cho`qqayish va A.T. – 1,5 b.