

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

F. XO‘JAYEV, R. ABDURASULOV, M. XO‘JAYEVA

MILLIY HARAkatLI O‘YINLAR VA ESTAFETALAR

Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishidagi ta‘lim faoliyatini takomillashtirish bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashi tomonidan o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan.

“UMID DESIGN”
TOSHKENT – 2021

UO'K 796.14 (075)
KBK 75ya73
X 70

F. Xo'jayev, R.Abdurasulov, M. Xo'jayeva

Milliy harakatli o'yinlar va estafetalar [Matn]: o'quv qo'llanma / F. Xo'jayev, R.Abdurasulov, M. Xo'jayeva.- Toshkent: "Umid Design", 2021.-176 b.
ISBN 978-9943-7292-2-3

Ushbu "Milliy harakatli o'yinlar va estafetalar" o'quv qo'llanmasi umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya o'qituvchilari, kasb-hunar kolleji jismoniy tarbiya o'qituvchilari, jismoniy tarbiya talabalar hamda BO'SM murabbiylariga mo'ljallangan.

Taqrizchilar:

p.f.d, professor

A.Abdiyev

p.f.n, professor

K. Maxkamjonov

Kafedra mudiri

B. Ibragimov

O'quv qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi ta'lim muassasalari faoliyatini takomillashtirish bo'yicha Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan (2020-yil 1-iyun, 1-son bayonnoma).

UO'K 796.14(075)
KBK 75ya73
X 70

ISBN 978-9943-7292-2-3

© F. Xo'jayev, R.Abdurasulov, M. Xo'jayeva, 2021
© «UMID DESIGN» nashriyoti, 2021

SO‘Z BOSHI

Xalqimizda: “Sog‘lom tanda - sog‘ aql”, — degan naql bor. Bu insonning jismi salomat bo‘lsa, uning ilm olish, ma’naviyatini yuksaltirish imkoniyatlari ham shunchalik yaxshi bo‘ladi, degani. Necha ming yillardan beri o‘ynalib kelinayotgan milliy harakatli o‘yinlarimiz timsolida bu masalaga ota-bobolarimiz naqadar e’tibor bilan qaraganlariga amin bo‘lamiz.

O‘zbek xalq milliy o‘yinlari nihoyatda qadimiy. Ularni haqli ravishda ajdodlarimiz tafakkurining mevasi deyishimiz mumkin. Zero, ularda xalqimizga xos tantilik, mardlik, g‘ayrat va shijoatlilik fazilatlari o‘z ifodasini topgan.

Tarix manbalaridan ma’lumki, bundan uch-to‘rt ming yillar muqaddam hozirgi Samarqand, Qashqadaryo va Surxondaryo viloyatlari hududlarida yashagan ota-bobolarimiz harbiy-sport o‘yinlari (yugurish, kamondan o‘q otish, kurash) bilan jiddiy shug‘ullanganlar. Ularning botirliklari, ham piyoda, ham otda yurib ko‘rsatgan qahramonliklari yetti iqlimga yoyilgan. Bu an’ana ajdoddan avlodga o‘tib, keyinchalik temuriylar, boburiylar davrlarida ham davom etgan. Xususan, sohibqiron bobomiz Amir Temur bolaligidan chuqur bilim egallash bilan birga, jismoniy mashqlar bilan jiddiy shug‘ullanib, o‘z zamonasining eng kuchli va barkamol kishisi bo‘lib yetishdi. Zahiriddin Muhammad Boburning guvohlik berishicha, Sohibqiron avlodlaridan Shoxruh Mirzo, Husayn Boyqaro, Umarshayx Mirzolar ham nihoyatda epchil, jismonan baquvvat, shijoatli podshoxlar bo‘lishgan. Ulardagi g‘ayrat, jasoratni ko‘rgan askarlari xuddi shunday bo‘lishga intilishgan.

Milliy harakatli o‘yinlar bo‘yicha ushbu o‘quv qo‘llanma jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, jismoniy tarbiya instituti hamda pedagogika oliy o‘quv yurtlarining soha mutaxassislarini tayyorlaydigan fakultetlari talabalariga mo‘ljallangan.

O‘quv qo‘llanmada ko‘rsatilganidek, o‘yin materiallari guruhlar bo‘yicha joylashtirilgan.

XURMACHA BOG‘I

Pedagogik ahamiyati. Chaqqonlik, tezkorlik, diqqatni rivojlantirish. Nutq, so‘zlashish madaniyatini tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik(diqqat, tezkor fikrlash, muloqot madaniyati) va psixofiziologik(abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin sport zalida yoki maydonchasida o‘tkaziladi. O‘yinchilar qo‘l ushlab bir-birlariga qarab ikkita doira bo‘lib va ikki qatorga bo‘linadilar. Har bir doirada 12-14 o‘quvchi ishtirokchi bo‘ladi.

O‘yin tavsifi. Bolalar doira bo‘ylab qarama-qarshi tomonga aylanib yuradilar va quyidagi so‘zlarni aytib yuradilar:

Xurmacha bog‘i,
To‘kildi yog‘i,
To‘kilsa mayli.
Xolamning ishi bor,
Qulog‘ida holi bor.
Xola, xola xash tu-tu

Oxirgi so‘zni aytib bo‘lishlari bilan o‘tirib olishlari kerak. Kim oxirida qolsa yoki o‘tirsas, ichkaridagi doira o‘rtasiga turib birorta topshiriqni bajaradi: ashula, she‘r aytib beradi, o‘ynaydi va h.k. yutqizgan bola topshiriqni bajargandan keyin o‘yin yana davom etadi.

O‘yin qoidasi. 1. Agarda o‘quvchilar ko‘p bo‘lsa bir nechta doira hosil qilishlari mumkin.

2. Doira bo‘ylab harakatlenganda qo‘lni qo‘yib yuborish man etiladi.

KO‘Z BOYLAG‘ICH O‘YINI

Pedagogik vazifasi. O‘yinda sezgirlik, diqqat-e’tiborni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (sezgirlik, mantiqiy fikrlash) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin sport zalida yoki maydonchasid o‘tkaziladi. O‘yinchilar davra qurib o‘tiradilar. O‘yinchilardan biri o‘yinboshi qilib tayinlanadi, u doiraning tashqarisida turadi.

O‘yin tavsifi. O‘yinchilar ko‘zlarini yumib o‘tiradilar, o‘yinboshi esa doira atrofida aylanib yurib, sekingina bir bolani orqasida to‘xtaydi. O‘yinboshining yurishiga o‘yinchilar quloq solib o‘tiradilar. Orqasiga o‘yinboshi kelib to‘xtagan o‘quvchi qo‘lini ko‘tarishi va biron o‘yinchiga

aytishi kerak. Agar o'yinchi to'g'ri topsa, o'yinboshi bilan o'rin almashadi. Agarda topa olmasa o'yin yana davom etadi.

O'yin qoidasi:

1. O'yinboshi davrani aylanib yurganida ko'zlarini yumib turishi kerak.
2. Ko'zini ochib turgan bo'lsa tutilgan hisoblanadi.
3. Agarda o'yinchini tanib olsa, o'yin qaytadan davom etadi.

GULDOR TO'P O'YINI

Pedagogik vazifasi. Tezkorlik, chaqqonlikni rivojlantirish. To'pni bir-biriga oshirishni o'rganish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Hamma o'yinchilar chordana qurib o'tiradilar o'yinboshi saylanadi, u doira tashqarisida turadi. Dastlab bu o'yinda rangdor xalqadan foydalaniladi. Maktab sharoitida rangli to'plardan foydalanish ma'qul. To'p o'yinchilardan birining qo'lida bo'ladi. O'yin boshi 1-2 metr masofada turadi.

O'yin tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin to'pni doira bo'ylab (kelishib olinganiga ko'ra goh o'ngdan, goh chapdan) bir-birlariga uzata boshlaydilar. O'yinboshi doira tashqarisida yugurib o'tib, to'pni yonidagi sherigiga uzatib, ulgurmagan o'yinchini petna qilishga harakat qiladi. O'yinchilar to'pni tezroq olishga harakat qilib qo'llarini cho'zib turadilar. To'p ushlagan o'yinchi petna qilingandan so'ng o'yinboshi bilan o'rin almashadi. Biron marta o'yinboshi bo'lmagan o'yinchi g'olib bo'ladi.

O'yin qoidasi:

1. To'pni ikki-uch o'yinchidan oshirib uzatish man etiladi. Bu o'yin qoidasini buzgan o'yinchi o'yinboshi bilan joy almashadi.
2. Doira hosil qilib o'tirgan o'yinchilar o'zboshimchalik bilan o'tirgan holatlarini o'zgartirmasliklari kerak.
3. O'yinboshi doira o'rtasidan yugurib o'tishga ruxsat etilmaydi.

O'yinga ko'rsatma. O'yinni yanada murakkablashtirish maqsadida o'yinboshi ushlagan o'yinchini petka qilmasdan to'pni boshqa tomondan uzata boshlashi uchun signal berish mumkin.

DOIRADAN CHIQRAR

Pedagogik vazifasi: Sezgirlik, chaqqonlikni rivojlantirish. Sezgirlikni, koordinatsiyani tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, sezgi) va psixofiziologik (abjirlik, chaqqonlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin sport zalida yoki maydonda o'tkaziladi. O'yinda uzunligi 0,5, diametri 5-6 sm bo'lgan tayoqchadan foydalaniladi. Yerga, oralarini ancha uzoq qilib 2-3 doira chiziladi. O'yinchilar 8-10 tadan bo'lib 2 yoki 3 doiraga bo'linib turadilar (qiz va o'g'il bolalar alohida-alohida bo'lib turadilar). Har bir doiradagi o'yinchilar kuchlariga qarab 2 ta komandaga bo'linib, doira hosil qilib turadilar. O'qituvchi har bir doira o'rtasiga bittadan tayoqcha qo'yadi.

O'yin tasnifi: O'qituvchining signalidan keyin komandalarning har biri tayoqchani olib doira tashqarisiga chiqishga harakat qiladi. Shunday qilgan komanda bir ochko oladi. O'yin 5 ochko to'plaguncha o'ynaladi. Agar komandalar kuchli bo'lib, doiradan tortib chiqarish qiyinlashsa, yana bir daqiqa vaqt beriladi. 5 ochko to'plagan yoki tayoqchani doira chetiga tortib chiqargan komanda o'yinda g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi:

1. O'yinchilar faqat tayoqchani ushlab turishlari kerak. Kiyimidan ushlab tortishi, turtishi, ovozni baland ko'tarib baqirish-chaqirish man etiladi.

2. Tayoqchani faqatgina signaldan keyingina tortishi mumkin.

3. Tayoqcha doira chetiga chiqishi bilan o'yin to'xtaydi.

TEZ SAFLAN

Pedagogik vazifasi. Chaqqonlikni, sezgirlikni, diqqatni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, sezgi) va psixofiziologik (abjirlik, chaqqonlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinchilar ikkita guruhga bo'linadilar va oralaridagi masofa 2-3 metrda ikkita qator bo'lib turadilar. Qatordagi har bir o'yinchi qo'llarini o'zidan oldingi o'yinchini yelkasiga ohista qo'yadi.

O'yin tasnifi. Qatorda turgan bolalar o'qituvchining birinchi signalidan keyin har tomonga tarqalib ketadilar, ikkinchi signal bo'yicha hamma bolalar tezlikda yana qatorga kirishlari va qo'llarini o'zlaridan oldingi bolani yelkasiga qo'yib turishlari kerak. Birinchi bo'lib o'z joyiga tez, aniq turgan qator g'olib hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. Qatorda ketma-ket bo‘y bilan turishi kerak.
2. O‘yinda ketma-ket qo‘llar yelkada bo‘lishi shart.
3. Qo‘l yelkaga qo‘ymasdan notekis turgan qator yutqizgan hisoblanadi.

TO‘PNI SAVATGA TASHLASH

Pedagogik vazifasi. Chaqqonlik, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish. To‘pni uzatish va tashlashni o‘rgatish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘quvchilar o‘yinchilarning soniga qarab ikki yoki uchta komandaga bo‘linib, start chizig‘i orqasiga saflanadilar. Qatorlar qarshisiga start chizig‘idan 5-6 metr masofadagi devorning 1,5 metr baland yeriga yoki reykaçha yoki maxsus moslamaga basketbol savatini (halqa) yoki katta karton yashiklar o‘rnatiladi. Har bir komanda o‘zi uchun to‘p uzatuvchi tanlashadi va to‘p uzatuvchilar savatcha (halqa) yonida turadilar. O‘qituvchi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridan ozod qilingan o‘quvchilardan komanda soniga qarab hakamlarni tayinlaydi. Komandalar boshida turgan o‘yinchilar qo‘lida bittadan kichik to‘p bo‘ladi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signal berishi bilanoq qatorda birinchi bo‘lib turgan o‘yinchilar savatga to‘p tashlaydilar. Agarda to‘p savatga tushmasa, to‘p uzatuvchi uni olib tashlagan o‘yinchining o‘ziga beradi. U to‘pni savatga tushirguncha tashlayveradi, shundan so‘ng to‘p uzatuvchi to‘pni ikkinchi o‘yinchiga uzatgandan so‘ng qatorning oxiriga borib turadi. Birinchi o‘yinchilari to‘p uzatuvchi bo‘lib qoladi, shu tariqa komanda o‘yinchilarining barchasi navbatma-navbat to‘p uzatuvchi bo‘ladi. Savatga ko‘p to‘p tushirgan o‘yinchilari g‘olib bo‘ladi.

O‘yinning varianti. Bir komanda ma‘lum miqdorda, masalan, 15 ta ochko to‘plagan komanda g‘olib bo‘ladi.

O‘yin qoidasi.

1. To‘pni savatga yuqoridan tashlash kerak.
2. To‘pni tashlash vaqtida chiziqni bosish mumkin emas.

TUNGI SOQCHI

Pedagogik vazifasi. Chaqqonlikni, diqqatni va sezgirlikni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, sezgi) va psixofiziologik (abjirlik, chaqqonlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin sport zalida va sport maydonchasida o'tkaziladi. O'yinchilar doira hosil qilib turadilar. O'yinboshi saylanadi. U ko'zini yumib bog'lagan holda doira o'rtasida turadi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signalidan keyin o'yinchilar navbatma-navbat o'rtada turgan o'yinboshi oldiga borib, unga qo'llarini tekkizadi. U kelayotgan o'yinchining oyoq tovushidan uning qaysi tomondan kelayotganini aytib berishi kerak. Agarda u noto'g'ri aytsa, o'yinni to'xtatmay - xato aytding, deb qo'yiladi. Shu tariqa hamma o'yinchilar o'rtadagi o'yinboshini yoniga birin-ketin boradilar. Uning yonidan uch qadam masofaga borayotgan o'yinchi o'rtadagi o'yinboshiga bir ochko, qo'lini tekkizadigan o'yinchi esa 2 ochko oladi. O'yin oxirida hakamlar kim ko'p ochko olganini aniqlaydi va o'sha g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. O'yin osoyishtalik va uyushqoqlik bilan o'tkazishni talab qiladi.
2. Agarda o'yinchilarning soni ko'p bo'lsa ikkita o'yinboshi saylanadi.
3. Ular bir-biridan 1-2 metr masofada turishi kerak.
4. Agar ko'zini ochib yuborsa joylarini almashtiradi.

OVCHILAR

Pedagogik vazifasi. O'yinda chaqqonlik, tezkorlik, merganlikni rivojlantirish. To'pni aniq uzatishni, nishonga tekkazishni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (tezkor fikrlash, diqqatni to'plash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin sport zalida yoki sport maydonchasida o'tkaziladi. O'yinni olib borish uchun 2-3 ta o'yinboshi-ovchilar tayinlanadi. Har bir o'yinboshining qo'lida bittadan to'p bo'ladi. Qolgan barcha o'yinchilar – "tulkilar" maydonchaning turli yerida istaganlaricha yugurib yuradilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signal berishi bilan (xushtak chalishi yoki "tulkilarga qarab o'q uzing" buyrug'ini berishi bilan) tulkilar to'xtaydilar, ovchilar turgan joylaridan qimirlamay xohlagan "tulkiga" qarab koptokni otadilar. Agar koptok tulkiga tegsa, ovchi 5 ochko oladi. Koptok urish natijasi hisoblanib, yangi ovchilar tayinlanadi va yana o'yin

davom ettiriladi. Bir marta ham ko'ptok tegmagan yoki boshqalarga qaraganda kamroq tekkan "tulki" eng yaxshi o'yinchi hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. Otilgan ko'ptokni ilib olgan tulkiga ko'ptok tekkan deb hisoblanmaydi.

2. "Tulkilar" ko'ptok tegmaslik uchun har xil chap berish harakatlarini bajarishi mumkin.

O'yinga ko'rsatma. Agarda o'yin o'zlashtirilgan bo'lsa, ovchilar ko'ptokni chap qo'llari bilan otishlari mumkin. Tulkilarga bir daqiqadan ortiq maydonchada yugurib yurishga ruxsat etilmaydi.

CHOPONKO'L O'YINI

Pedagogik ahamiyati. O'quvchilarda chaqqonlikni, tezkorlikni rivojlantiradi. Chaqqonlikni, ziyraklikni, tez harakat qilishni o'rgatadi va tarbiyalaydi.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin sport maydonchasida o'tkaziladi. O'yinda ishtirok etuvchi barcha bolalar doira bo'lib, chordana qurib o'tiradilar. Bu o'yin uchun doira ichida qo'ldan-qo'lga o'tkaziladigan taxlangan chopon yoki to'p kerak bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'yinboshi doirani tashqarisida yugurib yuradi va chekni yonidagi o'yinchiga uzatganda uni ushlab olishga yoki qo'lini tekkizishga harakat qiladi. Chopon ushlab olinishi yoki unga qo'l tegishi bilan joy almashadi, o'yinboshi esa doiradagilarni qatoriga borib o'tiradi va o'yin davom etadi.

TUGILGAN RO'MOL

Pedagogik vazifasi. Bolalarni chaqqonlikka, aniq nishonga olishga o'rgatadi.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinni sport zalida yoki sport maydonchasida o'tkazish mumkin.

O'yinning tavsifi. O'yinboshi o'yinchilarni yoniga to'plab olib, qo'lidagi ro'molni bittasiga ushlatadi va "1-2-3" deb baqirganda o'yinchilar har tomonga qochib ketadilar. O'yinboshi quvib yetib

olganlarning qo‘lidagi ro‘molni boshqa bir bolaga uloqtirishi kerak. Ro‘molni ilib olgan bola onaboshiga yetkazmasligi kerak. Ushlangan bola o‘yinchilarning qo‘ygan shartini bajaradi. O‘yinboshi almashtiriladi va o‘yin yana qaytadan davom etadi.

O‘YLAB TOP

Pedagogik vazifasi. O‘quvchilarda sezgirlik, topqirlik malakalarini tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor va mantiqiy fikrlash) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar ikki teng guruhga bo‘linib, qarama-qarshi qo‘yilgan o‘rindiqlarda bir-birlariga qarab o‘tiradilar. Har bir komanda bittadan onaboshi tayinlashadi. Har bir komanda onaboshisi o‘z o‘yinchilarining har birining qulog‘iga (boshqa komanda o‘yinchilariga eshittirmasdan) biror predmetning nomini aytib unga shu nomni qo‘yib ketadi (masalan, lola, qizil gul, atirgul deb, gul nomlarini shuningdek, kumush, oltin va hokazolar). Har bir o‘yinchi ma’lum bir holatda, qo‘llarini beliga qo‘yib, oyog‘ini uzatib, tovonlarini birlashtirib o‘tiradi. Bu holat o‘yinboshi o‘zgarmaguncha saqlanadi. So‘ng o‘quvchilar holatini o‘zgartirishi mumkin. Buning uchun bolalarni charchatib qo‘ymaydigan qulay bir holat tanlanadi.

O‘yin tavsifi. O‘qituvchini buyrug‘i bo‘yicha o‘yinboshi ikkinchi komanda o‘yinchilaridan birining orqasiga borib turadi. O‘yinboshi orqasiga kelib turgan o‘yinchi unga orqa bilan o‘girilib turadi. So‘ngra o‘yinboshi shartli ismni aytadi: masalan, “Atirgul” deydi, “Atirgul” ismli o‘yinchi o‘rnidan turib, unga orqasini o‘girib o‘tirgan o‘yinchi yoniga kelib, uning ismini aytadi va yana orqaga o‘girilib o‘tirgan bolalarning qaysi biri kelib ketganini o‘ylab topib, aytib berishi kerak.

Agarda to‘g‘ri topsa, o‘sha kelib ketgan o‘yinchini komandasiga o‘tadi. To‘g‘ri topa olmasa o‘zi o‘sha komandada qoladi va yangi ism oladi. O‘yinchi borib qo‘shilgan komanda ishtirokchisi o‘yinni yana qaytadan davom ettiradi. Kelishilgan ma’lum bir vaqt (3-4 daqiqa) ichida qaysi komanda o‘yinchilari ko‘p bo‘lsa, o‘sha komanda o‘yinda yutgan hisoblanadi, so‘ngra o‘yin qaytadan takrorlanadi.

Bunda o‘yinchilar holati o‘zgaradi, yangi o‘yinboshi saylanadi. O‘yin oxirida o‘yinga yakun yasaladi. Bunda qaysi komanda necha marta yutgani aniqlanadi.

O‘yin qoidasi.

1. O‘yinboshi har safar boshqa bolaning ismini aytadi.

2. Kim kelib-ketganini topish uchun faqat o'yinboshining ruxsatidan keyingina o'girilib qarashi mumkin. Kim vaqtdan ilgari o'girilib qarasa, qarama-qarshi turgan komanda o'yinchilar qatoriga borib turadi.

3. O'yin paytida tinch turishi, bir-biriga aytib bermasligi va kulmasligi kerak.

CHO'PON O'YINI

Pedagogik ahamiyati. O'yinda diqqat-e'tiborni tarbiyalash, chaqqonlik, tezkorlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Maydonning ikki qarama-qarshi tomoniga chiziq chiziladi. O'yinchilar ikki komandaga bo'linib, har bir komanda bir-biriga qarab maydonning ikki tomonidagi chiziq orqasida turadi. Har bir komanda uchun o'yinboshi saylanadi. Birinchi o'yinni boshlaydigan komandaning har bir o'yinchisida bir varaqdan qog'oz va lenta bo'ladi.

O'yin tasnifi. O'yin boshlaydigan birinchi komandaning o'yinboshisi ikkinchi komandaning o'yinboshisiga qarab:

“Cho'pon”, “Cho'pon” – deydi. Ikkinchi komanda o'yinboshisi “Sening podang ketib qolgan”, - deydi. “Mening podam kimning oldiga yetib bordi” - deb so'raydi. Birinchi komanda o'yinboshisi ikkinchi komanda o'yinboshisiga javob berayotib birinchi komandadan istalgan bir bolaning ismini aytadi. Masalan, “Sening podang Karimning oldiga yetib bordi” – deydi. Ikkala komanda tez o'rin almashadi, bu vaqtda ikkinchi komanda o'yinchilari Karimni ushlashlari, ya'ni unga qo'l tekkizishlari, birinchi komanda o'yinchilari esa Karimni qutqarishlari, ya'ni yugurib o'tish paytida unga lenta berishlari kerak. Har ikkala komanda ham barobar o'yinni boshlay olishi uchun o'yin 4-6-8 marta takrorlanadi. O'yin boshlari soni ko'p bo'lib qolgan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. Ismi aytilgan o'yinchi bilan unga lenta berishga harakat qilayotgan o'yinchigina tutishi mumkin.

2. Tutilgan o'yinchi hech bir so'zsiz ikkinchi komanda o'yinchilari yoniga borib turadi.

3. Ikkinchi tomonga o'tish paytida chiziqqa yetmasdan qo'l tekkizilgan o'yinchi tutilgan hisoblanadi.

GUR-GUR O‘YINI

Pedagogik vazifasi. Diqqat, sezgirlik malakalarini tarbiyalaydi. Chaqqonlik, tezkorlik shartini rivojlantiradi.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. Ishtirokchilar ikki qatorga juft bo‘lib saflanadilar va yuzma-yuz bo‘lib turadilar, qatorlar oralig‘idagi masofa – 20 – 25 metr bo‘ladi. Ikkita o‘yinboshi tayinlanib, ular qatorlar o‘rtasida turadi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchi baland ovoz bilan uchgacha sanaydi, “uch” deyishi bilan qatorlar oxirida turgan juft o‘yinchilar ikkiga bo‘linib, qatorlar oldiga yugurib borib, boshqa qator o‘yinchisi bilan qo‘l ushlab, istalgan qator oldiga borib turishi mumkin. O‘yinboshilar yugurib kelayotgan o‘yinchilardan birini ushlab olib, u bilan juftlik hosil qiladi va qator boshiga borib turishga intiladilar. Juftlik hosil qilishga ulgurmagan o‘yinchi va o‘yinboshi joylarini almashadilar hamda navbatdagi o‘yinda o‘yinboshi bo‘ladi.

O‘yin qoidasi.

1. O‘yinchilar qo‘l ushlab olgandan keyin qo‘lini ushlab taqiqlanadi.

2. Yangi juftlik kelib, qator oldiga turib olgandan so‘ng, qator bir qadam orqaga tashlaydi.

DOIM TAYYOR BO‘L O‘YINI

Pedagogik vazifasi. O‘quvchilarda sezgirlik, chaqqonlik, tezkorlik sifatini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. Bir vaqtning o‘zida bir necha guruh musobaqalashadi. Ular start chizig‘i orqasida bir kishilik qator turadilar. Har bir qator qarshisida 3 metr masofada diametri 1 metrli doira chiziladi. Birinchi doiradan 12 metr uzoqlikda ikkinchi doira chiziladi. Guruhlarga, ya‘ni doiralarga voleybol to‘pi qo‘yiladi. Guruh o‘yinchilari tartib bilan sanaladilar.

O‘yin tasnifi. O‘yin rahbari baland ovoz bilan o‘yinchilarning raqamini aytib chaqiradi (bir, ikki, uch va hokazo). Guruhlarning o‘sha aytilgan raqamli o‘yinchilar oldiga yugurib chiqib to‘pni olib, ikkinchi

doiraga olib boradi va uni o'sha joyda qoldirib, tezda orqaga qaytib ketadi. Finish chizig'idan birinchi bo'lib o'tgan guruh bir ochko oladi. O'yin vaqtida xohlagan o'yinchini raqami bilan chaqirishi mumkin. Har bir o'yinchi ikki marta yugurish imkoniyatiga ega. Ko'p ochko to'plagan guruh o'yinda yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. Raqami aytilgan o'yinchi yugurib chiqishi kerak.
2. To'pni tushirib yuborgan o'yinchi to'pni qo'lga olib, o'yinni to'pni tushirgan joyidan davom ettirishi lozim.
3. Start chizig'idan birinchi bo'lib o'tgan o'yinchiga ochko beriladi.

AYLANIB O'TISH

Pedagogik vazifasi. Koordinatsion harakatni tarbiyalash. Tezkorlik, chidamlilikni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, iroda, koordinatsiya) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Start chizig'i orqasida bir necha guruh bir kishidan bo'lib, qatorda o'tiradilar. Har bir guruh oldiga start chizig'idan 6 metr narida fishka yoki baklashka qo'yiladi va har 2-3 metrdan keyin yana bittadan 5 ta fishka yoki baklashka qo'yiladi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signalidan keyin guruhlarning birinchi turgan o'yinchilari to'pni oldinga oyoq kafti yuzini ichki tomoni bilan olib borib, fishkalarni aylanib o'tadi, keyin esa xuddi shu usul bilan orqaga surib, finishga – start chizig'iga olib kelib, ikkinchi o'yinchiga uzatadi va hokazo. Estafetani birinchi bo'lib tugatgan komanda g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. To'pni olib yurishni signal berilgandan keyin bajarish shart.
2. To'p bilan har bir fishkadan aylanib o'tish zarur.
3. Navbatdagi o'yinchi to'pni qabul qilish vaqtida chiziqdan chiqmasligi kerak.

TO'SIQLARNI AYLANIB O'TIB TO'RTBURCHAKKA TEP

Pedagogik vazifasi. To'pni aniq nishonga olishni o'rganish. Chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, koordinatsiya) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin sport zalida yoki sport maydonchasida o'tkaziladi. Ustunchalar o'rtasida 1 metr balandlikda arqon tortiladi. Arqonning bir tomoniga 6 metr masofada yerga 2x2 metr to'rtburchak chiziladi va boshqa tomonidan esa 8-10 metr masofadan tepish chizig'i chiziladi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin o'yin qatnashchilari yugurib kelib, harakatsiz to'pni goh o'ng, goh chap oyoq bilan galma-galdan zarba berib, to'rtburchakka tushurishga harakat qiladilar. Arqon ustidan oshib o'tgan to'p to'rtburchak ichiga tushgan hisoblanadi. To'pni ko'proq aniq tushirgan o'yinchi g'olib bo'ladi.

BOSHQA JOYGA O'TIB OLISH

Pedagogik vazifasi. To'pni olib yurish malakasini tarbiyalash. Tezkorlik, chaqqonlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, koordinatsiya) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinda bir vaqtning o'zida bir nechta guruh musobaqalashadi. Ularning har biri ikkita qarama-qarshi qatorda chiziqlar orqasida qator bo'lib turadilar, oralaridagi masofa 30 metr bo'ladi. Guruhlar qatori o'rtasida "slalom chizig'i" chiziladi 2 metr oraliqqa 5 ta bayroq yoki ustunga o'rnatiladi. Guruhning chiziq orqasida turgan birinchi o'yinchilarida bittadan futbol to'pi bo'ladi.

O'yin tasnifi. O'yin sport zali yoki sport maydonchasida o'tkaziladi. O'qituvchining buyrug'i bilan ular to'pni oldingi oyoq kafti yuzini tashqi tomonida oldinga harakat qilib, galma-gal hamma bayroqlardan ilon izi bo'lib to'p bilan aylanib o'tadilar va o'z guruhleri qarshisidagi qatorning birinchi o'yinchisiga to'pni pastdan oshiradilar, o'zlari esa o'sha qator oxiriga borib turadilar va hokazo. Hamma o'yinchilar qatorda o'z o'rinlarini egallaganlaridan keyin raqiblar o'yinini tugatadilar. O'z joyiga

eng qisqa vaqt ichida hatoga yo‘l qo‘ymasdan o‘tib olishga ulgurgan guruh o‘yinda g‘olib hisoblanadi.

DOIRA BO‘YLAB UZATISH

Pedagogik vazifasi. Boshda to‘pni uzatishga o‘rgatish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, koordinatsiya) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin sport zalida yoki maydonchada o‘tkaziladi. O‘yinda bir necha guruh navbatma-navbat bellashadilar. O‘yinni boshlovchilar diametri 9-10 metr doirada turadilar. Doira markazida sardor turadi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signalidan keyin u navbatma-navbat o‘zining o‘yinchilariga boshi bilan to‘pni urib uzatadi, ular o‘z navbatida to‘pni boshi bilan urib unga qaytaradilar. O‘yin vaqti tugagandan keyin o‘yinni boshqa guruh boshlaydi. To‘pni yerga kam tushirgan o‘yinda g‘olib chiqadi.

O‘yin qoidasi.

1. Signal berilgandan keyin to‘pni oshirishni boshlash kerak.
2. Bir kishiga ikki marta to‘p oshirish man etiladi.
3. To‘pni yerga tushirgan o‘yinchi to‘pni olib uzatishi zarur.

SAKRAB ILIB OL

Pedagogik vazifasi. To‘pni ilib oshirish va uzatishni o‘rgatish. Chaqqonlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, koordinatsiya) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin sport zalida yoki maydonchasida o‘tkaziladi. Har bir guruhda 5 tadan o‘g‘il bola bo‘ladi. Maydonning old chizig‘idan 10-15 metr narida gimnastika ko‘prigi qo‘yilgan bo‘ladi. Ko‘prikchadan 6 metr uzoqlikda diametri 1 metr keladigan doira chiziladi. Doirada o‘yinni boshlovchi guruhning birinchi o‘yinchisi turadi.

O‘yin tasnifi. Start berilishi bilan ikkinchi turgan o‘yinchi yugurib chiqib, ko‘prikchada deysinib doira ichida turgan sherigi tomondan unga tashlangan to‘pni havoda ilib oladi. To‘pni olib doira ichiga kiradi va uni yuqoriga ko‘taradi. Bu keyingi o‘yinchining yugurib chiqishi uchun ishora bo‘ladi. To‘pni uzatgan bola endi qatorning oxiriga borib turadi. Birinchi turgan o‘yinchilar yana o‘z joylariga qaytib kelganda guruh estafetani

tamomlagan bo‘ladi. Eng yaxshi o‘yin ko‘rsatgan guruh g‘olib hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. Ko‘prikchadan ikki oyoqda sakrashi zarur.
2. To‘pni havoda ilib ololmasa xato hisoblanadi.
3. To‘pni uzatishda ikki qo‘lda ilib olishi kerak.

SHTANGACHILAR

Pedagogik vazifasi. Kuchni, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, koordinatsiya) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, kuch) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin sport zalida va maydonchada o‘tkaziladi. O‘yin ishtirokchilari ikki komandaga bo‘linib, bir qatordan bo‘lib maydondagi chiziqda turadilar. Har bir komanda o‘ziga o‘yinboshi – shtangachini tanlaydi. Ular o‘z navbatida qo‘llarida gimnastika tayoqchasini (shtangachani) ko‘krak oldida ushlab 15-20 metr masofada komandalari qarshisida turadilar. Qatorda turgan qolgan o‘yinchilarning hammasi esa qo‘llarida beshtadan chambarak shtanga diskasini ushlab turadilar.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signalidan keyin birinchi turgan o‘yinchilar shtangachilar tomon yugurib borib, uni ichiga chambarakni kiydirib, orqaga qaytib keladi va ikkinchi turgan o‘yinchilarga estafetani beradi va hokazo. Hamma o‘yinchilar shtangachi chambarakni ilib bo‘lganlaridan keyin, shtangachi uni yuqoriga ko‘taradi. Shtangani birinchi bo‘lib yuqoriga ko‘targan o‘yinchi yutgan hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. Ikkala guruhda ham chambaraklar soni teng bo‘lishi kerak.
2. Estafetani qabul qilish paytida chiziqni bosib turish man etiladi.

CHAMBARAKKA YETIB OL

Pedagogik vazifasi. O‘quvchilarda chaqqonlik, tezkorlikni rivojlantirish. Chambarakni oshirishga o‘rgatish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, koordinatsiya) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘quvchilar doira hosil qilib turadilar, ularning bittasi qo‘lida chambarak ushlab turadi. Doira tashqarisida o‘yinboshi turadi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining buyrug‘idan keyin o‘quvchilar chambarakni soat miliga qarshi bir-biriga uzata boshlaydilar, o‘yinboshi doira tashqarisidan yugurib borib, chambarak uzatayotgan o‘quvchining yelkasiga qo‘lini tekkizishga harakat qiladi. O‘yinboshi qo‘lini o‘sha o‘quvchiga tekkizsa, ular o‘zaro joylarini almashtiradilar, ya’ni qo‘li tekkan o‘quvchi o‘yinboshi bo‘ladi. O‘yinboshiga o‘yinda yutib chiqish uchun ikki marta imkon beriladi. Agar ikki marta ham o‘ziga berilgan imkoniyatdan foydalana olmasa, uning o‘rniga yangisi tayinlanadi.

O‘yin qoidasi.

1. Doira ichidan yugurish man etiladi.
2. Chambarak tushirib yuborilsa o‘yinboshi bilan o‘rin almashadi.

SALOM OLIMPIADA

Pedagogik vazifasi. Diqqatni, tezlikni, koordinatsion harakatni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, koordinatsiya) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin sport zalida yoki maydonchada o‘tkaziladi. Bu o‘yinda o‘quvchilar teng 2-3 guruhga bo‘linib, bir qatordan bo‘linib, sport chizig‘i orqasida saf tortib turadilar. Har bir guruhning birinchi besh o‘yinchisi qo‘lida chambarakdan emblemalarni qo‘yish uchun chiziq o‘tkaziladi. Bu chiziqdan 3-5 metr nariga aylanib o‘tish uchun bayroq qo‘yiladi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signalidan keyin guruhlarning birinchi besh o‘yinchisi chambarakdagi emblemalarni chiziqlarga joylashtirib, so‘ngra bayroqchani aylanib o‘tib, orqaga qaytadilar, so‘ng guruhlardan keyingi besh o‘yinchiga topshiradilar. Ular ham o‘z navbatida esa to‘rtinчисiga va hokazo.

POLDA QOLMA

Pedagogik vazifasi. Yugurish, yurish va sakrash ko‘nikma hamda malakalarini tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, koordinatsiya, iroda) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, kuch) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinda avvalambor o‘yinboshi tayinlanadi, guruh bilan birgalikda kelishib olingan musiqa jo‘rligida: childirma,

chapak ovozi ostida ma'lum tezlikda va bir maromda yuradilar, yuguradilar, sakraydilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchining "Tutib ol!" buyrug'idan hamma o'yinchi-lar o'yinboshidan qochib maydonga qo'yib qo'yilgan xohlagan narsaning ustiga chiqib olishlari mumkin. O'yinboshi esa qochganlarni tutishga harakat qiladi. Uning qo'li tekkan o'yinchi shu zaxotiy oq chetga chiqadi. O'yin 3-4 marta qaytarilgach, tutilgan bolalar sanaladi va yangi o'yinboshi saylanadi. O'yin yana qaytadan boshlanadi. O'quvchilarning hammasi biror narsani ustiga chiqib olishlari shart, aks holda, ular tutilgan hisoblanadi. Ishtirokchilarning balandroq joydan ikki oyoqlab sakrab tushishlariga qarab turishlari kerak.

O'yin qoidasi.

1. O'qituvchining tutib ol buyrug'idan keyin yugurishi shart.
2. Ishtirokchilarga qo'li tegsa tutilgan hisoblanadi.
3. Sakrab tushishda yumshoq ..bbb..... e'tiborni qaratish shart.

DANAK

Pedagogik vazifasi. O'yinda sezgirlikni, diqqatni va topqirlikni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, mantiqiy fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin sport zalida yoki maydonchada o'tkaziladi. Bu o'yinda o'yinchi o'g'il bola yoki qizlar - 2 yoki 3-4 ta ishtirokchilardan iborat bo'lgan guruhda o'ynaydilar. Bu o'yin happa o'yini kabi o'ynaladi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining buyrug'i bilan bir o'yinchi danak (tosh) yashiradi. Kim danakni topsa o'sha o'yinni boshlaydi. O'yin o'ynashdan 10-20 ta danak (tosh)ni hovuchiga olib, yuqoriga sekin otadi va qo'llarining teskari tomonida bir nechta danak (yoki tosh) ozgina yuqoriga irg'itilib, kaft bilan ilib olinadi. Keyin yerda sochilib yotgan danaklar o'ynaladi. Bunda ikkinchi ko'rsatkich va o'rta barmoq bilan ayri qilib uycha qilinadi. Qo'ldagi danak yuqoriga otilib, yerdagi danaklar bittalab uychaga kiritiladi. Danaklar yoki toshlar irg'itilib, ushlab qolinmasa, o'yin ikkinchi bolaga o'tadi. O'yin shu tarzda davom etiladi. Xatosiz bajargan o'yinchi yutgan hisoblanadi.

KIM KO'P YONG'OQ TERIB OLADI

Pedagogik vazifasi. Mo'ljalni olish, aniq nishonga tekkizish, sezgirlikni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, koordinatsiya) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin maydonchada o'tkaziladi. Bu o'yinda bir nechta bola qatnashadi. Bolalar bir necha metr masofani tanlab, bir tomonga 1 yoki 2 va undan ortiq yong'oqni terib bir qatorga yig'adilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin bir qatorga terib qo'yilgan yong'oqni, ikkinchi tomondan terilgan yong'oqlarni galma-gal uradilar. Kvadrat yoki doira ichiga terilgan yong'oqlarni kim ko'p urib chiqarsa, o'sha bola ko'p yong'oq tergan va o'yinda yutgan hisoblanadi.

CHAMALASH

Pedagogik vazifasi. Aniq nishonga olishni, sezgirlikni tarbiyalaydi. Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantiradi.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, mantiqiy fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Bu o'yinda 10-14 tadan bolalar qatnashadilar. Ular teng ikki guruhga bo'linadilar. Ular orasidan guruh sardori saylanadi. O'rtaga to'rtburchak chizilib, uning o'rtasiga esa doira chiziladi. Doiraning o'rtasiga 5 ta tosh ustma-ust qilib teriladi.

O'yin tasnifi. To'rtburchakning yonida birinchi guruh sardori turadi. U turgan joyidan 6 qadam tashlaydi va o'sha joy belgilanib, chiziqcha chizib qo'yiladi. O'qituvchining ruxsatidan so'ng ikkinchi guruh esa usma-ust qo'yilgan toshga birin-ketin koptok otadi, agar koptok toshga kelib tegsa, bolalar har tarafga qochadilar. Birinchi guruh sardori ularni quvlaydi. Kimga koptok tegsa, u o'yindan chiqadi. Bolalar qochishi davomida to'rtburchak ichidagi toshlarni 5 tarafga qo'yadilar. Agar toshlarni qo'yib ulgursalar yana o'yin davom etadi, tarqatib ulgurmasalar ikkinchi guruh o'yinni boshidan boshlaydi, agar to'rt tomonga qo'ya olmasalar yutqizgan hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. Buyruqdan keyin sardor o'yinchilarni ushlashiga haqqi bor.
2. Qo'lini tekkizgandan keyin o'yindan tashqariga chiqadi.
3. Qochish vaqtida chegaradan tashqariga chiqqan tutilgan hisoblanadi.

JAMBIL

Pedagogik vazifasi. Diqqatni, aniq nishonga olishni va sezgirlik malakalarini tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, mantiqiy fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin sport maydonchasida o'tkaziladi. Bu o'yinda o'quvchilar ikki guruhga bo'linadilar. O'yinchilar soni har ikki guruhda ham 5-6 tadan bo'ladi. Birinchi guruh o'yinchilari belgilangan uzoqlikdan to'pni katakchalar ichida taxlangan toshchalarga otishadi. Katakning ichidagi toshlar soni 4 ta bo'ladi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining ruxsatidan keyin birinchi guruh o'yinchisi to'pni dumalatganda koptok ichidagi toshlar yiqilsa, ikkinchi guruh o'yinchilaridan biri jambil atrofini to'p bilan qo'riqlaydi. Agarda birinchi guruh o'yinchilari toshlarni kataklarga qo'yishi uchun yaqinlashganida qo'riqlovchi uni koptok bilan ursa, bu o'yinchi o'yindan chiqadi. Agar shu guruh toshlarni koptoklarga aniq qo'yib chiqsa, bu guruh yutgan hisoblanadi. O'yin shu tariqa davom etadi.

KIM CHAQQON O'YINI

Pedagogik ahamiyati. O'yinda ikki oyoqda sakrash malakasini tarbiyalash. O'yin bolalarda harakat davomida chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, mantiqiy fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinchilar ikki komandaga bo'linadilar va har bir komandaning boshida birinchi bo'lib turgan o'yinchilardan 10 metr oldinda beshtadan bayroqcha o'rnatiladi. Komandalar oldidan start chizig'i o'tkaziladi va chiziq ustiga voleybol yoki basketbol to'pi, gimnastika tayoqchasi va bittadan gazeta qo'yiladi.

O'yin tasnifi. Komandalarning old saflarida turgan o'yinchilar o'qituvchining signali bilan to'pni ikkala tizzalari orasiga olib, gazetani boshlariga yopib, tayoqchani ushlagan holda bayroqchalar tomon intiladilar. Bayroqchaga yetib borgach, uning atrofidan aylanib o'tadilar va o'z komandasi joyiga qaytib, hamma buyumlarni navbat kutib turgan o'yinchilarga topshiradilar. Bu o'yinchilar ham xuddi shu harakatlarni takrorlaydilar. Farqi shundaki, bir juft o'yinchilar bayroqchani olib kelsa,

boshqa juftlik uni turgan joyiga qo'yib keladi. O'yin shu tariqa davom etadi. Musobaqani oldin tugatgan komanda yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. Yurib ketayotgan o'yinchi biror narsani tushirib yuborsa, o'zi uni yerdan olishi va yurishda davom etishi kerak.

2. Narsalarni qabul qilib olishda start chizig'idan o'tishi mumkin emas.

CHORDANA QURIB O'TIRIB TO'PNI BOSH DAN OSHIRIB UZATISH

Pedagogik ahamiyati. O'yin estafeta topshirig'i bo'yicha harakatlanishda chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantiradi. O'yin qatnashchilarining sezgirligini, o'rtoqlik va jamoa oldida javobgarlik hissini rivojlantiradi. Jamoa fikri bilan hisoblashish, o'rtoqlariga bo'ysinish. O'yinning o'ziga xos harakati – to'pni bosh ustidan oshirish va tez yugurish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, mantiqiy fikrlash, o'zaro hamkorlik va munosabat, mas'uliyat hissi) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinchilar teng 3 yoki 4 ta komandaga bo'linib, start chiziqni orqasida bir qatorda chordana qurib o'tiradilar, o'yinchilarning o'rtasidagi oraliq 70-90 sm, komandalar orasidagi masofa 3-4 metrga teng bo'lishi kerak. Har bir komandaning birinchi o'yinchisining qo'lida to'p bo'ladi. Barcha ishtirokchilar qo'llarini yuqoriga ko'tarib turadilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchi signal berganidan keyin o'yinchilar to'pni boshlaridan oshirib, keyingi o'yinchiga uzatadilar. Qator oxiridagi o'yinchi to'pni olgach, o'rnidan turib, komandaning o'ng tomonidan o'tib, qatorga birinchi bo'lib o'tirib, to'pni yana boshidan oshirib uzatadi. O'yin davomida, o'yinchi qator oxirigi signaldan so'ng, to'pni ilib olib, o'rnidan turadi va o'ng tomondan yuguradi. Birinchi bo'lib tugatgan komanda o'yinda g'olib chiqadi.

O'yin qoidalari.

1. Har bir o'yinchi to'pni bosh ustidan qo'ldan-qo'lga uzatishlari shart.

2. To'pni bir o'yinchini tashlab ikkinchisiga oshirish man etiladi.

3. To'pni tushirib yuborgan o'yinchi to'pni o'zi olib o'sha joydan oshirishi zarur.

KIM KO‘P OTADI

Pedagogik vazifasi. O‘yinda harakatdagi nishonga to‘p uloqtirish malakasi, uni olish va ilib olish, tashabbuskorlik, mustaqil harakat qilishni rivojlantiradi. O‘yinning asosiy harakati - harakatdagi nishonni mo‘ljalga olish hisoblanadi.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, mantiqiy fikrlash, koordinatsiya) va psixofiziologik (abjirlik, chaqqonlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar teng ikki komandaga bo‘linadilar. Har bir komandada o‘yinchilar sardori saylanib, sardor o‘rtaga chiqadi. Maydon o‘rtasidagi to‘pga birinchi bo‘lib yetib kelgan va to‘pni olgan sardorning komandasi to‘p otishni boshlaydi. To‘pni olgan komanda doira hosil qilib turadi, ikkinchisi esa o‘rtada joylashadi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchi signalidan keyin o‘yinchilar to‘pni bir-birlariga oshirib, o‘rtada yurgan o‘yinchilarni to‘p bilan urishga harakat qiladilar. To‘p to‘g‘ri borib o‘yinchiga tegsa, oshiruvchi komandaga ochko beriladi. Besh-olti daqiqalik o‘yindan so‘ng, komandalar o‘rin almashtiradilar. Belgilangan vaqt ichida ko‘proq ochko to‘plagan komanda yutgan hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. Avval yerga, so‘ng o‘yinchiga tekkan to‘p hisobga olinadi.
2. Doiraning ichiga turib urish man etiladi.

