

Amaliy mashg'ulot:

6 Amaliy mashg'ulot:

2.Umumiy va maxsus jismoniy tayorgarlik.

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

Dars o'tish joyi: 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 xarakatlanish. Buyruq: «Diagonal bo'ylab- yuring!».

Teskari yunalishda xarakatlanish. Bu –butun ketma-ket katorning boshlovchi orkasidan teskari yunalishda xarakat 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.

boshlaydi. Keyinchalik navbatma- navbat xar ikki sanoqtsan keyin, kolgan katorlar orani ochadilar. Orani yakinlashtirish uchun kuyidagi buyruk beriladi:«O`rtalikka (o`ngga, chapga) juftlama qadamlar Bilan- yigiling!». Xamma kator baravariga yakinlash boshlaydi. O`qituvchi yakinlashish tugagunga kadar «bir- ikkilab» sanab turadi.

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

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

Harakatlanish xodada bajariladigan barcha elementlarni bir butun kombinatsiyaga biriktiradi. Bularga turli xildagi yurishlar, yugurishlar, sakrashlar raqs qadamlari va bu elementlarning moslashuvi kiradi. Ular qo'l, bosh, tananing turli harakatlari bilan bajariladi. Oyoq panjasi o`rta chiziqqa qo'yilib, panjaxodaning qirrasini sezib turishi kerak.

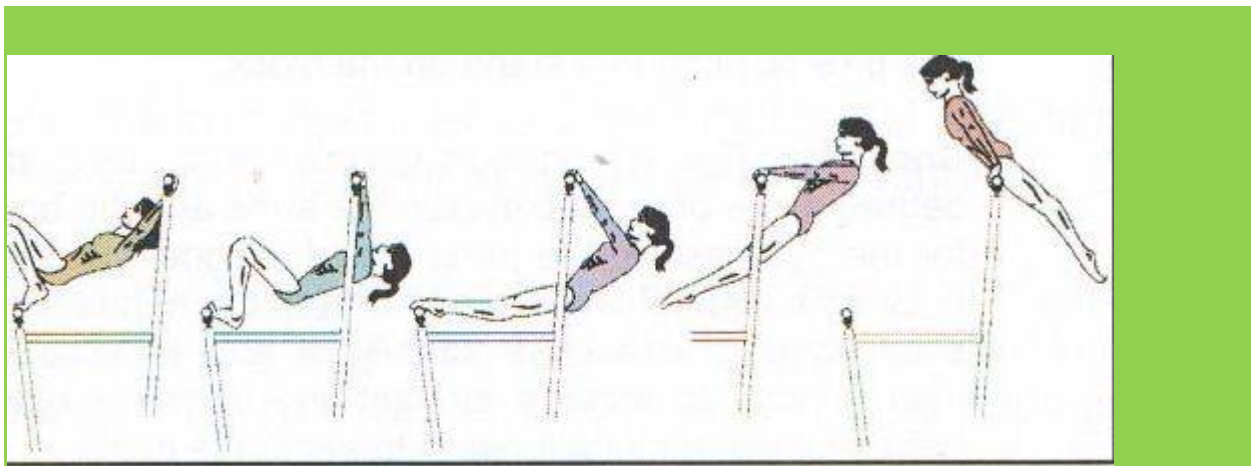
Yurish va yugurish turlari: oyoq uchidan qadam qo'yish, oyoq uchida yurish, tayanch oyoqqa yarim o'tirish, tashlanish, erkin oyoqlarda (to'g'ri va bukilgan) oldinga, orqaga yoki yon tomonga harakatlanib yoki uni oxirgi yuqori holatda ushlab turish, juftlovchi va almashuvchi qadam; to'g'ri (bukilgan) oyoqlarni oldinga (orqaga) chiqarib oyoqdan oyoqqa kichik sakrashlar bilan, oyoq uchida kichik qadamda yugurish.

Xatlab xarakatlanish : to'g'ri (bukilgan) oyoqlarni navbatlashtirib oldinga, orqaga yon tomonga chiqarib, sakrashlar bilan qadam qo'yish.

1. Halqada oldinga va orqaga tebranib kerilib osilish. Kuch bilan tayanchga chiqish.

2. Baland past qo'shpoyada qo'llarga tayanib turib o'ng va chap oyoqlarni o'tkazish, baland poyaga osilib tebranib burilishlarni bajarish.

3. O'tilgan mashqlarni amaliy bajarish.



Yon tomondan yugurib kelib otdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib burchak sakrash

Bajarish texnikasi. Bunday sakrashni amalga oshirish uchun ko`prik otning yaqin qismiga biroz burchak ostida (salkam parallel) yonboshiga qo`yiladi.

Qisqa masofadan yugurib kelib, o`ngga burchak sakrashni bajarishda o`ng oyoqda siltanib, o`ng qo`lda otning tanasiga tayanish va chap oyoqda ko`prikdan itariladi. Asbob ustida oyoqlarni birlashtirish va chap qo`l o`ng qo`lning yoniga qo`yiladi. SHundan keyin o`ng qo`lni qo`yib yuborib, chap qo`lga tayanishni davom ettirib otga chap yon bilan qo`nish. Chapga sakrashni amalga oshirish uchun hammasini aksincha bajariladi.