AKULA HUJUMI

Pedagogik vazifasi. O‘yinda bolalar birgalikda kelishilgan holda, harakat qilishni o‘rganadilar. O‘yin qat’iylik, chaqqonlik, chidamlilik, tezlik bilan harakatlanishni tarbiyalaydi. O‘yin bolalarning maydonchada joyni topa bilishga o‘rgatadi va chidamlilikni tarbiyalaydi. O‘yinning o‘ziga xos harakati – yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, iroda, o‘zaro hamkorlik, mantiqiy fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, chaqqonlik) xususiyatlarini shakllantirishga yordam beradi.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘quvchilarni bir necha guruhga bo‘lib, ularga “baliq” nomlari beriladi. Ularning hammasi maydoncha chekasida chizilgan doira ichida turadilar. O‘yimboshi – “Akula” esa maydoncha o‘rtasidagi doirada joylashadi. O‘qituvchining o‘zi oldin “Akula” vazifasini bajaradi. U ovoz chiqarib bir yoki bir necha “baliq” atrofida yugura boshlaydi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signalidan keyin “akula” “baliq”larga hujum qiladi. “Akula”ning qo‘li tekkan o‘yinchi “akula”ga aylanadi va o‘yinchilarni tutishga yordamlashadi. O‘yinchilar “akula”ga aylanib bo‘lmaguncha o‘yin davom etadi.

O‘ZINGGA JOY TOP

Pedagogik vazifasi. O‘yin qatnashchilarda yugurish tezligi, ziyraklik, kuzatuvchanlikni rivojlantiradi. O‘yin bolalarda signalga javoban reaksiya tezligini o‘stiradi.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, sezgirlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, chaqqonlik) xususiyatlarini shakllantiradi.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin sport zalida yoki maydonchasida o‘tkaziladi. O‘yinboshi qilib tayinlangan o‘quvchidan boshqa o‘yinchilar katta davra hosil qilib, har biri chizib qo‘yilgan doiracha ichida jamlanadi. Rahbar o‘yinchilarni beshtadan ajratadi va ularga raqamlar beradi. Har kim o‘z raqamini unutmasligi shart. O‘yinboshi o‘yinchilar hosil qilgan katta davra ustiga borib turadi.

O‘yin tasnifi. Rahbar birdan beshgacha bo‘lgan raqamlarni chaqiradi. Raqami aytilgan o‘yinchilar bir-birlari bilan joy almashtiradilar. Onaboshi bo‘shagan joylardan birini egallashga intiladi. Agar u bunga muvaffaq bo‘lsa, jonsiz qolgan o‘yinchining raqamini oladi. Jonsiz qolgan o‘yinchi esa o‘yinboshi bo‘ladi. O‘yin mobaynida bir marta ham o‘yinboshi bo‘lmagan yoki boshqa qatnashchilarga qaraganda kamroq bo‘lgan o‘yinchilar yutib chiqadi. O‘yin natijalarini yakunlashda birinchi o‘yinboshilik qilgan hisobga olinmaydi.

BASKETBOL ELEMENTLARI BILAN O‘YINLAR. TO‘P BILAN O‘YNALADIGAN HARAKATLI O‘YINLAR

O‘YNA, O‘YNA TO‘PNI YO‘QOTMA

Pedagogik vazifasi. Bolalarda signalni eshitishga o‘rgatish, ularga to‘pni sifatini sezishga yordam berish kerak: og‘irligi, tarangligini va hokazolar. To‘pni boshqarishni, shakllantirishni bilish va o‘rtog‘iga halaqit bermasdan, ular bilan o‘ynash, maydonda bo‘sh joyni topish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, xotira, sezgirlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

O‘yin tasnifi. Barcha bolalar maydonda joylashib turadilar va har biri to‘p bilan erkin ravishda o‘ynaydilar. O‘qituvchining signalidan keyin hamma bolalar imkon boricha tezlik bilan to‘pni yuqoriga ko‘taradilar. Kech qolgan o‘yinchilar jarima ochko oladilar. O‘yin yana takrorlanadi. O‘yin vaqtida bir marta jarima ochko olmagan bolalar g‘olib bo‘ladi.

Varianti. O‘qituvchining signalidan keyin barcha o‘yinchilar to‘pni to‘g‘ri ushlab turishlari yoki basketbolchilarni turish holatlarini qabul qilishlari kerak. Noto‘g‘ri harakati uchun jarima ochko beriladi.

Metodik ko‘rsatma. O‘qituvchi to‘p bilan harakat qilishni aytadi, uni bolalar o‘yinda bajarishlari mumkin. Masalan, turgan joyda va yugurib to‘pni olib yurishi, turishi, halqaga, shitga, devorga, yuqoriga va pastga otishi kerak.

SHAKL YASASH

Darsning vazifasi. Bolalarni signalni eshitishga o‘rgatish, signaldan keyin to‘pni otmaslik kerak. To‘p bilan harakat qilish malakasini shakllantirish, o‘rtoqlari bilan to‘pni bo‘lishishni tarbiyalash.

O‘yin tasnifi. Barcha bolalar maydonda erkin ravishda joylashadilar, har ikkinchi bolada to‘p bo‘ladi. Agar o‘qituvchi “to‘p” deb chaqirsa, hamma o‘rtoqlari bilan juft - juft bo‘lib erkin o‘ynaydilar. Agar o‘qituvchi “kun” deb gapirsa barcha bolalar (to‘p bilan va to‘psiz) tezda ma’lum bir holatni qabul qilishlari shart va qimirlamasdan turishlari lozim. Joyida turgan yoki qimirlagan bolalar jarima ochko oladi. Biror marta jarima ochko olmagan bolalar yutgan hisoblanadi.

ISMI BILAN CHAQIRISH

Pedagogik vazifasi. Bolalarni to'pni ilib olishga o'rgatish, reaksiyani rivojlantirish, kelishilgan holda harakat qilishni bilish. Barcha o'rtoqlariga nisbatan ijobiy munosabatda bo'lishni, komanda oldidagi javobgarligini his etishni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, mantiqiy fikrlash, o'zaro hamkorlik, mas'uliyat) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

O'yin tasnifi. Bolalar 4-5 guruhga bo'linadi va doira hosil qiladilar. Har bir doirani markazida bola to'p bilan turadi. O'qituvchining signalidan keyin to'pni yuqoriga irg'itadi va xohlagan o'yinchini nomini aytib chaqiradi. U esa to'pni yerga turtib yubormasdan, uni ilib olishga ulgurishi kerak. Shundan keyin to'pni ilib olgan o'yinchi uni yuqoriga irg'itadi va shuningdek, birorta bolani ismini aytib chaqiradi. To'pni kam yerga tushirgan guruh yutgan hisoblanadi.

TO'PNI UZATISH VA ILIB OLIISH BILAN O'YNALADIGAN O'YINLAR

10 MARTA TO'P UZATISH

Pedagogik vazifasi. Bolalarga to'pni uzatishni, ilib olishni o'rgatish, o'rtoqlari bilan kelishilgan holda harakat qilish ko'nikmasini rivojlantirish. O'rtog'iga harakatini to'g'ri bajarishida yoki unga yordam berishga intilishi va haqiqatgo'ylikka tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, mantiqiy fikrlash, o'zaro hamkorlik, mas'uliyat) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin sport zalida yoki maydonchada o'tkaziladi. Bolalar bir-birlariga 2 metr masofada juft-juft bo'lib saf tortib turadilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signalidan keyin ular belgilangan uslubda biri-biriga to'pni oshirishni boshlaydilar, biroq uni yerga tushirib yubormaslikka harakat qiladilar. To'pni yerga tushirib yubormasdan 10 marta uzatishni tez bajargan juftlik, g'olib hisoblanadi.

Varianti. To'pni tushirib yuborgan juftlik o'yindan chiqadi. Uzoq vaqt davomida to'pni ushlab turgan o'yinchilar yutgan hisoblanadi.

Metodik ko'rsatma. Bolalar diqqatini quyidagiga qaratish lozim: to'p o'yinchilarning ko'kraklariga tegmasdan ilib olishlari va ko'krak balandligida uni sherigiga oshirishi zarur.

TO'P O'YIN BOSHIGA

Pedagogik vazifasi. Bolalarga ko'krakdan to'pni ikki qo'lga uzatishni o'rgatish. O'rtoqlari bilan harakat qilish bilan o'zining harakatini kelishish ko'nikmasini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, mantiqiy fikrlash, o'zaro hamkorlik, mas'uliyat) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin zalida yoki maydonchada o'tkaziladi. Bolalar 4-6 guruhga bo'linadilar, har bir guruh 4-5 metr diametrdagi o'zining doirasini tashkil etadi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signalidan keyin o'yinboshi navbat bilan o'zlarini o'yinchilariga, to'pni yerga tushirib yubormaslikka harakat qilib otadi va uni qaytarib (orqaga) oladi. Qachonki to'p doiradagi barcha o'yinchilarni (1-3 marta) aylanib o'tganidan keyin, o'yinboshi uni yuqoriga ko'taradi. To'pni kam tushirib yuborgan komanda yutgan hisoblanadi.

Varianti. O'yinni tez tamom qilgan va to'pni kam yerga tushirib yuborgan komanda yutgan hisoblanadi.

DOIRA BO'YLAB TO'P POYGASI

Pedagogik vazifasi. To'pni uzatishda tezlikni rivojlantirish, vazifani bajarishga, diqqatni bir joyga to'plashga o'rgatish. O'yin bo'yicha o'rtog'i oldida javobgarlikni his qilishni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, mantiqiy fikrlash, o'zaro hamkorlik, mas'uliyat) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin sport zalida yoki maydonchada o'tkaziladi. Bolalar qo'llarini yerga uzatgan masofada doirada turadilar. Doira ichidagi bir-biriga qarama-qarshi turgan o'yinchilarda har xil rangdagi va kattalikdagi koptoklar bo'ladi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signalidan keyin o'yinchilar (ko'rsatilgan yo'nalish bo'yicha) boshqa to'pni quvib yetishga harakat qilib, to'pni bir-biriga oshirishni boshlaydilar.

TO'PNI ILIB OL

Pedagogik vazifasi. Bolalarga to'pni yelkada (o'ng, chap), bitta qo'lda to'pni uzatishni o'rgatish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, o'zaro hamkorlik, mas'uliyat) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin sport zalida yoki maydonchasida o'tkaziladi.

O'yin tasnifi. Bolalar uchtdan bo'lib bo'linadilar. Ularni ikkitasi 3-4 metr masofada bir-birini qarshisida turadilar va kimga qanday qulay bo'lsa to'pni bir-biriga otadilar. Uchinchi o'yinchi ular o'rtasida turadilar va to'pni ushlab olishga yoki unga qo'lini tekkizishga harakat qiladilar. Agar uddasidan chiqsa, to'pni otgan o'yinchi bilan joy almashadilar.

Metodik ko'rsatma. To'pni uzatayotgan bolalar o'rtog'iga yoki sherigiga oshirishdan oldin boshqa harakatni bajarishi mumkin, masalan, uni turgan joyda yoki harakatda olib yurishi, yuqoriga, pastga otishi va ilib olishi mumkin.

KIMDA KAMROQ TO'P

Pedagogik vazifasi. Bolalarga to'pni uzatishni va ilib olishni o'rgatish, maydonda mo'ljalga olish ko'nikmasini yoki bilishni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, o'zaro hamkorlik, mas'uliyat) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Bolalar ikkita teng komandani tashkil etadilar. Ularning har biri bir nechtdan to'p oladilar va o'z maydonining yarmida joylashib turadilar (maydon 130-150 sm balandlikda osilgan to'r bilan ajratiladi).

O'yin tasnifi. O'qituvchining signalidan keyin ikkala komanda bolalari o'z to'plarini raqib maydoniga otishga harakat qiladilar. Agar o'qituvchining ikkinchi signalidan keyin maydonda kam to'p qolgan bo'lsa, o'sha komanda yutgan hisoblanadi.

Metodik ko'rsatma. To'pni tortib olish, bir-birini turtish man etiladi.

BO'SH DOIRACHANI EGALLAB OL

Pedagogik vazifasi. Bolalarni to'pni uzatishga, ilib olishga o'rgatish, maydonda mo'ljalga olish malakasini rivojlantirish. O'yinda ishtirok etayotgan o'rtoqlarini hurmat qilishga tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, o'zaro hamkorlik, mas'uliyat) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin sport zalida yoki maydonchada o'tkaziladi. Yerda yoki polning har joyida biri ikkinchisidan 1,5-2 metr masofada 50 sm diametrda doiracha chiziladi. Barcha bolalar o'yin boshidan tashqarisida turishadi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signalidan so'ng to'pni har yo'nalish bo'ylab o'rtoqlariga ota boshlaydi. Doirachalar o'rtasida turgan o'yinboshi uchib kelayotgan to'pni tortib oladi yoki unga qo'lini tekkizishga harakat qiladi.

Agar o'yinboshi uni uddasidan chiqa olsa, o'qituvchi xushtak chaladi. O'qituvchining xushtagi chalinishi bilan doirada turgan o'yinchilar joylarini almashadilar, o'yinboshi esa xohlagan doiralardan biriga turib olishga harakat qiladi. Kimda-kim doiraga turishga ulgurmasa, u o'yinboshi bo'ladi. O'yin yana davom etadi va biron marta o'yinboshi bo'lmagan o'yinchilar g'olib bo'ladi (birinchi o'yinboshi bo'lgan bunga kirmaydi).

Metodik ko'rsatma. Bolalar bir nechta guruhga bo'linadilar. Ular o'yin jarayonini egallab olganlaridan keyin, doiraga ikkinchi o'yinboshini va ikkinchi to'pni kiritishi mumkin.

Variantlar.

1. O'yinboshiga ikkita bola ajratiladi.
2. O'yinda bir nechta to'p bilan o'ynashga ruxsat etiladi.

TO'PNI QUVIB O'T

Pedagogik vazifasi. To'p uzatish, ilib olishni o'rgatish. Komanda oldida javobgarlikni his qilishga o'rgatish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, o'zaro hamkorlik,) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Ikkita yoki 4-6 komanda bo'lib ham o'ynashi mumkin. Har bir komandani o'yinchilari doirachada turishadi, o'yinboshini saylashadi va unda bitta to'p bo'ladi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signalidan keyin har bir o'yinboshi to'pni o'ng tomonda turgan o'yinchiga beradi, o'zi chap tomonga yuguradi va doirani aylanib o'z joyiga kelib turadi. To'pni olgan o'yinchi o'ng tomonidagi o'yinchiga uzatadi va hokazo. Birinchi o'yinchi o'z joyiga qaytib kelgandan keyingina navbatdagi o'yinchi yuguradi. O'yin qachonki barcha bolalar doirani aylanib o'tgandan keyin va to'p o'yinboshiga qaytarib beriladi. O'yinni tezda va xatosiz tugatgan komanda yutgan hisoblanadi.

HARAKATCHAN NISHON

Pedagogik vazifasi. Bolalarni to'pni uzatish, ilib olishga, boshqa o'yinchilarning harakatlanishi bilan o'zining harakatini nishonga otish masofasini o'lchashga o'rgatish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, mantiqiy fikrlash, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin zalida yoki maydonchada o'tkaziladi. O'yinchilar bir nechta guruhga bo'linadilar, har bir guruh doira o'rtasida o'yinboshi bilan turadilar. Bolalar bir-birlariga to'pni uzatib, o'yinboshiga tekkizishga harakat qiladilar, to'p tekkan o'yinchi o'yinboshi bo'ladi, oldingi o'yinboshi doiraga turadi.

Metodik ko'rsatma. To'pni faqat o'yinboshini oldiga oshirish mumkin.

Varianti. To'pni o'yinboshiga faqat bir – biriga to'pni uzatgandan keyin (yoki 2-3 marta uzatganda) oshirishi mumkin.

TUTIB OLISHGA ULGUR

Pedagogik vazifasi. To'pni uzatish, ilib olishga o'rgatish, o'rtoqlarini harakati bilan o'zlarining harakatlarini koordinatsiya qilish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

O'yin tasnifi. Bolalar doira bo'ylab, uni o'rtasida o'yinboshi bilan turadilar. Ular doiraning bir tomonidan boshqa tomoniga to'pni ushlashi yoki unga qo'lini tekkizishi kerak. Agar u ushlab olsa, doiraga borib turadi, oxirida to'pni otgan o'yinchi esa doira o'rtasiga borib turadi.

Metodik ko'rsatma. Bolalar 4-6 ta guruhchalarga bo'linadilar. Bolalar qo'llarini yonga uzatgan masofada doirada turadilar.

TO'P ORQASIDAN

Pedagogik vazifasi. Ko'krakdan ikki qo'lda to'pni uzatishni, ilib olishni o'rganish. Maydonda mo'ljalga olish ko'nikmalarini yoki bilimini rivojlantirish, jamoa oldida o'zining harakatiga javobgarlikni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, o'zaro hamkorlik, mas'uliyat) va psixofiziologik (abjirlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin zalida yoki maydonda o'tkaziladi. Bolalar bir necha komandani tashkil qiladilar, har bir komanda o'ziga o'yinboshi tayinlashadi. Komandalar teng ikkiga bo'linadilar va 2-3 metr masofada biri ikkinchisining qarshisida qatorda turadilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signalidan keyin o'yinboshi to'pni qarama-qarshi tomondagi qatorda turgan bolaga uzatadi, o'zi esa yugurib borib qatorning oxiriga, ya'ni to'pni orqasidan borib turadi. Shuningdek, to'pni tutib olgan o'yinchi qarshisida turgan o'yinchiga uzatadi va to'pning orqasidan borib (21-rasm), o'yinboshiga qaytarib beradi.

O'yin hamma o'yinchilar joyiga qaytib kelgandan so'ng tugaydi.

Varianti. O'yinni tez tugatgan komanda g'olib bo'ladi.

Metodik ko'rsatma. O'yinchi tomonidan to'p qaerga oshirilgan bo'lsa, o'sha yo'nalish bo'yicha harakatlanishi shart. Shuning uchun ham bolalar to'pni qaerga uzatsa, shu tomonga yugurishni tushunib yetadi.

TO'PNI OLIB YURISH BILAN O'YNALADIGAN O'YINLAR

MOTOTSIKLCHILAR

Pedagogik vazifasi. Turgan joyda va harakatda to'pni olib yurishni takomillashtirish, bolalarni maydonni ko'rishga o'rgatish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, xotira, ziyraklik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin sport zalida yoki maydonchada o'tkaziladi. Maydonga uzunligi 4-5 metr yoki 2-3 metr kengligidagi yo'lakcha chiziladi. Barcha bolalar mototsiklchilar bo'ladi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signalidan keyin ular maydon bo'ylab to'pni olib yuradilar. Yo'lni chetida boshqaruvchilar turadi. U qizil va ko'k bayroqchalar bilan yo'l bo'ylab harakatni boshqaradi. Agar boshqaruvchi qizil bayroqni ko'tarsa, mototsiklchi joyida to'xtaydi, lekin motorini o'chirmaydi – ya'ni to'pni joyida olib yuradi. Ko'k bayroq ko'tarilganda mototsiklchi yo'ldan to'xtovsiz o'tishi mumkin, ya'ni to'pni yugurib olib o'tadi. (Ko'cha bo'ylab harakatlanish bitta yo'nalishdan o'tadi).

AYTINGCHI, BU QANAQA RANG

Pedagogik vazifasi. To'pni o'ng va chap qo'lda olib yurishga o'rgatish, bolalarni maydonda turishga o'rgatish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin sport zalida yoki maydonchasida o'tkaziladi. Barcha ishtirokchida bittadan to'p bo'ladi, o'yinboshidan tashqari barcha o'yinchilar most bo'ylab erkin olib yuradilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signalidan keyin o'yinboshi har xil rangdagi 2-3 ta bayroqcha bilan harakatlanadi. O'yinboshi qaysi bolaning oldida to'xtasa, birorta rangdagi bayroqchani unga ko'rsatadi va turgan joyida to'pni olib yurishi shart, ya'ni o'yinboshi qanday rangdagi bayroqchani ko'rsatishini aytishi zarur.

Variantlari.

1. O'yinboshi rolini birdaniga 2 yoki 3 ta bola bajarishi mumkin.
2. O'yinboshi tayoqchani ko'rsatadi, o'yinchi esa uni qanchaligini aytishi zarur.

RAQAMLAR BO‘YICHA CHAQIRISH

Pedagogik vazifasi. Berilgan signalga tezda e’tiborni qaratish, to‘pni olib yurishni o‘rganish, komanda oldida javobgarlikni his etishni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, o‘zaro hamkorlik, mas’uliyat) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin sport zalida yoki maydonchada o‘tkaziladi. Bolalar 4-5 ta o‘yinchidan iborat bo‘lib, bir nechta komandaga bo‘linadilar. Komandalar navbat bo‘yicha sanaydilar va qatorga saf bo‘lib turadilar. Har bir qatorni oldiga biri ikkinchisidan 1 metr masofada 5-6 ta fishka yoki baklashka qo‘yiladi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchi raqamlarini chaqiradi (navbat bilan emas) va chaqirilgan bolalar to‘pni olib yurib birinchisida fishkani o‘ng tomonidan, ikkinchisida chap tomonidan aylanib o‘tadilar va hokazo. Oxirgi fishkani atrofidan aylanib o‘tadi va shunday usulda orqaga qaytib keladilar. O‘yin vaqtida kamroq fishkani yiqitgan komanda g‘olib bo‘ladi.

Variantlari. O‘yinni tezroq tugatib baklashkalarni kamroq yiqitgan komanda yutgan hisoblanadi. Vazifani tez bajargan bola o‘zini komandasiga ochko oladi. Ochkolar soniga qarab g‘olib komanda aniqlanadi.

JUFT – JUFT BO‘LIB TO‘P OLIB YURISH

Pedagogik vazifasi. Maydonni ko‘rish ko‘nikmasini shakllantirish, yugurgan holda to‘pni olib yurishni o‘rgatish, haqiqatgo‘ylik, to‘g‘rilikni, adolatparvarlikni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, o‘zaro hamkorlik, mas’uliyat) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin sport zalida yoki maydonchada o‘tkaziladi. Bolalar ikki qatordan bo‘lib turadilar. Ularning har birida beshtadan to‘p bo‘ladi va maydon bo‘ylab erkin harakatlanadilar.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining ishorasidan keyin bitta bola juftlikda - o‘yinboshi bo‘ladi, uning maqsadi to‘pni tushirib yubormasdan juftlikdagi sherigini qo‘liga tekkizish. Agarda u bajara olsa, bola o‘yinboshi bo‘ladi va oldingi o‘yinboshi esa to‘pni erkin olib yuradi.

Metodik ko‘rsatma. O‘yinboshi o‘z sherigini petka qilganidan keyin, u 5-6 qadam oldinda harakatlanishi yoki surilishi kerak. Shunda boshqa bola uni ushlashi yoki turtishi mumkin.

TO‘P BILAN USHLAB OLISH

Pedagogik vazifasi. Bolalarni harakatlanish tezligini va yo‘nalishini o‘zgartirib, o‘ng va chap qo‘lda turgan holda yugurib to‘pni olib yurishni o‘rganish, o‘yinda harakatgo‘ylikni, to‘g‘rilikni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, o‘zaro hamkorlik, mas‘uliyat) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

O‘yin tasnifi. Bolalar to‘p bilan maydon bo‘ylab erkin harakatlanadilar. O‘yinboshining maqsadi – to‘pni olib yurib, sherigini qo‘li bilan petka qilish. Agar u bajara olsa, unda petka qilingan o‘yinboshi bo‘ladi.

Metodik ko‘rsatma. Dastlab o‘yinboshi rolini o‘qituvchi bajaradi, keyinchalik bolalarning o‘zlari bajarishadi.

TO‘PNI OLIB YURISH BILAN ESTAFETA

Pedagogik vazifasi. Bolalarga to‘pni uzatish, ilib olish, olib yurishga o‘rgatish, komanda oldida javobgarlikni his qilishni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, o‘zaro hamkorlik, mas‘uliyat) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin sport zalida yoki maydonchasida o‘tkaziladi. Bolalar 5-6 tadan bo‘lib komandalarga bo‘linadilar. Komandalar krest shaklida joylashadilar va ularning atrofiga doira chiziladi. O‘qituvchi harakatlanish yo‘nalishini ko‘rsatadi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signalidan keyin komandadagi birinchi o‘yinchilar to‘pni doira bo‘ylab olib yuradi va o‘z joyiga qaytib keladi. To‘pni navbatdagi o‘yinchiga uzatadi va o‘zi oxiriga borib turadi (24-rasm). To‘pni olib yurishni birinchi bo‘lib tugatgan komanda yutgan hisoblanadi

Variantlari.

1. O‘yinchilar raqamlar bilan sanaydilar va ularni o‘qituvchi chaqiradi.

2. Dastlab bola to‘pni halqaga olib borib, halqaga tashlaydi va uni doira bo‘ylab aylanib o‘tib, komandani navbatdagi o‘yinchisiga uzatadi.

TO‘PNI HALQAGA TASHLASH BILAN O‘YNALADIGAN O‘YINLAR

TO‘PNI BESH MARTA TASHLASH

Pedagogik vazifasi. Harakatni aniq bajarishga va aniq nishonga olishni rivojlantirish, bolalarga halqaga to‘pni tashlashni o‘rgatish. Bolalarni haqiqatgo‘ylikka, to‘g‘ri gapirishga, intizomli bo‘lishga o‘rgatish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, mantiqiy fikrlash, mas‘uliyat) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin sport zalida yoki maydonchasida o‘tkaziladi. 10-12 ta bolalar halqadan 1,2-2 metr masofada joylashib turadilar.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signalidan keyin barcha o‘yinchilar to‘pni halqaga tashlaydilar, har biri o‘z to‘pini olib, yana tashlaydi. To‘pni ko‘rsatilgan usulda tashlab, tezroq halqaga 5 marta to‘p tashlasa, o‘sha o‘yinchi g‘olib bo‘ladi.

TO‘PNI JUFT - JUFT BO‘LIB OTISH

Pedagogik vazifasi. To‘pni otish va ilib olishni birga qo‘shib bajarish, to‘pni halqaga tashlashni o‘rgatish. To‘p bilan birgalikda o‘lchash ko‘nikmasini mustahkamlash.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin sport zalida yoki maydonchasida o‘tkaziladi. Bolalar juft-juft bo‘lib turadilar, har bir juftlikda bittadan to‘p bo‘ladi. Bitta bola har bir juftlikdan otilgan to‘pni ilib olish uchun halqaning tagida turadilar. Qolgan o‘yinchilar xalqadan 2 metr masofada bir- birini orqasida yoki ketma-ket turadilar.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signalidan keyin ularning har biri o‘z to‘pini otadilar (5 martadan) shundan so‘ng sheriklari bilan joy almashadilar. To‘pni halqaga ko‘p marta tushirgan komanda yutgan hisoblanadi.

Metodik ko‘rsatma. To‘pni otgandan keyin ilib olib, uni faqat o‘zining juftligiga oshirishi zarur.

TO'PNI HALQAGA ANIQ TASHLASH

Pedagogik vazifasi. To'pni halqaga tashlashni, to'xtatishni va olib yurishni, birga qo'shib bajarishni o'rgatish. O'yinda o'zini tuta bilishni va javobgarlikni his qilishni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, koordinatsiya) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, aniqlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin sport zalida yoki maydonda o'tkaziladi. Bolalar maydondagi shitni soniga qarab komandalarga bo'linadilar va uni o'rtasida ko'rsatilgan joyda turadilar. Birinchi turgan o'yinchini qo'lida to'p bo'ladi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signali bo'yicha har bir o'yinchi shit tomon ko'ptokni olib boradi va to'xtab, ko'krakdan to'pni ikki qo'lida otadi. O'yinchi qaytgan to'pni ilib oladi va komandadagi navbatdagi o'yinchiga uzatadi. Halqaga ko'p to'p tushirgan komanda yutgan hisoblanadi.

Varianti. To'pni halqaga tushirgan o'yinchi, tashlashni takrorlaydi.

KIMNI KOMANDASI KO'P TASHLAYDI

Pedagogik vazifasi. To'pni halqaga aniq tashlashni o'rgatish. O'yinda o'z harakatini o'rtog'ining harakati bilan kelishib, qobiliyatni rivojlantirish, tashkil qilishni va javobgarlikni his etishni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Bolalar 4-5 ta o'yinchidan iborat bo'lgan komandalarga bo'linadilar. Ular halqadan 2 metr masofada bittadan qator bo'lib turadilar, qatorni oldida turgan birinchi o'yinchilarda bittadan to'p bo'ladi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signalidan keyin, ular to'pni halqaga tushirishga harakat qilib otadilar. Har biri to'pni ilib oladi, uni komandadagi navbatdagi o'yinchiga uzatishadi, maydonga qo'yilgan baklashkani aylanib o'tadilar va qatorni oxiriga borib turadi. Xuddi shuning o'zini navbatdagi o'yinchi takrorlaydi. Kelishilgan vaqt ichida halqaga to'pni ko'p tashlagan komanda yutgan hisoblanadi.

TO'PNI OLIB YURISH VA UZATISH, ILIB OLIISH BILAN O'YNALADIGAN O'YINLAR

TO'P OVCHIGA

Pedagogik vazifasi. Bolalarga to'p bilan harakat qilishni o'rgatish, to'pni olib yurish va ilib olib uzatish, birga qo'shib bajarish hamda birga harakat qilishni rivojlantirishga yordam berish, jamoani tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin sport zalida yoki maydonchasida o'tkaziladi. Maydonchada uchta doira bo'lib, biri boshqasiga chiziladi: birinchisining diametri - 1 metr, ikkinchisidiki - 3 metr va uchinchisidiki - 5 metr bo'ladi. Birinchi doirada ovchi turadi, ikkinchi doira bo'sh bo'ladi, uchinchi doiraga himoyachilar turadi, qolgan o'yinchilar - maydon o'yinchilari bo'ladi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signalidan keyin maydon o'yinchilari to'pni olib yurib, uni ovchiga berishga harakat qiladilar. Himoyachilar ularga qarshi harakat qilib, ovchining to'pni ilib olishiga yo'l qo'ymaydilar. Agar ovchi to'pni ilib olsa, o'yinchilar joylarini almashadilar: maydondagi o'yinchi to'pni uzatgandan keyin ovchi bo'ladi, ovchi esa - himoyachi bo'ladi, himoyachilardan biri maydondagi o'yinchilar tomon o'tadi.

Metodik ko'rsatma. Bolalar o'yin qoidalarini o'zlashtirib olganlaridan keyin ularni bir nechta o'yinchi guruhlariga bo'lish mumkin va barcha guruhlarda o'yinni bir vaqtda o'tkazish mumkin.

TO'P UCHUN KURASH

Pedagogik vazifasi. O'rganilgan usullardan foydalanishni o'rgatish, boshqa o'yinchilarning harakat qilishi bilan o'zining harakatini birga qo'shib bajarish ko'nikmasini rivojlantirish, jamoa bo'lib harakat qilishni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, mantiqiy fikrlash, o'zaro hamkorlik, mas'uliyat) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin sport zalida yoki maydonchada o'tkaziladi. Bolalar ikkita komandaga bo'linadilar. Har bir komanda o'z sardorini saylaydi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchi maydon o‘rtasida koptokni yuqoriga otadi, sardorlar o‘z o‘yinchilariga to‘pni uzatishga harakat qiladilar. To‘pni egallagan komanda o‘yinchilari to‘pni bir-birlariga uzatadilar, qarama-qarshi komandaning o‘yinchilari uni ushlab olishga harakat qiladilar. Ketma-ket 5 marta to‘pni oshirgan komanda ochko oladi. Ko‘p ochko to‘plagan komanda yutgan hisoblanadi.

Metodik ko‘rsatma. Raqibini turtishi, to‘p bilan yugurish man etiladi (to‘pni faqat olib yurish kerak).

QAL’A HIMOYASI

Pedagogik vazifasi. Bolalarni to‘p bilan o‘rganilgan harakatni maqsadga muvofiq qo‘llashga o‘rgatish. To‘pni olish uchun bo‘sh joyga chiqish ko‘nikmasini rivojlantirish, o‘rtog‘iga yordam ko‘rsatish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, o‘zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin sport zalida yoki maydonchasida o‘tkaziladi. Maydonda ikkita doira chiziladi - biri boshqasida bo‘ladi; birinchisini diametri 3 metr, ikkinchisini 5 metr bo‘ladi. Bolalar ikkita komandaga bo‘linadilar. Birinchi doirada bitta komanda (5-6 ta bolalar), qolganlar esa doira tashqarisida turishadi. Boshqa komandani bolalari ikkinchi doiradan joyni egallaydilar.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signalidan keyin birinchi komanda, ya’ni doiraning tashqarisidagi bolalar, birinchi doiradagi o‘rtoqlariga to‘pni otishga harakat qiladilar. Qarama-qarshi komandadagi bolalar ularga xalaqit beradi. To‘pni ushlab olgan birinchi doiradagi bola doira tashqarisida turgan komandadosh o‘rtoqlariga uzatadi. Birinchi doiradagilarning hammasini ozod qilmaguncha o‘yin davom etadi (5-6 daqiqadan oshmasligi kerak). Shundan so‘ng komandadagi bolalar o‘rinlarini almashadilar. Doiradagi o‘yinchilar – o‘rtoqlarini tezda ozod qilgan komanda yutgan hisoblanadi.

TO‘P SARDORGA

Pedagogik vazifasi. O‘yinda to‘p bilan turli-tuman harakatlarni qo‘llashga o‘rgatish. Sheriklarini harakati bilan o‘zlarining harakatlarini kelishib harakat qilish ko‘nikmasini rivojlantirish, jamoa bo‘lib harakat qilishni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, o‘zaro hamkorlik, mas’uliyat) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin sport zalida yoki maydonchasida o‘tkaziladi. Bolalar ikkita komandaga bo‘linadilar. Har bir komandada sardorlar saylanadi. Ular raqib yoki begona maydonni oxirida belgilangan doirada turadilar.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signalidan keyin bitta komandaning o‘yinchilari to‘pni o‘z sardoriga otadi. Boshqa komandani o‘yinchilari ushlab olishga harakat qiladilar va ular ham to‘pni o‘z sardoriga uzatadi (28-rasm).

Metodik ko‘rsatma. To‘pni olib yurish, uzatish mumkin, lekin to‘p bilan yugurishga ruxsat etilmaydi.

DO‘NGLIKLAR VA TO‘NKALAR BO‘YLAB

Pedagogik vazifasi. Bolalarda chaqqonlik, sezgirlik, sakrovchilik sifatlarini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, o‘zaro hamkorlik, xotira) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinni sport zalida yoki maydonchasida o‘tkazish mumkin. Zalning yoki maydonning bir tomonida bolalar oromgohi (devordan 4-6 metr uzoqlikda) joylashgan. Oromgoh chegarasidan narida “o‘rmon” boshlanadi. Polda yoki yerda “do‘ngliklar” va “to‘nkalar” joylashgan yoki qarama-qarshi tomonda “katta daraxt” belgilanadi, uning kovagi “arilar” (yakkacho‘p ustuni yoki sakrash ustunidan foydalanish mumkin) joylashgan.

O‘yin tasnifi. Barcha o‘yinchilar bolalar oromgohida joylashgan. Uchta o‘yinchilardan biri o‘yinboshilar daraxt orasida turadilar. O‘qituvchi signali bo‘yicha bolalar tizzalarini baland ko‘tarib do‘nglik va to‘nkalardan yurib quyidagi so‘zlarni aytadilar.

Odimlab biz dadil, tik,
O‘tloqqa chiqib oldik.
Butazordan, do‘nglardan,
Cho‘kirtagu, to‘nkadan,
O‘tgan bo‘lsa kim shundoq,
Tarqalmagay u mutloq,
Yurgin, hov archa sari,
In qo‘ymish asalari!

Arilar archa atrofida tirsaklarini bukib, qo'l panjalari bilan ari parvozigiga taqlid qilib aylanadilar va shunday deydilar: "J-j-j - chaqamiz".

O'yinchilar:

Yetib bo'lmas chaqqonga!

Pisandmas ari bizga

Qochamiz uyimizga!

"Uyga" so'zidan so'ng bolalar do'nglik va to'nkalar bo'ylab qochadilar. Arilar qochayotganlarni chaqadilar. Chaqilganlar hisobga olinib, yangi o'yinboshilar tayinlanadi. O'yin takrorlanadi.

CHIZIQLAR BO'YLAB SAKRASH

Pedagogik vazifasi. Chaqqonlik, sakrovchilik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, o'zaro hamkorlik, iroda) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Yerda yoki polda uzunligi 6-8 metr, kengligi 40 sm bo'lgan beshta chiziq tortiladi. Birinchi chiziqdan ikkinchi chiziqqacha bo'lgan masofa 40 sm, ikkinchi chiziqdan uchinchisigacha bo'lgan masofa 60 sm, uchinchi chiziqdan to'rtinchisigacha 85 sm, to'rtinchidan beshinchisigacha 115 sm bo'lishi kerak. Barcha o'yinchilar ikki-uch komandaga bo'linadilar. Har bir komanda safga saflanib birinchi chiziqdan 3-4 metr uzoqlikda turadi.

O'yin tasnifi: O'qituvchining signali bo'yicha har bir komandadan beshtadan o'quvchi chiqib birinchi chiziqqa saflanadilar. Dastlabki signaldayoq ular ikkinchi chiziqqa sakraydilar, ikkinchi signalda uchinchisiga, uchinchi signalda to'rtinchiga, to'rtinchi signal bo'yicha esa beshinchi chiziqqa sakraydilar. Kim beshinchi chiziqqacha sakrasa - uch ochko, uchinchi chiziqqacha sakrasa - ikki ochko, birinchi chiziqdan ikkinchisiga sakrasa - bir ochko beriladi. So'ng ikkinchi guruh saflanadi, sakrab bo'lganlar esa safning chap qatoriga borib turadilar. Eng ko'p ochko to'plagan komanda g'olib hisoblanadi.

TO'PLARNI UZATISH

Pedagogik vazifasi. To'pni qabul qilish va uzatishga o'rgatish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin zalida yoki maydonchada o‘tkaziladi. O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linadilar. Har bir guruh bitta safda saflanadi. Safdagilar bir-biridan 6-10 metr uzoqlikda yuzma-yuz joylashadi. Har bir saf boshida turgan o‘yinchilarda to‘p bo‘ladi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signali bo‘yicha, to‘p saf bo‘ylab qo‘lma-qo‘l uzatiladi. Saf boshida turgan o‘quvchilar to‘pni qabul qilib olgach, yuqoriga ko‘taradilar. Uzatishni birinchi bo‘lib tugallagan komanda yutgan hisoblanadi. Komandalar joyni va to‘pni almashadilar.

Variantlar: Har bir komanda yarim doira bo‘lib turadi, saf boshida turganlar to‘pni qabul qilib olgach, uni o‘qituvchiga uzatadilar; o‘yinchilar turmasdan o‘tirishlari mumkin; to‘p faqat bir yo‘nalishda uzatiladi. Saf oxirida turgan o‘quvchi uni yuqoriga ko‘taradi; to‘plarni uzatish ketma-ket ikki-uch martagacha davom etadi, shundagina to‘p yuqoriga ko‘tariladi yoki o‘qituvchiga uzatiladi.

UZOQGA ULOQTIRISH BILAN VAQTDAN YUTISH

Pedagogik vazifasi. To‘pni uloqtirishni o‘rganish. Kuch tezligini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, kuch) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. Barcha ishtirokchilar ikki komandaga bo‘linadilar. Har bir komanda o‘z navbatida ikki guruhga bo‘linadi.

Sport chizig‘iga quyidagicha turiladi: O‘nda birinchi komandaning bir guruhi va har har birining oralig‘i 2-3 metr, chapda ikkinchi komandaning bir guruhi. Ularning barchasi yuguruvchilardir. Bunda bir komandaning yuguruvchilari ketidan ikkinchi komandaning uloqtiruvchilari turadi.

Har bir uloqtiruvchida bittadan oddiy rezina to‘ldirma to‘p yoki tennis koptogi bo‘ladi. Komandalarning to‘plari turli rangda bo‘lishi mumkin.

O‘yin tavsifi. O‘qituvchining signaliga ko‘ra uloqtiruvchilar to‘plarni iloji boricha uzoqroqqa uloqtirishadi. Yuguruvchilar to‘p ketidan yugurib ketadilar va o‘z komandalariga tegishli rangdagi to‘plarni olib tezlik bilan finish chizig‘i hisoblangan start chizig‘iga qaytadilar. Barcha yuguruvchilar to‘p bilan finishga oldin yetib kelgan komandaga bir ochko beriladi. Shundan so‘ng o‘yinchilar joy almashadilar va o‘yin davom etadi. O‘yinda ko‘p ochko to‘plagan komanda g‘olib bo‘ladi.

TO‘PLARNI DOIRA BO‘YLAB UZATISH

Pedagogik vazifasi. To‘pni aniq sherigiga uzatishni o‘rgatish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, o‘zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar keng davra hosil qiladilar va tartib bilan 1-2 deb sanaydilar. Birinchi raqamlilar bir komanda, ikkinchi raqamlilar ikkinchi komanda bo‘lib saflanishadi. Yoma-yon turgan ikki o‘yinchi - sardorlar hisoblanadi. Ularning qo‘lida bittadan to‘p bor.

O‘yin tavsifi: O‘qituvchining signali bo‘yicha to‘plar aylana bo‘ylab turli tomonlarga, har bir komanda to‘p sardoriga tezroq yetib borishi uchun uni tezroq uzatishga intiladi. To‘pni tezroq uzatib bo‘lgan komanda g‘olib bo‘ladi.

Variantlar: To‘p aylana bo‘ylab bir necha marta uzatilishi mumkin; to‘plar dastlab ro‘parada turgan bolalarda bo‘ladi va bir yo‘nalishda uzatiladi, bunda bir komanda o‘z to‘pi bilan raqibini quvib yetishga harakat qiladi. Variantlarning har birini o‘tirgan holda bajarish mumkin.

TO‘PNI SAFLAR BO‘YLAB OSHIRISH

Pedagogik vazifasi. To‘pni uzatishga o‘rgatish, sezgirlik, tezkorlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, o‘zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, sezgirlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar 2 yoki 4 ta komandaga bo‘linadilar. Komandalar zal yoki maydonning tomonlarida safda turadilar. O‘yinchilar o‘rtasidagi masofa 3-4 metr. Har bir komandaning o‘ng qanot o‘yinchisida to‘p bor.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signaliga ko‘ra o‘ng qanot o‘yinchisi to‘pni yonida turgan o‘yinchiga, u esa o‘zidan ikkinchi o‘yinchiga tashlaydi va hokazo. Eng oxirida turgan o‘yinchi to‘pni olib o‘ng qanotga yuguradi.

O‘yin o‘ng qanot o‘yinchisi o‘z joyiga yugurib kelmaguncha davom etadi.

O‘yinni oldin tugatgan komanda g‘olib chiqadi.

Variantlar: to‘p qo‘shniga birdaniga uzatilmaydi, avval polga, yuqoriga otiladi. Oxirgi o‘yinchi to‘pni qabul qilib olgach, uni polga urib, o‘ng tomoniga olib ketadi.

TUTQICH BERMAYDIGAN ARQONCHA

Pedagogik vazifasi. Tezkorlik, sezgirlik, diqqat-e'tibor malakasini tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, sezgirlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Polga 2 metr uzunlikdagi arqon qo'yiladi. Arqonchani ikki tomonidagi uchida bittadan musobaqalashuvchi o'yinchilar bir-biriga yuzma-yuz qarab turadi (arqoncha o'yinchilarning oyoq kafti yuzlari orasida turadi).

O'yin tasnifi. O'qituvchining buyrug'i bo'yicha o'yinchilar har xil harakatlarni bajaradilar (qo'llar yuqorida yoki yon tomonga uzatilgan, qo'llar oldinda, belda, cho'kkalab o'tirish, engashishlar va boshqalar).

O'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha o'yinchilar tezda oldinga engashib, oyoqlar orasidan arqonchani tortib olishga harakat qiladilar. Birinchi bo'lib tortib olgan o'yinchi g'olib bo'ladi.

TO'PNI ILIB OLISHGA ULGUR

Pedagogik vazifasi. O'quvchilarga to'pni uzatish va ilib olishga o'rgatish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyat-larini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinchilar 4-5 qadam masofada bir-birlariga yuzma-yuz turib qo'llarida basketbol to'pini ushlab turadilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signali bo'yicha ikkala o'yinchi oldindan kelishib olingan balandlikda to'pni yuqoriga irg'itadilar va tezda joylarini almashtiradilar, chunki sherigi tomonidan irg'itilgan to'p yerga tushmasdan ilib olishga ulgurishi shart. Keyinchalik sheriklar o'rtasidagi masofani oshirib borish mumkin yoki yuqoriga irg'itilgan to'pni balandligini pasaytirish mumkin.

TO'PNI ILIB OL

Pedagogik vazifasi. O'yinchilarga to'pni otish va ilib olishni o'rgatish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyat-larini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. Ishtirokchilar doirada turadilar va tartib bilan sanaydilar. Har bir o‘yinchi o‘zini tartib raqamini esda saqlab qolishi shart.

O‘yin tasnifi. O‘yinboshi to‘p bilan doira o‘rtasida turadi. To‘pni bosh ustidan yuqoriga irg‘itib yoki polga (erga) urib, o‘yinboshi xohlaganicha to‘pni qarshisiga chiqib, to‘p yerga tushmasdan avval, uni tutib olishga harakat qiladi. Agar o‘yinchi uni ilib olishga ulgurmasa, unda u o‘yinboshi bilan joy almashadilar, ya’ni u o‘yinboshining o‘rniga, o‘yinboshi esa doirada uning o‘rniga turadi. Agar u ilib olishga ulgursa, o‘yinboshi o‘z joyida qoladi.

Variantlar.

1. O‘yinchilar har xil dastlabki holatda: a) o‘yinboshiga orqalarini o‘girib; b) polga o‘tirib o‘yinboshiga qarab; v) o‘yinboshiga orqa bilan o‘girilib; g) cho‘qqayib tayanib o‘tirgan holda turadilar.

2. O‘yinchilar doira bo‘ylab yurib, sekin yugurib, ikki oyoqda, bir oyoqda sakrab, cho‘qqayib o‘tirib harakatlanadilar.

TO‘PLAR VA BAKLASHKALAR

Pedagogik vazifasi. To‘pni aniq nishonga olishga o‘rgatish. Diqqatni, sezgirlik, chaqqonlik malakalarini tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, sezgirlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. Biri ikkinchisidan 5-7 metr masofada uchta parallel chiziq chiziladi. Markaziy chiziqda o‘yinchilar turadi. Ularning bir tomoniga mos ravishda joylashgan chiziqqa baklashkalarni qo‘yib chiqadilar (o‘yinchilarning soniga qarab).

O‘yin tasnifi. O‘qituvchi o‘yinchilarning dastlabki holatlarini e’lon qiladi (tik turish, o‘tirish, tayanib, cho‘qqayib o‘tirish holatlarini va boshqalar), keyin “signalga” oid so‘z aytiladi. Agarda u “to‘p” so‘zini aytsa, unda barcha o‘yinchilar ko‘ptok tomonga harakat qiladilar, tezda ularni qo‘llariga oladilar va yuqoriga ko‘taradilar, agar u “baklashka” so‘zini aytsa, ular baklashka tomonga yuguradilar va hokazo. Vazifani oxirida bajargan o‘yinchi o‘yindan chiqadi. O‘yin bir necha marta g‘olib bo‘lgan o‘yinchi aniqlanguncha o‘tkaziladi.

HARAKATLANADIGAN NISHON

Pedagogik vazifasi. To‘pni oshirish, ilib olishni hamda aniq nishonga olishni o‘rgatish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyat-larini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Maydonda diametri 6-8 metrli doira chiziladi. Doira chizig'i tashqarisida bir-biridan teng masofada 5-8 ta o'yinchilar turadi, doira o'rtasida o'yinboshi turadi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signalidan keyin doiraning tashqarisida turgan o'yinchilar o'yinboshiga to'pni otib tekkizishga harakat qiladilar. O'yinboshi doira ichida to'pga chap berib yugurib yuradi. Agar o'yinchi to'pni o'yinboshiga tekkizsa, joylarini almashib, o'yinboshi o'rtaga turadi. O'yinchilarga doira chizig'ini bosish taqiqlanadi.

BITTA SAVATGA TO'P TASHLASH (BITTA XUJUMCHIGA - BITTA HIMOYACHI)

Pedagogik vazifasi. O'yinchilarga hujum qilish va himoya qilish harakatlarini o'rganadi.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, chaqqonlik) xususiyatlarini shakllantirish.

O'yin basketbol maydonining yarmisida o'tkaziladi. Har bir o'yinchiga maydonning ma'lum bir nuqtasidan 10 marta hujum qilish imkoniyati beriladi. Hujumchining vazifasi: har xil predmetlardan foydalanish (aldamchi harakatlar), himoyachini aldab o'tib, savatga to'p tushirishni bajaradi. Har bir aniq tushirilgan to'pga 1 ochko beriladi. Agar to'p savatga tushmasa va uni hujumchi, ya'ni o'zi egallab olsa, unda hujumchi ochko olmaydi va ikkinchi marta savatga to'p tashlaydi va o'yinda ko'p ochko to'plagan o'yinchi g'olib bo'ladi.

2 x 1 BITTA SAVATGA TASHLASA (IKKITA XUJUMCHI – BITTA HIMOYACHI)

Pedagogik vazifasi. To'pni savatga tashlashni o'rgatish.

Hujumchilar to'pni sherigiga uzatadi, aldamchi harakatni bajaradi, chunki uni ushlab turgan himoyachidan qochib ketishga, keyin yugurish yo'nalishini tezda o'zgartirib, savat tomonga harakat qiladi. To'pni olib, savatga tashlashni bajaradi. So'ngra hujumchilar joylarini almashadilar.

2 x 2, 3 x 3 O'YINI

Hujumchilar to'pni egallab oladilar – to'pni bir-biriga oshiradi va olib yurishni bajaradi. O'yinchilar imkoni boricha ko'p marta to'p oshirishni

amalga oshiradi. Himoyachilar o‘zlarining hujumchilarini himoya qilib, ularning qo‘lidan to‘pni urib tushirishga va ushlab qolishga harakat qiladilar. Agar himoyachilar to‘pni egallab olsalar, ular hujumchilar hisoblanadilar.

O‘yin to‘pni 10, 15, 20 marta uzatishgacha o‘tkaziladi.

CHORI – CHANBAR O‘YINI

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin bolalarda ziyraklik va epchillikni tarbiyalaydi. Bu o‘yinni turli fasllarda o‘ynash mumkin. O‘yinchilar oyoqlarini cho‘zib, qo‘llari bilan tizzalarini silab turadilar. Qur’a tashlash bilan o‘yinboshi aniqlanadi. Diametri 9-8 metrli doira chiziladi va ishtirokchilar doira bo‘ylab joylashadilar.

O‘yin tasnifi. O‘yinchilar baravariga quyidagi so‘zlarni ijro qiladilar.

Chori-chambar,

Biri ambar,

Ola qiz qayda,

Ola-bula tog‘da.

Tog‘man, zuvman

.....,(34) to‘ti qiz,

San tur, san chiq.

So‘zlari aytilgandan so‘ng, o‘yinboshining ishorasi bilan hamma oyoqlarini tortib olishi, ya’ni tizzadan bukishi lozim.

O‘yin qoidasi.

1. So‘zlarni to‘g‘ri va chiroyli talaffuz qilishga e’tibor qilinadi.

2. Oyog‘ini oxirgi bo‘lib tortib olgan o‘yinchiga raqsga tushish, qo‘shiq aytish, she’r aytish vazifasi yuklatiladi.

3. Ishoradan avval oyog‘ini yig‘ib olgan o‘yinchilar ham jazolanadi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda ziyraklik, yengillik, og‘zaki nutq harakatini aniq bajarishni tarbiyalaydi. O‘yin chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinning o‘ziga xos harakati – oyoqni tez tortib olish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

TAPUR – TUPUR QALDIRG‘OCH

O‘yinga tayyorgarlik. O‘yin bolalarda sezgirlik, idrok qilish, eshitish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bo‘yi 8 metr, eni 6 metrli to‘rtburchak chiziladi. Qora rangdagi ro‘mol tayyorlanadi. O‘yinboshi va o‘yinni

birinchi bo‘lib boshlovchini qur’a tashlash yo‘li bilan tanlanadi. O‘yinchilar shu to‘rtburchak ichida joylashadilar.

O‘yin tasnifi. O‘yinboshi bolaning ko‘zini boylar ekan shunday deydi.

- oyog‘ing tagida taxta, qarasang ko‘zinga qum paxta.

O‘yinchining peshonasiga chertilayotganida o‘yinboshi shunday so‘zlarni aytadi:

- Oq ekan, sho‘r ekan, oppog‘i shu ekan, chert peshona yoniga, so‘ngra borib joyinga tur!

Ko‘zi bog‘langan o‘yinchi chertib ketganni qidirayotganida, bolalar baravar qo‘llarini (erga, taxtaga, tizzasiga) urgan holda birgalikda kuylashadi.

Tapur-tupur qaldirg‘och, tanlaganingni olib qoch!

Bu yoqqa kel, kelaqol, angushlang menda.

Dovdiraysan har qachon.

Chertgan kimdur bilmaysan,

Ajab bo‘pti, xo‘p bo‘pti

Ko‘zingni och kim chertdi?

Topolmading, sen shu yerda qolding.

Tapur - tupur qaldirg‘och

Eshigingni tezroq och.

Mehmoningni kutib ol!

- deb turadilar. U ko‘zi bog‘langan holda atrofdagilarni tutishga harakat qiladi. Bolalar esa “Men bundaman” so‘zlarini aytib qo‘llari bilan turtib ketadilar. Yoki u bolalarning oldiga kelib: O‘tdimi? Duk-duk, deb o‘yinchilarni tutishga harakat qiladi. Ushlangan bolalarning ko‘zi bog‘lanadi, endi ular joy almashadilar.

O‘yin qoidasi.

1. Chertilgandan so‘ng, yuqoridagi so‘zlar aytilishi shart.

2. So‘zlar aytilib bo‘lishi bilan o‘yinchilar qo‘llari bilan tutishga xaqli.

3. Ko‘zi bog‘langanning qo‘li tegishi bilan o‘yinchi tutilgan hisoblanib, ular joy almashadilar.

Pedagogik ahamiyati. O‘yinda bolalarning sezgirlik, idrok qilish, eshitish va qabul qilish, chidamlilik, kuch, tezkorlik, qayishqoqlik sekin va aniq harakatlanishga o‘rgatish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, idrok) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, kuch) xususiyatlarini shakllantirish.

TURLI - TUMAN PEDAGOGIK VAZIFAGA VA HARAKATLANISH MAZMUNIGA EGA BO'LGAN O'YINLAR

KIM KELDI? O'YINI

Pedagogik vazifasi. Diqqatni tarbiyalash. Ijodiy tashabbuskorlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, tafakkur) va psixofiziologik (sezgirlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Barcha o'yinchilar doira hosil qiladilar. O'yinchilardan biri (o'quvchilarning o'zlari tanlaydi) doira o'rtasida ko'zlarini yumib turadi (ko'zlarini bog'lashlari ham mumkin).

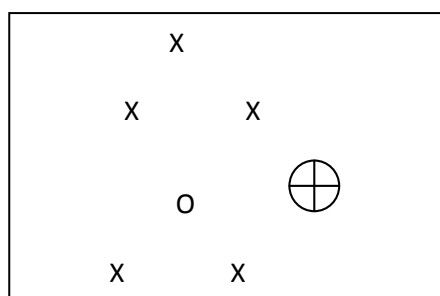
O'yin tasnifi. O'qituvchi ishtirokchilardan birortasini ko'rsatadi va ko'zini yumib turgan o'yinboshini oldiga kelib, asta - sekin uni yelkasiga qo'lini tekizadi va o'zini tovushini o'zgartirib birorta hayvonni yoki o'yinboshini nomini aytadi. O'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha yoniga kelgan o'yinchi joyiga borib turgandan keyin o'yinboshi ko'zini ochadi va yoniga kim kelganligini topishi kerak.

O'yinchi topa olmasligi uchun ovozini o'zgartirishi kerak va topgan o'yinboshi yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. O'yinchining ko'zini ochib qarashi man etiladi, bo'lmasa uni boshqa ishtirokchiga almashtiriladi.

2. Ko'rsatilgan o'yinchi doira o'rtasiga boradi. Ikki marta topa olmasa uni o'rniga borib turadi.



⊕ – o'qituvchi
X- o'yinchilar
O – o'yinboshi

GURUH TIK! O'YINI

Pedagogik vazifasi. Diqqatni rivojlantirish, to'g'rilik, halollikni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, Harakter) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar bitta safda turadilar.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchi o‘yinchilarga yuz bilan qarab turgan holda buyruq beradi. Bolalar dastlab buyruq oldidan “guruh” so‘zini aytsa uni shunday holatda bajarishlari kerak. Agar “guruh” so‘zini aytmagan bo‘lsa, unda buyruqni bajarmasligi yoki e‘tibor bermasligi mumkin. Hatoga yo‘l qo‘ygan o‘yinchi bir qadam oldinga chiqadi va o‘yinni davom ettiradi.

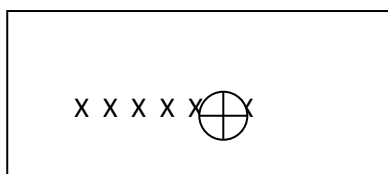
O‘yin yakunida dastlabki holatdan boshqa o‘yinchilarga nisbatan ko‘proq diqqatsiz o‘yinchilar ko‘rsatib o‘tiladi.

O‘yinda ko‘proq e‘tibor – dastlabki holatda o‘z joyida qolgan o‘yinchilarga qaratilib, ular yutgan hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. Dastlabki “guruh” so‘zidan keyin buyruqni bajarmagan o‘yinchi bir qadam oldinga chiqadi.

2. Dastlabki “guruh” so‘zini aytmadan turib, buyruqni bajarishga harakat qilgan, o‘yinchi bir qadam oldinga chiqadi.



X – o‘yinchilar
⊕ - o‘qituvchi

QO‘NG‘IROQ CHALUVCHI - O‘YINI

Pedagogik vazifasi. Diqqatni, eshitish qobiliyatini, maydonda mo‘ljal olishni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, koordinatsiya) va psixofiziologik (abjirlik, sezgirlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. Qura tashlash bo‘yicha bitta onaboshi – “qo‘ng‘iroq chaluvchi” saylanadi. Unga qo‘ng‘iroq yoki boshqa ovoz chiqaradigan buyum beriladi: qo‘ng‘iroq, baraban, xushtak va boshqalar. O‘yin boshlanadi, hamma doirada turadi, o‘yinboshi qo‘lida qo‘ng‘iroq bilan chetda turadi, barcha o‘yinchilar o‘zlarini ko‘zlarini bog‘laydilar.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signali bo‘yicha qo‘ng‘iroq chaluvchini tutishni boshlaydi, ularni ko‘rib, tutuvchilarga chap berishga harakat qiladi. O‘yinchilarning talablari bo‘yicha, u vaqti-vaqti bilan tovushli signal beradi, u esa tutuvchilarga mo‘ljal olishga yordam beradi. Kim uni tutsa, o‘sha qo‘ng‘iroq chaluvchi bo‘ladi va oldingi qo‘ng‘iroq chaluvchi bilan qo‘shilib oladi va o‘zining ko‘zini bog‘laydi.

Ko‘proq o‘yinboshini tutgan, ya‘ni tez-tez qo‘ng‘iroq chaluvchi bo‘lgan o‘yinchi yutgan hisoblanadi.

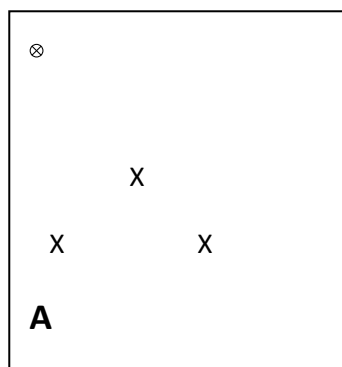
O'yin qoidasi.

1. Bir-biri bilan to'qnashib ketmasligi uchun ehtiyot bo'lib yurishi kerak.

2. Agar o'yinboshi qo'ng'iroq chaluvchini tutmasa, unda ushlangan o'yinchi unga "yanglishdingiz" deb aytadi.

3. Qo'ng'iroq chaluvchi nafaqat yuguradi, balki emaklashga, cho'qqayib o'tirishga haqqi bor, lekin buyumlar orqasiga berkinishga ruxsat berilmaydi. Qarshi holatda u tutilgan hisoblanadi.

4. Tutilgan qo'ng'iroq chaluvchi chiqib ketishga haqqi yo'q. Qo'lini tekkizsa tutilgan hisoblanadi.



⊗ - o'qituvchi

A – qo'ng'iroq chaluvchi o'yinboshi

QOROVUL O'YINI

Pedagogik vazifasi. Diqqatni, halollikni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, Harakter, o'zaro hamkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

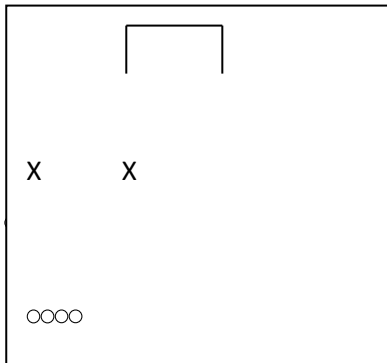
Tayyorgarlik ko'rish. Ikkita onaboshi saylanadi. Ularning boshiga qalpoqni kiygizadi, ko'zini berkitish uchun ro'mol bilan ko'zini boylashi mumkin. Ular o'tish yo'lida qorovul bo'lib turadilar.

O'yin tasnifi. O'yinchilar navbatma-navbat erkin ravishda qorovullar o'rtasidan shunday o'tishga harakat qiladiki, ularni sezmasliklari kerak. Agar o'yinchilardan birortasining o'tayotgan tovushini eshitib qolsa, u qo'lini yuqoriga ko'taradi va "To'xta!" deb baqiradi. Ushlangan o'yinchi orqaga qaytib keladi. Qorovullarni sezdirmasdan o'tgan o'yinchi - o'tish yo'lakchasini boshqa tomonida qoladi. Bir yoki uch imkoniyatda yo'lakchadan o'tgandan keyin o'yin tugaydi va qorovullar ko'zlarini ochadi. O'tkazib yuborgan o'yinchilardan yangi qorovul saylanadi va o'yin yana davom etadi. O'yin bir necha marta o'ynaladi.

Yo'lakcha orqali sezdirmasdan o'tgan va eng ko'p o'yinchini ushlangan erishgan, eng yaxshi qorovullar hamda o'yinchilar yutgan hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. Yo‘lakdan o‘tish vaqtida to‘xtatilsa, tutilgan hisoblanadi.
2. Yo‘lakchani yugurib o‘tish man etiladi. Sudralib, emaklab o‘tish mumkin.
3. Agar qorovullar har doim o‘yinchilarni noto‘g‘ri to‘xtatadigan bo‘lsa, unda ularni boshqasi bilan almashtiriladi.



┌───┐ - o‘tish yo‘li

X – o‘yinboshilar

⊗ - o‘qituvchi

TAQIQLANGAN HARAKAT O‘YINI

Pedagogik vazifasi. Diqqatni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, xotira) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. Hamma o‘yinchilar o‘qituvchi bilan birgalikda doirada turadi. Agar o‘yinchilarni soni ko‘p bo‘lsa, o‘qituvchi bir qadam oldinga chiqadi, chunki u hammaga ko‘rinarli bo‘lishi kerak. Agar o‘yinchilar kam bo‘lsa, unda hammasini bitta safga saflanadi, o‘qituvchi ularning oldida turadi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchi taqiqlangan harakatdan tashqari barcha harakatlarni uni orqasidan bajarishni taklif qiladi. Masalan, “qo‘lni oldinga” qo‘yishni yoki uzatishni bajarish taqiqlangan. O‘qituvchi barcha mashqlarni ko‘rsata boshlaydi, buni barcha o‘yinchilar takrorlaydilar. O‘qituvchi kutilmaganda “taqiqlangan harakat”ni bajaradi. O‘yin qatnashchilaridan biri o‘yinni takrorlagan bir qadam oldinga chiqadi yoki jarima ochko beriladi, keyin safdan tashqarida (doirada safda) turgan holda o‘ynashni davom ettiradi.

O‘yin 5-7 daqiqa davom etadi, shundan so‘ng bir marta xatoga yo‘l qo‘ymagan, shuningdek diqqat bilan eshitmagan, safdan bir necha qadam oldinga chiqqan yoki bir nechta jarima ochko olganlar yutqizgan hisoblanadi yoki ko‘rsatib o‘tiladi.

Biror marta hatoga yo‘l qo‘ymagan o‘yinchi yutgan hisoblanadi.

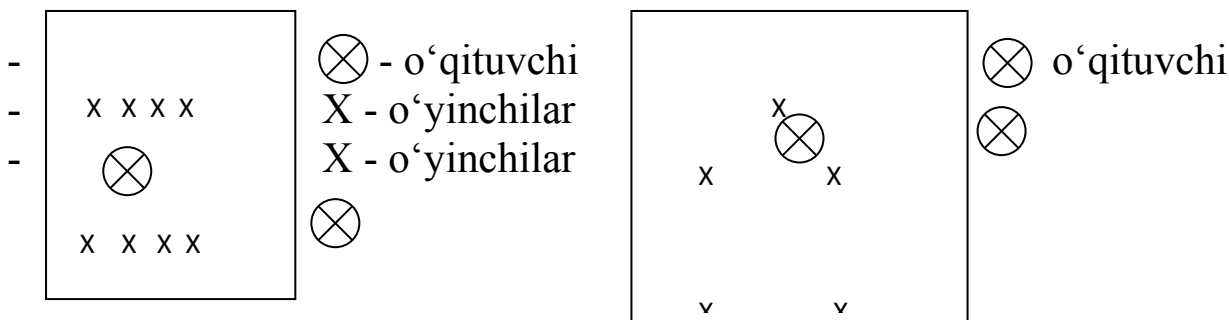
O‘yin qoidasi.

1. Taqiqlangan harakatdan tashqari o‘yinchilar o‘qituvchidan keyin barcha harakatlarni bajarishlari shart. Agar o‘yinchilar barcha harakatlarni

takrorlamasa, jarima beriladi: bir qadam oldinga chiqadi va yangi joyda o'yinni davom ettiradi.

2. Kimda-kim taqiqlangan harakatni bajarsa yoki harakat qilsa jarima beriladi.

Eslatma. O'yinboshi rolida odatda o'qituvchining o'zi boshlab beradi, qachonki o'yin egallab olingandan keyin o'yin qatnashchilaridan o'tkir, zehnlisini o'yinboshi qilib saylashni taklif qiladi. Bu o'yinga rahbarlik qilishni asta-sekin barcha o'yinchilarni o'rgatib boradi.



UCH, O'N UCH, O'TTIZ O'YINI

Pedagogik vazifasi. Diqqatni tarbiyalash, esda saqlashni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, xotira) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinchilar doirada qo'llarini yonga uzatilgan masofada turadilar. Doira o'rtasida o'yinboshi turadi (tayinlanadi yoki tanlab qo'yiladi, birinchi o'yinboshi o'qituvchining o'zi qatnashgani ma'qul).

O'yin tasnifi. O'yinboshi o'zining xohishi bo'yicha quyidagi so'zni aytishni boshlaydi: "Uch, o'n uch yoki o'ttiz". Agarda u "Uch!" deydigan bo'lsa – hamma o'yinchilar qo'llarini yon tomonga ko'tarishlari kerak yoki joy kam bo'lsa qo'lni belga qo'yadilar, "O'n uch!" so'zi aytilganida – qo'llar yuqoriga ko'tariladi, "O'ttiz!" so'zi aytilganda – qo'llar belga qo'yiladi (boshqa harakatlarni ham o'ylab topish mumkin).

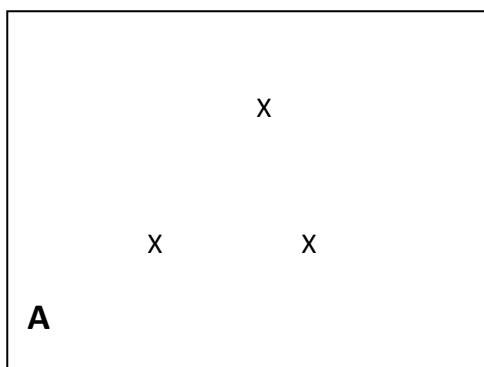
O'yinboshi tezda yuqorida keltirilgan uchta sondan birini xohlaganini aytadi. Shundan so'ng o'yinchilar mos harakatlarni tezda bajaradilar. Hatoga yo'l qo'ygan o'yinchi bir qadam orqaga tashlaydi va o'sha joyda o'ylashni davom etadi yoki o'yinboshi bilan rollarini almashadi.

Biror marta o'yinboshi bo'lmagan yoki kam o'yinboshi bo'lgan, g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. Agarda o'yinchi harakatni noto'g'ri bajarishga harakat qilgan bo'lsa yutqizgan hisoblanadi.

2. O‘yinboshi so‘zni cho‘zib aytishi mumkin, masalan “O‘o‘-tt-tt-ii-zz”” bunda o‘yinchilar so‘zni tamom bo‘lishini diqqat bilan kuzatib borishlari va mos harakatni bajarishlari shart.



A – o‘yinboshi

X - o‘yinchilar

YIQILAYOTGAN TAYOQCHA O‘YINI

Pedagogik vazifasi. Tezlik reaksiyasini tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash,) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin uchun gimnastik tayoqcha yoki xohlagan 1 metr uzunlikdagi tayoqcha bo‘lishi shart. O‘yinchilar doiraga turadilar va tartib raqami bilan sanaydilar. Har bir ishtirokchi o‘z raqamini esda saqlab qoladi. Birinchi raqamli o‘yinchi doira o‘rtasida o‘zini turgan joyiga orqasini o‘girib turadi va qo‘liga tayoqchani oladi. Tayoqchani vertikal holda ushlab turadi: pastki uchini polga yoki yerga tirab, yuqori uchini qo‘lida ushlab turadi.

O‘yin tasnifi. O‘yinboshi baland ovozda birorta raqamni aytadi, tayoqchani qo‘yib yuborib, orqaga yugurib chekinadi. Raqami aytilgan o‘yinchi tezda yugurib chiqadi va tayoqcha polga yoki yerga tushmasdan ushlab olishi lozim. Agarda o‘yinchi buni uddasidan chiqsa, o‘z joyiga qaytib borib turadi, o‘yinboshi o‘yinni davom ettiradi. Agarda tayoqchani ilib yoki ushlab ololmasa, unda o‘yinboshi bo‘lib qoladi, sobiq o‘yinboshi esa o‘z joyiga borib turadi. O‘yin belgilangan vaqtgacha davom etadi.

Birinchi o‘yinboshidan tashqari, biror marta o‘yinboshi bo‘lmagan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

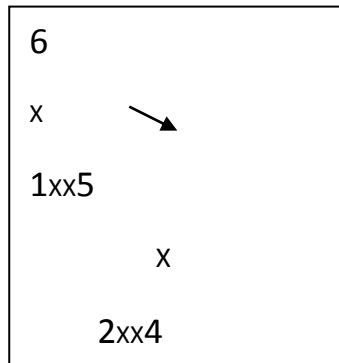
1. O‘yinboshi tayoqchani uchini ishtirokchilardan birortasini raqamini aytmaguncha qo‘yib yuborishi man etiladi.

2. O‘yinchilar bir-biriga halaqit bermasliklari kerak. Agar o‘yinda birortasi tayoqchaga yugurib chiqayotganda halaqit bersa, ya’ni tayoqchani ushlab olishga ulgurmasa, u o‘yinchi joyida qolib, o‘yinboshi o‘yinni davom ettiradi.

“YIQILAYOTGAN TO‘P” VARIANTI

Bu o‘yin “Yiqilayotgan tayoqcha” o‘yiniga o‘xshash, faqat o‘yinboshi tayoqchani o‘rniga to‘pni havoda ushlab turadi. O‘yinning davomi va qoidalari “Yiqilayotgan tayoqcha” o‘yini kabi davom etadi.

Darsda bu o‘yinni 2-3 doirada o‘tkazish mumkin.



X – birinchi o‘yinboshi
⊗ – O‘qituvchi

“TAYOQCHANI USHLAB OL” VARIANTI

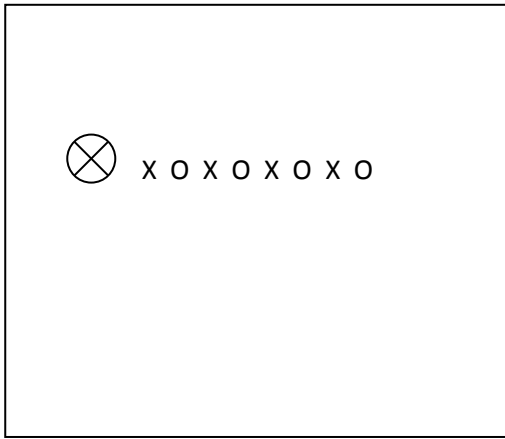
Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar ikkita komandaga bo‘linadilar va har biri juft-juft bo‘lib bo‘linadilar. Shundan so‘ng juftliklar 2 metr masofa oralig‘ida bir-biriga yuzma-yuz turib, ikki qator saf hosil qiladilar. Bunda komanda juftliklari o‘ng va chap tomoniga turadilar, ya‘ni raqibning safida har bir juftlik o‘ng va chap tomonida turadi. Har bir gimnastika tayoqchasini shunday holda ushlab turadi va tayoqchalar ham (xuddi o‘yin qatnashchilariga o‘xshab) bitta chiziqda turishi lozim.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signali bo‘yicha har bir juftlikdagi o‘yinchilar joylarini tayoqchani polga tushirib yubormasdan almashtirishlari kerak. Bo‘lmasa qarshi vaziyatda ikkala o‘yinchi o‘yindan chiqariladi. Har bir uch imkoniyatdan keyin qarama-qarshi safni o‘rtasidagi masofa oralig‘i 30-35 sm oshib boradi. 10-12 imkoniyatdan keyin g‘olib aniqlanadi.

Ko‘proq juftligi qolgan komanda o‘yinda g‘olib hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. O‘yinchilar joylarini almashayotganlarida tayoqchalarini almashtirishlari shart.
2. Saf chiziq bo‘ylab to‘g‘ri turishi va juftlikdagi o‘yinchilar bir xil masofada turishlari lozim.
3. O‘qituvchini signalidan keyin faqat joyni almashtirish mumkin.



X O – komanda o‘yinchilari

⊗ – o‘qituvchi

UCHTA SHE’R O‘YINI

Pedagogik vazifasi. Ziyiraklikni, reaksiya tezligini tarbiyalash.

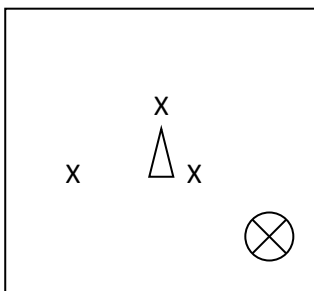
Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar doira hosil qiladilar, o‘yinboshi qo‘lida basketbol to‘pi bilan doira o‘rtasida turadi.

O‘yin tasnifi. O‘yinboshi yoki o‘qituvchi uchta so‘zdan birini aytishi lozim: “er”, “suv”, “havo” va shundan so‘ng to‘pni birortasiga otadi. O‘ylab otilgan to‘pni baland ovozda baliq, qush, yoki berilgan so‘zga mos keladigan hayvonning nomini aytib, uni o‘yinboshiga qaytaradi. Masalan, o‘yinboshi “er” deb aytadi. Bunda o‘yinchilar xohlagan hayvonning nomini aytishlari mumkin: mushuk, kuchuk, sigir va boshqalar. “Suv” so‘zi aytilganda o‘yinchilar xohlagan boshqa nomni aytadilar: karas, karp, okun va hokazo. Havo signali bo‘yicha aytilgan qushning bittasini nomi aytilishi kerak: qaldirg‘och, chumchuq, burgut, qarg‘a va boshqalar.

O‘yin shartini buzgan o‘yinchi (noto‘g‘ri javob bersa, to‘pni ilib olmasa), jarima ochko oladi. Ikkita jarima ochko olgandan keyin o‘yindan chiqib ketadi.

Birorta jarima ochko olmagan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.



△ - o‘yinboshi

X - o‘yinchilar

⊗ - o‘qituvchi

O‘yin qoidasi. Bunga “uch sekund” o‘yin qoidasini kiritishi mumkin, ya’ni o‘yinboshi uchgacha sanaydi va o‘yinchi to‘pni orqaga qaytarib, tegishli javobni beradi. O‘yinboshini 2-3 daqiqadan so‘ng bir marta ham hatoga yo‘l qo‘ymagan o‘yinchi bilan almashtiriladi.

TO‘P O‘RTADAGIGA (TO‘P MARKAZGA) O‘YINI

Pedagogik vazifasi. Basketbol yoki voleybol o‘yinida to‘pni uzatish texnikasi mustahkamlanadi. Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash,) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchi teng ikki komandaga bo‘linadilar va har biri qo‘li uzatilgan masofa oralig‘ida doira bo‘ylab turadilar. Shu tariqa ikkita doira hosil bo‘ladi. Ikkala doiraning o‘yinchi o‘z doiralari o‘rtasida turadilar va voleybol yoki basketbol to‘pini oladi. Doirada turgan o‘yinchi turgan joyini kichik doirachalar yoki X belgisi bilan belgilab qo‘yiladi. O‘yinchi bir-biridan 1-1,5 metr masofa oralig‘ida bo‘lishi shart.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signali bo‘yicha doira o‘rtasida qo‘lida to‘p bilan turgan o‘yinchi tezda to‘pni ikkinchi o‘yinchi uzatadi. To‘pni ulardan orqaga qaytarib olib, uchinchi o‘yinchi uzatadi va yana qaytarib oladi va hokazo. Markaziy o‘yinchi to‘pni oxirgi (raqamlar bo‘yicha) o‘yinchi qabul qilib olsagina ikkinchi raqamga uzatadi va u bilan joyini almashadi. Ikkinchi o‘yinchi doira o‘rtasida turadi va o‘yinni davom ettirib, to‘pni uchinchi raqamga uzatadi, undan qaytarib olib to‘rtinchi raqamga uzatadi va hokazo. Oxirgi o‘yinchi o‘rtaga yugurib chiqmaguncha, ya’ni u qolganlar barchasi bilan to‘p otishni almashib bo‘lib, qaytadan birinchi o‘yinchi o‘rtaga yoki markazga chaqiradi. U to‘pni yuqoriga ko‘tarib, o‘yinning tugaganligini bildiradi.

To‘p uzatishni birinchi bo‘lib tugatgan komanda, g‘olib hisoblanadi.

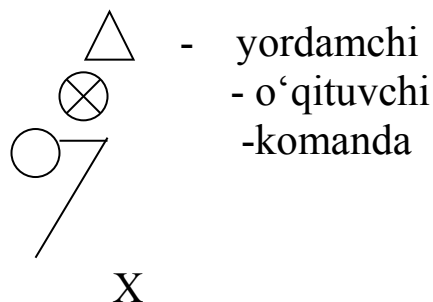
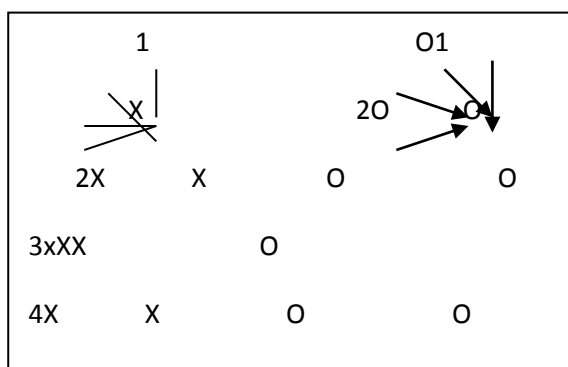
O‘yin qoidasi.

1. To‘pni oldindan kelishib, xohlagan usulda uzatish mumkin: bir yoki ikki qo‘lda, ko‘krakdan, bosh ustidan, to‘pni yerga urib, voleybolcha to‘p uzatish yoki pas berish, to‘pga oyoqda zarba berish.

2. Barcha o‘yinchi ketma- ketlikda to‘pni uzatish.

3. Kimda-kim to‘pni tushirib yuborsa yoki uni ilib olmasa, o‘zi to‘pni ko‘tarishi va o‘yinni davom ettirishi shart.

4. Navbatdagi markaziy o‘yinchi oldingi o‘yinchi to‘pni ushlab olishi bilan uzatishni boshlaydi. Bunda estafetaga o‘xshab ochkoli tizimni qo‘llash mumkin.



DOIRA BO‘YLAB TO‘PLAR POYGASI O‘YINI

Pedagogik vazifasi. Basketbol yoki voleybolda to‘pni uzatish texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, o‘zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar doirada qo‘llarini yonga uzatilgan masofa oralig‘ida turadilar va 1-2 deb sanaydilar. Birinchi raqamlar – bitta komanda, ikkinchi raqamlar – ikkinchi komanda bo‘ladilar.

Yonma-yon turgan ikkinchi o‘yinchilar sardor qilib tayinlanadi va ularga bittadan to‘p beriladi (voleybol yoki basketbol to‘pi).

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signalidan keyin sardorlar to‘pni doira bo‘ylab (irg‘itadilar yoki otadilar) uzatishni boshlaydi – biri o‘ngga boshqasi chapga - o‘ziga yaqinroq turgan o‘yinchilarga, ya’ni bitta o‘yinchini o‘tkazib keyingisiga oshiradi. O‘yin to‘p sardorga yetib kelmaguncha davom etadi.

To‘pni barcha doira bo‘ylab tez uzatishga ulgurgan komanda yutgan hisoblanadi. Sardorlar to‘pni qabul qilib olib, to‘p bilan qo‘llarini yuqoriga ko‘taradi. To‘pni uzatishni qatorasiga bir necha marta uzatish mumkin (kelishilgan holda). Shartga ko‘ra (3-5 marta) to‘p doira bo‘ylab uzatilib, o‘yin tugallanadi.

Oldindan kelishilgan holda, har bir doirada to‘pni uzatishni turli xil usulda o‘tkazish mumkin. O‘yinni ko‘proq katta yoshdagi bolalarda (o‘smirlarda) qo‘llash mumkin.

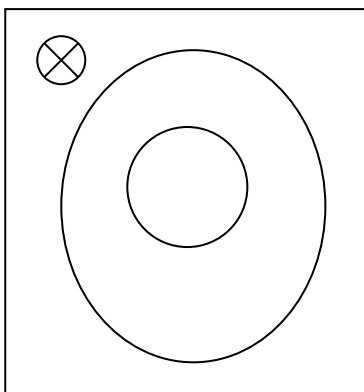
To‘pni uzatishni hammadan oldin tugatgan va bitta ham jarima ochko olmagan komanda g‘olib hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. To‘pni faqat o‘z komandasiga yaqinroq turgan sherigiga uzatadi. Teskari yoki qarshi holatda jarima ochko beriladi va o‘yin tugaganda hisobga olinadi.

2. Agar to‘p havoda to‘qnashib qolsa, tezda o‘z to‘pini olib o‘z joyiga turadi va o‘yinni davom ettiradi.

Varianti. Doiraning qarama-qarshi tomonida turgan ikki o‘yinchiga to‘p beriladi. O‘qituvchining signalidan keyin bir tomonga to‘pni uzatishni boshlaydilar. Bitta to‘pni vazifasi boshqa to‘pni “quvlab yetish” hisoblanadi. Bu esa o‘yinchilarning tez harakat qilishiga bog‘liq. Buning uchun komanda ochko oladi. O‘yinni takrorlash mumkin.



X – №1 komanda o‘yinchilari

O – №2 komanda o‘yinchilari

№1 – komanda sardori

№2 – komanda sardori

TO‘PNI QATORLARDA UZATISH (BOSH USTIDAN, OYOQLAR OSTIDAN, ARALASH) O‘YINI

Pedagogik vazifasi. Egiluvchanlikni, koordinatsion qobiliyatlarni, to‘pni egallash malakalarini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, o‘zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar 2-4 ta teng komandalarga bo‘linadilar. Har bir komanda biri boshqasiga parallel holda bittadan qatorida saf tortib turadilar. Qatorning boshida turgan o‘yinchilarda bittadan koptok bo‘ladi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signalidan keyin qatorning oldida turgan o‘yinchilar ularning orqasida turganlarga to‘pni boshi ustidan oshiradi. U ham shunday qilib orqasida turganga uzatadi va shunday usulda qatorni oxirigacha o‘yinchi har bir martasida to‘pni olib, o‘zini qatorini o‘ng tomonidan yugurib borib, qatorni oldiga borib turadi va to‘pni bosh ustidan oshirib uzatadi. O‘yin o‘yinni boshlagan o‘yinchi qatoridagi oldingi o‘z joyiga kelib turmaguncha davom etadi. Oldingi o‘z joyiga qaytib kelgandan keyin u to‘pni yuqoriga ko‘taradi va komandasiga “Tik!” degan buyruq beradi. Barcha guruh “tik” holatini qabul qilib turadi.

Jarima ochko to'plab o'yinni birinchi bo'lib tugatgan komanda g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi:

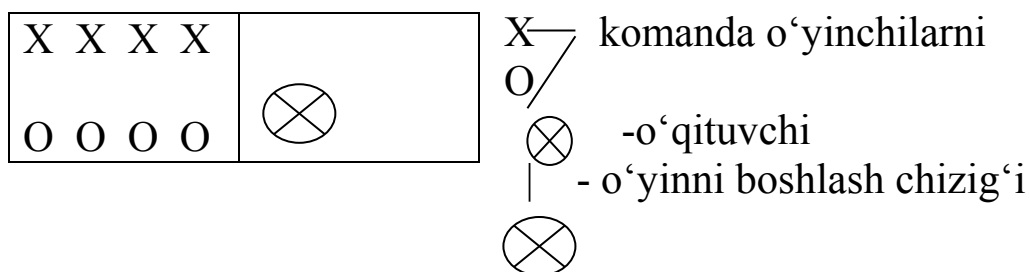
1. To'pni faqat yonidagi sherigiga uzatish mumkin. Bir nechta o'yinchini ustidan oshirib to'pni uzatishga ruxsat berilmaydi. Bu qoidani buzgan komandaga o'yinchilarni qoldirgan soniga qarab komandaga jarima ochko beriladi.

2. To'pni tushirgan o'yinchi o'zi olishi shart, joyiga turib orqasida turganga to'pni uzatadi.

3. Oxirgi o'yinchi har gal birinchi o'ringa yugurib kelishi bilanoq, barcha o'yinchi yarim qadam orqaga tashlaydi.

Variant 1. To'pni oyoq tagidan uzatish. Saflanish, xuddi oldingi o'yin kabi, faqat o'yinchilar orasidagi masofa bir yarim qadam bo'ladi. To'pni oyoqlarni keng ochib qo'yilgan holda oyoqlar tagidan uzatadi yoki dumalatadi. To'pni qatorning boshidan to oxirigacha dumalatishi mumkin. Agarda to'p dumalab chetga chiqsa va kimning oldidan chiqib ketgan bo'lsa, o'sha o'yinchi to'pni olishi va o'z joyiga qaytib kelib, uni orqaga dumalatishi kerak.

Variant 2. To'pni aralash uzatish. To'pni uzatish o'yiniga o'xshab, saflanadi. O'yin to'pni bosh ustidan qo'shnisiga uzatishdan boshlanadi. To'pni uzatib bo'lgandan so'ng birdaniga orqaga buriladi va oyoqlarni keng ochib qo'yiladi. Qatordagi oxirgi o'yinchi to'pni qabul qilib olib orqaga buriladi va o'z qatoridagi barcha o'yinchilar oyoqlari ostidan to'pni uzatadi yoki dumalatadi. O'yin davomida hamma o'z joyida qoladi. To'pni uzatish qatorisiga 3-4 marta amalga oshiriladi (kelishilgan holda), shundan so'ng g'olib aniqlanadi. To'pni uzatish qoidasi o'yinning boshqa turlari kabi saqlanib qoladi.



TIRMASHISH VA OSHIB O‘TISH BILAN ESTAFETALAR O‘YINI

Pedagogik vazifasi. Egiluvchanlikni va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (o‘zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin gimnastika zalida o‘tkaziladi. Gimnastika narvonidan 10 metr masofa oralig‘ida 1 metr balandlikda yakkacho‘p o‘rnatiladi. O‘yinchilar 2-4 komandaga bo‘linadi va bir qatorga saflanib turadilar, qatorlar orasidagi masofa oralig‘i 1-2 qadam bo‘ladi. O‘yinchilar oldida start chizig‘i chiziladi. Qatorlar gimnastik narvondan uni qarshisida 15-20 metrda qatorlarida turadilar. Narvon oldiga matlar qo‘yiladi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchini buyrug‘idan keyin komandalardagi birinchi turgan o‘yinchilar yakkacho‘pgacha yugurib boradi, uni ustidan oshib o‘tadi, gimnastik narvonga yugurib boradi va unga chiqadi, u orqali aralashib o‘tib, gimnastik narvonni yuqori reykasiga qo‘lini tekkizadi va pastga tushadi (sakramasdan). Ikkinchi marta yakkacho‘pdan oshib o‘tadi va o‘zining qatori oldiga yugurib boradi va qo‘lini tekkizadi. Navbatdagi o‘yinchi ham o‘z navbatida oshib o‘tib xuddi o‘rtog‘idek bajaradi va hokazo. Qaytib yugurib kelib, qator oxiriga kelib turadi. O‘yin birinchi o‘yinchining navbati kelmaguncha davom etadi. Har bir o‘yinchi qaytib kelgandan so‘ng o‘z qatorining oxiriga borib turadi va hamma qator shunday oldinga yarim qadam tashlab harakat qiladi, chunki navbatdagi o‘yinchi start chizig‘ida turishi kerak.

O‘yin qoidasi.

1. Qaytib kelgan o‘yinchi o‘ng qo‘li bilan navbatdagi o‘yinchining chap qo‘liga tekkizishi kerak va qatorning chap tomonidan aylanib o‘tadi va uning oxiriga borib turadi.

2. Narvonga tirmashib chiqqanda, albatta, uni yuqoridagi reykasiga qo‘lini tekkizishi shart.

3. O‘yin natijasini yakunlashda jarima ochkolar hisobga olinadi (o‘yinchini shartini bajarmaganda).

YUGURISH BILAN O'YNALADIGAN O'YINLAR

PETNACHI (VARIANTLARI) O'YINI

Pedagogik vazifasi. Chaqqonlikni, tezlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Bitta o'yinboshi saylanadi (qur'a tashlash yoki xohish bo'yicha). O'yinboshi petnachi deb aytiladi. O'yin o'ynaladigan joy, maydonning chegarasi shartli ravishda belgilanadi.

O'yin tasnifi. Maydon chegarasi bo'ylab hamma yugurib ketadi, o'yinboshi esa "Men petnachiman!" deb e'lon qiladi, o'yinchilarni tutishni boshlaydi. Kimni quvlab yetib va petna qilsa (qo'lini tekkizsa), u petnachi bo'ladi, qo'lini yuqoriga ko'tarib, "Men petnachiman!" deb e'lon qiladi, shundan so'ng o'yinchilar yangi petnachini tutishni boshlaydi. Oldingi o'yinboshi o'yinchilar bilan birgalikda maydon bo'ylab qochadilar.

Variant. Petnachi uyi bilan. O'yinchilar xuddi shunday safda turadilar, faqat qochuvchilar uchun "uy" chiziladi. Ular petnachidan qutilishi mumkin, lekin uning ichida uzoq vaqt turish man etiladi.

Variant. Petnachi – cho'qqayib o'tiradi. Oldingi o'yindagidek saflanishadi, faqat petnachi hamma qolganlarni ushlaydi. Ular undan qutilishga harakat qilib 3-5 sekund cho'qqayib o'tiradi. Petnachiga shu vaqt davomida o'tirganlarni ushlash huquqi berilmaydi.

Variant. Petnachi – oyoqni yerdan ko'tarish. Xuddi shu saflanishning o'zi, lekin petnachidan qutilish yoki saqlanish uchun oyoqlarini yerdan yoki poldan ko'tarishi lozim. Ular shu maqsadda birorta buyum ustiga chiqib olishi kerak (gimnastika zalidagi jihozlarga), yoki oyoqni ko'tarib o'tirishi, yotishi kerak. Ana shunday holatda petnachi ularni petna qilishi mumkin emas.

Variant. Petnachi – qo'lingni ber! Bu o'yinda qochayotgan o'yinchilar petnachidan qutilishi uchun o'rtog'ini yordamga chaqiradi va baqiradi: "Qo'lingni ber!" – deydi" agarda o'rtoqlaridan birortasi qo'llarini ushlab tursa, unda o'yinboshi ularni petna qilishga haqqi yo'q. Agar boshqa tomondan yana o'yinchi qo'shiladigan bo'lsa (ular uchta bo'ladilar), unda o'yinboshi xohlagan chetdagi o'yinchini petna qilishi mumkin.

Varianti. Petnachi to'p bilan. Petnachi o'yinboshining qo'lida kichik yoki katta to'p bo'ladi. U o'zini men petnachiman, deb e'lon qilib, o'yinchilarni orqasidan yurishni boshlaydi va ularni to'p bilan petna qiladi. Kimga

koptok tegsa, o'sha petnachi bo'ladi. Bu o'yinda eng yaxshisi ikkita o'yinboshini saylash maqsadga muvofiq bo'ladi. Ular koptokni bir-biriga uzatib yoki tashlashib va qulay vaqtni topib, qochayotgan o'yinchiga koptokni oshirishi mumkin. Koptok kimga tegsa, u bitta o'yinboshi bilan joy almashadi.

Variant. Tasma (lenta) bilan petna qilish. Barcha o'yinchilar, o'yinboshi – petnachidan tashqari beliga yoki yoqasiga, orqasiga uzunligi yarim metrli tasmani (qog'ozli, materialdan yasalgan) o'rab yoki bog'lab oladi. Bu o'yinda petnachi qochayotgan o'yinchini quvlab yetishi kerak, shundan so'ng ular joylarini almashadilar, oldingi petnachi tutilgan o'yinchidan tasmani oladi va o'ziga bog'laydi. Tasmani shunday o'rash kerakki, uni bir uchi belga yoki yoqaga bukib qo'yishi kerak, boshqa uchi tashqarida bo'ladi.

Variant. “Petnachi – yo'lni kesib o'tishi”. Bu o'yin variantida petnachidan qochuvchi bir-birini qutqarishi mumkin, ya'ni quvlab yetuvchi petnachidan yo'lni kesib o'tadi va undan qochadi. Faqat ulardan birortasi yo'ldan yugurib o'tadigan bo'lsa petnachi uni tuta boshlaydi. Bunda yana birortasi o'rtog'ini qutqarishga harakat qilsa va yo'lni yugurib o'tsa, uni petnachi tutishni boshlaydi. Shunday qilib har bir martasida petnachi yo'ldan yugurib o'tayotgan “oxirgisini” ushlaydi va buni uddalay olsa, ular joylarini almashadilar.

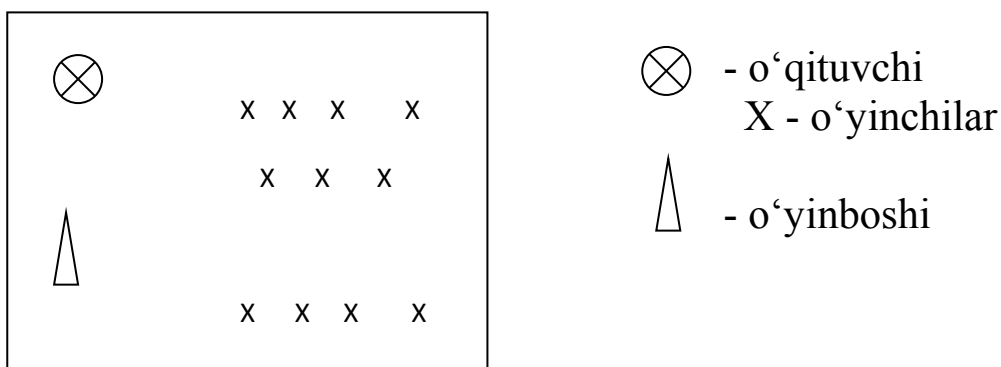
Biror marta petnachi bo'lmagan yoki kam petna bo'lgan o'yinchi, yutgan hisoblanadi.

Barcha petna bo'yicha o'yin qoidalari.

1. O'yinchilarni tutish – petna qilish, bu degani birortasiga qo'li yoki buyum bilan tekkizsa (koptok, ro'molcha, va boshqalar), lekin o'yinchini ushlamasligi va uni tortmasligi kerak.

2. O'yinchilar yugurishi mumkin, faqat maydonda belgilangan chegara bo'ylab harakat qilishga ruxsat etiladi. Belgilangan chegaradan o'yinchi chiqib ketsa tutilgan hisoblanadi va petnachi bilan rollarini almashadilar.

3. Har bir yangi o'yinboshi – petnachi deb e'lon qilinishi shart, chunki u petnachi bo'lganini, o'yinchilar kimdan qochishlarini hamma bilishi kerak.



JUFT – JUFT BO‘LIB TUTIB OLISH

Pedagogik vazifasi. Ijodiy tashabbuskorlikni, chaqqonlikni, tezlikni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, o‘zaro hamkorlik, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin uchun taxminan 15x20 – 25 metr kattalikdagi maydoncha chiziladi. Bir tomonida o‘yinboshi uchun uncha katta bo‘lmagan joy chizib ajratiladi. Ulardan bittasi – o‘yinboshi, qolganlari – o‘yinchilar bo‘ladi. O‘yinboshiga alohida yoki ma‘lum joy ajratiladi, o‘yinchilar esa shunday maydon bo‘ylab erkin ravishda joylashadilar.

O‘yin tasnifi: O‘qituvchining signali bo‘yicha o‘yinboshi maydonga yugurib chiqadi va o‘yinchilardan bittasini tutishga yoki petna qilishga harakat qiladi. O‘yinboshi tutilgan o‘yinchi bilan “tutuvchi” juftligini tashkil qiladi va ular maydonga chiqib navbatdagi o‘yinchilarni tutadi. “Tutuvchi” juftliklari birorta o‘yinchiga yetib olib, bo‘sh qo‘llarini shunday birlashtiradilarki, tutilganlar qo‘llari o‘rtasida bo‘lib qolsin. Shundan keyin ular tutilgan o‘yinchini maxsus ajratib qo‘yilgan joyga olib borib qo‘yishadi. Tutilgan o‘yinchilar ikkita bo‘lgandan keyin yana bitta “tutuvchi” juftliklar bo‘la boshlaydi va kam o‘yinchilar qoladi. O‘yin barcha o‘yinchilar tutib olinmaguncha davom etadi. Oxirgi tutilgan o‘yinchi o‘yinboshi bo‘ladi.

Oxirida tutilgan o‘yinchi g‘olib bo‘ladi.

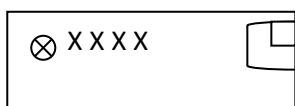
O‘yin qoidasi.

1. Juftlik o‘yinchilarni faqat ularning qo‘llari bilan o‘rab tutishi mumkin.
2. Tutish vaqtida o‘yinchilarni ushlash va ularni kuch bilan tutish yoki tortish man etiladi.

3. Maydon chegarasidan yugurib chiqqan o'yinchilar tutilgan hisoblanadi va maxsus ajratib qo'yilgan joyga boradi.

4. "Tutuvchi" juftlikni aylantirgan qo'lini tagidan o'yinchi "tutuvchilar" halqa hosil qilmaguncha, sirg'alib chiqib ketishi mumkin.

5.



- - o'yinboshi
X - o'yinchilar
⊗ - o'qituvchi

CHALKASH YO'L (LABIRINT) O'YINI

Pedagogik vazifasi. Diqqatni, tezlik reaksiyasini, yugurish tezligini, mo'ljal olishni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, xotira) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Barcha o'yinchilar qo'lini uzatgan masofada 5-6 kishi bo'lib safda turadilar. O'yinchilar orasida, ular qaysi tomonga burilishini hisobga olingan holda, yo'lakcha tashkil etiladi. O'yinda ikkita o'yinboshi saylanadi, biri qochadi, boshqasi quvlab yetadi.

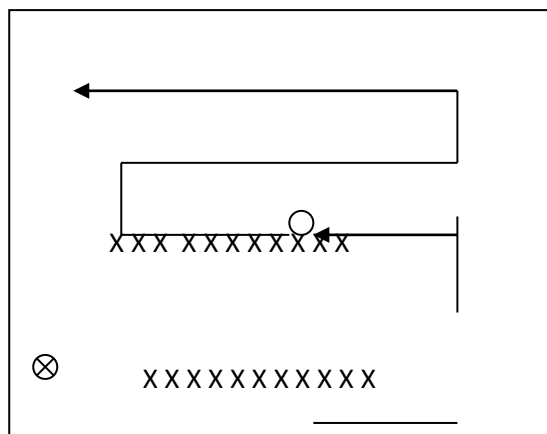
O'yin tasnifi. Bir hisobida qochuvchi o'yinchi yo'lakchalarning biriga yugurib kiradi, "uch" hisobida quvlovchi o'yinchi qochuvchi o'yinchini orqasidan yuguradi. Quvlovchi yetib olgandan so'ng uni petna qiladi, shundan so'ng ular rolini almashadilar. Yangi o'yinchi qochuvchi o'yinchini petna qilishi bilanoq yangi juftlik tashkil qilinadi yoki tanlanadi va o'yin davom etadi. O'yin rahbari yoki o'qituvchi, yo'lakchani (labirintni) tashkil qilib turuvchi o'yinchilar bilan kelishib oladi. O'qituvchi tomonidan xushtak chalinishi bilanoq, hamma o'ngga buriladi va yana qo'llarini yon tomonga ko'taradilar. Buning natijasida qochuvchilar va quvlovchilar har xil yo'lakchada yoki bittada bo'lib qolishlari mumkin. O'yinda barcha o'yinchilar qochuvchi va quvlovchi roliga bo'lmaganlaricha o'yin davom etadi.

O'yinchilarning hammasini tezda quvlab yetgan o'yinchi, shuningdek qochuvchi o'yinchilarni uzoq vaqt davomida quvib yeta olmasa, o'sha o'yinchilar yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. Chalkash yo'l tashqarisida yugurish man etiladi.
2. Yon tomonga uzatilgan qo'lni ustidan va tagidan o'tish mumkin emas.

3. Qochib ketayotgan o'yinchilarning qo'lini ustidan va chalkash yo'l tashqarasida petna qilishga ruxsat etilmaydi.



- – quvlovchi
- X – chalkash yo'l o'yinchilari
- ⊗ – o'yin rahbari
- O – qochuvchi

SEHRLI TAYOQCHA

Pedagogik vazifasi. Diqqat va tezlik reaksiyasini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, xotira) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin ochiq havoda va sport zalida o'tkaziladi. O'yin uchun uzunligi 1 metrli tayoqcha kerak. Gimnastika tayoqchasidan foydalanish ham mumkin. 4-5 metrli diametrda katta doira chiziladi, katta doiraning ichida 2 – 3 metrli kichik doira chiziladi. "Qorovul" saylanadi. O'yinboshi tayoqchani kichik doiraning o'rtasiga yerga qoqib qo'yadi (agarda sport zalida o'ynaladigan bo'lsa, to'ldirma to'plar bilan mustahkamlanib qo'yiladi). Tayoqni qo'riqlash uchun oldida "Qorovul" turadi. Barcha o'yinchilar katta doira chizig'i bo'ylab turadilar va tartib raqamlari bo'yicha sanaydilar.

O'yin tasnifi. O'yinboshi chetda turadi va xohlagan o'yinchining raqamini chaqiradi (o'zining xohishi bo'yicha). Chaqirilgan o'yinchi, o'zining harakatlari bilan qorovulni chalg'itib, tayoqchani ushlashi shart. Qorovul uni kichik doira ichida tutib olishga harakat qiladi. Agar o'yinchini qorovul ushlab olmasdan oldin tayoqchani ushlab olsa, unda unga bitta ochko beriladi va o'z joyiga borib turadi. Agar uni qorovul ushlab olsa, ular rollarini almashadilar.

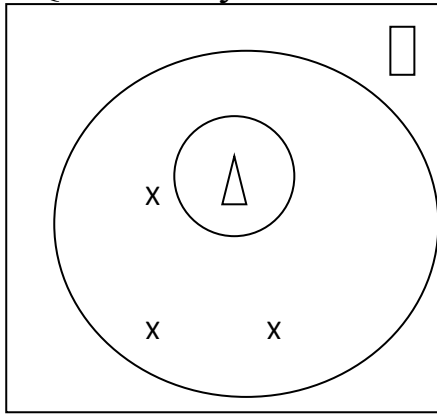
O'yinboshi o'yinchilarni faqat ketma-ket ikki marta chaqiradi.

O'yin 3-5 daqiqadan keyin to'xtatiladi.

Ko'p ochko to'plagan o'yinchi g'olib bo'ladi.

O‘yin qoidasi.

1. O‘yinboshi raqamni baland ovozda va aniq aytadi.
2. Tayoq quyidagi holatda ushlangan hisoblanadi: qorovul uni ushlagan bo‘lmasa va o‘yinchi tayoqni kichik doiradan olib chiqsa.
3. Qorovul o‘yinchilarni katta doirada ushlasa, hisobga olinmaydi.



□ - o‘qituvchi
△ - qorovul
X - o‘yinchilar

TUZOQ YOKI KOPTOK

Pedagogik vazifasi. Tezlik reaksiyasini tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, xotira) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar orasidan ikkita o‘yinboshi saylanadi (agarda 15 tadan ortiq kishi o‘ynayotgan bo‘lsa, unda 2-3 juft o‘yinboshi saylanadi). O‘yinboshilar bir-birining qarshilarida turib (ular o‘rtasidagi masofa taxminan 1,5 metr bo‘ladi), qo‘llarini ushlaydi va qo‘llarini yuqoriga ko‘tarib, “darvoza” hosil qiladi. Qolgan o‘yinchilarni barchasi darvoza orqasining bir tomonida turadilar.

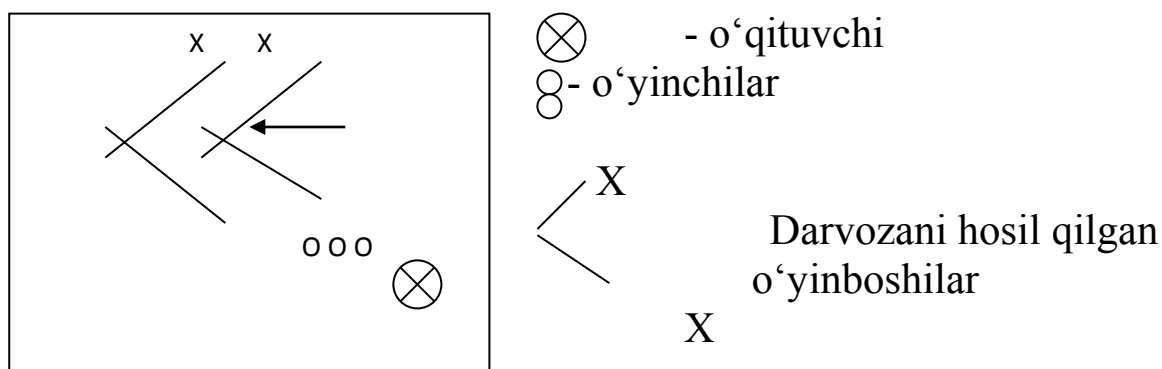
O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signali bo‘yicha barcha o‘yinchilar darvoza orqali (tuzoq yoki qopqon) bir, ikki, uch - deb sanaganda yugurib o‘tishlari shart. Hisob “to‘rtida” “darvoza” yopiladi (“o‘yinboshilar” qo‘llarini pastga tushiradi). Kimda-kim yugurib o‘tishga ulgurmasa, u tutilgan hisoblanadi va o‘yinboshilarning bittasi bilan joy almashadilar. Agar darvozada ikkitasi ushlangan bo‘lsa, unda ular ikki o‘yinboshi bilan joy almashadilar va o‘yin davom etadi, shundan so‘ng faqat yugurib o‘tish boshqa tomondan bajariladi.

Agar o‘yinchilar ko‘p bo‘lsa va 2-4 ta “darvoza” qo‘yilgan bo‘lsa, unda o‘yinchilarni 2-4 ta guruhga bo‘lish mumkin va har bir guruh o‘zlarining “darvozasi” oldida o‘ynaydi.

Biror marta o‘yinboshi, ya‘ni “darvoza” rovida bo‘lmagan o‘yinchilar yutgan hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. Darvoza orqali yugurish vaqtida bir-birini turtishga ruxsat etilmaydi.
2. “To‘rt” hisob sanalgandan keyin o‘yinboshilarini qo‘llarini tortib tushirib, darvoza orqali yorib o‘tishga ruxsat berilmaydi
3. Agar darvoza orqali ikki kishidan ko‘p yugurib o‘ta olmasalar, unda ularning eng oxirgisi o‘yinboshi bo‘ladi.
4. 2-4 ta darvoza bo‘lganda quyidagi qoidani kiritish mumkin, shu qoida bo‘yicha qolgan barcha o‘yinchilar xohlagan darvoza orqali o‘tishi mumkin.
5. Darvozaning yon tomonidan yugurib o‘tganlarni darvoza orqali yugurib o‘tgan hisoblanmaydi va u o‘yinboshi bo‘ladi.
6. O‘qituvchi sanoqni sekin sanashi kerak – taxminan, har bir hisobda 1-1,5 va x.k. sanashi kerak.



OXIRGISI - CHIQUIB KETADI

Pedagogik vazifasi. Tezlik reaksiyasini tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin qatnashchilari (6-10 kishidan iborat bo‘lib) qatorga saflanadilar. Doira bo‘ylab zalni o‘rtasiga bir xil buyumlar qo‘yiladi (kubiklar, tennis koptoklari, toshlar, fishkalar). Ularni soni o‘yin qatnashchilaridan bittaga kam bo‘lishi kerak.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining ko‘rsatmasi bo‘yicha “o‘yinboshilar” buyumlardan 5-6 qadam narida doira bo‘ylab yuguradilar. Xushtak bo‘yicha har biri unga yaqinroq turgan buyumni ushlab olishga harakat qiladi. Kim buni olishga ulgurmasa – o‘yindan chiqariladi. Shundan keyin doiradan buyumlardan birini olib qo‘yiladi. O‘yinboshilar boshqa tomonga yuguradilar va signal bo‘yicha yana buyumni egallashga harakat qiladilar. Yana o‘yinboshilardan biri o‘yindan tashqarida bo‘ladi. Nihoyat oxirida 2 ta tezkor va chaqqon o‘yinboshilar qoladi, ular doira o‘rtasida qo‘yilgan

buyumdan o‘n qadam narida turadilar va o‘qituvchining topshirig‘i bo‘yicha har xil harakatlarni bajaradilar (cho‘qqayib o‘tirishi, turgan joyda yurish, sakrashlar va boshqalar). O‘qituvchining signali bo‘yicha ular buyum tomonga borishga intiladilar va bir necha sekunddan keyin g‘olib aniqlanadi.

Oxirgi yutqizgan chiqib ketadi, g‘olib esa buyumni bosh ustida ko‘taradi. Ya’ni buyum bilan qolgan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.

O‘yin qoidasi. Agarda bitta buyumni bir vaqtning o‘zida ikkita o‘yinchi ushlasa, o‘qituvchi, u kimda bo‘lishini aniqlaydi. U qaytadan takror bajarishiga ruxsat berishi mumkin.

RAQAMLARNI CHAQIRISH

Pedagogik vazifasi. Diqqatni va tezlik reksiyasini tarbiyalash. Finishni bajarish texnikasini mustahkamlash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, xotira) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar 2-4 teng komandalarga bo‘linadilar va biri boshqasiga parallel holda bitta qatorda saf tortib turadilar. Agar sport zalida imkoniyat bo‘lsa ikkala komandani bitta chiziqqa – saflash mumkin. Komandada o‘yinchilar, o‘zlarini tartib raqamlarini esda saqlagan holda tartib bo‘yicha sanaydilar. Oldinda turgan o‘yinchilarning oldiga start chizig‘i chiziladi. Har bir qatorni oldida 15-20 metr masofada feshka qo‘yilgan bo‘ladi.

Start chizig‘idan 2-3 metr masofada o‘ng parallel ravishda finish chizig‘i chiziladi.

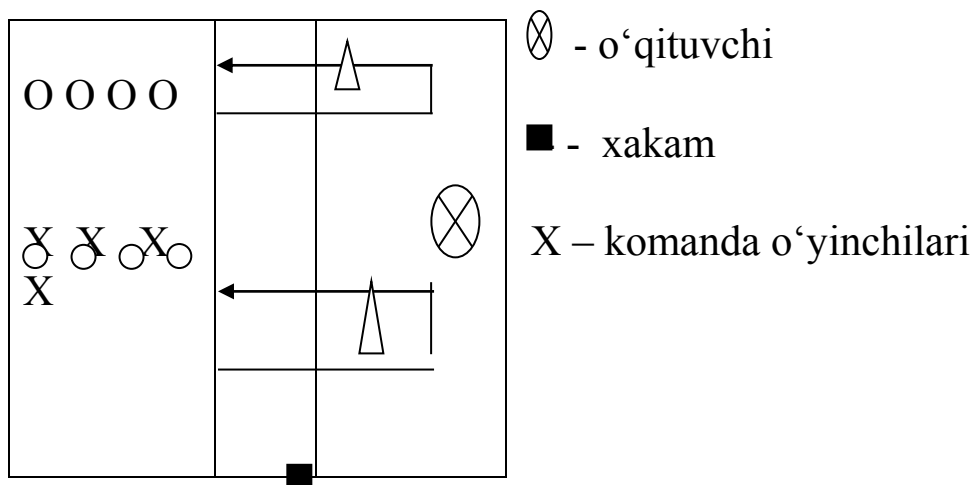
O‘yin tasnifi. O‘qituvchi baland ovozda xohlagan raqamini aytadi. Ana shu raqamli o‘yinchi oldinga yugurib chiqadi, qarshisida turgan fishkani aylanib o‘tib, orqaga qaytib keladi. Kimda-kim birinchi bo‘lib qaytib kelib va finish chizig‘idan o‘tsa, komanda uchun bitta ochko oladi. O‘qituvchi o‘zini xohishi bo‘yicha ayrim yoki alohida qilib chaqiradi. Ayrimlarini u 2 marta ketma-ket chaqirishi mumkin. Har bir martada yugurib kelgan o‘yinchilar komandada o‘z joylariga turadilar. O‘yin 5-10 daqiqa davomida o‘tkaziladi, shundan keyin ochkolar hisoblab chiqiladi.

Ko‘p ochko to‘plagan komanda g‘olib bo‘ladi.

O‘yin qoidasi.

1. Agar ikkala o‘yinchi bir vaqtda yugurib kelsa u yoki boshqa komandaga ochko berilmaydi.

2. Agar o‘yinchi oxirgi nuqtagacha yugurib bora olmasa, unda ochkoni boshqa komandaga - uning sherigiga beriladi.



QIDIRUVCHILAR VA SOQCHILAR

Pedagogik vazifasi. Diqqatni, reaksiya tezligini, fikrlash tezligini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, xotira) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchi ikkita teng “qidiruvchilar” va “soqchilar” komandaga bo‘linadilar va biri ikkinchisidan 10-20 metr masofa oralig‘ida maydonchani ikkita qarama-qarshi tomonida saflanib tizilib turadilar. O‘yinchi oyoq uchlari oldidan chiziqcha chiziladi. Maydonchani o‘rtasida komandalardan bir xil masofada doiracha chiziladi. Uni ichiga ko‘ptok yoki boshqa predmet qo‘yiladi.

O‘yin tasnifi. Qidiruvchilar komandasi to‘pni olib ketadi, soqchilar komandasi esa uni qo‘riqlaydi.

O‘qituvchining signali bo‘yicha ikkita o‘yinchi (har bir safni o‘ng qanotini oxirgisi – qidiruvchilar va soqchi bo‘ladi) to‘p uchun maydon o‘rtasiga yugurib chiqadilar va qidiruvchi to‘pni o‘zi bilan olib ketishi kerak. Qorovul ularni orqasidan kuzatadi va uni olib ketishga yo‘l bermaydi, agar u to‘pni ushlasa, uni petna qiladi. Qorovulning diqqatini chalg‘itish uchun qidiruvchi har xil harakatni bajaradi. Lekin qorovul uning harakatini bajarishi majbur va shu bilan bir vaqtda to‘pni orqasidan kuzatib boradi. Agar qidiruvchi to‘pni ushlasa, soqchi uni tutib olishga va asirga olishga harakat qiladi. Agar qorovul qidiruvchini lagerigacha to‘p bilan tutib olmasa, unda u asirga tushadi va kerakli safni chap qanotiga borib turadi.

Har bir asirga tushgan o‘zlarining g‘oliblari bilan safning chap qanotiga yoki safdan yon tomonda turadi. Hamma qorovul va qidiruvchilar rovida o‘ynab bo‘lmaganlaricha o‘yin davom etadi.

O‘yin oxirida har bir komanda asirlarini sanaydi. Ko‘proq asirni tutgan komanda yutgan hisoblanadi.

Shundan keyin ikkinchi marta rollarni almashib o‘ynaydilar. Ikkinchi o‘yindan keyin ham yana asirlarni sanaydilar. Qidiruvchilar va soqchilar rovida ko‘proq asirlarni ushlagan komanda g‘olib bo‘ladi. O‘yinni bir marta o‘ynash mumkin. Bunday vaziyatda o‘yin shartini tenglashtirish uchun har bir komandada bir-ikkiga sanaladi. Bitta komandada birinchi raqam ostida o‘yinchilar qidiruvchilar bo‘ladilar, boshqasi esa soqchilar bo‘ladi. Ikkinchi raqam bilan o‘yinchilar rollarini almashadilar. O‘yinni murakkablashtirish mumkin: o‘yinchilar tartib raqamlari bilan sanaydilar va o‘qituvchi o‘zining xohishi bo‘yicha har xil raqamli o‘yinchilarni chaqiradi (toq raqam – qidiruvchilar, juft raqamlar – soqchilar, bitta komandada bo‘lishi va boshqasida – teskarisi ham bo‘lishi mumkin.)

O‘yin qoidasi.

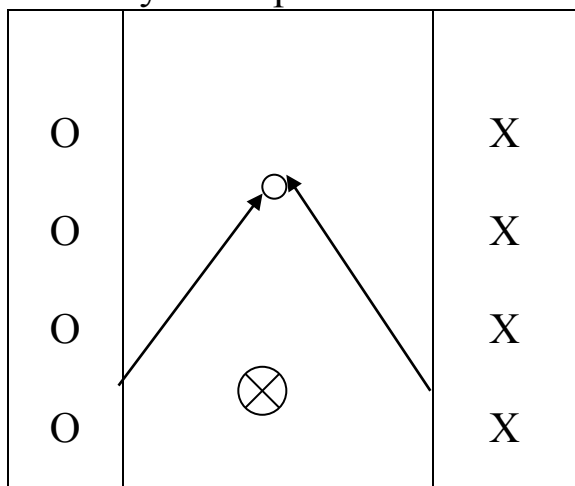
1. Maydon o‘rtasidagi to‘pga faqat o‘qituvchining signali bilan yugurib chiqadi.

2. Soqchi hamma harakatini doirada, xuddi shunday masofadan, qidiruvchilarga o‘xshab takrorlaydi. Soqchi, qidiruvchining barcha harakatini takrorlamasa yutqizgan hisoblanadi.

3. Qochuvchini faqat lagerigacha ushlashga ruxsat etiladi.

4. Agar qochuvchi to‘pni o‘zining lageriga yugurib bormasdan tushirib yuborsa, u tutilgan hisoblanadi.

5. Agar qidiruvchi to‘pga tegsa, lekin uni olmasa, u qidiruvchini tutishi yoki to‘pni ushlab olishi mumkin va qidiruvchi tutilgan hisoblanadi.



⊗ - o‘qituvchi

O – to‘p

X – qidiruvchi

O – soqchi

KUN VA TUN

Pedagogik vazifasi. Diqqatni, tezlik reaksiyasini va tezkorlik sifatini tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, xotira) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Maydon o'rtasida ko'ndalangiga yoki eniga 1-1,5 metr masofada ikkita parallel chiziq chiziladi, ularning ikki tomonida ularga 10-20 metr masofada parallel chiziq chiziladi va "o'yinlar" chizig'i deyiladi. O'yinchilar teng ikki komandaga bo'linadilar hamda ular o'zlarining o'rta chiziqlarida saf tortib turadilar va o'zlari uylari tomon burilib yuzma-yuz qarab turadilar. Shunday qilib, ular bir-biriga orqalarini o'girib turadilar. O'yinchilar bir-biriga yon tomonlari bilan (rahbarga yuz bilan qarab) turishlari mumkin. Ulardan biri "Kun", boshqasi "tun" deb nom beriladi.

O'yin tasnifi. O'qituvchi o'rta chiziqning yon tomonida turadi va kutilmaganda "Kun" deb aytadi va "Tun" komandasi o'yinchilari ularni quvlab, ushlaydilar. Ushlangan o'yinchilarni hisoblab chiqilgandan keyin (ularni soni yozib qo'yiladi), ular qo'yib yuboriladi. Shundan keyin, komandalar yana o'rta chiziqda turib, ularga orqalari bilan o'girilib turadilar. O'qituvchi qaytadan yana "Kun!" yoki "Tun!" degan signalni o'z xohishi bilan beradi, chunki u o'yinchilar uchun kutilmaganda bo'lishi lozim (qat'iy ravishda almashib). O'yinning bir tomonida oppoq, boshqa tomonida qora doiralardan foydalanish mumkin. O'qituvchi bunday vaziyatda doirachaning qaysi tomoniga tushishdan qat'iy nazar yuqoriga otadi (qora yoki oppoq) va "Tun!" yoki "Kun!" deb buyruq beradi. Mana shunday varianti bolalarning o'zlari o'yinni o'tkazish uchun qulay bo'ladi. O'yinni murakkablashtirish ham mumkin: o'qituvchi signali oldidan, o'yinchilarning diqqatini o'ziga tortishi uchun, ularga har xil mashqlarni bajarishga taklif qiladi (masalan, qo'lni oldinga, yuqoriga ko'tarishi, cho'qqayib o'tirishi, turish va boshqalar). O'qituvchi kutilmaganda "Kun!" yoki "Tun!" deb aytadi.

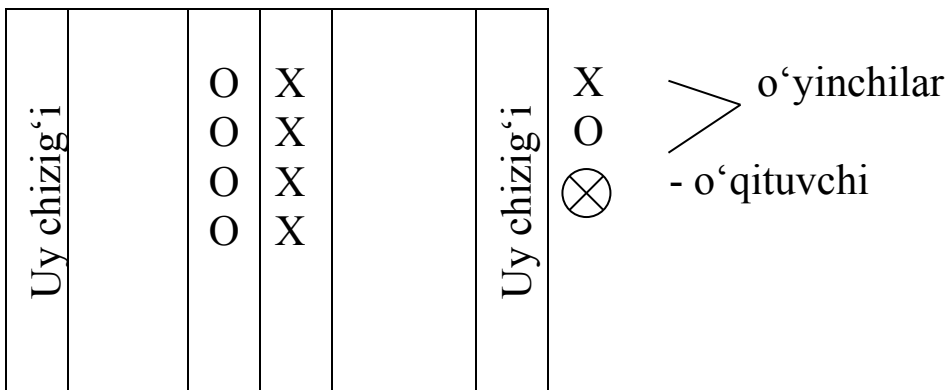
O'yin bir necha marta o'tkaziladi, shundan keyin har bir komanda tutilganlarni sanab chiqadi, ya'ni bir xil tutilganlar soni bo'ladi. Masalan "Kun!"ni 4 marta chaqiriladi, "Tun!" ni – 3 marta. Birinchi 3 ta o'yinda tutilganlari hisoblanadi. Ko'p o'yinchini tutgan komanda g'olib xisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. O‘qituvchi “Kun!” yoki “Tun!” deb chaqirmaguncha o‘z uyidan yugurib chiqib ketishi man etiladi.
2. Ushlash yoki petna qilish o‘yin chizig‘igacha ushlashga ruxsat etilmaydi.
3. Tutilgan o‘yinchilarni hisoblab chiqilgandan keyin boshqalar bilan bir qatorda o‘ynashga ruxsat etiladi.

“QARG‘ALAR VA CHUMCHUQLAR” VARIANTI

O‘yinchilar oldingi o‘yinga o‘xshab saflanadilar, faqat buyruq boshqacha bo‘ladi: biri “qarg‘alar”, boshqasi, “chumchuqlar” deb chaqiradi. Bu o‘yin variantida o‘qituvchi “chumchuqlar!” so‘zini asta-sekin cho‘zib aytadi. Buyruqni oxirgi bo‘g‘ini aytilgandan keyin “boshqasini” tutishni boshlaydi. O‘yin qoidasi “Kun!” va “Tun” o‘yinidagidek bo‘ladi.



QUTQARISH BILAN CHOPIB BOSHQA JOYGA O‘TIB OLIISH (BAYROQCHA UCHUN KURASHISH)

Pedagogik vazifasi. Tezlikni, epchillikni, tetik fikrlashni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, xotira) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. Maydon teng ikki bo‘lakka ko‘ndalangiga yoki eniga chiziq bilan bo‘linadi. Maydonchani qisqa tomonlarida 2 metr masofada parallel chiziq “o‘ynaydigan” chiziq o‘tkaziladi. O‘ynaladigan chiziq orqasida bir xil masofada maydonni barcha eni bo‘ylab 10 ta bayroqcha qo‘yib chiqiladi. “O‘yinchilar” ikki teng komandaga bo‘linadi va o‘zlarini maydonlarini yarmida o‘zlarining bayroqchalariga yaqin bo‘lgan joyga erkin tartibda joylashib turadilar.

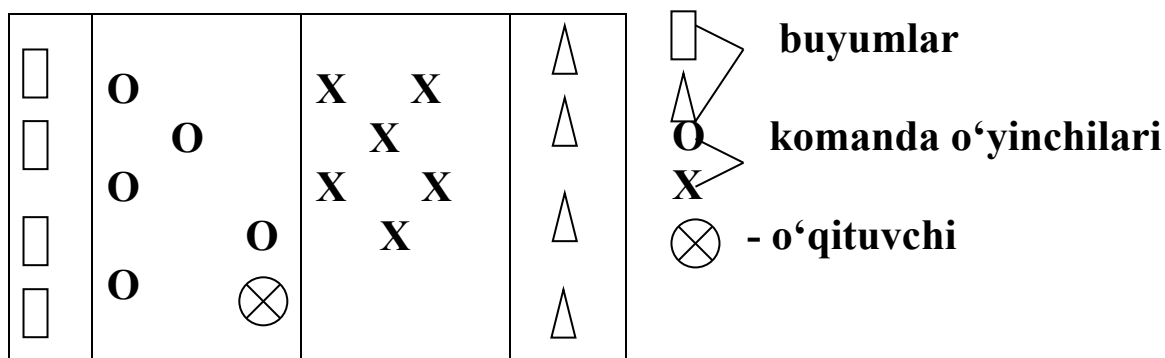
O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signali bo‘yicha ikkala komanda o‘yinchilari raqib tomonga yugurib o‘tishni boshlaydilar, ya‘ni ularning

bayroqchasini olishga harakat qiladilar. O'yinchilar raqiblarni o'zlari tomonidagi maydonchada ushlashga harakat qiladilar. Ushlanganlar unga qaerda qo'lini tekkizgan bo'lsa, o'sha joyda qoladi, olingan bayroqcha joyiga qaytariladi. Tutilganni o'zining komandasidagi o'yinchi unga qo'lini tekkizishi bilan qutqarishi mumkin. Qutqarilgan o'yin qatnashchisi umuman o'yinga kirib o'ynashiga ruxsat etilmaydi. O'yin kelishilgan vaqtga qarab 5-8 daqiqa davom etadi.

O'z tomoniga ko'proq bayroqchani olib o'tgan komanda g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. Raqibni faqat o'z maydonining yarmida ushlashi mumkin.
2. Raqib bayrog'iga yugurib kelgan o'yinchi, faqat bitta bayroqni olishga ruxsat etiladi.
3. Agar o'yinchi bayroq bilan birga tutilgan bo'lsa, unda qaerda ushlagan bo'lsa o'sha joyida qoladi va qutqarishini kutadi.



MINORA YOKI QAL'ADAGI BAYROQ

Pedagogik vazifasi. Tezkorlik sifatini va taqlid, fikrlashni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, xotira) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Bu o'yin 20x30 yoki 40x60 metrli kattalikdagi maydonda o'tkaziladi. Uni 10x30 metrdan kam bo'lmagan katta sport zalida o'tkazish mumkin. Maydon hamma tomonidan chegaralab qo'yiladi va o'rtadagi chiziq bilan ikkiga bo'linadi.

Old chiziqni o'rtasidan 1 metrli diametrdagi doira chiziladi. O'yin uchun ikkita bayroqcha yog'ochsiz talab qilinadi. O'yinchilar teng ikki komandaga bo'linadi va har biri maydonchanning yarmida o'rin egallaydilar. Komandalarga o'yinni boshlaguncha bittadan bayroq beriladi.

Har bir komandani o'yinchilari bir-biriga yaqin turib o'zlarining maydonchasi yarmida turadi va o'yinchilarning birortasi bayroqni bekitadi, chunki bayroqning kimdaligini raqiblar ko'rmasliklari lozim. Shundan so'ng, komandalar markaziy chiziqda saf tortib turadilar.

O'yinni tasnifi. O'qituvchini signalidan keyin o'yin boshlanadi. Ikkala komandaning o'yinchilaridan har biri raqibining "maydoni" orqali qo'lga tushmasdan yoki petna qilinmasdan doirachaga yugurib borishga harakat qiladilar va kimda bayroq bo'lsa to'xtab, o'sha bayroqni yuqoriga ko'taradi. Komandani raqiblari esa ularni maydonida turganlarni tutishga yoki petna qilishga harakat qiladilar. Tutilgan o'yinchi joyida turadi, qachonki uni o'zlarining o'yinchilaridan birortasi qutqarmaguncha joyida bo'ladi. Birinchi bo'lib bayroqni ko'targan komandaning o'yinчисiga bir ochko beriladi. O'yinni 5-8 daqiqadan bir necha marta o'ynaladi.

Eng ko'p marta raqib doirachasida bayroqni ko'targan komanda g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi

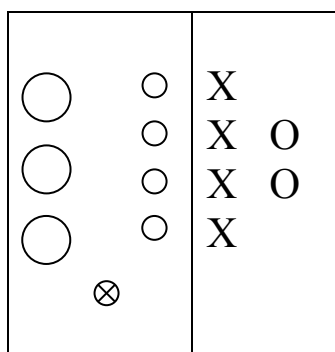
1. Komandalar bir-birlaridan farq qiladigan formada bo'lishlari lozim: bog'ich yoki bog'ichsiz, qalpoq yoki qalpoqsiz va hokazo. Aks holda o'zining o'yinчисini raqib o'yinchilaridan ajratish qiyin bo'ladi.

2. Har bir o'yinchi o'z maydonining yarmisida erkin harakat qiladi. Raqiblar maydonning yarmisida uni ushlashi mumkin.

3. Yugurib o'tuvchi o'yinchi raqib tomonining xohlagan qismiga, boshidan tashqari, qo'lini tekkizishi mumkin. Ushlangan o'yinchi qaerda bo'lsa, o'sha joyda uni komandasining o'yinчисi qutqarmaguncha turadi. Shundan so'ng qutqarilgan o'yinchi o'yinni davom ettiradi.

4. Bayroqni berkitgan o'yinchi shunday yugurishi kerakki, raqib komanda shubha qilmasligi kerak.

5. Maydon tashqarisiga yugurib chiqib ketgan o'yinchi o'yindan chiqariladi.



○ - doirani bazasi

X > - komanda o'yinchilari
O >

⊗ - o'qituvchi

QARSHI ESTAFETA

Pedagogik vazifasi. Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini mustahkamlash. Tezkorlik sifatini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinchilar ikkita teng komandaga bo'linadilar va ikki qatorga turadilar. Qatorlar teng ikkiga bo'linadilar. Ikkala yarim qatorlar bir biriga burilib yuzma-yuz turadi va vazifadan kelib chiqib hamda maydonni katta-kichikligiga qarab 10-15 metr masofada orqaga suriladilar. Bitta komanda boshqasidan 2-4 metr masofada turadi. Oldingi qatorda turgan o'yinchilar oldidan chiziq chiziladi. Qatorning bir tomonida turgan ikkita o'yinchiga bittadan bayroqcha yoki estafeta tayoqchasi beriladi. Agar har bir komandada toq sonli o'yin qatnashchilari bo'lsa, unda bayroq o'sha komandaning yarmidagi birinchi o'yinchiga beriladi, ularda bitta o'yinchi ko'p bo'ladi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signali bo'yicha qo'lida bayroq bo'lgan o'yinchilar maydonning qarama-qarshi tomonida turgan o'yinchisiga qarab yuguradilar, ularga bayroqni beradi va o'sha komanda yarimining oxirgi qatoriga borib turadi. Bayroqni olib oldinga - har biri o'z komandasining yarmini qarshisida turganga qarab yuguradi. Bayroqni oldinda turgan navbatdagi o'yinchiga beradi va yugurib kelgan o'yinchi komandasining oxiriga borib turadi. Qatordan o'yinchi yugurib ketgandan so'ng, yugurish boshlangan chiziq tomon yarim qadam suriladi.

Yugurib kelayotgan komandani oxirgi o'yinchisi o'yinni boshlaydigan o'yinchiga bayroqni bergandan keyin o'yin tugaydi.

Yugurishni birinchi bo'lib tugatgan komanda g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. O'yinni faqat buyruq berilgandan keyin boshlash mumkin.
2. Bayroqni yoki estafeta tayoqchasini uzatmaguncha yoki bermaguncha chiziqdan chiqib, yugurishga ruxsat etilmaydi.
3. Agarda o'yinchi yugurish vaqtida bayroqchani tushirib yuborsa, uning o'zi bayroqni olib va yugurishni davom ettiradi.
4. Hatoga yo'l qo'ygan komanda jarima ochko oladi.
5. O'yinni hammadan oldin tugatgan va kam jarima ochko to'plagan komanda yutgan hisoblanadi.

Agar bu o'yinda estafeta tayoqchasini uzatish texnikasi mustahkamlansa, unda o'yinchi qatorning ikkinchi yarmini aylanib o'tadi va yengil atletikada estafeta tayoqchasini beradi, o'zi esa o'sha qator yarmining oxiriga borib turadi.

TO‘P BILAN QARAMA – QARSHI ESTAFETA

Pedagogik vazifasi. To‘pni uzatish va qabul qilib olish texnikasini mustahkamlash.

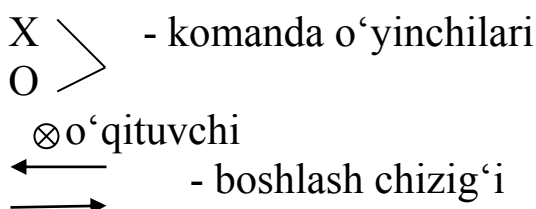
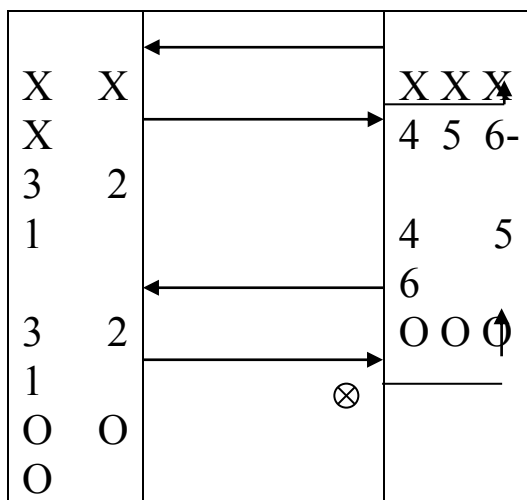
Bu o‘yin uchun 2 ta basketbol yoki voleybol to‘pi kerak bo‘ladi. Xuddi oldingi “Qarshi estafeta” o‘yinidagidek o‘yinchilar saflanadilar, faqat qatorning oldida turgan o‘yinchilar bittadan to‘p oladi.

O‘yin qoidasi. O‘qituvchini signalidan keyin o‘yinchilar to‘pni o‘z komandasining boshqa yarmini oldida turganga to‘p uzatadi. O‘yinchi to‘pni uzatgandan keyin o‘z qatorining oxiriga borib turadi. Komandaning qarama-qarshi tomoni yarmidagi o‘yinchi to‘pni olib, uni qarama-qarshi tomondagi oldinda turgan o‘yinchiga uzatadi, o‘zi esa o‘zining qatoridagi yarimini oxiriga borib turadi. Koptok o‘yinni boshlagan komandaga qaytib kelmaguncha davom etadi. To‘pni uzatishni hammadan oldin tamomlagan komanda yutgan hisoblanadi.

To‘pni olib yurmasdan, balki havoda uzatish mumkin, uni olib yurishni, polga urib yurish va keyinchalik to‘pni qatorni boshqa yarimidagi oldinda turganga uzatadi. Xuddi shunday holatni navbatdagi o‘yinchi ham bajaradi. To‘pni olib yurish yordami bilan uzatishda qatorlarning yarimlari o‘rtasidagi masofa kamida 15 metr bo‘lishi kerak.

Shunday qilib, qaysi komanda ko‘proq ochko to‘plagan bo‘lsa, o‘sha komanda yutgan bo‘ladi. G‘olibni aniqlash tizimi barcha estafetalarga o‘xshash ochkolar bo‘yicha aniqlanadi.

O‘yin qoidasi. Xuddi oldingi “Qarshi estafeta” o‘yindagidek bo‘lib qolaveradi, faqat bunga to‘pni uzatish, ilib olish, to‘pni olib yurishni ko‘rsatilgan uslublarda aniq bajarish lozim. To‘pni har bir noto‘g‘ri olib yurishiga, to‘pni uzatish va ilib olishiga jarima ochko beriladi.



CHAMBARAK BILAN YUGURISH

Pedagogik vazifasi. Chaqqonlik va tezlikni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, xotira) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin uchun komandalar soni bo'yicha katta chamberak talab qilinadi. O'yinchilar 3-4 kishidan iborat teng komandalarga bo'linadilar. Komandalar maydonchanning bir tomonida parallel holda bitta qatorda saf tortib turadilar. Qatorni oldida o'yinchilar oldidan start chizig'i chiziladi. Maydonchanning boshqa tomonida 15-20 metr masofada har bir komandaning qarshisida ustuncha yoki fishkalar qo'yiladi. Qatorda turgan har bir boshlovchida gimnastik chamberak bo'lib, uni boshidan o'tkazadi va qo'li bilan ushlab turadi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining buyrug'i bo'yicha boshlovchi chamberak bilan (ular turgan holda) oldinga qarab yuguradi, o'zini ustunchasini aylanib o'tadi va o'zini qatoriga (komandasiga) qaytib keladi. Start chizig'ining orqasida boshlovchi navbatdagi o'yinchiga chamberakni kiydiradi va shundan so'ng ular chamberakni ichida ikki kishi bo'lib yuguradilar. Xuddi shunday o'zining ustunchasini aylanib o'tadi va qatorga qaytib keladi, bu yerda o'zlariga uchinchi o'yinchini qo'shib oladi va uch kishi chamberak bilan oxiriga yetguncha yugurib boradilar va orqaga qaytib keladilar. Agar qatorda to'rt kishi bo'lsa, shuningdek, uni ham olib qaytadilar. Chamberakda yugurish tezligini oshirish bo'yicha musobaqa bo'ladi.

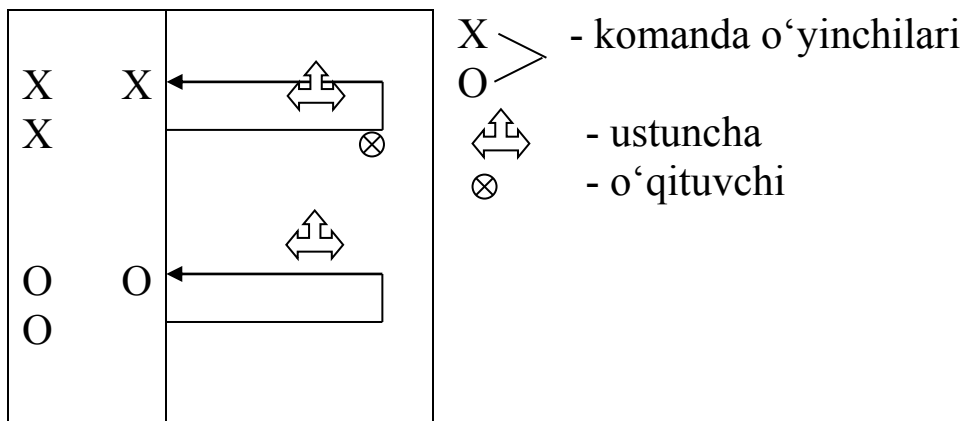
Bu vazifani barcha o'yinchilar hammadan tez bajarsa, o'sha qator yoki komanda g'olib bo'ladi.

O'yin qoidasi.

1. O'yinchilar faqat chamberak ichida turib yugurishlari mumkin. Agar o'yin qatnashchilaridan birortasi chamberakni tushirib yuborsa, to'xtashi kerak va chamberakni tushirib yuborgan joydan uni ko'tarib olib, o'yinni davom ettiradi.

2. Yangi o'yinchiga chamberak kiydirilgandan keyin qo'shib olishni faqat start chizig'ida bajarish mumkin.

3. Oldingi ustungacha yoki boshqa buyumgacha yugurish shart, uni aylanib o'tadi va orqaga qaytib keladi. Agar birorta qator oldinroq burilsa u yutqizgan hisoblanadi.



BALIQ TO'RI

Pedagogik vazifasi. Kelishilgan holda harakat qilish va chaqqonlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin uchun chegaralangan maydonni o'zida "dengiz" deb tasavvur qilinadi. O'yinchilar o'rtasida ikkita "baliqchalar" saylanadi, barcha qolganlari esa – "baliqlar" bo'ladi. Baliqchalar maydon chizig'ining orqasida bir tomonda turadilar – "dengiz".

O'yin tasnifi. Boshqalar "dengizda" suzadilar (yuguradilar). Baliq tutuvchilar qo'llarini ushlab, «Baliq tutuvchilar ovga chiqadi» deb gapiradilar. Shundan so'ng maydonga yugurib chiqadi va ularni qo'llarining o'rtasiga olib tutishni boshlaydilar)

Tutilgan baliqlar ularni qo'llarini ushlab baliqchilar o'rtasida turadilar. Shunday qilib, to'r zanjiri hosil qilinadi. Baliq tutuvchilar ularni to'p bilan o'rab olib turadilar. To'r borgan sari katta bo'lib boradi. Baliq tutuvchilar hamma vaqt to'rning oxirida bo'lib qoladilar.

O'yin hamma baliqlar tutib bo'lingandan keyin boshlanadi.

Oxirida tutilgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

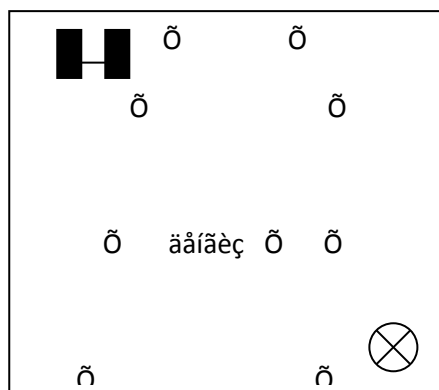
O'yin qoidasi.



1. Baliqlar faqatgina chegaralangan maydon ichida yugurishi mumkin. Agar baliq chiziqdan tashqariga chiqsa, unda tutilgan hisoblanadi.

2. To'rni tashkil qilgan, o'yinchilar tutilmagan baliqlarni qo'li bilan tutishga haqqi yo'q. Chunki baliqni qo'llarini birlashtirgan yoki ushlagan holda tutishi mumkin.

3. Turlar birlashtirilguncha baliqlar to'rdan sirg'alib chiqib ketishlari mumkin. Kuch ishlatib to'rdan chiqib ketishga ruxsat etilmaydi.

4. Baliq tutuvchilar baliqni faqat ularni o'rab olib, ularning kiyimlarini qo'llari bilan ushlamasdan tutishi mumkin.



 - baliq tutuvchilar
 X - baliqlar
 - o'qituvchi

OLGIN VA QOCHIB QOL

Pedagogik vazifasi. Yugurish tezligini tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin sport zalida yoki sport maydonchada o'tkaziladi. Maydonni bir tomonida start chizig'i chiziladi, boshqa tomonida esa unga parallel 20-30 metr masofada – finish chizig'i chiziladi. O'yin uchun uzunligi 10-12 smli, diametri 1-2 sm tayoqcha yoki cho'p kerak bo'ladi.

O'yinchilar start chizig'i bo'ylab zich – yelkama-yelka turib, qo'llarini orqaga qo'yib, kaftlari ochiq holda saflanib turadilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchi safda turgan o'yinchilarning orqasidan yurib, sezdirmasdan ularning biriga tayoqchani qo'yadi. Shundan so'ng u bir necha qadam orqaga tashlaydi va baland ovozda: “olginu, yugur!” deb aytadi. Ana shu signal bo'yicha o'yinchi qo'lida tayoqcha bilan finish chizig'i tomon yuguradi, qolgan barcha o'yinchilar uni orqasidan quvib yetib olib, petna qilishga harakat qiladilar. Tayoqchali o'yinchi, finishga muvaffaqiyat bilan yugurib borgandan keyin, xohlagan o'yinchini orqasiga minib olib, orqaga qaytib keladi (o'zini tanlashi bo'yicha). Agar uni birortasi petna qilsa, unda u tayoqcha bilan yugurib, u o'zining orqasida petna qilgan o'yinchini start chizig'igacha olib keladi.

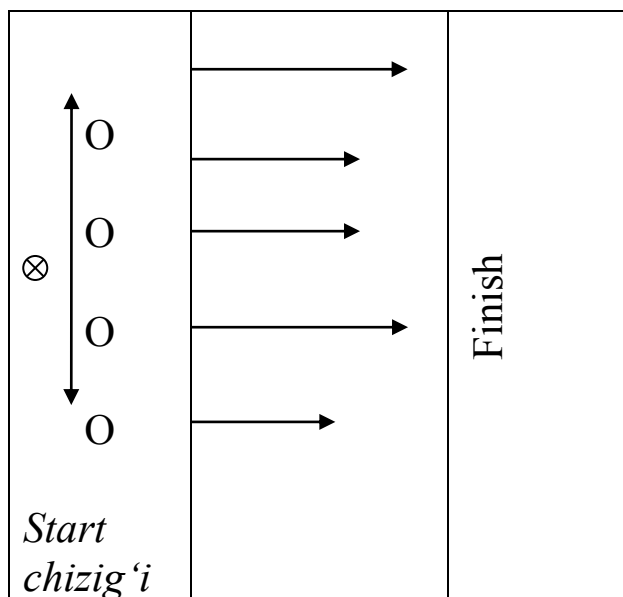
Finishgacha quvlab yetgan o'yinchilar yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. O'qituvchi birortasini kaftiga tayoqchani qo'ygandan keyin, birdaniga yon tomonga ketmasdan buyruq berishi mumkin emas, chunki u kimning qo'lga qo'yilganligini tezda bilib qoladilar.

2. Tayoqchani olgan o'yinchi ham birdaniga yugurmasdan katta pauzadan keyin yugurishi mumkin.

3. Yugurib ketayotgan vaqtda tayoqchani qo‘ldan tushirib yuborgan o‘yinchi tutilgan hisoblanadi va o‘yinchilardan bittasini orqa olib boradi.



O - o‘yinchilar

⊗ - o‘qituvchi

AYLANMA ESTAFETA

Pedagogik vazifasi. Tezkorlik sifatini tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash,) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinni katta sport zalida yoki maydonchada o‘tkazish mumkin. Barcha o‘yinchilar komandalarga bo‘linadilar (3 tadan to 8 tagacha) va har bir qator bittadan saf bo‘lib turadilar, g‘ildirakning spesasiga (simiga) o‘xshab, markazga orqalarini o‘girib turadilar. Oldinda turgan o‘yinchilarda bittadan estafeta tayoqchasi bo‘ladi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signali bo‘yicha ular chapga yugurib, g‘ildirakni aylanib o‘tadi va o‘zining qatoriga yugurib keladi. Estafeta tayoqchasini komandaning oldida turgan o‘yinchiga uzatadi va o‘z qatorining oxiriga borib turadi. Keyingi o‘yinchi ham huddi shunday, estafeta tayoqchasini olib, chap doira bo‘ylab yuguradi va o‘zini qatoriga yugurib kelib, estafeta tayoqchani oldida turgan uchinchi o‘yinchiga uzatadi. O‘yin barcha o‘yinchilar yugurishda qatnashib bo‘lmaguncha davom etadi.

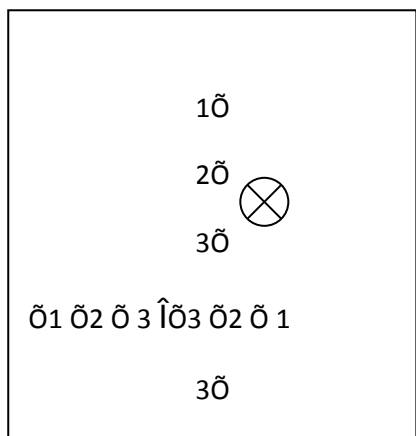
Estafetani birortasi ochko olmasdan yoki boshqalarga nisbatan kam ochko olib birinchi bo‘lib tugatgan komanda yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. O'yinni faqat signal bo'yicha bajarishi mumkin. Agar xatoni takrorlasa komanda yutqizgan hisoblanadi.

2. Agar estafeta tayoqchani uzatishda yoki yugurish vaqtida tushirib yuborsa, uni ko'tarib olishi kerak va yugurishni yoki uzatishni davom ettiradi.

3. ettiradi.= -o'yinni boshlash chizig'i



X – o'yinchilar

⊗ - o'qituvchi

CHAMBARAK YOKI G'ILDIRAK

Pedagogik vazifasi. Egri chiziq bo'ylab yugurish texnikasini mustahkamlash. Tezlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Bitta o'yinboshi saylanadi. Qolgan ishtirokchilar teng sonli 4-6 guruhga bo'linadilar. Har bir guruh bittadan qator bo'lib turadilar va ular g'ildirakni simiga o'xshab turadilar. Qatorida turganlarning barchasi markazga yuzma-yuz qarab turadilar. O'yinboshi yon tomonda turadi.

O'yin tasnifi. O'yinboshi chamberak yoki g'ildirak atrofida yuguradi, simni yonida to'xtaydi, xohlagan qatorni (simni) oxirida turgan o'yinchiga qo'lini tekkizadi. O'yinboshi qo'lini tekkizgan, o'yinchi oldida turgan o'yinchiga sekin qo'lini tekkizadi, u esa yengilgina keyingi qatorni oldida turgan o'yinchiga tekkizadi. Qatorning oldida turgan o'yinchiga qo'lini tekkandligini sezgandan keyin baland ovozda "Xo'p" deb gapiradi va o'ng yoki chapga chamberakni aylanib yuguradi. Uni aylanib o'tib, tezda o'zining joyiga qaytib kelishga harakat qiladi. O'yinchining qatorida turganlarni barchasi (shular qatorida o'yinboshi ham) uning orqasidan yuguradi, yo'lda orqada qolmasliklari uchun bir-birlarini quvlab o'tishga harakat qiladilar. O'yin yana qaytadan boshlanadi.

Biror marta o‘yinboshi bo‘lmagan yoki kam o‘yinboshi bo‘lgan o‘yinchi yutgan hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. Qator - oldinda turgan o‘yinchi “Xo‘p!” deb gapirgandan so‘ng ma’lum yo‘nalish bo‘yicha yugurishi mumkin.

2. Qatorni boshida turgan o‘yinchi qanday yo‘nalishni bersa yoki ko‘rsatsa, o‘shandan kelib chiqqan holda chambarakni o‘ng va chap tomonidan yugurishi mumkin. Yugurish davomida yo‘nalishni o‘zgartirish mumkin emas, o‘yinda boshlovchi aldamchi harakatini faqat yugurishning boshida bajarishi mumkin.

3. Barcha qatordagi o‘yinchilar faqat chambarak doira ustidan yoki qator orqali yugurmasdan, g‘ildirak atrofida ham yugurishi mumkin. Doira yoki sim (oxirida turgan o‘yinchi) orqali yugurgan o‘yinchi o‘yinboshi bo‘ladi.

4. Bir-birini quvlaydigan o‘yinchilar qo‘pollik qilishga, ataylab bir-birini turtishlariga ruxsat etilmaydi. Xatoga yo‘l qo‘ygan o‘yinchi o‘yinboshi bo‘ladi.

5. Qatorda turganlar yuguruvchilarga halaqit bermasliklari kerak. Bunday o‘yinchilar o‘yindan chiqarib yuboriladi.

□

OLDINGA – ORQAGA

Pedagogik vazifasi. Diqqatni va tezkorlik sifatini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar 2-4 qatorga bittadan biri boshqasiga parallel bo‘lib saf tortib turadilar. Har bir komandaning o‘yinchilari tartib bilan sanaydilar va o‘zlarining raqamlarini esda saqlab qoladilar.

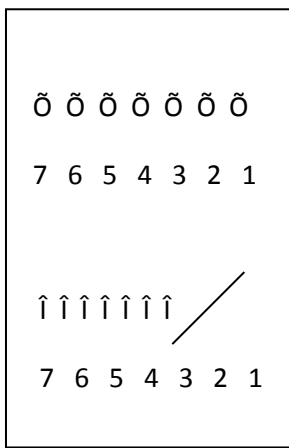
O‘yin tasnifi. O‘qituvchi kutilmaganda yoki to‘satdan birorta raqamni aytadi. Agarda u juft raqamni aytsa, ushbu raqamli o‘yinchilar imkon boricha o‘zlarining qatorlari oldiga tezda turishga harakat qiladilar. Agar o‘qituvchi toq sonli raqamni aytsa, unda shu raqamdagi o‘yinchilar tezlik bilan qatorning oxiriga yuguradilar va oxirgi o‘rinni egallaydi. G‘olibga, o‘yin har bir marta takrorlanganda, bittadan ochko beriladi. O‘qituvchi raqamlarni erkin, gohida, ketma-ket chaqirishi mumkin. Agar o‘qituvchi xushtak chalsa qatorlar orqaga buriladilar va o‘yin davom etadi. Shundan so‘ng oldingi o‘yinchining oxirgisi boshqa yo‘nalishda turadilar, buni esa o‘yinchilar hisobga olishlari kerak. Shuning uchun juft raqamlarning sharti qatorning oldiga, toq sonlar – qatorning oxiriga borib turadilar.

O'qituvchining hushtagi bilan qatorlarni bir necha marta buradi va shu bilan o'yinni murakkablashtiradi, ya'ni o'yinchilarning goho bir, goho boshqa yo'nalishda yugurishlariga to'g'ri keladi. G'olibga, har bir o'yinda ochko beriladi. O'yin 5-8 daqiqa davom etadi. Ko'p ochko to'plagan komanda g'olib bo'ladi.

O'yin qoidasi.

1. Qator bo'ylab yugurayotgan o'yinchilarga halaqit bermaslik kerak, bo'lmasa qaytadan bajarishga to'g'ri keladi.

2. Agar o'yinchining raqami chaqirilsa va uni o'rniga boshqasi yugurib chiqib ketsa, unga bitta jarima ochko beriladi.



—X qatorda turgan, o'yinchilar
 O
 ⊗ - o'qituvchi

KOMANDA BILAN YUGURISH

Pedagogik vazifasi. Harakatda kelishilgan holda yugurish tezligini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinchilar teng ikkita komandaga bo'linadi va start chizig'ida bittadan qator bo'lib saflanib turadilar. Qatorlar biri boshqasidan 2-4 qadam masofada parallel holda turadilar. Qatorlar oldida start chizig'i chiziladi. Har birini qarshisida 15-20 metr masofada fishka yoki to'p qo'yiladi. Har bir o'yinchi qatorda oldida turgan o'yinchini qo'li bilan ushlab turadi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signali bo'yicha qatordagi o'yinchilar o'zlarining finishlarigacha yuguradilar, uni aylanadi va orqaga start chizig'iga yugurib qaytib keladilar (yugurishni boshlagan joyga). O'yinchilar yugurish vaqtida oldinda turgan o'yinchini belidan ushlab, uni qo'yib yubormasdan finishgacha va start chizig'igacha qaytib kelishlari kerak.

Barcha o'yinchilar masofani qo'llarini qo'yib yubormasdan va start chizig'idan hammadan oldin o'tgan o'yinchilar komandasi g'olib bo'ladi.

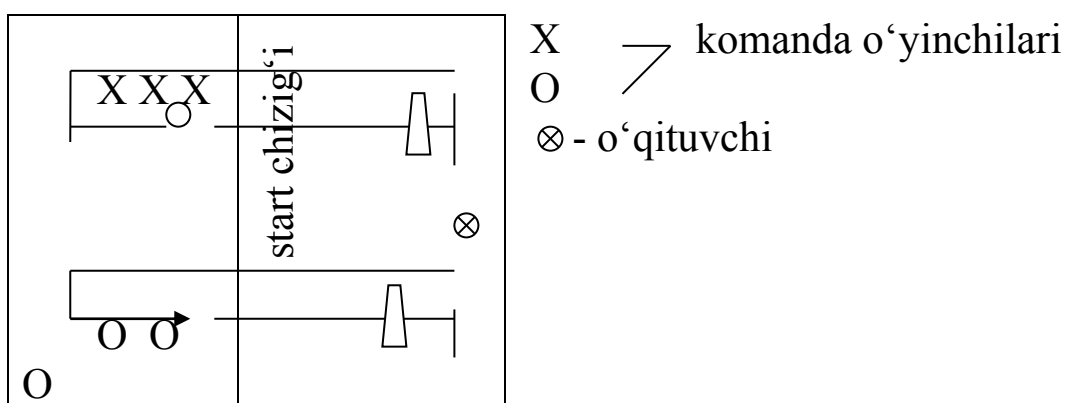
O'yin qoidasi.

1. Yugurish faqat o'qituvchining signali bo'yicha bajariladi.

2. Yugurish vaqtida qo'lni qo'yib yuborish man etiladi. Kimda kim qo'yib yuborsa, uni quvlab yetib, qaytadan oldida yuguruvchi o'yinchining belidan ushlashi lozim.

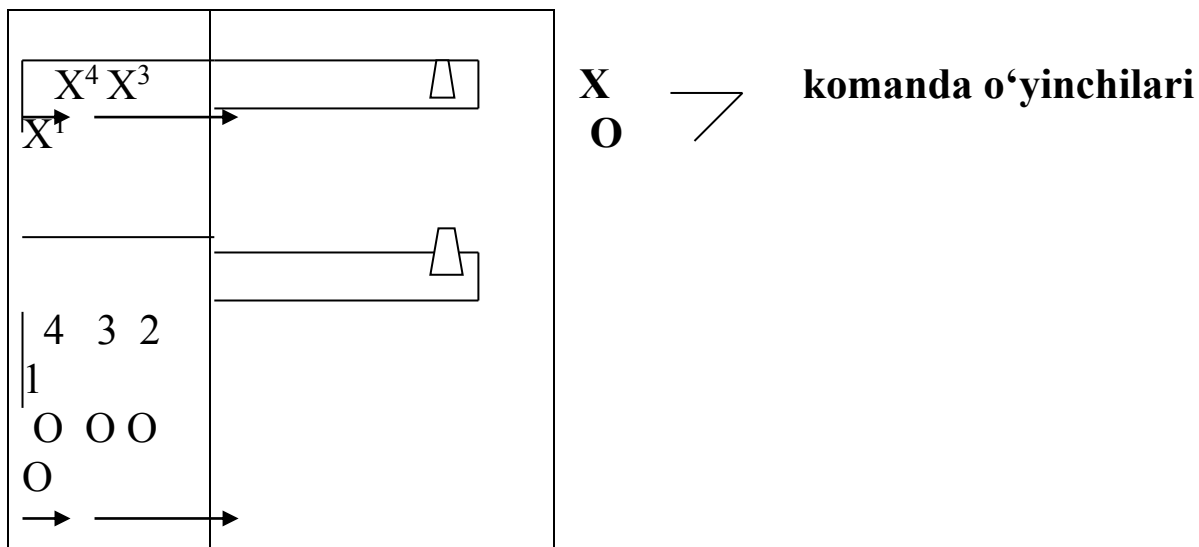
3. Qatorida turganlarning barchasi o'zlarining fishkalarini aylanib o'tishlari shart.

Qoidani buzgan o'yinchining komandasiga bitta jarima ochko beriladi.



POEZDLAR POYGASI (VARIANTI)

O'yinchilarning saflanishi xuddi "Komanda bilan yugurish" o'yini kabi o'ynaladi. Yugurishni faqat komandaning birinchi o'yinchilari boshlaydilar. O'zlarining komandasiga qaytib kelgandan keyin o'yinchilarni navbati bo'yicha ikkinchi o'yinchi bilan birlashadi va belidan ushlaydi, birga yuguradi va fishkani aylanib o'tadi. O'zining qatoriga yugurib kelgandan keyin uchinchi o'yinchi bilan qo'shiladi va qatorning oxiridagi o'yinchi qo'shilmaguncha yugurishda davom etadi. Barcha komanda a'zosi start chizig'idan o'tgandan keyingina o'yin tugaydi. Qolgan o'yin qoidalari "Komanda bilan yugurish" o'yini kabi davom etadi.



TORTISH – TURTIB YUBOR

Pedagogik vazifasi. Yugurish tezligida harakatlarning kelishilganligini tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinchilar teng ikki komandaga bo'linadi va har bir qatorda ikkitadan (juft-juft) bo'lib saflanadi. Qatorlar oldidan dastlabki start chizig'i chiziladi. Har bir qatorning qarshisida 10-20 metr masofada birorta buyum (fishka, baklashka, ustunga, to'p va x.k.) qo'yiladi. Qatordagi birinchi juftlik o'yinchilari bir-biriga orqasini o'girib turadilar, bittasi oldinda bo'lishi kerak, boshqasi uning orqasida turib, qo'llarini ushlab turadi. Juftlik start chizig'i oldida turadi. Juftliklardan biri yuzi bilan harakat yo'nalishiga qarab, boshqasi esa orqasi bilan turadi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signali bo'yicha birinchi juftlik oldinga o'zlarining ustunchasiga (fishka) yuguradi, orqada turgan esa – oldinga orqa bilan yuguradi. O'zlarining ustunchasigacha yugurib borib (oxirgi chiziqqacha), shunday yuguradiki, orqada turgan o'yinchi oldinda turishi kerak, oldingi qatorda turgan o'yinchi esa – orqada turgan o'yinchining orqasida bo'ladi. O'yinchi start chizig'igacha yugurib borib, oldinda turgan o'yinchi qatorning navbatdagi juftligiga – oldindagi o'yinchiga qo'lini tekkizadi, yugurishda davom etib, xuddi shunday juftlikni holatini o'zgartirib, orqaga qaytib keladi va navbatdagi juftlikni oldinda turganiga qo'lini tekkizadi va hokazo. Komandaning barcha o'yinchilari juftliklarda yugurishda qatnashmaguncha o'yin davom etadi.

O‘yin qoidasi.

1. Yugurish vaqtida qo‘lni qo‘yib yuborish mumkin emas, bu xato hisoblanadi va jarima ochko yoziladi. Qo‘lni shu zahotiy oq birlashtirish yoki ushlab olishi zarur.

2. Agar o‘yinchilardan birortasi yiqilib tushsa, o‘rnidan turishi kerak va sherigi bilan qo‘llarni ushlab, yugurishni davom ettirishlari kerak.

3. Buyum oxirgi chiziqda bo‘ladi, ungacha buyumni aylanib o‘tishi kerak, agar buyumsiz bo‘lsa, chiziqni bosib, o‘zining holatini o‘zgartirib, orqaga qaytib keladi: kim oldida bo‘lgan bo‘lsa orqaga turadi va teskarisi, bo‘lmasa jarima ochko beriladi. Ochkolarni hisoblash, xuddi o‘yin – estafetaga o‘xshab sanaladi.

SAKRASH VA BALANDGA SAKRASH BILAN O‘TKAZILADIGAN O‘YINLAR

QARQARA (UKRAIN O‘YINI)

Pedagogik vazifasi. Chaqqonlik, tezlik, sakrash harakatini tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. “Qarqara” – o‘yinboshi saylanadi. U maydonchani yoki zalning o‘rtasida turadi. Qolganlarning barchasi – “Qurbaqalar” “qarqarani” atrofida erkin tartibda joylashadilar yoki turadilar. O‘yin maydonchasi chiziq yoki shartli buyumlar bilan chegaralab qo‘yiladi. Uni razmeri yoki kattaligi o‘yinchilarning soniga bog‘liq bo‘ladi.

O‘yin tasnifi. Qarqara o‘yinboshi to‘g‘ri oyoqlariga qo‘llari bilan tayanib, oldinga engashadi va ko‘zini yumadi. U esa “uxlaydi”. Qolgan barcha o‘yinchilar bu vaqtda qurbaqaning harakatini taqlid qilib, cho‘qqayib sakrashni boshlaydilar. Shu payt qarqara kutilmaganda uyg‘onib ketadi va qichqiradi, shu bo‘yicha barcha qurbaqalar yugurib keladilar, cho‘qqayib o‘tirib sakraydilar, qarqara ularni tutadi. Tutilgan qarqara bilan joy almashadilar. O‘yin yangi qarqara bilan takrorlanadi, u uyqudan turadi va hamma cho‘qqayib sakrashni boshlaydilar.

Qarqara birinchi marta almashtirilgandan keyin o‘yin tugaydi.

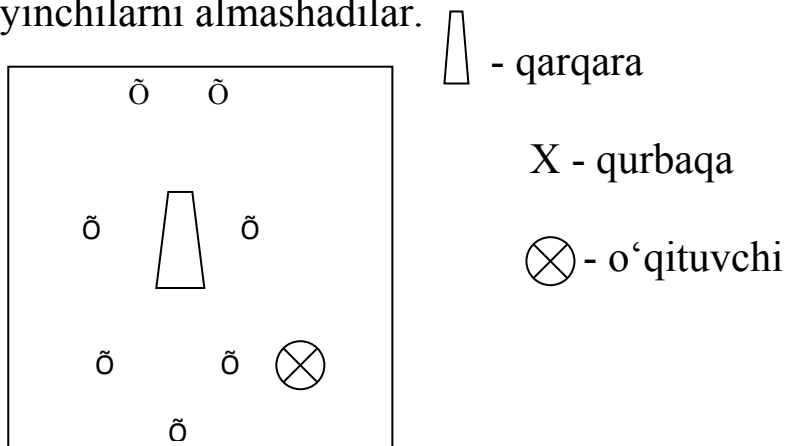
Biror marta tutilmagan qurbaqalar va boshqalarga nisbatan qurbaqalarni ko‘proq tutgan eng yaxshi qarqara yutgan hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. Qarqara “qurbaqani” tizzasini bukmasdan va oyoq tizzasini ushlab (bo‘lmaganda bitta qo‘l bilan), katta qadam tashlab orqasidan boradi. Agar u o‘rnatilgan holatni o‘zgartirib, qurbaqani tutsagina, tutilgan hisoblanadi.

2. Qurbaqa cho‘qqayib o‘tirgan holda sakrab, qarqaradan qochadi. Agar u bo‘yi balandligida turib yugursa, u tutilgan hisoblanadi va qarqarani o‘rnini egallaydi.

3. Maydon tashqarasiga sakrab chiqqan qurbaqa, qarqara bilan o‘yinchilarni almashadilar.



DO‘NGDAN VA TO‘NKACHA USTIDAN SAKRASH

Pedagogik vazifasi. Masofani sakrab o‘tish ko‘nikmalarini, sakrash harakatini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, tafakkur) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar 5-8 kishidan iborat guruhlariga bo‘linadilar va har biri bittadan qator bo‘lib turadilar. Qatorlar (komandalar) maydonni yoki zalni bir tomonida, biri boshqasiga parallel saflanib turadilar. Qatorlar o‘rtasidagi masofa bir yarim - ikki qadam bo‘ladi. Oldingi qatorda turganlarning oldidan start chizig‘i o‘tkaziladi. Har bir qatorning oldida 5 qadam masofada start chizig‘i oldidan, start chizig‘i qatoriga perpendikulyar doiraga start chizig‘i chiziladi (to‘nkacha) va to‘ldirma to‘p qo‘yiladi (“do‘ng”). Ular o‘zaro o‘rtadagilar har biri 2-3 qadamdan keyin almashlab boriladi. Doirachalarni va to‘ldirma to‘plarni soni zalni razmeriga va o‘yin qatnashchilarining imkoniyatlariga bog‘liq bo‘ladi, ular taxminan 4-6 ta doirachalar va 5-6 ta to‘ldirma to‘plar bo‘ladi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signalidan keyin qatorning oldida turganlar, oldinga yugurib chiqib do‘ngdan-do‘ngga sakraydilar (doiradan doiraga), to‘pni ustidan sakrab o‘tadi (to‘ldirma to‘p) va to‘siqlar ustidan oshib o‘tadi, orqaga qaytib keladi. Kimda-kim start chizig‘iga tez yugurib kelsa

va sakrab o'tish bilan yugurishda hatoga yo'l qo'ymasa yutgan hisoblanadi. Shundan keyin qatorda turgan navbatdagi o'yinchi buyruq bo'yicha vazifani bajaradi. Barcha o'yinchilar sakrash bilan yugurishda qatnashguncha o'yin davom etadi.

O'yinchilar sakrash bilan yugurishni o'zlashtirgandan keyin, bu o'yinni komandalar o'rtasida musobaqa sifatida o'tkazish mumkin. Har bir qator – komanda hisoblanadi. Har bir o'yinchi yugurishda yutgani uchun komanda ochko oladi.

Ko'p ochko to'plagan komanda g'olib bo'ladi.

O'yin qoidasi.

1. Yugurib chiqish faqat o'qituvchining buyrug'i bo'yicha bajariladi.

2. O'yinchilar, albatta, barcha do'ng va to'nkachalardan sakrashi kerak. Agar o'yinchi bu qoidani buzib boshqalardan oldin yugurib kelsa – ochko berilmaydi.

□

BIR OYOQDA PETNA QILISH

Pedagogik vazifasi. Chaqqonlikni, sakrash chidamligini va sakrash harakatini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Petnachi-o'yinboshi saylanadi. Qolgan o'yinchi maydonda erkin joylashadilar.

O'yin tasnifi. O'yinboshi e'lon qilinadi: "Men petnachiman" deb, bir oyoqda sakrashni boshlaydi, o'yinchilarni quvlab, ularni petna qiladi. Shundan so'ng ular petnachidan qochib, kelishilgan o'yin maydon chegarasida yugurib yuradilar. Petna qilingan o'yinchi yangi o'yinboshi bo'ladi va u "Men petnachiman!" deb e'lon qiladi. Oldingi o'yinboshi barcha o'yinchilar bilan birga petnachidan qochib yugurib yuradi. Agar petnachi ikki oyoqda o'yinchilarni tutishga qiynalsa, unda ikkita petnachini tayinlash mumkin, ikkinchi petnachi ham bitta oyoqda sakrab, qochayotgan bolalarni ushlaydi. Shunday qilib o'yin davom etadi. Agar o'yinboshi haddan tashqari charchab qolsa, boshqa o'yinchi bilan o'yin davomida almashtirilishi mumkin.

Biror marta petnachi bo'lmagan o'yinchi g'olib bo'ladi.

O'yin qoidasi.

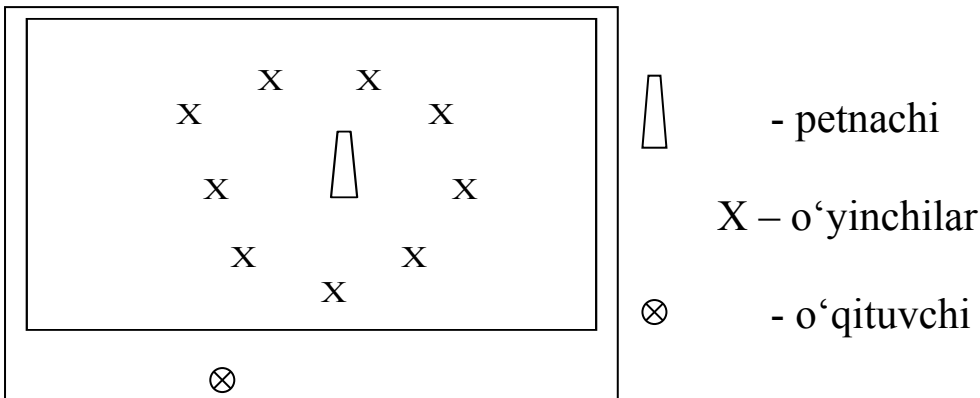
1. O'yinda maydonning tashqarisiga chiqib ketish man etiladi. Agar birortasi o'yin maydonini chegarasidan chiqib ketsa, tutilgan hisoblanadi va o'yinboshi petnachi bilan joy almashadi.

2. O'yinchiga qo'l tekkizish – tutilgan hisoblanadi.

3. Har bir tutilganlar, yangi o'yinboshi - petnachi bo'lganligini e'lon qilishi shart.

4. Petnachi o'yinchilarni tutishida sakrayotgan oyog'ini almashtirishga ruxsat etilmaydi. Agarda ikkala oyog'ini yerga qo'yib, o'yinchini tutsa, tutgani hisobga olinmaydi.

Varianti. O'yinchilar o'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha bitta oyoqda, cho'qqayib o'tirib sakrashi mumkin va boshqalar.



TEZKOR UCHLIK

Pedagogik vazifasi. Tezlikni, diqqatni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinchilar sanash yo'li bilan uchlikka bo'linadilar va uchta qatorga turadilar. Har bir uchlik tartib raqami bilan sanaydilar va o'zlarining uchlik tartibini esda saqlab qoladilar.

Shundan so'ng, har bir uchlikning birinchi raqamlari, qo'llarini ushlab, tashqi doirani tashkil etadilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchining buyrug'i bo'yicha doira ichida turgan o'yinchilar, yonma-yon qadam tashlab o'ng tarafda doira bo'ylab yuguradilar, doirani tashqarisida turganlar huddi shunday chap tarafda doira bo'ylab harakatlanadilar.

Ikkinchi signal – xushtak bo'yicha doiradagi o'yinchilarning qo'llarini qo'yib yuborib, tezda o'zlarining uchlikdagi o'rtoqlarini qidiradilar. Uchlik to'plangandan keyingina saf tashkil qilinadi, ulardan keyin xuddi shunday navbatdagi uchlik ham safni tashkil qiladi. Shunday qilib, barcha uchliklar yana qatorga uch kishidan bo'lib oladilar. Boshqalardan oldin to'plangan uchlikka bir ochko beriladi.

O‘yin bir necha marta o‘ynaladi yoki belgilangan vaqt bo‘yicha ko‘p ochko to‘plagan uchlik g‘olib hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. Uchlikdan ikkinchi va uchinchi raqamli o‘yinchilar doira bo‘ylab yonma- yon emas, balki aralash joylashadilar. Yutgan uchlik qarshi vaziyatda, doirada yonma-yon turganning ochkosi hisobga olinmaydi.

2. Doirada turgan o‘yinchilar, xushtak chalgunga qadar ichki doirani tashkil qilgan doira bo‘ylab harakat qilishlari shart, o‘zlarining o‘yinchilarini yonida to‘xtab qolmasliklari kerak. Ushlab qolgan vaziyatda sinov ochkosi hech kimga berilmaydi.

ODDIY QARMOQCHA

Pedagogik vazifasi. Diqqatni tarbiyalash. Sakrash harakatini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, o‘zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayorgarlik ko‘rish. O‘yin uchun xaltacha, sakrash uchun arqoncha talab qilinadi, bunda maxsus qilingan arqoncha (3-4 metr uzunlikda), uning bir tomoni uchida qum yoki qipik to‘ldirilgan xaltacha boylab qo‘yilgan. Hamma o‘yinchilar doirada turadilar, o‘yinboshi qo‘lida arqon bilan doira o‘rtasida turadi.

O‘yin tasnifi. O‘yinboshi doiraning o‘rtasida cho‘qqayib o‘tirib, arqonchani aylantiradi, uni u qo‘ldan boshqa qo‘lda o‘tkazib shunday aylantiradiki, xaltachadan sakrayotgan o‘yinchilarning oyoqlari tagidan pol bo‘ylab sirpanishi kerak.

O‘yin qatnashchilari xaltachani harakatini diqqat bilan kuzatadilar va qachonki ularning oyoqlari yonidan xaltacha o‘tganda, o‘sha vaqtida sakraydilar. Xaltacha yoki arqon oyoqlariga tegsa u o‘yinboshining o‘rniga borib turadi va undan arqonni oladi, oldingi o‘yinboshi uni o‘rniga borib turadi.

Belgilangan vaqt ichida o‘ynaydilar. Biror marta xaltacha bilan arqonchaga ilinmagan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. Kimni oyog‘iga arqoncha yoki xaltacha to‘pig‘idan yuqoriga tegmasa, o‘sha ushlangan hisoblanadi.

2. Arqonni almashtirayotganda o‘zining joyidan chiqib ketishiga ruxsat etilmaydi. Bu qoidani buzgan o‘yinchi tutilgan hisoblanadi.

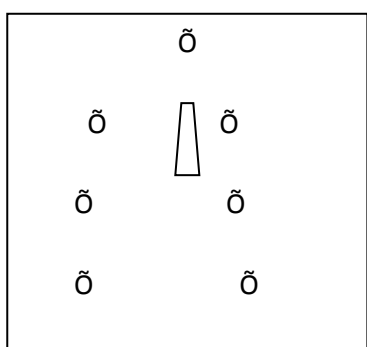
Variant 1. “Qarmoqcha chiqib ketishi bilan”.

Arqoncha yoki xaltacha tekkan o‘yinchi o‘yindan chiqadi. O‘yinni oxirida kim qolgan bo‘lsa, o‘sha yutgan hisoblanadi.

Varianti 2. “Komanda bo‘lib o‘ynaladigan qarmoqcha”

O‘yinchi doira bo‘ylab turib, 1 - 2 deb sanab, ikki komandaga bo‘linib oladilar. O‘yinboshi hamma vaqt o‘zi bo‘lib kelaveradi. Arqoncha tekkan o‘yinchi bir ochkoga yutqazadi. Har bir xatodan keyin hisob baland ovozda e‘lon qilinadi. Xatoga yo‘l qo‘ygan komanda g‘olib bo‘ladi. Bu variantdagi o‘yin 3-4 daqiqa davom etadi.

Oxirgi ikkita variantda o‘yin qatnashchilarining sonini oshirmasdan o‘tkazish juda ham qulaydir. Ushbu variantlarga o‘yinboshini eng chidamli o‘yinchi tanlanadi.



CHO‘LOQ TOVUQ (O‘ZBEK XALQ O‘YINI)

Pedagogik vazifasi. Harakatda hamjihatlik va tezkorlik, sakrash harakatini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, o‘zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin maydonda yoki zalida o‘ynaladi. Biri boshqasidan 10-15 metr masofa oralig‘ida ikki parallel chiziq o‘tkaziladi – start va finish chizig‘i. Barcha o‘yinchi uchtdan bo‘linadilar. Har bir uchlikdagi ikkita o‘yinchi qo‘llarini ushlaydilar, o‘rtadagi o‘yinchi bitta oyog‘ini o‘rtoqlarining qo‘llarini ustiga qo‘yadi. Hamma o‘yinchi start chizig‘ida saf bo‘lib turadilar (o‘yinchi soni ko‘p bo‘lsa, unda 3-5 uchlik bo‘lib startda turishi mumkin).

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signali bo‘yicha barcha uchliklar finishga yuguradilar, shuningdek, har bir o‘rtadagi o‘yinchi qo‘llari o‘rtoqlarini yelkasiga qo‘yib, bir oyoqda sakraydi.

O‘yinchi ikki komandaga bo‘lish mumkin, ular o‘z navbatida uchlikka bo‘linadilar. Bunday holatda har bir komandadan bittadan uchlik yuguradi. Shunday qilib birinchi bo‘lib yugurib kelgan uchlik o‘zlarining

komandalari uchun bitta ochko oladi. So'ngra navbatdagi uchliklar yuguradi va hokazo. Ko'p ochko to'plagan komanda g'olib bo'ladi.

O'yin qoidasi.

1. Uchliklar faqat o'qituvchining signali bo'yicha yugurishni boshlaydilar. Shu bilan birga, uchlik birinchi marta hammadan oldin yugurib chiqsa, falshstart hisoblanadi, ikkinchi marta xatoga yo'l qo'ysa yutqizgan hisoblanadi.

2. Agar komanda bo'lib o'ynalsa, unda finish chizig'iga har bir uchlikning qarshisiga buyumlar qo'yiladi. Har bir uchlik, albatta, o'zining predmetini aylanib, yugurib o'tadi va start chizig'iga qaytib keladi.

3. O'rtadagi o'yinchi ko'targan oyog'ini tushirmasligi va unda turishi kerak. Teskari holatda esa bu uchlik yutqizgan hisoblanadi.

UZUNLIKKA VA BALANDLIKKA SAKRASH BILAN ESTAFETA

Pedagogik vazifasi. Uzunlikka va balandlikka sakrash texnikasini mustahkamlash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinchilar teng ikki komandaga bo'linadi va 3 metr masofadan biri boshqasiga parallel holda bittadan qator bo'lib turadilar. Oldinda turganlarning oyoq uchi oldidan start chizig'i o'tkaziladi, unda 5-6 metr (maydonchada undan ham uzoqroq bo'lishi mumkin) masofada 1-1,5 metr kenglikda yo'lakchani tashkil qiladigan, ikkita parallel chiziq chiziladi. Yo'lakchanning uzoqdagi chizig'ida har bir komandaning qarshisida bittadan mat qo'yiladi. Keyin matlardan 4-7 metr masofada komandaning qarshisiga ikkita ustuncha qo'yiladi. 90-110 sm balandlikdan sakrashlari uchun ustunchalarga rezina tortiladi (bolalarni yoshiga qarab), uni orqasiga qo'nish uchun ikkita mat qo'yiladi.

O'yin tasnifi. "Tayyorlaning, diqqat, yuguring" o'qituvchining buyrug'idan keyin oldinda turgan o'yinchilar oldinga yuguradi, chizilgan yo'lakchani ustidan sakrab, yana yuguradi va baland ustunni aylanib o'tib, o'zining qatoriga qaytib keladi. So'ngra oldida turgan o'yinchining qo'lga qo'lini tekkazadi. Shu holatning o'zini navbatdagi o'yinchilar ham bajaradilar. Yugurib kelgan o'yinchi o'z qatorining oxiriga borib turadi va barcha o'yinchi oldingga yarim qadam tashlaydi, chunki oldinda turganlar har doim start chizig'ida bo'lishi kerak.

Bu vazifani barcha o'yinchilar navbat bilan bajaradilar. O'yinni boshlagan o'yinchi yana o'zining komandasi oldida bo'lgandan keyin qatorning oxirgi o'yinchisi yugurib kelib o'zining qatoriga "Tik!" buyrug'ini beradi. Shundan so'ng barcha o'yinchilar qatordagi mos ravishdagi holatni qabul qiladilar.

Estafetani hammadan oldin tugatgan va xatoga yo'l qo'ymagan komanda yutgan bo'ladi.

O'yin qoidasi.

1. Birinchi o'yinchilar start chizig'ini bosmasdan start chizig'ida turadilar va buyruqdan keyin yugurishni boshlaydilar.

2. O'yinchilar qaytib kelayotgan o'yinchilarning qarshisiga chiqmasligi yoki start chizig'idan o'tmasligi kerak.

3. To'siqni oshib o'tayotganda yo'lakchanning chizig'ini bosmasligi va arqoncha yoki rezinaga tegib ketmasligi kerak. Xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi jarima ochko oladi.

4. Ko'proq jarima ochko olgan komanda o'yinni birinchi bo'lib tugatsa g'olib deb hisoblanmaydi. O'yinning yakuni, barcha estafetalar - ochkolar bo'yicha yakunlanadi.

□

SAKRASH VA TAYOQCHALAR BILAN ESTAFETA

Pedagogik vazifasi. Diqqatni tarbiyalash, koordinatsiya va sakrash harakatini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin uchun ikkita gimnastika tayoqchasi kerak bo'ladi (yoki har birining uzunligi 1 metrli oddiy tayoqcha bo'lishi mumkin).

Hamma o'yinchilar teng ikki komandaga bo'linadilar. Har bir komanda biri ikkinchisidan 3-4 metr masofa oralig'ida parallel holda turadilar. Qatorlar oldida start chizig'i chiziladi. Har bir qatorning qarshisida 10-20 metr masofada boshlang'ich yoki start chizig'ida bittadan ustuncha yoki birorta buyum (mat, to'ldirma to'p, fishka va hokazo) yoki bayroq yerga sanchib qo'yiladi.

O'yin tasnifi. Qatorda turgan o'yinchilar bittadan tayoqcha oladilar. O'qituvchining buyrug'idan keyin o'yinchilar tayoqcha bilan qarshilarida o'rnatilgan buyumgacha yugurib boradi va uni aylanib o'tib, o'zining qatoriga qaytib keladi va tayoqchanning ikkinchi uchini navbatdagi o'yinchiga uzatadi. Ikkala o'yinchi tayoqchani uchlaridan ushlab uni

pastga tushirishadi va shunday holatda o‘zlarining qatorlari bo‘ylab harakatlanib, barcha o‘yinchilarning oyoqlari ostidan tayoqchani o‘tkazadi va ular uni ustidan sakraydilar. Birinchi o‘yinchi qatorning oxirida qoladi, boshqasi esa tayoqcha bilan oxirgi nishongacha yugurib borib, aylanib o‘tadi va o‘zining qatoriga qaytib keladi. Bu yerda u tayoqning bir uchini navbatdagi o‘yinchiga ushlatadi va xuddi shunday uning qatoridagi barcha o‘yinchilarning oyoqlari ostidan o‘tkazadi va qator oxirida qoladi, sherigi esa oxirgi nishonga qarab yuguradi va hokazo. O‘yin hamma o‘yinchilar tayoq bilan yugurishda qatnashib bo‘lganlaridan keyin tugaydi. Tayoqcha o‘yinni boshlagan o‘yinchiga qaytarib beriladi va o‘yinchi uni yuqoriga ko‘taradi.

Barcha o‘yinchilar topshiriqni bajarganlaridan keyin va qaysi komanda ko‘proq ochko to‘plagan bo‘lsa, o‘sha komanda g‘olib bo‘ladi.

O‘yin qoidasi.

1. O‘yinchilar tayoqni oyoqni ostidan o‘tkazishda, tayoqni olib yugurganda qo‘llaridan tushirib yubormasliklari shart.

2. O‘yinni faqatgina start chizig‘ini bosmasdan boshlashi lozim.

3. Albatta buyumning uchini bukishga ruxsat etilmaydi. O‘yinda tayoqni arqon bilan almashtirish mumkin. G‘oliblar ochkolar tizimida aniqlanadi.

POYGACHI OTLAR

Pedagogik vazifasi. Diqqatni tarbiyalash. Sakrash harakatini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, o‘zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

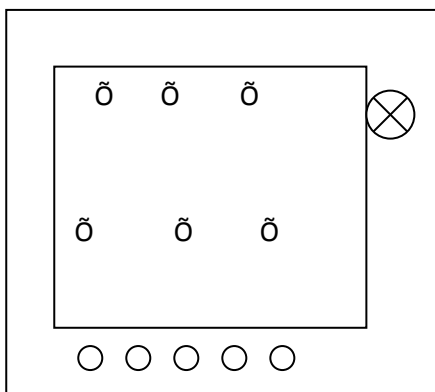
Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin uchun 8x8 metrli to‘rtburchak yoki 8x10 metrli to‘g‘ri burchak shaklidagi maydoncha chiziladi (uni razmeri o‘yinchilarning soniga va ularning jismoniy rivojlanishiga bog‘liq bo‘ladi). O‘yinchilar teng ikki komandaga bo‘linadilar, biri – “poygachi otlar”, boshqasi “yuguruvchilar”. Maydon tashqarisida poygachi otlar komandasining sardori turadi, boshqa tomonda esa – asirlar uchun joy ajratiladi yoki ular uchun o‘rindiqlik (skameyka) qo‘yilgan bo‘ladi. Yuguruvchilar komandasi barcha maydonchani chegarasi atrofida erkin va hohlagan joylarida turadilar.

O‘yin tasnifi. Poygachilar sardori maydonga o‘z komandasidan bitta o‘yinchini yuboradi va u maydonga bir oyoqda sakrab chiqadi. Uning vazifasi – boshqa komanda o‘yinchilarini petna qilish (yuguruvchilardan),

ikki oyoqda yugurib, ulardan qutulishga harakat qiladi. Petna qilingan o‘yinchi poygachi otlarga asirga tushgan bo‘ladi va asirlar chizig‘ining tashqarisida turadi yoki o‘tiradi. Sardorni “Uyga!” degan buyrug‘i bo‘yicha (10-15 sekunddan keyin) poygachi ot safga o‘z joyiga qaytib keladi, poygachi otlar sardori yoki o‘qituvchi navbatdagi poygachi otni chaqiradi, u maydonga sakrab chiqadi va bir oyoqda sakrab, qochuvchilarni tutishni boshlaydi. Shunday qilib o‘yin davom etadi. Har bir martada tutilgan asir raqibiga boradi. O‘yin hamma o‘yinchilar tutib bo‘lmagancha davom etadi va keyin komandalar joylarini almashadilar. O‘yin xuddi shunday holatda takrorlanadi. Qisqa vaqt ichida maydonda hamma o‘yinchilarni tutib olgan komanda g‘olib bo‘ladi.

O‘yin qoidasi.

1. Poygachi faqat oldingi poygachi ot o‘zining uyiga qaytib kelib, buyruq bergandan so‘ng maydonga chiqadi.
2. Tutilgan o‘yinchilar asirda o‘yinni oxirigacha o‘tiradilar.
3. Maydon chegarasi tashqarisiga yugurib chiqqan o‘yinchi tutilgan hisoblanadi.
4. Agar poygachi ot maydonda turib, oyog‘ini almashtirsa yoki yerga qo‘ysa, u uyiga qaytadi.
5. Poygachi otlarning sardori ham yuguruvchilarni tutishi mumkin. U o‘zining xohishi bo‘yicha maydonga faqat poygachi ot qaytib kelgandan keyin chiqadi.



- - Yuguruvchilar maydonchasi
- X - Yuguruvchilar
- – Poygachi otlar
- ⊗ - o‘qituvchi

TO‘NKA – TO‘NKA (CHEHARDA)

Pedagogik vazifasi. Qat‘iyatlilikni va sakrash harakatini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. Bu o‘yinda o‘smirlar yoshidan boshlab faqat o‘g‘il bolalar o‘ynaydilar. Imkon boricha o‘yinda qatnashuvchilarning bo‘yi biri-biriga bir xil bo‘lishi lozim.

O‘yin tasnifi. O‘quvchilardan biri (qura, chek yoki xohishi bo‘yicha) quyidagi holatni qabul qilib turadi: u oldinga xohlagan oyog‘ida hamla qilib, unga ikki qo‘lda tayanib turib, bir oz gavdani bukadi va boshni egib ko‘krakka tekkizib turadi. U “Kozel”, “Kon” deb ataydi. Barcha o‘yinchi uni orqasida bir qator bo‘lib turadilar. Qatorning boshida turgan o‘yinchi kozelga yugurib borib, uni orqasiga sakrab, oyoqlarini yonga ochib turadi, biroq o‘tirmaydi, kozelni orqasiga tayanib turgan qo‘li bilan turtadi va uni ustidan oshib o‘tadi.

Birinchi o‘yinchi kozel ustidan sakrab o‘tgandan keyin, uni orqasidan navbatdagi o‘yinchi xuddi shu holatda oxirgi o‘yinchigacha sakraydi, shundan keyin yangi kozel saylanadi.

O‘yin borgan sari qiziqarli bo‘lib boradi. Kozel ustidan sakrab o‘tgan o‘yinchi ham taxminan birinchi o‘yinchidan 4-5 qadam narida kozel holatida turadi. Navbatdagi o‘yinchi esa ikkita kozelni ustidan sakrab o‘tadi va oxirgi o‘yinchining ustidan sakrab o‘tgandan keyin kozel holatida turadi. Shunday qilib barcha o‘yinchi navbatma-navbat kozel vazifasini bajaradilar va oxirgi o‘yinchi barcha o‘yinchi ustidan sakrab o‘tadi. Navbat o‘yinni boshlaganga yetib borganda, u ham shunday birinchisining ustidan sakrab o‘tadi va oldinda turadi. Shu bilan birinchi davra tugaydi. O‘yin bir necha davra o‘ynaladi.

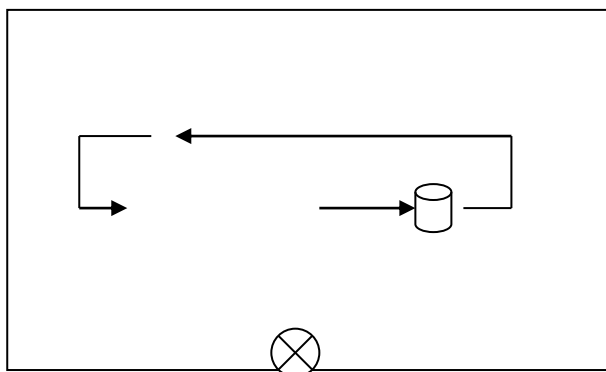
Kozeldan to‘g‘ri sakrab o‘tgan o‘yinchi yutgan hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.


1. Kozelni aks ettirgan o‘yinchi navbatdagi o‘yinchi uning ustidan sakraganda belini ko‘tarishi mumkin emas.


2. Agarda o‘yinchi kozeldek sakrashni uddasidan chiqa olmasa, unda qatorning oxiriga borib turadi.

3. Oldingi oyoqda hamla qilish (vûpad) - kim uni ustidan sakrashidan kelib chiqib, oyoqni uzoqroq yoki yaqinroq qo‘yishi mumkin. Uni ustidan bo‘yi baland bo‘lmagan o‘yinchi sakrash ko‘proq engashishiga to‘g‘ri keladi.



 – Kozel

 – o‘yinchi

 – o‘qituvchi

MINDI – MINDI BILAN ESTAFETA

Pedagogik vazifasi. Oyoqni yonga kerib - tayanib sakrash texnikasini mustahkamlash. Qa'riyatlikni, jasurlikni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinda faqatgina o'g'il bolalar o'ynaydilar. O'yinchilar ikki komandaga bo'linadilar va bir kishilik qatorda turadilar. Komandalar o'rtasidagi masofa 2-3 metr bo'ladi. Qatorni oldida turganlarning oldidan start chizig'i chiziladi, undan 8-12 qadam narida petna bo'lmagan ikkita to'g'ri burchak chiziladi, unda har bir komandaning birinchi raqamlilari "Kozel" yoki "Kon" holatida oldingi ("To'nka-to'nka") o'yinga o'xshab turadilar.

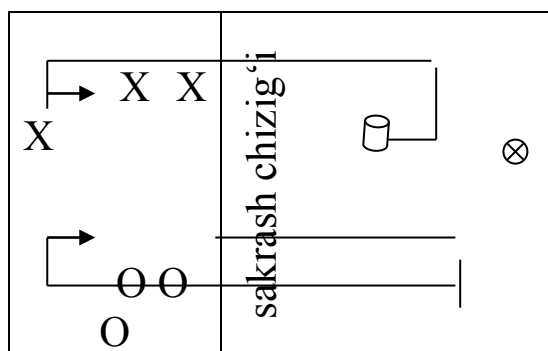
O'yin tasnifi. O'qituvchining signali bo'yicha qatorni oldida birinchi bo'lib turgan o'yinchilar oldinga yuguradilar. "Kon" ustidan oyoqda deysinib va to'g'ri burchakli turgan qopni orqasida qo'llarga tayanib, oyoqni yonga ochib sakraydi. Ularning har biri sakrab o'tgandan keyin qop yoki kozel o'rniga turadilar. Oldingi kon o'zining qatoriga yugurib borib, navbatdagi o'yinchining kaftiga kaftini uradi va qator oxiriga borib turadi. Kaftiga urilgan o'yinchi oldinga qarab yuguradi va u ham oldida turgan to'g'ri burchak ustidan sakraydi, shunday qilib ikkala komandaning har bir o'yinchisi sakraydi. Hamma o'yinchilar kon yoki kozel rolda bo'lib o'tganlaridan keyin va o'yin boshlagan o'yinchi yana oldinga borib turgandan keyingina o'yin tugaydi.

O'yinda ko'p ochko to'plagan komanda g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi.

1. Sakrash vaqtida, albatta, ikkala oyoq yerdan uzilishi kerak.

2. O'yinchi sakragandan keyin oyog'i yerga tegmaguncha to'g'ri burchakdan yugurib chiqib ketishi man etiladi. Ochkolarni hisoblash tizimi huddi estafetaga o'xshash bo'ladi.



X - O – komanda o'yinchilari
⊗ - o'qituvchi
⊗ - kozel

KAPALAK QURTI ESTAFETASI

Pedagogik vazifasi. Kelishilgan holda harakat qilishni tarbiyalash, sakrash harakatini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, o‘zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar ikki komandaga bo‘linadilar va har bir komanda yana ikki komandaga bo‘linadi. Bitta komandaning yarmisi maydonchanning bir tomonida (zalida) saf tortib turadilar – boshqasi esa boshqa tomonida 10-15 metr masofada turadi. Oldinda turgan o‘yinchilar oldidan yoki boshqa komandani oldidan start chizig‘i chiziladi.

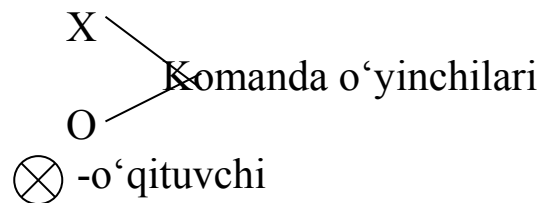
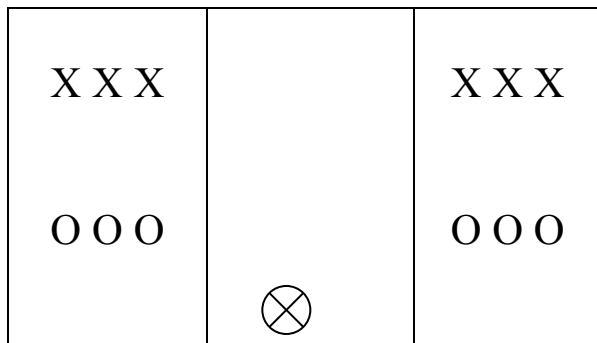
O‘yin tasnifi. Bitta komandani yarim o‘yinchilari “Kapalak qurti” holatida turadilar. Birinchidan, tashqaridagi har bir o‘yinchi qatorida oldinda turgan o‘yinchining chap yelkasiga chap qo‘lini qo‘yadi, o‘ng qo‘li bilan esa uni o‘ng oyog‘ini boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo‘g‘inini tizza bo‘g‘inini bukkan holda ushlab turadi. Hamma guruh to‘liq kapalak qurtini tashkil qiladi. O‘qituvchining signali bo‘yicha ular bir oyoqda sakrab va muvozanatni saqlab, oldinga harakatlanishni boshlaydilar. Ular ikkinchi komandani yarmiga harakatlanib boradilar. Shu qatorning oxirgi o‘yinchisi qarama-qarshi tomondagi chiziqni kesib o‘tganlaridan keyin kapalak qurti holatini qabul qilib, guruhning ikkinchi yarim qatnashchilari o‘yinga kirishadi. Ular oldingi holatdek huddi shunday tarzda harakatlanadilar. Komandaning ikkinchi yarmining oxirgi o‘yinchisi chiziqni kesib o‘tgandan keyin, o‘yin tugaydi. Barcha o‘yinchilar harakatlanish vaqtida kapalak qurti holatini start shartida saqlasa, qaerda komandaning ikkinchi yarmining oxirgi o‘yinchisi start chizig‘idan tezda o‘tsa va kapalak qurti yugurishini tez bajarsa komanda g‘olib hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. Kapalak qurti yugurishini faqat o‘qituvchining signali bo‘yicha boshlashi mumkin.

2. Bir oyoqda oldinga harakatlanish vaqtida muvozanatni saqlash uchun holatni o‘zgartirishga ruxsat etilmaydi.

3. Kapalak qurtini harakatlanishini boshqalarga nisbatan oldin tugatgan va ko‘p jarima ochkosini to‘plagan komanda g‘olib bo‘lmaydi. O‘yin takrorlanadi.



SAKRAYDIGAN KARUSEL (OT O'YINI)

Pedagogik vazifasi. Diqqatni tarbiyalash. Sakrash harakatini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin faqat maydonchada o'tkaziladi. O'yin uchun uncha katta bo'lmagan ustuncha kerak bo'ladi, u yerga qoqib qo'yiladi va uning yerdan balandligi 50-60 sm bo'lishi kerak. Ustunchaning tashqi qismining yuqorisiga aylanadigan xalqa o'rnatiladi, unga 4 ta shnur yoki 3-4 metr uzunlikdagi qalin arqon bilan bog'lanadi. O'yinda bir vaqtning o'zida 8 kishi o'ynaydi. Ulardan 4 ta o'yinchi shnurning uchidan ushlaydilar va yoyilib uni shunday tortadilarki, natijada sakraydigan karusel hosil qilishi lozim. Qolgan to'rtta o'yinchi ustundan taxminan 2 metr masofada tortilgan shnur o'rtasida turadilar.

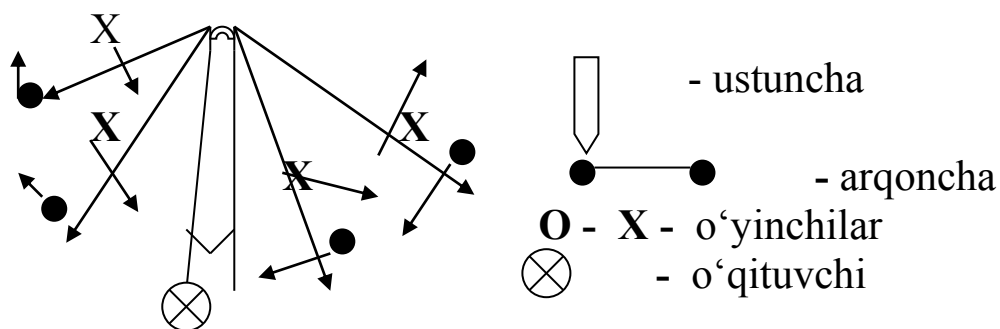
O'yin tasnifi. O'qituvchining signali bo'yicha shnurni ushlagan o'yinchilar bir tomonga yuguradilar, doiraga o'yinchilar qarama-qarshi tomonga harakatlanib shnurlar ustidan sakraydilar. O'yinchilar tomonidan sakrab o'tish vaqtida arqonchanning har bir tegishi bittadan jarima ochko beriladi. O'yin 3-4 daqiqa davom etadi, shundan so'ng o'yinchilar rollarini almashadilar: kim arqonni ushlagan bo'lsa, almashayotgan arqonning ustidan sakrashi uchun ularning o'rtasiga boradi. Kim o'rtada bo'lgan bo'lsa va sakrasa, arqonni uchidan ushlab, u bilan yugurishni boshlaydi. Bitta ham jarima ochko olmagan yoki boshqalarga nisbatan kamroq jarima ochko olgan o'yinchilar g'olib hisoblanadi.

O'yinni komandali musobaqalar ko'rinishida ham o'tkazish mumkin. Qaysi komanda kam ochko to'plagan bo'lsa, o'sha komanda g'olib bo'ladi. O'yinni har xil sakrash turlarini hisobga olish, ya'ni ikki oyoqda yoki bir oyoqda sakrashni murakkablashtirish mumkin.

O‘yin qoidasi.

1. Shnurni ushlab turgan o‘yinchilar hamma vaqt boshlang‘ich yoki dastlabki holatni saqlab turishi kerak. Bu shartni buzgan o‘yinchiga jarima ochko beriladi.

2. Faqat oldindan kelishib olingan uslubda aylantirilgan shnur ustidan sakrash mumkin, bu shartni bajarmaganga jarima ochko beriladi.



QARSHILIK KO‘RSATISH VA KURASH ELEMENTLARI BILAN O‘YNALADIGAN O‘YINLAR

KALXAT VA KURK TOVUQ

Pedagogik vazifasi. Qat’iyatlilikni tarbiyalash. Chaqqonlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilardan birini “Kalxat”, boshqasini esa “Kurk tovuq” deb saylanadi. Qolgan o‘yinchilar “Jo‘jalar”ni aks ettiradi va bir-birlarini bellarini ushlab, erkak g‘ozga o‘xshab turadilar. Erkak g‘oz – qatorining oldida kurk tovuq turadi. Undan 2 metr narida kalxat cho‘qqayib o‘tiradi va chuqur kovlaydi.

O‘yin tasnifi. Kurk tovuq undan: “Kalxat, Kalxat nima qilyapsan?” deb so‘raydi. Kalxat unga “Chuqur kovlayapman” deydi, “Senga chuqur nimaga kerak?”, “Senga kichkina ninacha nimaga kerak?”, “Qop tikishga”, “Senga qop nimaga kerak?” “Toshlar solishga”, “Senga toshlar nimaga kerak?”, “Sening bolalaringga otishga” “Senga bolalarimni bermayman”. Shunda kalxat jo‘jalarga tashlanadi, orqada

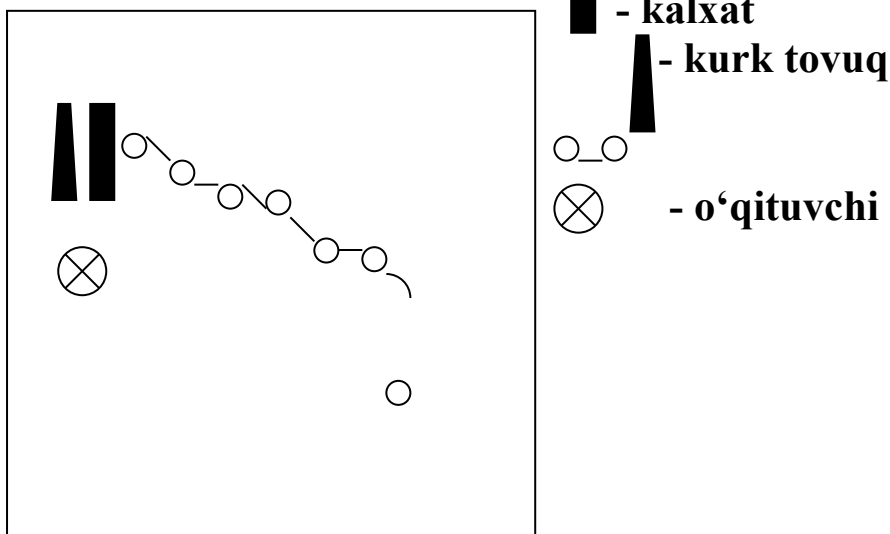
turgan jo‘jani tutishga harakat qiladi. Kurk tovuq ularni himoya qiladi. Kalxat har bir tutilgan jo‘jani yon tomoniga olib borib qo‘yadi, ular o‘yinda umuman qatnashmaydilar. O‘yin kalxat barcha jo‘jalarni tutib olmaguncha davom etishi mumkin. O‘yinni shunday o‘ynashi ham mumkin: kalxat tomonidan tutilgan jo‘jani o‘rniga, kalxat – kurk tovuq o‘rniga turishi mumkin. Shunday qilib, har bir marta o‘ynalganda o‘yinchilarning joylari almashib boraveradi.

Bolalar bu o‘yinni mustaqil o‘ynaganlarida, albatta, kalxat va kurk tovuq o‘rtasida bu so‘z aytishish kiritilishi lozim. Dars jarayonida bu dialog qoldiriladi va kalxat o‘qituvchining signali bo‘yicha jo‘jalarni tuta boshlaydi.

Bir daqiqa davomida jo‘jalarni ushlashga imkoniyat bermagan kurk tovuq yutgan hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. Kalxat faqat oxirgi jo‘jani tutishi mumkin.
2. Kurk tovuq orqasida cho‘qqayib o‘tirgan jo‘ja qo‘lini qo‘yib yuborishga ruxsat etilmaydi. Agar kim qo‘lini qo‘yib yuborsa, o‘yindan chiqarib yuboriladi.



XO‘ROZLAR JANGI

Pedagogik vazifasi. Sakrash harakatini rivojlantirish. Muvozanatni saqlashni his etishni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (iroda) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. Yerdan yoki polda 3-4 metr diametrdagi doira chiziladi. O‘yinchilar ikki komandaga bo‘linadilar va doira oldida biri

ikkinchisining qarshisida ikki safga saflanib turadilar. Har bir komandada o‘yinboshi saylanadi.

O‘yin tasnifi. O‘yinboshilar bittadan o‘yinchini – “xo‘rozni” doira tomon jo‘natadi. Ularning har biri bir oyoqda turib, boshqasini orqaga bukib, qo‘llarini bel orqasiga qo‘yadilar. O‘qituvchining buyrug‘i bo‘yicha xo‘rozlar, bir oyoqda sakrab bir-birlarining yelkasiga turtishni boshlaydilar yoki o‘zini raqibini ikki oyoqda turtishga majbur qilishga harakat qiladi. G‘olib o‘z komandasiga bir ochko keltiradi. Shundan so‘ng doira o‘rtasiga navbatdagi xo‘rozlar borib turadilar (o‘yinboshi xohishi bo‘yicha) va boshqalar. O‘yin hamma o‘yinchilar xo‘rozlar rovida bo‘lmaganlaricha davom etadi.

Ko‘proq g‘alabaga erishgan o‘yinchilar komandasi g‘olib hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. Ikki oyog‘ida turgan yoki doiradan chiqib ketgan xo‘roz yutqizgan hisoblanadi va ikkala o‘yinchi ham o‘z komandasiga qaytib borib turadi (g‘olib va yutqizgan).

2. Agar turtish vaqtida ikkala xo‘roz doiradan chiqib ketsa, ularning ikkalasiga ham ochko berilmaydi, ularning o‘rniga o‘yinboshini ko‘rsatishi bo‘yicha navbatdagi juftlik chiqadi.

3. Xo‘rozlar faqat o‘qituvchining buyrug‘i bo‘yicha o‘yinni boshlashlari mumkin. Agar ulardan birortasi oldin boshlasa, unda o‘yin qaytadan boshlanadi. Ikkinchi marta ham oldin boshlasa, unda yutqizgan hisoblanadi.

4. O‘yinboshilar ham o‘zlarining xohishlari bo‘yicha doiraga chiqib o‘zaro kurashishlari mumkin.

5. Jang vaqtida qo‘llar bel orqasiga qo‘yilgan bo‘lishi kerak, uni teskarisiga o‘yinchi qo‘lini tushirgan bo‘lsa, yutqizgan hisoblanadi. Agar o‘yin qatnashchilari ko‘p bo‘lsa, xo‘rozlar jangi o‘yinchini bir vaqtning o‘zida 3 ta doirada o‘tkazishi mumkin.

JUFT - JUFT BO‘LIB TORTISHISH

Pedagogik vazifasi. Kuchni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (iroda) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. Maydonchani yoki zalning o‘rtasi bo‘ylab chiziq chiziladi. O‘ng va chap tomonidan o‘rta chiziqdan 2-3 metr masofada unga parallel ikkita chiziq o‘tkaziladi. O‘yinchilar teng ikki komandaga bo‘linadilar va o‘rta chiziq yonida bir-biriga qarshi saflanib turadilar.

Imkon boricha bir-biri qarshisida turgan o'yinchilar taxminan bo'yi va kuchi bo'yicha bir xil bo'lishi lozim.

O'yin tasnifi. Bir-birini qarshisida turgan o'yinchilar o'rta chiziqqa kelib, qo'llarini ushlab turadi (iloji boricha ushlaydi), chap qo'lini orqaga qo'yadi.

O'qituvchining signali bo'yicha o'yinchilar o'z raqiblarini o'z tomonlariga tortishishni boshlaydilar, orqada turganlarni chiziq orqasiga tortishga harakat qiladilar. Chiziq orqasiga tortib o'tkazilgan o'yinchi raqib tomonida ochkolar sonini hisoblaganicha qoladi.

Barcha o'yinchilarni u yoki bu tomonga tortib o'tkazgan komanda yutgan hisoblanadi.

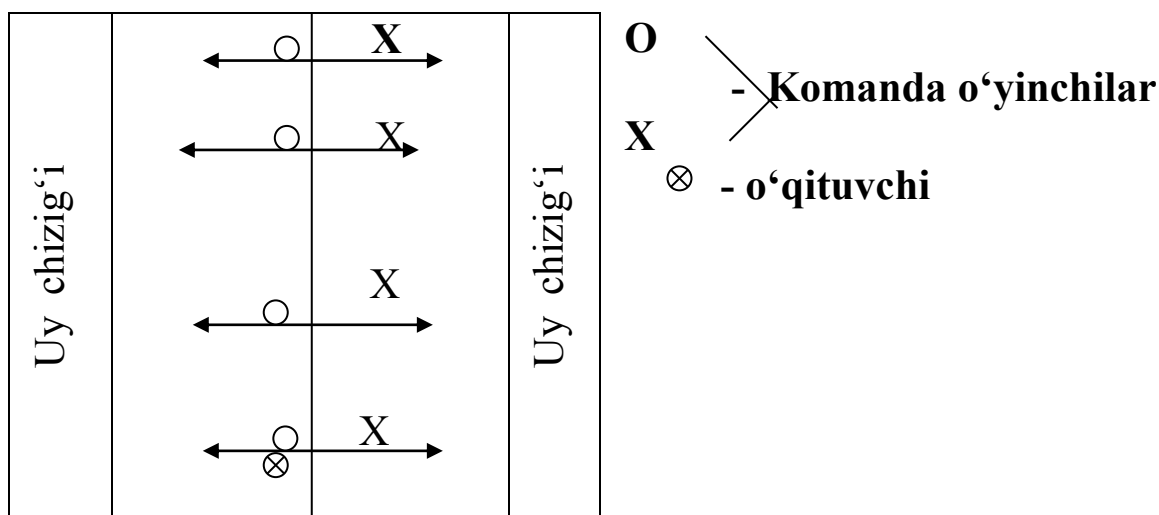
O'yin qoidasi.

1. Tortishishni faqatgina kelishib olingan signal bo'yicha boshlashi mumkin. Agarda o'yinchi tortishishni oldindan boshlab yuborsa, u yutqizgan hisoblanadi.

2. Tortishishni faqat kelishilgan uslubda bajarishga ruxsat etadi: bir qo'lda, ikki qo'lda, yelkasidan ushlab, chalqancha yotgan holda oyoq bilan va boshqalar.

3. O'yinchi o'rta chiziqdan 2-3 metr masofada uni orqasida turgan, ya'ni chiziq orqasidagi o'zining raqibini tortishi shart.

4. Tortishni faqat kelishilgan uslubda boshlashi mumkin, bunda raqiblar to'liq chiziqlar orasida bo'lishi shart.



CHO‘QQAYIB O‘TIRIB JANG QILISH

Pedagogik vazifasi. Masofani sezishni, muvozanat saqlashni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (abjirlik, kuch, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. Oldingi “Juft-juft bo‘lib tortishish” o‘yinidagidek saflanadilar. Bu o‘yinda faqat o‘smirlar va kattalar ishtirok etadilar. Juft – juft bo‘lib o‘ynaydiganlar bir-birini qarshisida cho‘qqayib o‘tiradilar va qo‘llarini oldinga cho‘zadilar.

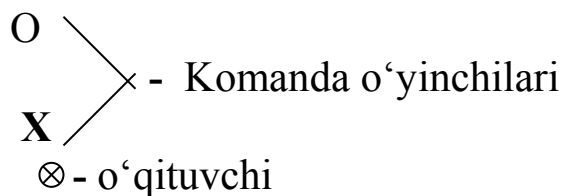
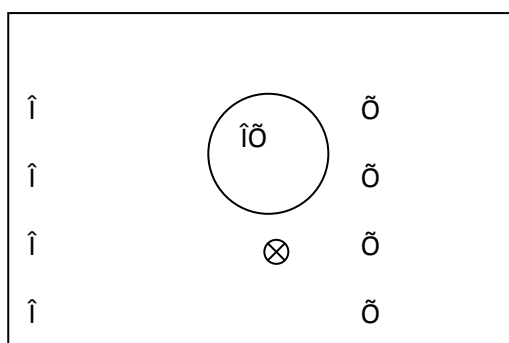
O‘yin tasnifi. O‘qituvchining buyrug‘idan keyin juftliklar raqiblarini kaftlariga turtadilar va uni muvozanatdan chiqishga majburlaydilar. Kim yiqilsa, o‘sha yutqizgan hisoblanadi.

O‘yin yanada qiziqarli o‘tishi mumkin. Agar oldinga harakat qilishga ruxsat etilsa: zarba berishga taqlid qilib, qo‘lni tortib oladi yoki holatni o‘zgartirib, yon tomoniga sakrashi mumkin va h.k.

Agar o‘yinchilarni soni ko‘p bo‘lmasa (12 kishidan oshmasa), unda juft-juft bo‘lib o‘ynaydilar. Bunday vaziyatda musobaqa tamom bo‘lishi bilanoq juftliklar g‘oliblar o‘rtasida musobaqa o‘tkaziladi. Har bir o‘yinda o‘yinchilar soni 2 martagacha qisqaradi. O‘yin bitta o‘yinchi qolguncha davom etadi.

Barcha uchrashuvlarda yutgan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.

O‘yin qoidasi. Oldingi o‘yinchini o‘zi bo‘ladi va qo‘shimcha quyidagicha bo‘ladi: raqibni muvozanatdan chiqarish, faqat kaftni kaftga urib chiqarganda hisobga olinadi. Agar o‘yinchi raqibini kafti bilan tanasiga urib muvozanatdan chiqarsa, u yutqizgan hisoblanadi.



TURPNI TORTISH

Pedagogik vazifasi. O‘yinchi o‘smirlar bitta qator bo‘lib polda o‘tiradilar (oyoqlarini yonga qarab) va bir-birini belidan ushlaydilar. O‘yin

qatnashchilaridan biri (tanlab qo‘yiladi) qatorni oldida birinchi o‘tiradi va uning oyog‘iga o‘zining oyog‘ini tirab o‘tiradi.

O‘yin tasnifi. O‘yinchining qo‘lini ushlab turadi, o‘qituvchining buyrug‘i bo‘yicha uni tortadi va qatoridan ko‘tarib olishga harakat qiladi. Agar u kelishilgan vaqtgacha qatordagi birinchi o‘yinchini joyidan qo‘zg‘ata olmasa (20-30), unda o‘yindan chiqadi yoki qatorni oxiriga borib o‘tiradi (kelishilgan holda), shundan keyin qatordagi birinchi o‘yinchi uning o‘rniga borib o‘tiradi. Agar yutqizgan o‘yindan chiqsa, qatordagi o‘yinchilarni soni borgan sari kamayib boradi.

Qatorda kim qolgan bo‘lsa, o‘sha o‘yinchi yutgan hisoblanadi. Yutqizganlar (kelishilgan holda) ham qatorni oxirida o‘tiradilar va qatordan ajratilmagan o‘yinchilar yutgan hisoblanadi.

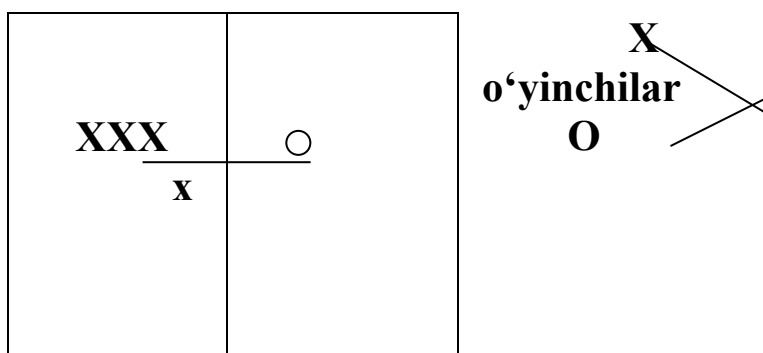
O‘yin qoidasi.

1. Har gal o‘yinchi faqat o‘qituvchining buyrug‘idan keyin tortadi. Agar o‘yinchi oldinroq bajarsa, tortishish hisobga olinmaydi va yutqizgan hisoblanadi.

2. Qatordagi o‘yinchilar bir-birlarini belidan ushlab, qo‘llarini qo‘yib yubormasligi kerak. Kimda-kim qo‘lini qo‘yib yuborsa, qatorning oxiriga borib o‘tiradi.

3. Qatordagi barcha o‘yinchilar qatordan ushlab turishi uchun birinchi o‘yinchiga yordam berishi shart.

Eslatma: Bu o‘yinni o‘g‘il va qiz bolalar bilan alohida-alohida o‘tkazish tavsiya qilinadi.



DOIRAGA TORT

Pedagogik vazifasi. Kuchni rivojlantirish.

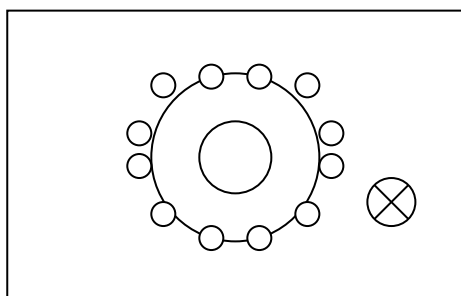
Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (iroda) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Maydonchanning o'rtasida ikkita konsentrik doira chiziladi (biri boshqasiga diametri 1 va 2 sm) barcha o'yinchilar katta doiraning atrofida turib, qo'llarini mahkam ushlab turadilar.

O'yin tasnifi. O'yinchining ko'rsatmasi bo'yicha, qo'llarini qo'yib yubormasdan, doira bo'ylab o'ng yoki chap tomonga harakatlanishni boshlaydilar. Qisqa hushtak chalingandan keyin o'yinchilar to'xtaydilar va qo'llarini qo'yib yubormasdan, katta doirada o'zlarining qo'shnilarini chiziqdan tashqariga tortib chiqarishga harakat qiladilar. O'yinchilar o'zlarini qutqarib qolishga harakat qilib, katta doiradan sakraydilar yoki uni ustidan sakrab o'tadi, kichik doiraga tushib qolmaslik uchun qo'llarini qo'yib yubormaydilar. Agar kichik doiraga bitta oyoqda tushsa ham o'yindan chiqadi. Shundan so'ng o'yinchilar qo'llarini ushlaydilar va buyruq bo'yicha o'yinni davom ettiradilar. Tortish vaqtida qo'llarini qo'yib yuborganning ikkalasi ham o'yindan chiqadi. O'yin davomida doirada o'yinchilarning vaqti kamayib boradi. Ular vaqt kam qolsa katta doirani buzishi mumkin emas, shunda ular kichik doira atrofida turadilar va o'zlarini qo'shnilarini doiraga tortishadi. Ularning kuchi juda kam qolsa, kichik doirani o'rab tura olmaydilar yoki tomonda qo'llarini ushlab uni tortadi. Doiraga oyoqni tushirmagan oxirgi o'yinchi g'olib hisoblanadi. Agar o'yinchilar soni ko'p bo'lsa, o'yin belgilangan vaqt bo'yicha o'ynaladi.

Biror marta doiraga kiritilmagan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi. 1. O'qituvchi buyrug'i bo'yicha o'yin boshlanadi. 2. Qo'shnini doiraga boshqa uslublarni qo'llamasdan faqat qo'l bilan tortish kerak. O'yindan chiqqan o'yinchi maydonni yon tomonida turadi va o'yinda qatnashmaydi. Ular faqat o'qituvchiga hakamlik qilishga yordam beradilar.



○ - o'yinchilar
⊗ - o'qituvchi

BULAVAGA QARAB TORT

Pedagogik vazifasi. Kuchni rivojlantirish.

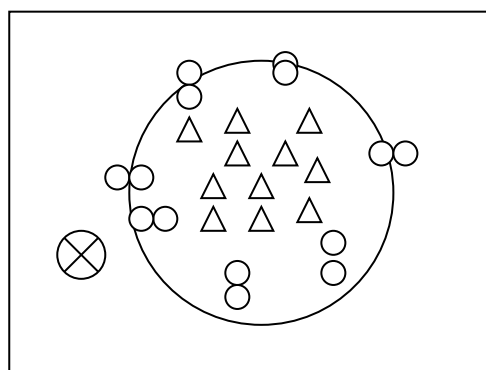
Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (iroda) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. Maydonchanning yoki zalning o‘rtasiga 5-10 ta fishka yoki baklashka qo‘yiladi (biri ikkinchisidan 1 metr masofa oralig‘ida qo‘yiladi). Agarda 5 fishka yoki baklashkadan foydalanilsa, unda ularning bittasini o‘rtaga to‘rtburchak shaklda qo‘yiladi. Qolgan barcha o‘yinchilar doirada uning atrofida, qo‘llarini mahkam ushlab turadilar.

O‘yin tasnifi. O‘yinchilar doira bo‘ylab o‘ngga va chapga harakatlanadilar. O‘qituvchining buyrug‘idan yoki signalidan keyin qo‘llarini qo‘yib yubormasdan bir-birlarini fishka yoki baklashka tomon tortishni boshlaydilar. O‘zini saqlab qolish uchun qo‘shnilarining qo‘llarini mahkam ushlab, ular fishka yoki baklashkani ustidan qadamlab sakrab o‘tadilar. Kim baklashkani dumalatsa, o‘sha o‘yinchi o‘yindan chiqadi. Chunki yiqilgan baklashkaning joyiga qo‘yishga qulay bo‘lishi uchun ularning har birini joyini ajratib chizib qo‘yish mumkin. Agar o‘yinlar tortishi vaqtida qo‘llarini qo‘yib yuborsalar, unda ikkalasi ham o‘yindan chiqadi. O‘yinda borgan sari o‘yinchilarning soni kamayib boradi. Ularning soni juda kam qolganida baklashkani o‘rab turolmaydilar. Ular uni o‘rtasida yoki ularni yon tomonida doira hosil qilib turadilar.

O‘yin oxirida qolgan o‘yinchi yutgan hisoblanadi.

O‘yin qoidasi. O‘yin qoidasi xuddi “Doiraga tort” o‘yinidagidek, faqat quyidagilar qo‘shimcha qilinadi: agar tortishish vaqtida baklashkaga tegib ketsa, biroq yiqilmasa, unga tekkan o‘yinchi o‘yinni davom ettiradi.



- △ - baklashka
- - o‘yinchilar
- ⊗ - o‘qituvchi

QOVUNNI UZIB OL

Pedagogik vazifasi. Kuchni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (iroda) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. Har bir komanda o‘zini ustunini oldida bitta qatorda saf tortib turadi. Eng kuchli o‘yinchilardan sardorlar saylanadi. Har bir sinf o‘zlarining ustunlarini qo‘llari bilan quchoqlab ushlab

turadilar. Qator sardorning orqasida turadi va har bir o'yinchi oldinda turgan sherigining belidan ikki qo'li bilan ushlab turadilar. Qatorlar biri ikkinchisini qarshisida turishlari kerak.

O'yin tasnifi. O'qituvchi yoki hakamning buyrug'i bo'yicha har bir komandalardan qatorning oxirida turgan o'yinchilardan bittadan ishtirokchi chiqadi. Ularning har biri raqib qatorining oxirida turgan o'yinchini orqasiga turib, uni qo'li bilan belini ushlab turadi, o'qituvchini buyrug'i bo'yicha qatorning oxirida turgan o'yinchini qatordan ajratib olish maqsadida – “qovunni uzib olishga” tortishni boshlaydi. “Uzib olingan” o'yinchini tortish ma'lum vaqtgacha davom etadi. Agar bu vaqt ichida “qovun” uzib olinmasa, uni uzib olishga harakat qilgan o'yinchi o'zini qatoriga qaytib borib, boshidan ikkinchi bo'lib turadi (sardordan keyin). Uni o'rniga boshqa o'yinchi chiqadi. “Uzib olingan qovun” (uzib olingan o'yinchi) yon tomonga chiqib turadi. O'qituvchining buyrug'idan keyin yangi o'qituvchilar qovunni uzib olish uchun raqib tomoniga o'tadilar, ya'ni oxirgisini uzib olishga harakat qiladi. O'yin qovun uzib olishda barcha o'yinchilar qatnashmaganlaricha davom etadi. Qovun uzib olingan soniga qarab g'olib komanda aniqlanadi.

O'yin qoidasi.

1. Qovunni uzib olish uchun faqat raqibning belidan ushlab tortishi kerak.
2. O'yinchini tortgan vaqtda kiyimidan ushlab tortishga ruxsat etilmaydi.
3. Agar tortgan vaqtda bitta emas ikkitasini tortib olsa, unda ikkala o'yinchi o'yindan chiqariladi.
4. Barcha xatolarga yo'l qo'yganligi uchun o'yinchi yutqizgan hisoblanadi.

DOIRANI UZ

Pedagogik vazifasi. Qo'l kuchini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (iroda) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'g'il bolalar va qiz bolalar alohida o'ynaydilar. O'yinchilar doira hosil qiladilar va qo'llarini ushlab turadilar (eng yaxshisi bilakdan ushlab turish ma'qul).

O'yin tasnifi. O'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha o'yinchilar doira bo'ylab o'ngga yoki chapga harakatlanishni boshlaydilar. O'qituvchi kutilmaganda buyruq beradi. Shundan so'ng barcha to'xtaydi va bir-birini goh oldinga, goh orqaga siltay boshlaydi va doirani uzishga harakat qiladi, lekin qo'shnisi bilan uzib qo'ymaslik kerak. Kimda -kim qo'lini ajratib olsa, o'yindan chiqadi. O'yin to'xtatiladi va yana o'qituvchining

ko'rsatmasi bo'yicha o'yinchilar tomonlarning biriga doira bo'ylab harakatlanadilar. Buyruq bo'yicha yana bir-birini tortishishni boshlaydilar. Shunday qilib o'yin davom etadi. Doira borgan sari torayib boradi. O'yin ikkita o'yinchi qolganicha davom etadi.

O'yinda ikkita yoki uchta o'yinchi qolsa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. Qo'llarni qo'yib yubormasdan bir-birini tortishi kerak, bo'lmasa ikkalasi o'yindan chiqadi.

2. Agar birortasi qo'shnisini qo'lini qo'yib yuborsa, unda ikkalasi ham chiqib ketadi, chunki qo'lini kim qo'yib yuborganini aniqlash mumkin emas. Shuning uchun qo'shnisining qo'lini qattiq ushlashi kerak.

3. O'qituvchining buyrug'idan keyin tortishishni boshlaydi.

4. Agarda tortish vaqtida barcha o'yinchilar qo'llarini qo'yib yuborsa, unda ularning barchasi o'yindan chiqadilar.

BOCHKA O'YIN

Pedagogik vazifasi. Kuchni rivojlantirish. Diqqatni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinchilar o'rtasida o'yinboshi saylanadi (imkon boricha boshqalarga nisbatan kuchligini). Barcha qo'llarini mahkam ushlab, doira atrofida turadilar. O'yinboshi doira tashqarisida turadi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signalidan keyin o'yinchilar doira bo'ylab o'nga yoki chapga harakatlanishni boshlaydilar (kelishilgan holda qadamlab yoki sakrab). Ular dumalatayotgan "bochkani" aks ettiradilar. O'yinboshi, doira tashqarisida turib o'yinchilar doirasiga yorib kirishi kerak (dumalayotgan bochkaga), ular qarshilik ko'rsatadilar. Bosimga chidam bermay, qo'lini qo'yib yuborgan o'yinchi, o'yinboshi bo'ladi, oldingi o'yinboshi esa doiraga borib turadi. O'yin boshidan boshlanadi. Birinchidan tashqarida bir marta ham o'yinboshi bo'lmagan o'yinchi g'olib hisoblanadi. Agar o'yinchilar ko'p bo'lsa ikkita o'yinboshi saylash mumkin. Jismoniy tarbiya darsida imkon boricha ikkita doira bo'lishi kerak: o'g'il bola va qiz bolalar.

O'yin qoidasi.

1. Agar doirada ikki kishi qo'lni qo'yib yuborsa, kimni qo'li birinchi bo'lsa, o'sha aybdor hisoblanadi va o'yinboshi bo'ladi.

2. 3 marta urinishda "bochkaga" kirolmagan o'yinboshi, yangi o'zi xohish bildirgan yoki tanlab olingan o'yinboshi bilan almashadi.

OXIRGISINI TUTIB OL

Pedagogik vazifasi. Harakatlanishda kelishilgan holda chaqqonlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Bu o'yinda o'g'il bolalar va qiz bolalar alohida-alohida o'ynaydilar. O'yinchilar bir-birlarini bellarini ushlab, bitta qatorda turadilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signalidan keyin qatorning boshida turgan, qatorning oxirida turganni tutib olishga harakat qiladi. Qatorning hammasi ilonga o'xshab o'rab olib, uni qo'ymaslikka harakat qiladi. Chap berib qochishda ular ajratib qo'yish huquqiga ega bo'lmaydi. Ajratib qolgan o'yinchi o'yindan yoki qatorda birinchi bo'lib turadi va o'zining qatoridagi "dumni", ya'ni qatorning oxiridagi o'yinchini tutishni boshlaydi.

Kelishilgan holda nafaqat oldinda turgan o'yinchi qatorning oxirida turgan o'yinchini tutishi mumkin, balki boshqalarni - qatorning oxirida turganni tutishi mumkin. Faraz qilaylik, u oxiridan uchinchi o'yinchini tutib oldi. Bunday holatda uning orqasida turgan barcha o'yinchilar doiradan chiqadilar. Bunday tutish imkon boricha o'yinchilarning soni ko'proq bo'lganda qo'llaniladi. O'yinni boshlash uchun birinchi o'yinchi o'rniga eng yaxshisi, eng kuchlisini qo'yish maqsadga muvofiq bo'ladi. O'yin ma'lum vaqt davomida o'ynaladi, yoki barcha oldida turuvchilar - tutuvchi roliga bo'lmaguncha davom etadi.

G'olib qatorda 2-3 ta qolgan o'yinchi hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. O'yinboshi har safar faqat o'qituvchining signalidan yoki buyrug'idan keyin tutishni boshlaydi.
2. Oldinda turgan tutuvchini ushlab ruxsat etilmaydi.
3. Agar o'yinchilar zanjiri uzilsa, uzgan o'yinchi o'yindan chiqadi va zanjir qisqaradi.
4. Agar o'yinboshi qo'lini tekkiyib, o'yinchi tutilgan hisoblanadi.
5. Shunday qoidani kiritish mumkin: agar tutuvchi dumni ushlab olsa, u qatorni oldiga borib turadi, tutilgan o'yinchi – tutuvchi bo'ladi, Qator holati quyidagicha: zanjir qisqarmaydi va o'yinda esa barcha o'yinchilar qatnashadilar.

O'RINDIQ BOSH USTIDA

Pedagogik vazifasi. Hamjihatlik bilan harakatlanish, chaqqonlik va kuchni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Ikkita yoki uchta komanda bir-birining orqasida qatorda turadi. Komandadan o'ng tomonda o'yinchini oyog'i yoniga gimnastik o'rindiq qo'yilgan.

O'yin tasnifi. O'qituvchini signali bo'yicha barcha komandaning o'yinchilari o'ngga engashadi, teskari chaqqon yoki yengillik bilan o'rindiqni ushlab, uni bosh ustida ko'taradi, chap tomonga o'tkazib polga qo'yadi, shundan so'ng o'yinchilar o'rindiq ustidan chap tomonga sakrab o'tadi va yana o'ngga o'rindiqni olish uchun engashadi va uni boshqa tomonga qo'yadi.

Maydonning bir tomonidan boshqa tomoniga hamma komanda o'rnini almashtirib bo'lgandan keyin o'yin tugaydi. Bunda o'yinni sharti bo'yicha o'rindiq bosh ustida 4-6 marta bo'lishi lozim. Mashqni aniq va tez bajarigan o'yinchilarning komandasi g'olib hisoblanadi.

Mashqni bajarishga eng kam vaqt sarflagan komanda g'olib hisoblanadi. Agar o'yin uchun maydon kichik bo'lsa yoki o'rindiqlar etmasa, unda komandalar navbati bilan musobaqalashishlari mumkin.

Variant: O'yinchilar bitta o'rindiq ustida oyoqlarida turadilar, ikkinchi o'rindiqqa engashib, yuqori qismidan ushlaydilar va boshqa tomonga bosh ustidan oshirib qo'yadilar. Uni polga qo'yganlaridan keyin, ular o'sha o'rindiqning ustiga o'tadilar. Uning ustida turganni esa bosh ustidan oshirib, boshqa tomonga qo'yadilar. O'yin komanda shartlashilgan chiziq ustiga o'tmaguncha davom etadi.

O'yin qoidasi.

1. O'yin faqatgina o'qituvchining buyrug'i bo'yicha bajariladi.
2. O'rindiqni faqat teskari holatda ushlab olish kerak.
3. O'rindiqni ko'tarish va tushirib qo'yishni barcha o'yinchilar bir vaqtning o'zida bajarishi shart.
4. O'rindiqni bosh ustida ko'tarib turgan vaqtda undan qo'lni olish yoki qo'yib yuborish qat'iy man etiladi.

QO‘LDA TAYANIB OLDINGA HARAKAT QILISH

Pedagogik vazifasi. Hamjixatlik bilan harakatlanish va yelka kamari mushagini kuchini rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, o‘zaro hamkorlik) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar kuchlari bo‘yicha teng ikki komandaga bo‘linadilar. Har bir komanda bittadan qator bo‘lib turadilar. Qatorlar oldidan start chizig‘i chiziladi. Start chizig‘ida 8-10 metr masofada har bir komanda qarshisida finish chizig‘ini belgilash uchun to‘ldirma to‘p yoki suv to‘ldirilgan baklashka, fishka va boshqa buyumlar qo‘yiladi. Har bir komandadagi birinchi juftlikdagi o‘yinchilardan biri qo‘lda tayanib yotgan holatni qabul qiladi va oyoqni yonga qarab turadi. Sherigi uni belidan ushlaydi va yerdan yoki poldan ko‘taradi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining buyrug‘i bo‘yicha birinchi juftliklar ko‘rsatilgan holatda “aravani” oldinga dumalatadi. So‘ngra qo‘lda tayangan holatda turib, qo‘llarini navbatma-navbat qo‘yib, oldinga harakatlanadi va orqada turgan uni oyog‘idan ushlab, harakatlanishga yordam beradi. Juftlik orasidagi chiziqni kesib o‘tib, u yerda turgan to‘ldirma to‘pni aylanib o‘tgandan keyin o‘yinchilar rollarini almashib, orqaga qaytib keladi. Shundan so‘ng “arava”, “haydovchi” bo‘ladi va o‘yinning teskari holati. Juftlik start chizig‘idan o‘tgandan keyin ikkinchi juftlik yugurib chiqadi va xuddi shunday uslubda harakatlanadi, ya‘ni birinchi juftlikka o‘xshab finishga boradi va orqaga qaytib keladi. O‘yin oxirgi juftlik yugurib bo‘lmaguncha davom etadi.

Juftliklarda hammadan tez “arava” bilan yugurgan komanda g‘olib hisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. Yugurish vaqtida o‘rnatilgan uslubni almashtirishga ruxsat etilmaydi. Qarshi holatda juftlik yutqizgan hisoblanadi.
2. Juftliklarni o‘rnini almashtirishni faqat finish chizig‘idan o‘tgandan keyin amalga oshirish mumkin (to‘plar, ustunlar, baklashkalar va boshqa o‘rnatilgan buyumlardan aylanib o‘tgandan keyin). Agarda juftlik oldindan burilsa, ular yutqizgan hisoblanadi.
3. Har bir juftlik faqat oldingi juftlik start chizig‘idan o‘tgandan keyin yugurishni boshlashi mumkin.

ARQONNI TORTISH

Pedagogik vazifasi. Kelishilgan holda harakatlanish, kuchni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, o'zaro hamkorlik) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. 6-10 metr uzunlikdagi arqon maydonning o'rtasi bo'ylab qo'yiladi. Arqonni o'rtasiga rangli lenta yoki latta bog'lab qo'yiladi, yerda yoki zalida arqonni o'rtasidan ko'ndalangiga chiziq (maydonchani) chiziladi. Uni ikki tomonidan 2 yoki 3 metr masofada unga parallel chiziq o'tkaziladi.

O'yinchilar ikkita komandaga soni bo'yicha va kuchi bo'yicha bo'linadilar. Har bir komanda qo'llariga arqonni shunday ushlaydilarki, o'yinchilar arqonni bir tomonida, ikkinchi uchi boshqa tomonidan ushlab turishlari kerak.

Ular tartib bilan bir - ikkiga sanab, ikki guruhga ajralib olinishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'yin tasnifi. O'yinchilar arqonni qo'llari bilan ushlab, uni poldan yoki yerdan ko'taradilar. Shundan so'ng o'qituvchining buyrug'i bo'yicha arqonni o'z tomonlariga tortishni boshlaydilar. Arqon o'rtadagi chiziqqa parallel bo'lgan chiziqni u yoki bu tomoniga tortib o'tkazilganidan keyin, o'qituvchi shartli ravishda hushtak chalish bilan o'yinni to'xtatadi. O'yin bir necha marta takrorlanadi.

Arqonni o'z tomoniga ko'p marta tortib o'tkazgan komanda o'yinda g'olib chiqadi.

Agar o'quvchilarning soni ko'p bo'lib va maydonning kengligi o'yinni o'tkazishga imkoniyati bo'lsa, unda arqon tortishni ikkita komanda bilan o'tkazish mumkin, unda o'yinchilar to'rtta komandaga bo'linadi. Shundan so'ng g'oliblar o'zaro bellashadilar va g'olib komanda aniqlanadi.

O'yin qoidasi. 1. Arqonni tortishni faqat o'qituvchining buyrug'idan so'ng boshlash mumkin, teskari holatda esa qayta buyruq beradi. Agarda komanda ketma-ket 2 marta buyruqqacha chap arqonni tortishni boshlasa, ular yutqizgan hisoblanadi.

2. Arqonning o'rta qismi o'rta chiziqdan 3 metr ichkari tomonlarda tursa, arqon o'z tomoniga o'tkazilgan hisoblanadi. Arqonni o'z jamoasiga tortib o'tkazgan komanda g'olib bo'ladi.

TO‘RTBURCHAKDA TORTISH

Pedagogik vazifasi. Kuchni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

56 betdagi 2 rasm.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin uchun 8-12 metr uzunlikdagi yo‘g‘on arqon kerak bo‘ladi. Uni boshi qattiq bog‘lab qo‘yilgan bo‘ladi. To‘rtta o‘yinchi arqonni ushlab, to‘rtburchak xosil qiladilar. O‘yinchilardan 2-3 metr masofada baklashka qo‘yilgan bo‘ladi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining hushtagi bo‘yicha o‘yinchilar arqonni - har biri o‘z tomoniga tortishni boshlaydi va baklashkani olishga harakat qilib, u tomonga cho‘ziladilar.

Kimda-kim baklashkani birinchi bo‘lib ushlasa, o‘sha yutgan hisoblanadi. Shundan keyin navbatdagi to‘rtlik arqonni tortishni boshlaydilar va hokazo.

Shundan so‘ng ko‘proq chaqqon va kuchli o‘yinchini aniqlash uchun to‘rtliklar g‘oliblarning o‘rtasida musobaqa o‘tkazishi mumkin. Baklashkani o‘rtasiga to‘ldirma to‘p va boshqa buyumlar qo‘yish mumkin.

O‘yin qoidasi.

1. Baklashka, albatta, har bir o‘yinda bir xil masofada qo‘yilgan bo‘lishi shart.

2. Agar arqonni tortuvchilardan birortasi qo‘yib yuborsa, u o‘yindan chiqadi va uni o‘rniga yangi o‘yinchi turadi.

Bu o‘yinni ikkita baklashka bilan ham o‘tkazish mumkin. Buning uchun 2-3 metr uzunlikdagi arqondan foydalanish mumkin va ikkita o‘yinchi uni uchidan ushlaydilar. Har birining yon tomonida baklashka qo‘yilgan bo‘ladi va har biri hushtakdan keyin unga qo‘lini tekkizishga harakat qiladilar.

Varianti. “Harakatchan ring”

Oldingi o‘yin kabi o‘yinchilar safga turishadi, faqat baklashka o‘rniga to‘ldirma to‘p yoki boshqa buyumlar qo‘yish mumkin. O‘qituvchi “Torting” deb buyruq bergandan so‘ng, har bir o‘yinchi birinchi bo‘lib to‘ldirma to‘pga qo‘lini tekizishga harakat qilib tortadilar. Kimda-kim buni bajarsa yutgan hisoblanadi va chetga chiqib turadi. Qolgan uchlik arqonni ushlab, uni o‘sha vazifani bajarishi uchun uchta yo‘nalishga tortadilar. G‘olib esa ikkinchi o‘rinni egallaydi va chetga chiqadi. Shunday qilib, ikkita o‘yinchining o‘rtasida uchinchi o‘rin uchun musobaqa o‘tadi. To‘ldirma to‘p har bir martada ma’lum holatda qayta qo‘yiladi.

Xuddi shunday, barcha juftliklar navbat bilan musobaqalashadilar. Finalda gʻoliblar uchrashadilar.

TOʻRTBURCHAKDA KURASHISH.

Pedagogik vazifasi. Kuchni, muvozanat saqlashni, his qilishni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. Oʻquvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik koʻrish. Tomonlari 1, 2 va 3 metr uchta toʻrt burchak chiziladi. Birinchisining kattaligi 3x3 metr, ikkinchisining 2x2 metr, uchinchisining 1x1 metr boʻladi. Katta toʻrtburchakda komanda sardorlari toʻrtta oʻyinchini chaqiradi, ular oʻqituvchining signalidan keyin shunday kozani qabul qiladilarki, xuddi “xoʻrozlar jangi” dagidek holatda turadilar.

Oʻyin tasnifi. Oʻqituvchining buyrugʻidan keyin oʻyinchilar bir-birlarini toʻrtburchak ichidan turtib chiqarishga harakat qiladilar. Yutgan esa toʻrtburchak ichida qoladi. Yutqizgan uchta oʻyinchi qoʻshni toʻrtburchakka oʻtadi (2x2 m) va shunday qilib kurashni davom ettiradi. Qolgan ikkitasi kichik toʻrtburchak ichida kurashishni tugatadilar. Birinchi toʻrtburchakda qolgan oʻyinchi - toʻrt ochko, ikkinchi toʻrtburchak ichidagi oʻyinchi - uch ochko, uchinchi toʻrtburchakdagi oʻyinchi - ikki ochko, oʻyindan chiqib ketgan bir ochko oladi.

Shundan soʻng kurashishga har bir komandadan yangi toʻrtta oʻyinchi toʻrtburchakka kiradilar, shuningdek gʻolib ham aniqlanadi.

Eng kuchli oʻyin qatnashchilari finalda qatnashishlari mumkin.

Barcha toʻrtburchakda gʻalaba qilgan oʻyinchi gʻolib hisoblanadi.

Oʻyin qoidasi.

1. Oʻyinda qoʻpollik bilan turtishga ruxsat berilmaydi. Birinchi variantda qoʻlni bel orqasidan olishni va ikkala oyoqda turishi mumkin emas.

2. Ikkinchi variantda esa polga oʻtirishga va kaftni yon tomonidan urushga ruxsat etilmaydi. Bunday xatolarga yoʻl qoʻygani uchun oʻyinchini keyingi kurashishdan chiqarib yuboradi.

Eslatma: Agar oʻynashga xohish bildirganlar soni koʻp boʻlsa, unda bir nechta toʻrtburchaklar chizish mumkin. Shundan soʻng bir vaqtning oʻzida 8-12 kishi oʻynashi mumkin.

UZOQQA NISHONGA ULOQTIRISH BILAN O‘YNALADIGAN O‘YINLAR

TO‘P BILAN PETNA QILISH

Pedagogik vazifasi. Muvozanat saqlashni sezish, kuchni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. 1 yoki 2 ta o‘yinboshi saylanadi. Ular bitta tennis koptogi yoki volleybol to‘pi oladilar va maydon yoki zalni o‘rtasida turadilar. Qolgan barcha o‘yinchilar ularni erkin tartibda o‘rab turadilar. Katta maydonni chegaralab qo‘yish zarur.

O‘yin tasnifi. Har bir o‘yinboshi – “petnachi” qo‘lini yuqoriga ko‘taradi va “Men petnachiman!” deb gapiradi. Shundan so‘ng barcha o‘yinchilar maydon bo‘ylab yugurib ketadilar, o‘yinboshi esa quvlab yetishga harakat qiladi va qochib ketuvchilarning birortasini koptok bilan petna qiladi. To‘p bilan petna qilish yengil bo‘lishi uchun ular to‘pni bir-birlariga oshiradilar va qulay vaqtni topib o‘yinchiga otadi. To‘p bilan petna qilingan o‘yinchi “petnachi” bo‘ladi va u petnachi ekanligini e‘lon qiladi hamda o‘sha petnachi unga to‘p tekkan o‘yinchi bilan joy almashadilar. Oldingi petnachi esa qochuvchi bo‘ladi. Shunday qilib o‘yin hamma vaqt qochib ketuvchiga to‘p tekkandan keyin o‘yinboshilar joy almashadilar.

Varianti. Oyoqda to‘p bilan petna qilish.

O‘yin oldingi o‘yindagidek o‘ynaladi, bunda faqat petnachi futbol, basketbol yoki volleybol to‘pi oladi. O‘yinboshining vazifasi to‘p bilan qochuvchini tizzasidan pastiga oyog‘iga tekkizishi kerak. Shuningdek, qochib ketuvchi o‘yinchiga to‘pni ko‘proq qulay tekizishi uchun o‘yinboshi to‘pni oyoqda bir-biriga uzatadi va qulay vaqtda qochuvchini to‘p bilan petna qiladi.

Bir marta ham petna qilinmagan yoki kam marta petna qilingan o‘yinchilar g‘olib xisoblanadi.

O‘yin qoidasi.

1. O‘yinboshi har bir marta to‘p bilan o‘yinchini petna qilganda, uni petnachi deb e‘lon qiladi.

2. Qo‘l to‘pi bilan o‘ynab, boshdan tashqari tananing xohlagan qismiga petna qilish mumkin. Oyoqda to‘p bilan o‘ynalganda faqatgina tizzagacha petna hisoblanadi.

3. Maydon tashqarisiga yugurib chiqib ketgan o'yinchi petna qilingan hisoblanadi va yangi "petnachi" bo'ladi.

KIM UZOQQA OTADI

Pedagogik vazifasi. Aniq nishonga olishni rivojlantirish. Nishonga uloqtirish texnikasini o'rgatish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Maydonchanning bir tomonida start chizig'i chiziladi. Undan 5 metr masofada unga parallel 3-4 ta chiziq o'tkaziladi. Ular o'rtasidagi oraliq 3-4 metr bo'ladi. O'yinchilar bir nechta guruh komandalarga bo'linadilar va start chizig'i orqasida bittadan qatorda saf bo'lib turadilar. Har bir o'yinchida bittadan qum solingan xaltacha bo'ladi. Xaltachaning og'irligi 300-500 gramm bo'ladi.

O'yin tasnifi. O'yinchilar o'zlarining komandalarida navbat bilan qum solingan xaltachani chizilgan chiziqning orqasiga uzoqroqqa otishga harakat qiladilar. Shundan so'ng, qatorda turgan navbatdagi o'yinchilar start chizig'iga kelib, qum solingan xaltachani imkon boricha oldinga uzoqroqqa otadilar. O'yin barcha o'yinchilar xaltachani otishni tamom qilmaganlaricha davom etadi.

Chiziq orqasiga ko'proq qum solingan xaltachani otgan o'yinchilarning komandasi g'olib bo'ladi.

O'yin qoidasi.

1. Har bir o'yinchi faqat bitta xaltachani otadi.
2. O'qituvchining signalidan keyin har bir martada navbat bilan xaltachani otadi.
3. Xaltachani otgan o'yinchi o'z qatorining oxiriga borib turadi.

ANIQ NISHONGA OTISH

Pedagogik vazifasi. Aniq nishonga otishni rivojlantirish. Nishonga uloqtirish texnikasini o'rgatish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Maydonchanning o'rtasidan chiziq o'tkaziladi, chiziq bo'ylab 10 ta baklashka, to'ldirilgan to'p qo'yiladi. O'yinchilar ikkita komandaga bo'linadilar va maydonning bir tomonida biri ikkinchisining orqasida turib, maydon tomonga to'ldirma to'pga qarab

turadilar. Safning oldidagi o'yinchilar start chizig'ida turadilar. Bu komandaning o'yin qatnashchilari bittadan tennis koptogini oladilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchining kelishilgan signali bo'yicha birinchi safdagilar koptokni baklashkaga qarab otib, ularni yiqitishga harakat qiladi. Urrib yiqitilgan baklashkalar hisoblab chiqiladi va yana joyiga qo'yiladi. To'pni otgan bolalar yuguradi, uni oladi va navbatdagi komandaning o'yin qatnashchilariga, ya'ni safga start chizig'iga harakat qilib kelayotganlarga uzatadi, o'zi safning oxiriga borib turadi. O'qituvchining buyrug'i bo'yicha ikkinchi safning komanda o'yin qatnashchilari to'pni baklashkaga otadilar va dumalatilgan baklashkalarni sanaydilar. Shunday qilib o'yin ikki-to'rt marta o'ynaladi.

O'yin bir necha marta takrorlanadi va ko'proq baklashkani yiqitgan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. Koptokni faqat o'qituvchining signalidan keyin otish mumkin.
2. Koptokni otish vaqtida start chizig'ini ichiga kirish man etiladi.
3. Chiziqni ichiga kirib otgan to'p hisobga olinmaydi.

TO'PGA TEKKIZ

Pedagogika vazifasi. Chaqqonlikni rivojlantirish. Koptokni otish texnikasini o'rgatish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Maydon o'rtasiga volleybol to'pi qo'yiladi. O'quvchilar teng ikki tomonga bo'linadilar va maydonning qarama-qarshi tomonlarida saf bo'lib turadilar. Imkon boricha ularning o'rtasidagi masofa 18-20 metr bo'ladi. O'yinchilarning oyoq uchlari oldidan chiziq o'tkaziladi. Bitta komandaning o'yinchilari bittadan tennis koptogini oladilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchining xushtagi bo'yicha o'yinchilar chiziqdan ichkariga kirmasdan, maydon o'rtasida turgan volleybol to'piga tennis koptokni otadi va uni raqib komandasi dumalatishga harakat qiladi. Har bir tomondagi o'yinchilar otilgan koptoklarni terib oladi va ularni volleybol to'piga qarab otadi, uni teskari tomonga yoki orqa tomonga dumalatishga harakat qiladi. Shunday qilib, komandalar tennis koptogini qolgan to'p raqib komandasining chizig'i orqasiga dumalab o'tmaguncha otadilar. Barcha o'yinchilarga tennis koptogini berish mumkin va unda o'qituvchining xushtagi bo'yicha bir vaqtning o'zida hamma tennis

koptokni qatta to'pga otadilar. Maydon o'rtasiga 2 yoki 3ta to'p qo'yish ham mumkin.

Boshqa chiziqni orqasiga to'pni dumalatishni uddasidan chiqqan yoki raqib tomonidagi chiziqni orqasiga ko'proq to'pni dumalatib o'tkazgan komanda yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidasi. 1.Hushtak chalinishi bilanoq, hamma bir vaqtda tennis koptokni otadi. Buyruq berilmasdan otilgan tennis koptok hisobga olinmaydi. 2. Tennis koptokni olish vaqtida chiziqni bosish man etiladi. 3. Agar volleybol to'pi o'yinchilardan yon tomonga sakrab yoki dumalab ketsa, uni dastlabki joyiga olib kelib qo'yish zarur. 4. G'olibni aniqlashda yo'l qo'yilgan xatolar hisobga olinadi. Komanda raqib tomonidagi chiziqni orqasiga to'pni dumalatib o'tkazgan bo'lsa ham, biroq ko'proq xatoga yo'l qo'yilgan bo'lsa, unga g'alaba berilmaydi.

SIRG'ANCHIQ NOVDA

Pedagogik vazifasi. Ko'z bilan chamalashni rivojlantirish.

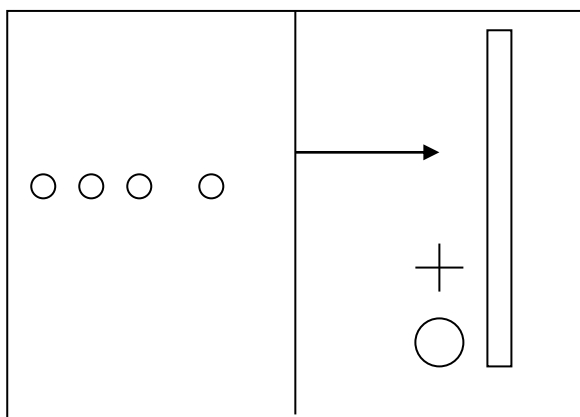
Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yin uchun maydon eni kamida 10x5 metrli kattalikda zal kerak. Har bir o'ynovchi uzunligi 1,5 metrli diametri 1-2 smli egiluvchan novda bo'lishi shart. Bundan tashqari uzunligi 2 metrgacha, diametri 3 sm tayoqcha kerak bo'ladi. O'yinchilar imkon boricha ko'p sonli bo'lmasdan 12 tagacha bo'lishi lozim. Agar o'yin sinf bilan o'tkaziladigan bo'lsa, unda eng yaxshisi o'g'il va qiz bolalarni ikkiga bo'lib, 2-3 ta guruhda o'tkazish mumkin. O'yinda qatnashish uchun navbatma-navbat bajarishga o'rgatiladi.

Yerga tayoqcha qo'yiladi, undan ikki metr masofada unga parallel chiziq o'tkaziladi. Birinchi o'yinchi chiziq oldida turadi, novdani ingichka uchidan oladi va uni shunday otadiki, novda tayoqcha bo'ylab sirg'anishi kerak (uni ko'ndalangiga), imkon boricha maydoncha bo'ylab uzoqqa uchib borishi kerak.

Novdani hammadan ko'ra uzoqqa otgan g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi. 1.Novdani chiziqni bosmasdan, turgan joydan yoki yurib kelish bilan otish mumkin. Agar chiziqni bossa, otgani hisobga olinmaydi. 2. O'yinchi tomonidan otilgan novda, albatta, tayoqqa tegishi shart va uzoqqa uchib borishi kerak, bo'lmasa natija hisoblanmaydi.



- - O'yinchilar
- ▭ - Gimnastik tayoqcha
- ⊕ - O'qituvchi

MUTLOQ XUSHYOR YOKI MAYDA OYNA.

Pedagogik vazifasi. Ko'z bilan chamalashni rivojlantirish.

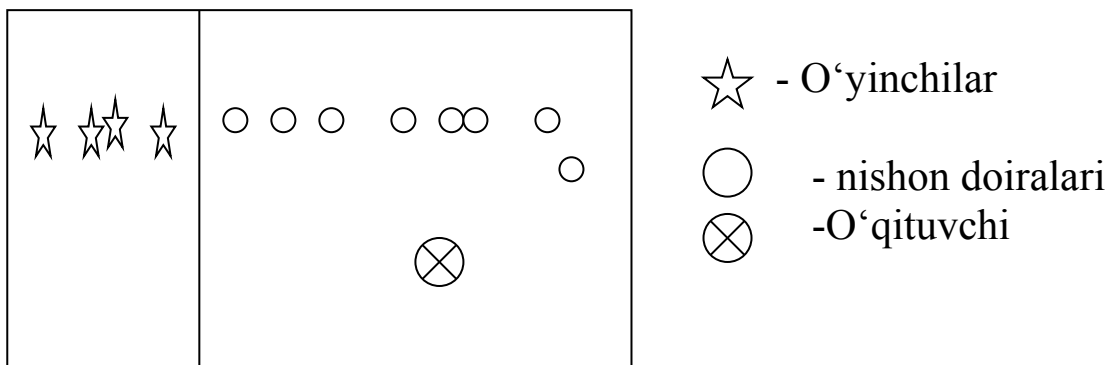
Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Bu o'yinni bolalar mustaqil o'ynaydilar, asosan qiz bolalar o'ynaydi. O'yin maydonda, hovlida, asfalt yo'llarda o'ynaladi. O'yin uchun qirralari tekislangan mayda oyna yoki silliq tosh kerak bo'ladi. O'yinda 2 tadan 6 tagacha o'yinchilar qatnashadilar. Maydonda 7 ta diametri 40-50 smli doira chiziladi va birinchi doiradan 50 smli chiziq o'tkaziladi, unda har biri o'yinni boshlaydi. O'yinchilar tartib bilan sanab, navbatma-navbat o'yinni bajarib o'ynaydilar.

O'yin tasnifi. O'yinda boshlovchi o'yinchi chiziqda turadi. Uni ko'zini boylashadi va qo'liga mayda oyna beriladi. U navbat bilan mayda oynachani 1chi, 2chi va boshqa doiralarga tushirishi kerak. Agar mayda oynacha kerakli doiraga tushmasa, unda uni navbati bo'yicha keyingi o'yinchi oladi, otgan esa navbatni oxiriga borib turadi. Shunday qilib, har biri o'z navbatida mayda oynani, ko'zini ochmasdan, barcha doiraga otadi. Oynachaning tushganini o'yin ishtirokchilari aytib turadilar. Birinchi marta o'zida navbat bilan barcha doiraga tushurishi mumkin emas. Shuning uchun har biriga otish uchun huquq berilganda, o'zining keyingi navbatdagi otishida qaysi doirada to'xtasa, o'sha doiraga otishdan, ya'ni xatoga yo'l qo'ygan joydan boshlaydi.

Barcha 7 ta doiraga birinchi bo'lib tushirgan o'yinchi yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidasi. 1. Mayda oynachani otgan vaqtda chiziqni bosib turishga ruxsat etilmaydi. 2. Agar oyna doira chizig'iga tushsa, ya'ni oynani ko'p qismi doira ichida bo'lsa, to'g'ri otilgan deb hisoblanadi. Bu o'yinni ko'zni boylamasdan ham o'ynash mumkin.



TO'XTA

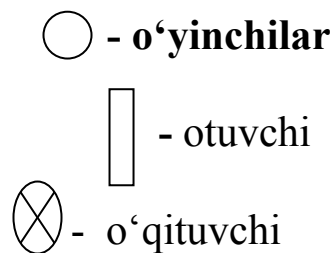
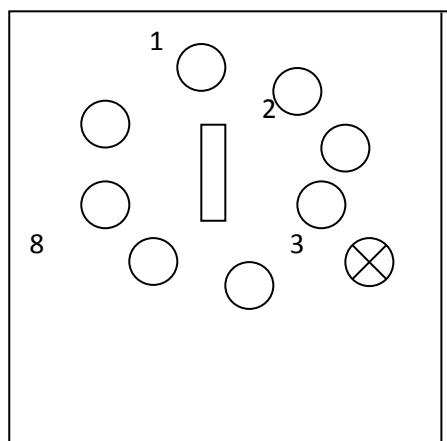
Pedagogik vazifa. Tezlikni rivojlantirish. Koptokni uloqtirish malakalarini mustahkamlash.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinchilar doira hosil qiladilar va tartib raqam bilan sanaydilar. Ulardan biri – o'yinboshi, tennis koptokni oladi va doira o'rtasiga chiqadi.

O'yin tasnifi. O'yinboshi koptokni yerga kuch bilan uradi va birorta raqamni aytadi. Chaqirilgan o'yinchi koptok orqasidan yuguradi, qolganlar esa har tomonga yugurib ketadilar. Chaqirilgan – yangi o'yinboshi, koptok ushlab, “To'xta” deb baqiradi. Shundan so'ng, hamma joyida to'xtaydi va qo'zg'almasdan turadi, ya'ni buyruqni eshitgandan so'ng o'yinboshi o'ziga yaqinroq turgan o'yinchiga koptokni tekkizishga harakat qiladi, u bo'lsa turgan joyidan qo'zg'almasdan koptokka chap berishi mumkin (engashishi, cho'kkalab o'tirishi mumkin va x.k). Agar o'yinboshi otgan koptok tegmasa, unda u yana koptok orqasidan yuguradi, barcha o'yinchilar maydon bo'ylab yugurib ketadilar. O'yinboshi koptokni olib yana qaytadan – “To'xta”- deb baqiradi va o'yinchilardan birortasiga koptokni tekkizishga harakat qiladi va h.k. Koptok bilan petna qilingan o'yinchi yangi o'yinboshi bo'ladi, o'yinchilar uning atrofida o'rab turadi va o'yin boshidan boshlanadi.

O'yin qoidasi. 1. “To'xta” buyrug'i bo'yicha hech kim joyidan qo'zg'almasligi lozim. 2. Ular otgan koptokni o'yinboshi olmaguncha, o'yinchilar maydon bo'ylab xohlaganicha harakatlanib yurishlari mumkin.



SHAM

Pedagogik ahamiyati. Ko‘z bilan chamalashni, harakat aniqligini, chaqqonlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. Maydonchanning bir tomonida 4 diametr uzunlikda chiziq chiziladi. Barcha qolgan maydonchanning bo‘sh qismi maydon hisoblanadi. O‘yin asosan ochiq havoda o‘tkaziladi. O‘yinchilar uchun gimnastika tayoqchasi talab qilinadi. O‘yinchilar ikkita o‘yinchini tanlaydilar - otuvchi va tashlab beruvchi bo‘ladi. Otuvchi va tashlab beruvchi bitta chiziqda turadilar. Tashlab beruvchi tennis koptogini va otuvchi yo‘g‘on tayoqchani oladi.

O‘yin tasnifi. Koptokni tashlab beruvchi, chiziqda turib, koptokni unga balanddan tashlab beradi, otuvchi yo‘g‘on tayoq bilan kuchli uradi, uni maydonga imkon boricha uzoqroqqa tushirishga harakat qiladi.

Maydon bo‘ylab erkin turgan o‘yinchilar uchib ketayotgan koptokni ilib olishga harakat qiladi, ya‘ni “shamni” ushlab olishga harakat qiladilar. Kim buni uddalasa, u otuvchi bo‘ladi, oldingi otuvchi yugurib borib maydonda uning o‘rniga turadi.

Agar shamni tutib olishmasa, o‘yinchilardan biri koptokni ko‘taradi va uni tezda otuvchiga qarab otadi. Agar otuvchi koptokni chiziq tashqarisiga chiqmasdan ushlab olsa, u otuvchi bo‘lib qoladi. Oldingi otuvchi maydonga yugurib borib, ketgan o‘yinchini o‘rniga turib oladi. O‘yinchi koptokni ilib olgandan so‘ng rollarni o‘zgartirish bilan davom etadi. Jumladan, ko‘p koptokni ilib olgan o‘yinchilar g‘olib hisoblanadi.

O‘yin qoidasi. 1. Agar otuvchi ikki marta koptokka tekkiza olmasa yoki koptokni orqaga urib yuborsa, u tashlab beruvchi bilan joy almashadilar. 2. Agar tashlab beruvchi ketma-ket 3 marta koptokni oshirsa, u maydonga

boradi, uning o‘rniga yangi tashlab beruvchi saylanadi. 3. Koptokni yerga urish mumkin emas, uni havoda ushlashi shart 4. Agar koptokni ilib oluvchi uni qo‘lidan tushurib yuborsa “sham tutilgan” hisoblanadi.

QAL’A HIMOYASI

Pedagogika vazifasi. Qat’iyatlilikni tarbiyalash. Uloqtirish, koptokni uzatish va ilib olish malakasini o‘rgatish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (kuch, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar doira bo‘lib qo‘llarini yonga uzatgan yoki bir oz ko‘proq masofada turadilar. Yerdan yoki polda ularning oyoq uchlari oldida doira chiziladi, doira markazida uchta tayoqdan tashkil topgan, uning yuqorisidan bog‘langan qal’a qo‘yilgan. Qal’aning atrofida imkon boricha chiziq o‘tkazilgani ma’qul. O‘yinboshi saylanadi, u qal’ani himoya qilishi uchun doiraning o‘rtasida turadi. Doira bo‘ylab turgan o‘yinchilarda – volleybol to‘pi bo‘ladi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining signali bo‘yicha o‘yinchilar to‘p bilan qal’ani urib yiqitishni boshlaydilar. Himoyachi qal’ani to‘siq, to‘pni qo‘l va oyoqlari bilan urib qaytaradilar. Qal’ani urib yiqitgan o‘yinchi himoyachi bilan joy almashadilar va o‘yin davom etadi. O‘yin o‘rnatilgan vaqt davomida o‘ynaladi.

Boshqalarga nisbatan qal’ani yaxshi himoya qilgan va shuningdek, eng yaxshi o‘yinchilar, ulloqtirishda o‘zini yaxshi tomonlarini hosil qilgan o‘yinchilar g‘olib bo‘ladi.

O‘yin qoidasi. 1. O‘yinchilar to‘pni olish vaqtida doira ichiga kirishi man etiladi. 2. Himoyachiga qal’ani qo‘li bilan ushlashga ruxsat etilmaydi. 3. To‘p bilan qal’ani joyidan qo‘zg‘atadi, lekin siljmaydi, himoyachi o‘sha joyida o‘tirgan bo‘lsa uni himoya qilishni davom ettiradi. 4. Agar himoyachining o‘zi qal’ani yiqitib yuborsa, unda uning o‘rniga o‘sha vaqtning o‘zida qo‘lida to‘p bo‘lgan o‘yinchi boradi.

Varianti. Bu o‘yinni ikkita doirada, ikkita komanda o‘rtasida musobaqa tarzida o‘tkazilsa, maqsadga muvofiq bo‘ladi va har bir doirada o‘zining qal’asi bo‘ladi. Qal’ada qarama-qarshi komandaning o‘yinchisi qal’a himoyachisi bo‘ladi. Agar bino yoki maydonga ikkita doirani tashkil etishga imkoniyat bo‘lmasa, unda zal yoki maydonning qisqa tomonida komanda safga turishi mumkin va safdan 4-6 metr masofada qal’a qo‘yiladi. O‘yin kelishilgan vaqt davomida o‘ynaladi, shundan so‘ng qal’ani ko‘p marta urib yiqitgan komanda - g‘olib komanda aniqlanadi.

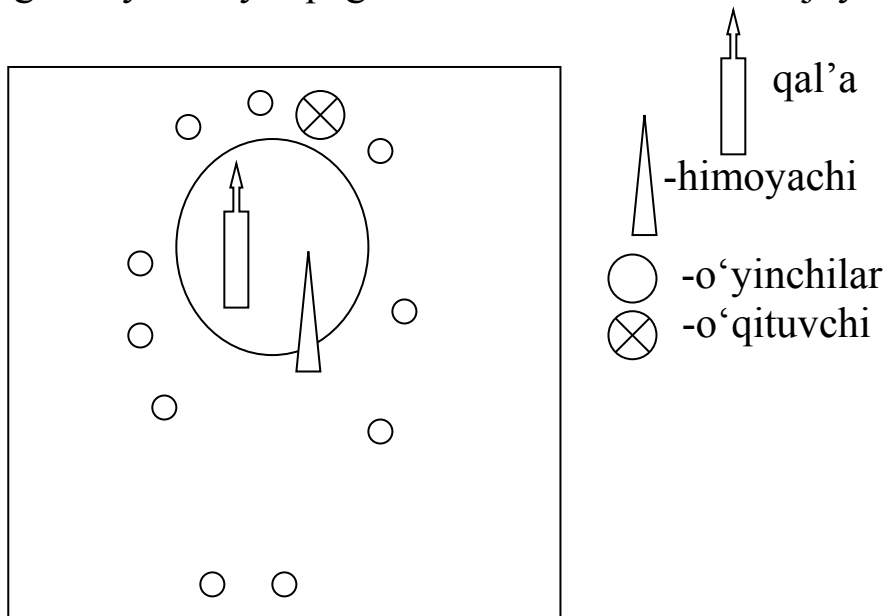
Komandalar o‘yinida himoyachi qal’a yiqilgandan keyin ham o‘zi qoladi yoki uni komandasidagi boshqa o‘yinchi bilan almashtiriladi.

Varianti. “Baklashkani himoya qilish”.

O‘yinchi “Qal’a himoyasi” o‘yini kabi saflanishadi, o‘zi faqat tayoqdan qilingan qal’ani o‘rniga doiraning o‘rtasiga 4-6 ta baklashka qo‘yiladi. Uni bir-biridan uzoq bo‘lmagan masofada shaxmat usulida qo‘yib chiqiladi (ular o‘rtasidagi masofa taxminan bir qadam bo‘ladi). Bu o‘yindagi o‘yinboshchining vazifasi barcha baklashkani ko‘tarib va joyiga qo‘yishga haqqi bor. Buning uchun har bir baklashkani doiracha bilan belgilaydi. O‘yinchi tezlik bilan baklashkani to‘xtatmasdan, yiqitishni davom ettiradilar, ya’ni ularni joyiga qo‘yguncha, o‘yinboshi shu vaqtda baklashkani almashtirishi mumkin. Hamma baklashkani urib yiqitmaguncha yoki o‘zi oxirgi baklashkani yiqitib yubormaguncha davom etadi.

Bu o‘yinda doirani imkon boricha kichikroq qilishga to‘g‘ri keladi.

O‘yin qoidasi. 1. To‘pni baklashkaga otish vaqtida chiziqni bosib, doiraning ichiga kirishga ruxsat etilmaydi. Chiziqdan o‘tib baklashkani yiqitsa u yiqilgan hisoblanmaydi. 2. “Himoyachi” yiqilgan baklashkani joyiga qo‘yishi mumkin, ya’ni kam - bitta baklashka qolguncha himoya qilishni davom ettirishi mumkin. 3. “Himoyachi” oxirgi baklashkani urib yiqitgan o‘yinchi yutqizgan hisoblanadi va u bilan joyni almashadilar.



HARAKATCHAN NISHON

Pedagogik vazifasi. Chaqqonlikni rivojlantirish, uloqtirishni, to'g'ri uzatish va ilib olishni o'rganish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (chaqqonlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinchilar doirada qo'llarini yonga uzatgan holda masofada saf bo'lib turadilar, ularni oyoq uchlari oldida doira chiziladi. O'yinchilar volleybol to'pini oladilar. O'yinboshi saylanadi va u doira o'rtasiga borib turadi. Agar bino yoki maydonchani imkoniyati bo'lsa, unda o'yinchilarni ikki doiraga qo'yish mumkin, chunki har birida 20 tadan ko'p kishi bo'lmasligi zarur va har biri doirada mustaqil o'ynadilar.

O'yin tasnifi. O'yinchilar to'pni bir-birlariga oshirib, uni o'yinboshiga tekkizishga harakat qiladilar. O'yinboshi, to'pdan qochib yuguradi, sakraydi, doirada to'pga zarb berib uradi. Kimda-kim to'p bilan doirani chizig'ini bosmasdan o'yinboshiga tekkizsa, o'sha o'yinchi bilan joy almashadi.

O'yin o'rnatilgan vaqt ichida o'ynaladi, shundan so'ng ko'proq chaqqon o'yinboshilar boshqalarga nisbatan doira o'rtasida bo'lgan va eng mergan o'yinchilarni ko'rsatib o'tadi. Agar ikkita doirada o'ynalsa, o'yinchilar o'rtasida musobaqa o'tkazish mumkin. O'yinni bir vaqtda boshlab, qaysi doirada tez o'yinboshiga ko'ptokni tekkizgan o'yinchi ko'rsatib o'tiladi. Har bir doira o'yinboshi bo'lib raqiblarni o'yinchisi bo'ladi.

O'yin qoidasi. 1. To'p boshdan tashqari gavgani xohlagan qismiga tegsa tekkan hisoblanadi. 2. Agar o'yinboshiga to'p yerdan yoki birorta buyumga tegib, sapchib tegsa, tekkan hisoblanmaydi. 3. O'yinboshiga to'pni otgan vaqtda doira chizig'ini bosish man etiladi.

ULOQTIRISH, TO'PNI UZATISH VA ILIB OLIISH BILAN O'YNALADIGAN O'YINLAR

TO'PNI O'YINBOSHIGA BERMA

Pedagogik vazifasi. To'pni uzatish, ushlab olish va ilmiy mexanikasini mustahkamlash.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinchilar doirada qo'llarni yon tomonga uzatgan masofada turadilar. Ularning oyoq uchlari oldidan chiziq chizilib, doira hosil qilinadi. 2-4 o'yinboshi saylanadi, ular doira o'rtasiga borib turadilar.

Agar 12 kishidan ko‘p bo‘lmagan o‘yinchilar bilan o‘ynalsa, unda bitta o‘yinboshi saylanadi. Doira o‘rtasida turganlar to‘p oladilar.

O‘yin tasnifi. O‘yinchilar to‘pni havoda bir-birlariga oshiradilar va yerda yoki pol bo‘ylab dumalatadilar, chunki o‘yinboshilar unga qo‘llarini tekkiza olmasliklari kerak. Agar ulardan birortasi uni qo‘liga tegsa, unda uni o‘rniga to‘pni otgan o‘yinchi borib turadi va o‘rniga o‘yinboshi bo‘ladi. O‘yin kelishilgan vaqt davomida o‘ynaladi.

Biror marta o‘yinboshi bo‘lmagan o‘yinchilar, g‘olib hisoblanadi.

O‘yin qoidasi. 1. To‘pni havodan uzatish, yerda dumalatish va yerdan sakrab, sakratib otish mumkin. 2. Agar to‘p doiradan uchib chiqib ketsa, unda o‘yinchilar uni tezda ko‘tarishlari yoki otishlari lozim, o‘z joylariga qaytib kelib, o‘yinni davom ettiradilar, 2. O‘yinboshi, birorta o‘yinchi qo‘lida to‘p turgan vaqtda, havoda, yerda, shuningdek doira tashqarisida to‘p uchib ketsa, petna qilish huquqi beriladi.

DOIRADA OYOQDA TO‘P O‘YNASH

Pedagogik vazifasi. To‘pni egallash, uzatish va to‘xtatish malakalarini mustahkamlash.

Tayyorgarlik ko‘rish. Barcha o‘yinchilar qo‘llarini yon tomonga uzatgan masofada doirada turadilar. Bitta o‘yinboshi saylanadi. U qo‘liga futbol to‘pini oladi va doira o‘rtasiga boradi.

O‘yin tasnifi. O‘yinboshini signali bo‘yicha oyoqda to‘pga zarba berib, uni doiradan chiqarishga harakat qiladi. O‘yinchilar to‘pni oyoqlari bilan ushlaydilar va uni doiradan chiqib ketishga yo‘l qo‘ymaydilar. Ular ushlagan to‘pni o‘z joylaridan chiqmasdan, o‘zlari o‘rtasida bir-birlariga tashlashlari yoki uzatishlari mumkin. O‘yinboshi uni ushlab olishga harakat qiladi va uni doiradan o‘yinchilar o‘rtasidan tepib chiqarishga harakat qiladi. Agar o‘yinboshi doiradan to‘pni tepib chiqarsa, unda uning o‘rniga o‘zining o‘ng tomonidan to‘pni o‘tkazib yuborgan o‘yinchi turadi. Ana shu maqsadda har bir o‘yinchi o‘zlari va o‘ng tomondagi qo‘shnisini o‘rtasidagi oraliqni ximoya qilishga harakat qiladilar.

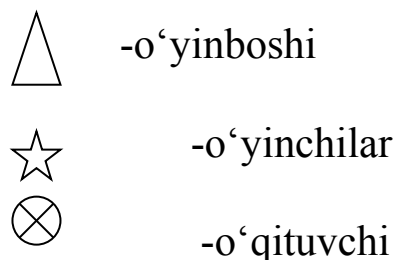
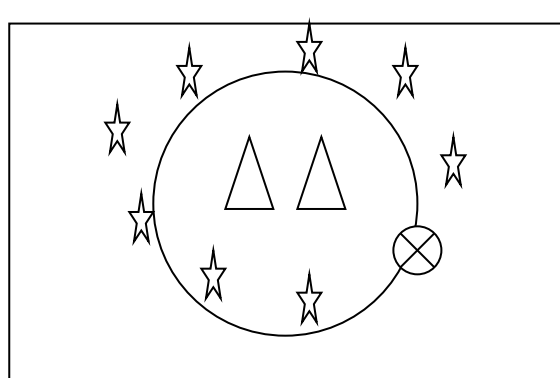
Shu bilan bog‘liq o‘yinchilar birinchi marta o‘ngga harakatlanadilar.

O‘yinni murakkablashtirish mumkin, kelishilgan holda har biri o‘zidan chap tomondagi oraliqni himoya qiladilar.

Bir marta o‘yinboshi bo‘lmagan o‘yinchi yutgan hisoblanadi.

O‘yin qoidasi. 1. Agar to‘p o‘yinchilarning tizzasidan balandda uchib ketmagan bo‘lsa, chiqib ketgan hisoblanadi. 2. Doira bo‘ylab turganlarga to‘pni qo‘l bilan ushlashga ruxsat etilmaydi. Shu holatga yo‘l qo‘ygan o‘yinchi o‘yinboshi bilan joy almashadi.

O'yinni quyidagidek murakkablashtirish mumkin: o'yinchilar o'yin jarayonida qo'llarini ushlab turadilar va to'pni uzatishda, urib qaytarish jarayonida qo'llarini qo'yib yubormasliklari kerak. Bunday usulni katta yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkazish mumkin.



OVCHILAR VA O'RDACLAR

Pedagogik vazifasi: To'pni uzatish va ilib olish, uloqtirish malakalarini mustahkamlash. Epchillikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (chaqqonlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Polga yoki yerga katta doira chiziladi. Agar o'yin tor zalida o'tkazilsa, unda zalning o'rtasida bir-biridan 7-10 metr masofada ko'ndalangiga ikkita chiziq chizish tavsiya qilinadi. Shunday qilib, to'g'ri burchak hosil bo'ladi, uni ikki tomoni esa zalning devori va ikkita chizilgan chiziq bo'ladi.

O'yinchilar ikkita komandaga bo'linadilar – biri "ovchilar" va ikkinchisi "o'rdaklar" komandasi.

O'rdaklar doira bo'ylab uning chizig'i orqasida yoki chizilgan chiziqlar orqasida teng ikkiga bo'linib turadilar. O'rdaklar erkin ravishda doira o'rtasida yoki to'g'ri burchak o'rtasida turadilar. Ovchilarning birining qo'lida to'p bo'ladi (volleybol yoki futbol to'pi).

O'yin tasnifi. O'qituvchining signali bo'yicha ovchilar to'pni har hil yo'nalish bo'ylab uzatishni boshlaydilar. Doiradan chiqmasdan, to'g'ri burchakdan o'rdaklarni otib olishga harakat qiladilar. O'rdaklar doira ichiga sakrab, to'pga chap berib yugurib yuradilar. Ovchilar to'pni bir-biriga uzatishib, kutilmaganda uni o'rdakka otadi. Otilgan o'rdaklar o'yindan chiqadi va doira tashqarisining bir tomonida turadilar. Barcha o'rdaklar otib olingandan keyin, o'qituvchi ovchilar biror vaqt ichida doiradan hamma o'rdaklarni otib olganlarini ko'rsatib o'tadi. O'yinchilar

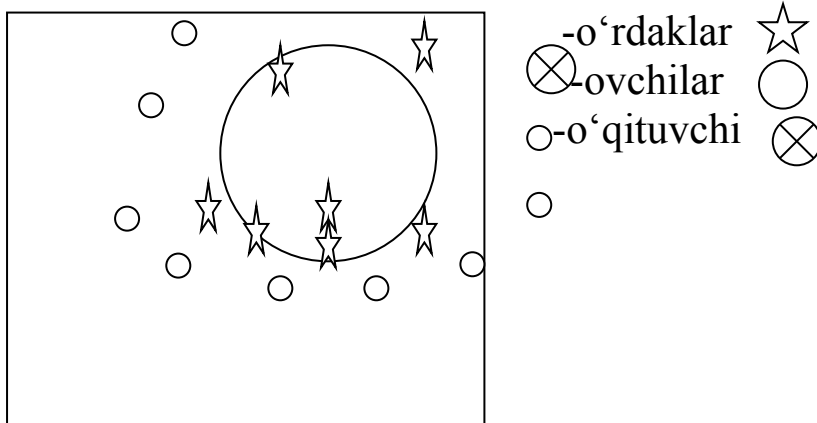
rollarini almashadilar (ovchilar–o‘rdaklar, o‘rdaklar–ovchilar bo‘ladilar) va o‘yin davom etadi.

Ikkita o‘yindan keyin qaysi ovchilar komandasi tezda barcha o‘rdaklarni otib olganlarini ko‘rsatib o‘tadi.

Ovchilardan qisqa vaqt sarf qilib barcha o‘rdaklarni otib olgan komanda yutgan hisoblanadi.

O‘yin vaqtida ham o‘tkazish mumkin: 3 daqiqa davomida bitta ovchilar otadi, keyin 3 daqiqa vaqtida boshqa ovchilar otadi. Shu qisqa vaqt ichida kim ko‘p o‘rdakni otgan komanda yutgan bo‘ladi.

O‘yin qoidasi. 1. To‘pni o‘rdakka otgandan so‘ng ovchilar doira chizig‘ini bosmasliklari lozim. Chiziqni bosgan o‘yinchilar to‘pni tekkizgani hisobga olinmaydi. 2. O‘rdakka to‘p boshdan tashqari gavdaning barcha qismiga tegsa petna qilingan hisoblanadi. 3. Agar o‘rdakka to‘p yerdan sapchib tegsa, boshqa o‘yinchidan u petna qilingan hisoblanmaydi. 4. Agar o‘rdak to‘pga chap berib, doira tashqarisiga yugurib chiqib ketsa, u petna qilingan hisoblanadi. 5. Otilgan o‘rdaklar komandalar almashmaguncha o‘yinda qatnashmaydilar.



AYLANADA TO‘P OTISH

Pedagogik vazifasi. To‘pni uzatish va ilib olish, uloqtirish texnikasini mustahkamlash. Chaqqonlikni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (kuch, abjirlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

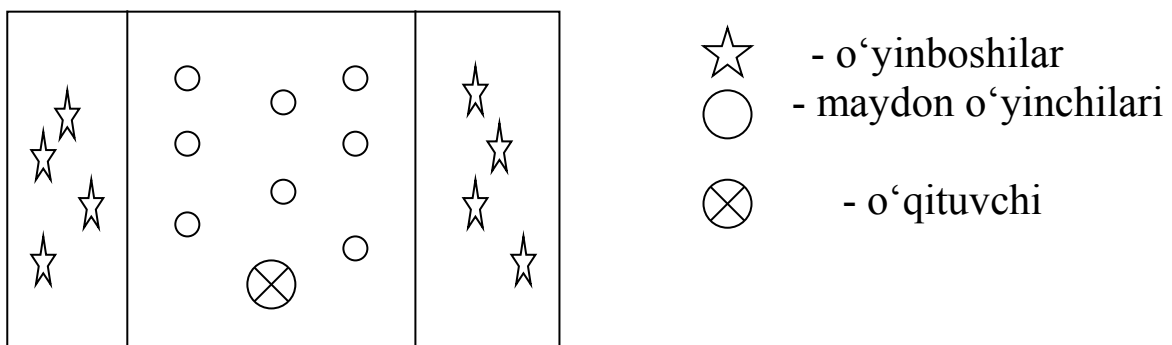
Tayyorgarlik ko‘rish. Saflanish xuddi “Ovchilar va o‘rdaklar” o‘yinidagidek, biroq o‘yinchilarning roli boshqacha bo‘ladi: doirani tashqarisida yoki to‘g‘ri burchakdagi o‘yinboshi, doiradagi maydon o‘yinchisi bo‘ladi.

O‘yin tasnifi. O‘yinboshi to‘pni maydondagi o‘yinchilarga tekkizishga harakat qiladi, ularni ilib olish mumkin. Shundan keyin ular to‘pni doiraning tashqarisida turgan o‘yinchiga uzatadilar. To‘pni ushlab olgan yoki petna qilingan o‘yinchi vaqtincha o‘yindan chiqadi. To‘pni tutib olgan o‘yinchi petna qilingan hisoblanmaydi va o‘yindan chiqqan bittasini qutqarish huquqiga ega bo‘ladi. O‘yin kelishilgan vaqt ichida o‘ynaladi yoki 3-5 ta o‘yinchi o‘yindan chiqqanicha o‘ynaladi, shundan keyin o‘yinchilar rollarini almashadilar.

Kelishilgan vaqt ichida maydondagi o‘yinchilarga to‘pni ko‘proq tekkizsa yoki kelishilgan vaqt ichida maydondagi o‘yinchilar sonini petka qilgani uchun kim kam vaqt sarf qilgan bo‘lsa, o‘sha yutgan hisoblanadi.

O‘yin qoidasi. Oldingi “**Ovchilar va o‘rdaklar**” o‘yini kabi o‘yin o‘ynaladi. O‘yinga qo‘shimcha: a) agar maydondagi to‘pni ilib olsa ham o‘yindan chiqib ketib bo‘lmaydi, ya’ni navbatdagi petka qilingan o‘yindan chiqib ketmaydi, chunki shu vaqtgacha to‘pni ushlagan o‘yinchi qutqarilgan hisoblanadi. b) har bir tutilgan to‘pga maydondagi o‘yinchiga orasidan faqat bitta o‘yindan chiqqani uchun qutqarish huquqiga ega bo‘ladi.

Bu o‘yinni kichik koptoklar bilan o‘tkazish mumkin.



UCHUVCHI TO‘P

Pedagogik vazifasi. Volleybol to‘pini uzatish va qabul qilib olish texnikasini mustahkamlash.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (chaqqonlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘quvchilar qo‘llarini yonga cho‘zgan masofada doirada turadilar. Ular o‘rtasidan o‘yinboshi saylanadi. O‘yinboshi volleybol to‘pini oladi va doira o‘rtasida turadi.

O‘yin tasnifi. O‘yinboshi, to‘pni olib, xohlagan o‘yinchiga uzatadi (yuqoridan, pastdan). U ham to‘pni voleybol o‘yiniga o‘xshash holda birorta o‘yinchiga yoki o‘yinboshiga qaytaradi, u esa o‘z navbatida to‘pni

xohlagan o'yinchiga uzatadi. Shunday qilib, hamma vaqt volleybolcha to'p oshirish bo'ladi.

O'yin maqsadi. To'pni yerga tushurishga (polga) imkon bermaslik kerak va imkon boricha ko'proq uni havoda ushlab turish lozim. To'p yerga yoki polga tegishi bilanoq o'yinboshining o'rniga, xatoga yo'l qo'ygan (to'p kimdan yerga tushib ketgan bo'lsa) o'yinchi borib turadi. Oldingi o'yinboshi esa xatoga yo'l qo'ygan o'yinchini o'rniga borib turadi. O'yin kelishilgan vaqtgacha davom etadi.

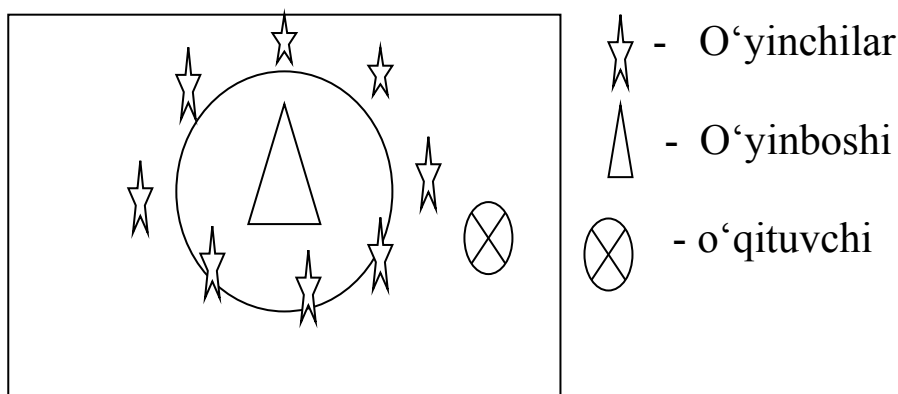
Kimda-kim biror marta o'yinboshi bo'lmasa, birinchi tanlab qo'yilgan o'yinboshidan tashqari, shu o'yinchi yutgan hisoblanadi.

O'yinga quyidagi shartni kiritish mumkin: xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi, o'yindan chiqadi. Bunday vaziyatda g'olib oxirida qolgan o'yinchi hisoblanadi.

Varianti. "Uchuvchi to'p musobaqa bilan" o'yini. O'yinchilar ikki komandaga bo'linadilar va har bir komanda mustaqil ravishda doirada turadilar. Bunda o'yinboshi saylanmaydi. Har bir doirada komanda sardori bittadan volleybol to'pi oladi. O'qituvchining signali bo'yicha bir-biriga to'pni oshirishni boshlaydilar. To'pga har bir berilgan zarba ochko hisoblanadi. Shunday qilib, har bir tomondagi ochko hisoblab boriladi. Xatoga yo'l qo'ygan komanda, ochkolar hisobi to'xtatiladi. Boshqa komanda to'pni oshirishni davom ettiradi.

Ko'proq ochko to'plagan komanda g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi. 1. To'pni ketma-ket ikki marta oshirish man etiladi. 2. Agar to'p doiradan chiqib ketsa va yerga tushguncha qaytarsa, uni doiraga kiritish mumkin. 3. To'pni oshirish faqat volleybol usulida bajarish kerak, bo'lmasa uni xato deb hisoblash mumkin.



VOLEYBOL TO‘PINI OSHIRISH

Pedagogik vazifasi. To‘pni uzatish va qabul qilish texnikasini mustahkamlash. Voleybol o‘yining ayrim o‘yin qoidalari bilan tanishtirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar ikkita komandaga bo‘linadilar va 2-3 marta voleybol maydonchasining ikkita yarmisida saf tortib turadilar. Har bir komandaga sardor saylanadi. Komanda sardorlari bittadan koptok oladilar.

O‘yin tasnifi. Komanda sardorlari to‘pni ushlab turadilar yoki maydonning burchagida turganlar o‘zlarining o‘yinchilaridan birortasiga uzatadi. O‘qituvchining signali bo‘yicha to‘pni ushlab turgan o‘yinchilar uni to‘r ustidan raqib tomonga imkon boricha tezda tashlashga harakat qiladilar. To‘pni otish shu vaqtgacha davom etishi mumkinki, bitta komanda bir vaqtda ikkita to‘p olmaguncha davom etadi. Shundan so‘ng xushtak chalinadi. O‘yin to‘xtatiladi va uni tomonida ikkita to‘p bo‘lgan komanda, boshqa komandaga bir ochkoga yutqazadi. To‘p sardorlarga qaytariladi va signal bo‘yicha o‘yin yana qaytadan boshlanadi.

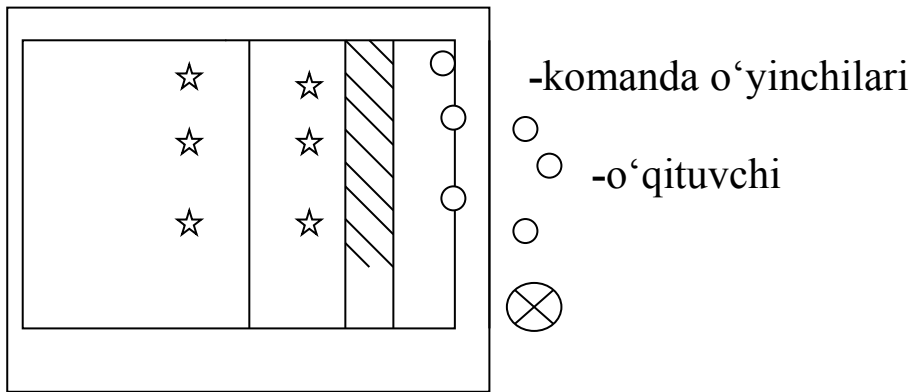
O‘yin qachonki komandalardan bitta 10-15 ochko to‘plaguncha davom etadi. Shundan so‘ng komandalar tomonlarni almashadi va o‘yin yana boshidan boshlanadi.

Ikki partiyada yutgan, g‘olib komanda hisoblanadi.

Har bir komandaga ikkitadan voleybol to‘pi berilsa, o‘yin qiziqarli o‘tadi. Qachonki uni tomonida bir vaqtning o‘zida uchta to‘p bo‘lsa, komanda ochko yutqizgan hisoblanadi. To‘rtta to‘p bilan o‘ynaganda hakamlik qilish qiyin bo‘ladi. Lekin uni katta yoshdagi bolalarga o‘ynashni tavsiya qilsa bo‘ladi.

O‘yin qoidasi. 1. Agar quyidagi xatolarga yo‘l qo‘yilsa, o‘yin to‘xtatiladi: a) to‘p birdaniga raqib maydonini chegarasidan tashqariga tushsa, ya‘ni to‘p to‘rning tagidan uchib o‘tsa, bir vaqtda va bir tomonda 2-3 ta to‘p bo‘lsa. 2) Eng avvalo raqib tomoniga otishdan oldin uni havoda tutib olishi, yerdan olishi mumkin, o‘z o‘yinchilarining orasidan otishi mumkin (agarda bu qulay bo‘lsa). 3) Agarda havoda to‘p bir-biriga tegsa o‘yin to‘xtatiladi va to‘pni qaytadan uradi. 4) Signal berguncha to‘p raqib tomoniga otilgan bo‘lsa, unda komandaga ochko yutqizgan hisoblanadi. 5) Bu o‘yinda o‘yinchilar xatoga yo‘l qo‘yganlaridan keyin (soat mili bo‘ylab), volleybol o‘yindagidek harakatlanadilar.

Katta yoshdagi bolalar basketbol to‘pi bilan o‘ynashlari mumkin.



RAKETKA BILAN URIB QAYTARISH

Pedagogik vazifasi. Chaqqonlikni rivojlantirish. Voleybol o'yin qoidasini o'rganish (zonalar bo'ylab o'tish, hisoblash), raketkani egallash malakasini o'rganish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (chaqqonlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Maydonning o'rtasidan (volleybol maydonchasidan) 180 sm balandlikda to'r yoki arqoncha lenta bog'langan holda tortiladi (chunki u ko'rinarli bo'lishi kerak). O'yinchilar 8-10 kishidan ko'p bo'lmagan ikkita komandaga bo'linadi va to'rning ikki tomonida xuddi volleybol o'yinchilaridek joylashadilar: oldingi maydonchada 3-4 kishi va orqa maydonchada ham 3-4 kishi bo'ladi. Ularning har birining qo'lida stol tennisi raketkasi bo'ladi. Bitta komandada chek tashlashi uchun komanda sardorlarida tennis koptogi bo'ladi.

O'yin tasnifi. Bitta komanda chek tashlash bo'yicha maydonni tanlaydi, boshqasi esa tennis koptokni birinchi bo'lib oshiradi.

Koptokni oshiruvchi komandaning o'yinchisi orqadagi chiziqni o'ng tomonida turadi va koptokni oladi. U koptokni yuqoriga irg'itadi, shundan keyin raketkaga zarba berib, to'r yoki arqon ustidan qarama-qarshi tomonga o'tkazadi.

Boshqa komandaning o'yinchisi raketka bilan koptokni havoda qabul qilib oladi yoki yerdan bir marta sapchib qaytgandan keyin va uni orqaga to'r yoki arqon ustidan urib qaytaradi. Agar birdaniga koptokni qaytarish qulay bo'lmasa, ular raketka bilan o'zlari o'rtasida 1-2 marta oshirishadi va o'yinchi zarba bilan qarama-qarshi tomonga o'tkazadi. Shunday qilib, o'yinchilar koptokni raketka bilan bir tomondan ikkinchi tomonga ulardan birortasi adashmaguncha koptokni oshirib turadilar.

Koptokni oshirayotgan komanda, xatoga yo‘l qo‘ysa, oshirishni yo‘qotadi, koptok qarama-qarshi tomondagi komandaga beriladi va o‘yinni orqa chiziqning orqa tomonida turgan o‘yinchi boshlaydi. Agar raqibi xatoga yo‘l qo‘ysa, koptokni oshiruvchi komanda o‘ng burchakdan raqib tomoniga oshiradi. Raqibni har bir xatosiga koptokni oshirayotgan komanda ochko oladi.

Oshirishni yo‘qotgan o‘yinchi raqibi qachon xatoga yo‘l qo‘yishini kutadi. Raqibi xatoga yo‘l qo‘yganidan keyin koptokni oshirish qaytadan ularga o‘tadi. Bunda o‘yinchilar soat mili bo‘ylab harkatlanib (volleybol o‘yinidek) joylarini almashadilar. Shundan so‘ng orqa chiziqning o‘ng tomondagi joyni egallab turgan o‘yinchi koptok oshiradi.

Birinchi partiyasida 15 ochko to‘plagan komanda yutgan hisoblanadi. O‘yin odatda uchta partiyadan o‘ynaladi. Ulardan ikkitasini yutgan komanda yutgan hisoblanadi. Har bir partiya uchun ochkolar sonini ajratilgan vaqtga o‘yinchilarning tayyorgarligiga qarab 10 tagacha qisqartirish mumkin.

O‘yin qoidasi. 1. Quyidagilar xato deb hisoblanadi: a) ketma-ket bitta raketkada ikki marta zarba berish; zarba berish vaqtida to‘r tagidagi o‘rta chiziqni bosganda; koptok to‘r yoki arqon tagidan o‘tganda; koptok maydon chegarasidan tashqarisiga tushganda. 2. Komandalar har bir partiyadan keyin maydon tomonlari bilan almashadilar. 3. Partiyani kamida 2 ochko ustunlikda yutgan bo‘lishi kerak. Teskari vaziyatda birorta komandada 2 ochkoga farq bo‘lsa qo‘shimcha vaqt berilishi shart.

OTISHMA

Pedagogik vazifasi. To‘pni uzatish va ilib olish, uloqtirish texnikasini mustahkamlash. Basketbolning ayrim o‘yin qoidalari bilan tanishtirish. Chaqqonlik va tezlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (chaqqonlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. Maydon o‘rtasidan chiziq (6x12 metr razmerdan kam bo‘lmasligi kerak) o‘tkaziladi. Maydonni ikkita qarama-qarshi tomonida o‘rta chiziqqa parallel devordan yoki old chiziqdan 1-1,5 metr masofada “asirlar” uchun chiziq chiziladi, bu asirlar yo‘lakchasi hisoblanadi. O‘rta chizig‘idan 6-10 metr masofada asirlar yo‘laklari bo‘ladi. O‘yin maydonchasi chiziq bilan ajratilgan. Agar o‘yin zalida o‘tkaziladigan bo‘lsa, unda maydonning oldi tomoni devor bo‘ladi.

O'yinchilar teng ikki komandaga bo'linadilar va har biri o'z maydonida o'rta chiziqdan, to asirlar chizig'igacha erkin joylashadilar. Komandalar o'zlariga sardorlarni saylaydi yoki o'qituvchi belgilaydi.

O'yin tasnifi. O'qituvchi o'rta chiziqda turib sardorlar o'rtasida to'pni yuqoriga irg'itadi. Ularning har biri to'pni o'zlarining o'yinchilariga uzatishga harakat qiladi. O'yinchi to'pni qabul qilib olgandan keyin raqibiga o'rta chiziqni ichiga kirmasdan tekkizishga harakat qiladi. Raqib esa to'pga chap beradi va o'z navbatida qarama-qarshi tomondagi o'yinchiga to'pni tekkizishga harakat qiladi. Petna qilingan o'yinchi qarama-qarshi tomondagi asirlar chizig'i orqasiga borib turadi, unga o'zining komandasidagi o'yinchilar qo'lga to'pni otmagunicha turadilar. Shundan so'ng u o'z komandasiga qaytib keladi va boshqalar bilan birga o'yinni davom ettiradi.

O'yin 5-10 daqiqa davom etadi, keyin har bir komandadagi asirlar hisoblab chiqiladi.

Kim ko'proq asirga tushirgan bo'lsa, o'sha komanda g'olib bo'ladi. O'yin bitta komanda raqibini barcha o'yinchilarni asirga olmaguncha davom etishi mumkin.

O'yin qoidasi. 1. O'yinchilarga o'rta chiziq orqasiga kirishga ruxsat etilmaydi va bu qoidani buzgan taqdirda to'p raqibga beriladi. 2. Boshiga to'p bilan urish man etiladi. Agar o'yinchilar ko'p bo'lsa, unda kelishib olib, faqat to'pni tizzagacha tekkizishi mumkin. Bu holat shunday vaziyatda zarurki, zalida o'ynalayotgan vaqtda oynaga to'r tutilmagan bo'lsa, yoki maydon kichik bo'lganda o'yinchilar to'pga chap berib qochishlariga qiynaladilar. 3. To'pni havoda ilib olgan o'yinchi petna qilingan hisoblanadi. Agar o'yinchi to'pni tutishga harakat qilib, lekin ushlab ololmasa, bunda o'yinchi petna qilingan hisoblanadi. 4. Agar to'p o'yinchining qo'lidan chiqib ketib, sheriklaridan birortasi to'pni ilib olsa, unda u o'yinchi petna qilingan hisoblanadi. 5. Poldan yoki yerdan sapchib tekkan to'p hisoblanmaydi. 6. To'p bilan yugurishga ikki qadamcha ruxsat etiladi, lekin undan oshmasligi kerak. Agar bu qoidani buzsa to'p raqibiga beriladi. 7. Asirchi do'stini qutqarish uchun unga to'pni shunday otish kerakki, chunki u asirlar chizig'idan tashqariga chiqmasdan, uni havoda ilib olishi kerak. Avvaldan to'pni o'zining o'yinchilarga uzatgandan keyin ozod qilingan asir o'z joyiga qaytib keladi. Asir to'pni ilib olsa va u o'yinchiga yoki buyumga tegsa, u qutqarilgan hisoblanadi va faqat to'pni o'zini o'yinchilariga uzatish mumkin. 8. Raqib o'yinchilarga asirlarni yo'lakchasiga kirishga ruxsat etilmaydi. Agar birortasi kirsas, to'p "asirga" beriladi va o'yinchi o'zining o'yinchilariga otishi mumkin. 9. Yon chiziq

orqasidagi devorga to‘p tekxa, maydon chegarasidan tashqariga chiqib ketdi, deb hisoblanadi va uni tomonida raqibning aybi bilan devorga tegsa shu komandaga to‘p beriladi. 10. Agar to‘p asir chizig‘ining tashqarisiga tushsa asirlar uni o‘zlarining komandasi tomon tashlaydilar, agar ular bo‘lmasa o‘sha komandadan xohlagan o‘yinchi to‘pni olishi mumkin.

TO‘PNI OLIB YURISH VA HALQAGA TASHLASH BILAN ESTAFETA

Pedagogik vazifasi. To‘pni olib yurishni va halqaga tashlash texnikasini o‘rgatish. Tezlikni va chaqqonlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yin basketbol maydonchasida o‘tkaziladi, o‘yinchi teng ikki komandaga bo‘linadilar va yon chiziqni o‘ng burchagida biri boshqasini qarshisida saf tortib turadilar. Start chizig‘i old chizig‘i bo‘lib xizmat qiladi. Oldinda turgan o‘yinchi start chizig‘ida turadilar va bittadan to‘p oladilar. Qolgan o‘yinchi ulardan yon tomonda yon chiziq orqasida turadi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining buyrug‘i bo‘yicha: “Diqqat yugur!” birinchi o‘yinchi to‘pni polga urib oldinga yuguradilar va qarama-qarshi tomonda turgan o‘yinchi yugurib boradilar, to‘pni shitga uradi yoki to‘pni halqaga tashlaydilar (kelishilganlik bo‘yicha) orqaga qaytib keladi, basketbol maydoni o‘rtasigacha to‘pni polga urib olib keladi, shu yerdan to‘pni navbatdagi o‘yinchiga start chizig‘iga (old chiziqqa) o‘tadi va to‘pni olib olib xuddi o‘sha vazifani bajaradi. O‘yin barcha o‘yinchi o‘rnatilgan topshiriqni bajarmaguncha davom etadi.

Hech qanday xatoga yo‘l qo‘ymagan yoki kam xatoga yo‘l qo‘ygan, o‘yinni tez tugatgan komanda yutgan hisoblanadi. Agar komanda o‘yinni kech tamom qilib, birmuncha kam xatoga yo‘l qo‘ygan bo‘lsa, unda u g‘olib hisoblanadi. Ya‘ni o‘yin estafetasi qoidasi bo‘yicha yakunlanadi.

O‘yin qoidasi. 1. Signal chalinmaguncha birinchi o‘yinchilarga yugurishga, keyingilariga esa oldingisidan to‘pni olib olguncha ruxsat beriladi. 2. To‘p bilan yugurishga ruxsat etilmaydi. Uni yerga yoki polga urib olib borish kerak. 3. Kelishib olganligi bo‘yicha to‘pni savatga tushirishi kerak, o‘yinchi qachonki bu topshiriqni bajarmaguncha yugurishga ruxsat etilmaydi. 4. Orqaga qaytib kelib, to‘pni o‘zining komandasi o‘yinchisiga uzatib, faqat o‘rnatilgan joyda turadi. 5. Yo‘l qo‘yilgan xatolarga berilgan jarima ochkolarni o‘yinning oxirida hisoblanadi.

Shunday estafetada topshiriqlar har xil bo‘lishi mumkin: yuguruvchilarni yo‘li bo‘ylab baklashka yoki fishka qo‘yiladi va o‘yinchi to‘pni polga urib uni atrofidan aylanib o‘tishi so‘ngra xalqacha yoki shitga tashlaydi; shitgacha yugurib borgan o‘yinchi, bir marta to‘pni halqaga tashlashga harakat qiladi (halqaga tushirsa ochko hisoblanadi), bunday vaziyatda ko‘proq ochko to‘plagan komanda yutgan hisoblanadi; topshiriqni juft-juft bo‘lib bajaradi; har bir komandadagi juftlik, yugurgan holda to‘pni birinchi oshirib shitgacha boradi va to‘pni halqaga tushguncha tashlaydilar va faqat shundan keyin orqaga qaytib keladilar. Xuddi shunday to‘pni bir-biriga uzatish bilan qaytib keladi. Ushbu topshiriqda to‘pni aniq oshirish va savatga tushishi hisobga olinadi.

VOLEYBOL ELEMENTLARI BILAN ESTAFETA.

Pedagogik vazifasi. To‘pni uzatish va qabul qilib olish texnikasini o‘rganish. Chaqqonlikni, diqqatni, tezlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O‘quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (chaqqonlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinchilar teng ikki komandaga bo‘linadilar va har biri ikkitadan o‘yinchi qator bo‘lib, saflanadilar – bitta komanda boshqasiga parallel bo‘lib bir-biridan 3-4 metr masofada turadi. Qatorlar oldidan start chizig‘i chiziladi. Start chizig‘idan 10-15 metr masofada start chizig‘ining qarshisida ustuncha yoki boshqa buyumlar qo‘yiladi (to‘ldirma to‘p, baklashka, fishka, bayroqlar qo‘yiladi va b.k). Qator oldida turgan juftliklarga volleybol to‘pi beriladi.

O‘yin tasnifi. O‘qituvchining buyrug‘idan so‘ng birinchi juftliklar havoda bir-biriga to‘pni uzatib, oldinga yuguradilar, ikki qo‘lda to‘pni yuqoridan, pastdan o‘zlarining ustunlarigacha kiradi va to‘pni oshirishni davom ettirib orqaga qaytib keladilar. Boshlang‘ich start chizig‘idan yugurib borib, ular to‘pni qaytaradi (uzatadi), qatordagi navbatdagi juftlikka uzatadi, ular ham xuddi birinchi juftlikni bajarganini bajaradilar. Juftliklar qaytib kelganlaridan keyin o‘zlarining qatorlari oxiriga borib turadilar. O‘yin shu vaqtgacha davom etadiki, qachonki o‘yin hamma juftliklar volleybol to‘pini uzatish bilan yugurishda qatnashmaganlaricha davom etadi.

Ko‘p ochko to‘plagan komanda yutgan hisoblanadi. O‘yin – estafeta qoidasi bo‘yicha yakunlanadi.

O‘yin qoidasi. 1. Yugurish vaqtida to‘pni tashlamasdan volleybol o‘yinida qaytarish kerak. 2. Agar uzatish vaqtida tushib ketsa, to‘pni tushirib yuborgan o‘yinchi, uni yerdan olishi shart va o‘yin yana davom ettiriladi.

3. To'pni navbatdagi juftlikka, faqat boshlang'ich chiziqdan yoki kelishilgan joygacha yugurib borib uzatishi mumkin. 4. Xatoga yo'l qo'yilsa jarima ochko beriladi.

Varianti "To'r ustidan qarshi oshirish".

O'yinchilar ikkita komandaga bo'linadilar va bittadan qator bo'lib saflanadilar, ular ham o'z navbatida ikkiga bo'linib, voleybol maydonining ikki tomonida joylashadilar (komandani bitta yarmi boshqasiga qarshi, xuddi qarama-qarshi estafetadek). Ular o'rtasida voleybol to'ri bo'ladi.

Oldinda turgan qatorning birinchi yarmisidagi o'yinchilarda voleybol to'plari bo'ladi. O'qituvchining signali bo'yicha to'pni o'yinchilar unga uzatadilar va o'zlarining komandasidagi qatorni ikkinchi yarmisi, chunki u to'r ustidan uchib o'tishi bilan o'zlari o'z qatorlarini oxiriga borib turadi. Qatorni ikkinchi yarmisining oldida turgan, o'yinchilar to'pni orqaga to'r ustidan o'zlarining qatoridagi birinchi yarmisiga oshiradilar va qatorni oxiriga borib turadilar. Shunday qilib, o'zlarining qatorini yarmisini oldida turgan, yangi o'yinchi har bir martada to'pni urib qaytaradi.

Barcha o'yinchilar to'r ustidan to'pni oshirgandan so'ng to'p yana o'yinni boshlagan o'yinchining qo'lga kelib, o'yin tugaydi. O'yinni ketma-ket 2-3 marta o'tkazish mumkin: berilgan topshiriqni tez va to'g'ri bajargan komanda yutgan hisoblanadi.

OYOQDA TO'PNI OLIB YURISH BILAN ESTAFETALAR

Pedagogik vazifasi. To'pni olib yurish va uzatish texnikasini o'rgatish. Tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, iroda) va psixofiziologik (chaqqonlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. O'yinchilar ikki komandaga bo'linadilar. Har bir komanda kamida 3 metr masofada biri ikkinchisiga parallel ravishda bitta qatorda saflanib turadilar, qatorni oldida turgan o'yinchilar oyoqlari uchidan start chizig'i chiziladi. Undan 10-15 metr masofada biri ikkinchisidan 2-3 metr oraliqda har bir qatorga 3 ta baklashka qo'yildi.

Qatorning oldida turgan o'yinchilar start chizig'iga bittadan futbol to'pi qo'yiladi.

O'yin tasnifi. O'qituvchining signali bo'yicha oldida turgan o'yinchilar oyoqda to'pga zarb beradi va uni yerda birinchi baklashkaga olib boradi. O'yinchi tomonidan aylanib o'tib, yerda olib borib ikkinchi baklashkaga borib uni chap tomonidan aylanib o'tadi. O'yinchi baklashkani olib borib,

uni o'ng tomonidan aylanib o'tadi va xudda shunday yo'l bilan orqaga qaytib boradi. O'zining komandasiga qaytib kelib, kelishib olingan joydan to'pga zarba berib, uni navbatdagi o'yin qatnashchisiga uzatadi. To'pni uzatgandan keyin o'zining qatorini oxiriga borib turadi. To'pni olgan o'yinchi oyoqda to'pni olib yurishni bajarmaguncha davom etadi. Ko'p ochko to'plagan komanda yutgan hisoblanadi. O'yin o'yin-estafeta qoidasi bo'yicha yakunlanadi.

O'yin qoidasi.

1. O'yin faqat o'qituvchining signali bo'yicha boshlanadi.
2. To'pni qabul qilib oluvchi - o'yin qatnashchisi oldingi o'yinchidan to'pni olmaganuncha, start chizig'idan yugurib chiqmasligi lozim.
3. To'pni yerda olib yurgan vaqtda baklashkani yiqitib yubormaslik kerak. Agarda o'yinchi baklashkani yiqitib yuborsa, unda uning joyiga qo'yishi kerak va faqat shundan keyin to'pni olib yurishni davom ettirishi mumkin.
4. To'pni olib yurish vaqtida o'ng va chap tomonga olib yurish mumkin.
5. To'pni olib yurish vaqtida to'p chiqib ketsa, uni o'sha joyiga olib keladi va o'sha yerdan olib yurishni davom ettiradi.
6. Komandaga barcha xatolari uchun jarima ochko beriladi.

Variant. Komandaning o'yin qatnashchilari juft bo'lib saflanadilar. (ikkita qator bo'lib). O'qituvchining signalidan keyin birinchi juftlik to'pni bir-biriga uzatib oldinga yuguradilar va oxirgi chiziqqacha yugurib borib, devorda oq yoki qora chiziq bilan belgilangan "futbol" darvozasiga to'pni tepib kirgizishga harakat qiladilar. Shundan so'ng, har bir o'yinchi to'p futbol darvozasiga tekkizgandan keyin to'pni orqaga olib boradi, uni yer bo'ylab bir-biriga oshirib borib, keyingi juftlikka to'pni uzatadi. Qaytib kelgan juftlik o'z qatorining oxiriga borib turadi. Qaytib kelgan juftlik ham, yangi juftlik ham o'sha vazifani bajaradilar va h.k.

Bu estafetaning variantini murakkablashtirish mumkin: har bir juftlik qarshisidagi yo'lga bittadan raqib qo'yiladi, chunki u to'pni oshirish vaqtida o'yinchilar o'rtasida maydonni ma'lum zonalariga qarshilik ko'rsatish kerak.

To'p oyoq bilan o'tkaziladi. O'yin – estafetalarni o'g'il va qiz bolalarga katta yoshdagi o'quvchilarga tavsiya qilinadi.

TO'P UCHUN KURASH

Pedagogik vazifasi. Basketbol o'yini malakalarini o'rganish. Basketbolda shaxsiy himoya taktikasi bilan tanishtirish. To'pni uzatish va ilib olish texnikasini mustahkamlash.

Tayyorgarlik ko‘rish. O‘yinda ikkita teng komanda qatnashadi. Komandalarning biri qizil rangli futboldani kiyib oladilar. O‘yin uchun maydon chegaralangan bo‘ladi. Uni razmeri o‘yin qatnashchilarining soniga bog‘liq bo‘ladi, biroq basketbol maydonchasidan kichik bo‘lmasligi kerak (o‘yinchilar 20 tadan bo‘lganda). Komandani sardori saylanadi. Ular maydon o‘rtasiga borib, bir-biriga yuzma-yuz qarab turadilar. Qolgan barcha o‘yinchilar maydon bo‘ylab erkin joylashib turadilar.

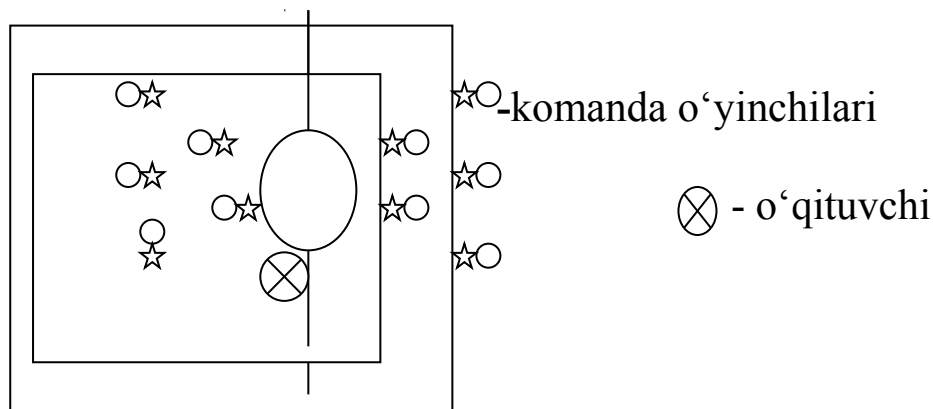
O‘yin tasnifi. O‘qituvchi to‘pni sardorlar o‘rtasidan yuqoriga irg‘itadi, ular uni o‘zlarining o‘yinchilaridan birortasiga uzatishga harakat qiladilar. O‘yinchilar to‘pni egallab olib, uni o‘z komandalarning birorta o‘yinchisiga uzatishga harakat qiladilar. Boshqa komandani o‘yinchilari qaytaradilar, to‘pni raqiblaridan ushlab oladi va o‘zlarini o‘yinchilariga uzatadi. O‘yinchilarning vazifasi – o‘z o‘yinchilarining o‘rtasida ketma-ket 10 marta to‘pni uzatadi. Buni uddasidan chiqqan komanda ochko oladi va o‘yin qaytadan maydon markazidan boshlanadi. Agar to‘pni raqib ushlab olsa, hisob boshidan boshlanadi.

O‘yin 10-15 daqiqa o‘ynaladi.

Ko‘p ochko to‘plagan komanda g‘olib hisoblanadi. O‘yin jarayonida har bir o‘yinchi o‘ziga raqib tomonga harakat qiladi, to‘p raqibda bo‘lganda esa uni orqasidan kuzatib boradi. U esa to‘p o‘zining o‘yinchilarida bo‘lsa undan qochib ketishga harakat qiladi va to‘pni uzatish hisobi boshlanadi.

O‘yin qoidasi.

1. To‘pni tortib olish man etiladi, faqat uni ushlab olish va urib tushirish mumkin.
2. Agar to‘p maydon chegarasidan chiqib ketsa, unda raqib komandasi maydon chegarasidan chiqib ketgan joydan tashlanadi.
3. Agar to‘pni ikkita o‘yinchi ushlab olsa, unda hakam xushtak chalib o‘yinni to‘xtatadi va ular o‘rtasiga bahs to‘pini tashlaydi.
4. To‘p bilan 2-3 qadamdan ko‘p yugurish (kelishilgan holda) mumkin emas, bo‘lmasa to‘p raqibiga beriladi, to‘p faqat yerga urib yuriladi.
5. Agarda to‘pni uzatish vaqtida raqib tomonidan ushlab olinsa, to‘pni uzatish hisobi bekor qilinadi va boshqa komandaga hisob qaytadan sanaladi.
6. Agar raqib uzatish vaqtida qo‘pollikka yo‘l qo‘ysa (to‘pni tortib olsa, ataylab turtsa) hakam o‘yinni to‘xtatadi va to‘pni raqib tomonidan zo‘r chiqqan o‘yinchiga beriladi.
7. Har qanday xatoga yo‘l qo‘yilganda hakam hushtak chalib o‘yinni to‘xtatadi va o‘yinda keyinchalik harakat qilishni belgilaydi.



TO'P SARDORGA

Pedagogik vazifasi. To'pni oshirish va ilib olish texnikasini o'rgatish. Basketbolda zonali himoya texnikasi bilan tanishtirish. Basketbol o'yin qoidasi bilan tanishtirish. Chaqqonlik va tezlikni rivojlantirish.

Psixologik ahamiyati. O'quvchilarda psixologik (diqqat, xotira) va psixofiziologik (chaqqonlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

Tayyorgarlik ko'rish. Sport zalida yoki sport maydonida kamida 6x12 metr (imkon bo'lsa katta razmerda), ikkita qarama-qarshi burchak chiziladi va har bir burchak yonida yo'lakchani tashkil qiladigan parallel chiziqlar o'tkaziladi - erkin zona. Maydon o'rtasida o'yinni boshlash uchun doira chiziladi.

O'yinchilar teng ikki komandaga bo'linadilar: har birida sardor va tutuvchi o'yinboshi saylanadi. Bitta komanda boshqasidan qo'llariga bog'langan bog'lag'ichdan farq qiladi. Tutuvchi komanda zal burchagida turadi. Har bir komandani o'yinchilari erkin ravishda butun maydon bo'ylab joylashadilar, markaziy doirada esa sardorlar turadilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchi maydon o'rtasiga chiqadi, sardorlar o'rtasida to'pni yuqoriga otadi. Ularning har biri to'pni o'zlarining o'yinchilariga oshirishga harakat qiladi. Har bir komanda o'yinchilari, to'pni egallab olib, to'pni oshirish yo'li bilan imkon boricha o'zini tutuvchisiga yaqinlashadi va uni shunday otish kerakki, to'p kelganda ilib olish lozim. Raqiblar esa to'pni ushlab olishga harakat qiladi va o'z navbatida uni olib borib, oshiruvchisiga oshirishi kerak. To'pni o'z o'yinchisiga uzatish yo'li bilan yerga urib olib borib beriladi.

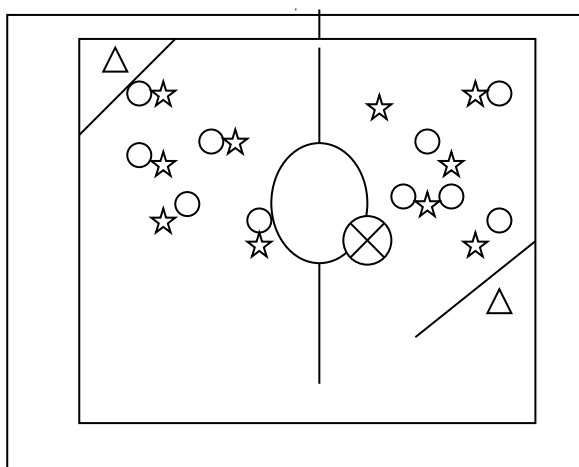
Har bir komandaning o'yinchilari taxminan himoyachi va hujumchilarga bo'linadilar, bo'lish shartli, biroq jihatdan juda muhimdir.

Ularning hammasi butun maydon bo'ylab harakatlanadilar, biroq himoyachilar o'zlarining tutuvchilariga, ya'ni hujumchilar – raqiblarning tutuvchilariga yaqinroq borishga harakat qiladi.

Qachonki bitta komandani tutuvchisi uchib kelgan to'pni ilib olsa, o'yin yana maydon markazidan boshlanadi, to'pni tutib oluvchiga ochko beriladi.

O'yinni birinchi yarmi 10-15 daqiqa davom etadi, shundan so'ng komandalar maydon tomonlari bilan almashadilar va o'yinni ikkinchi yarmi o'ynaladi.

O'yin qoidasi. 1. To'p bilan yugurishga ruxsat etilmaydi. O'yinchi to'p bilan 2 qadamdan ko'p qadam tashlamasligi kerak va uchinchi qadamda to'pni uzatadi. Qaysi vaziyatda raqib qaerda xatoga yo'l qo'ygan bo'lsa, o'sha joyning qarshisidagi yon tomondan to'pni tashlaydi. 2. Agar tutuvchi uni havoda yoki raqibdan sapchib qaytib chiqqandan keyin to'p tutilgan bo'ladi. To'p yerdan yoki devordan urilib qaytgandan keyin tutilgan, to'p hisoblanmaydi. 3. Maydon chegarasidan chiqib ketgan to'p qaerdan chiqib ketgan bo'lsa, o'sha joydan raqib komandasining o'yinchisi to'pni tashlaydi. 4. Agarda himoyachi yoki hujumchi neytral zonaga kirsam, to'pni raqib yon tomondan tashlaydi. 5. Agar tutuvchi to'pni ilib olish vaqtida neytral zonaga kirsam, ilib olingan hisobga olinmaydi. 6. Tutuvchi to'pni ilib olgandan keyin, o'yin o'rtadan yoki maydonning (kelishilgan holda) burchagi yonida, old tomonidan raqib to'pni tashlash bilan boshlaydi. 7. To'pni tortib olish va bir-birini turtish man etiladi. Bu qoidani buzganligi uchun jarima ochko beriladi: zarar ko'rgan o'yinchi o'zini iluvchisidan 5-6 metr masofada turadi va to'pni otadi. Uni faqat raqib komandani himoyachilaridan biri urib qaytarishi mumkin (qolgan barchalari jarima chizig'i orqasida turadilar), uni tutuvchi turgan joyidan, burchak chegarasidan 5-6 metrda chiziladi. Agar ikkita o'yinchi bir vaqtning o'zida to'pni ushlab olsa, bahs to'pini tashlash beriladi.



- - komanda o'yinchilari
- ★ - tutuvchilar
- △ - o'qituvchi
- ⊗ - o'qituvchi

Maktabda o'tkaziladigan estafetalarning variantlari

Yestafetni o'tkazish joyi, texnikasi xavfsizlik qoidalari talablariga javob beradigan xohlagan maydonda o'tkazish mumkin. Yuklama fishkagachan yeki finish chizig'igacha bo'lgani bilan boshqarib olib boriladi; estafetalarni soni va ularning murakkabligi bilan. O'yin qatnashchilari 2-3 komandaga bo'linadilar, shu bilan birga o'tkazish joyi estafetalarni soni va jihozlarning mavjudligi hisobga olinadi.

Shuningdek estafetalarni aralashtirish mumkin. Qachonki o'tkazish vaqtida yo'lakchilarga kamroq qayta saflanishlar bo'lsa shunda samaradorligi oshadi. Masalan, finishgacha oldinga orqa bilan yugurish, orqaga esa—odatdagi yeki ikki oeqda sakrash bilan yugurish. Agarda estafeta buyumsiz bo'lsa, unda uzatishni sherigini kaftiga urish bilan bajariladi. Estafeta taeqchasi sifatida xohlagan to'p, kubik, bir nechta tshplardan yeki buyumlardan va boshqalardan foydalanish mumkin. Topshiriqni yeki vazifani aniq bajarish uchun estafetani sport maydonchasida yeki start chizig'ini orqasidan uzatishni tavsiya qilinadi.

Estafetada orientr yeki nishon bo'lib bayroqlar, kegli, fishka, kubiklar va boshqalar bo'lishi mumkin.

Har bir estafetada o'qituvchini ixtieri bo'yicha tez bajarganligi sifatida baholashi mumkin.

Buyumlarsiz o'tkaziladigan estafetalar.

Yakka-yakka (individual) holda

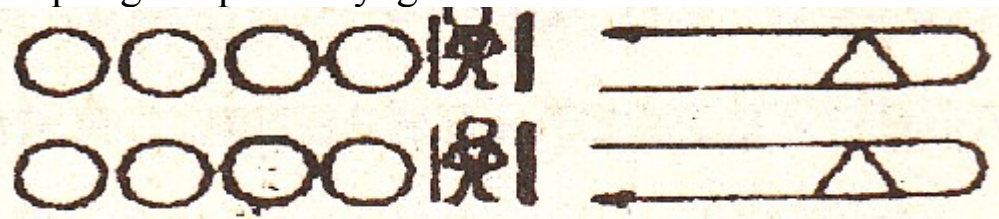
1.Yugurish (estafeta taeqchani rovida xohlagan buyumidan foydalanish mumkin).



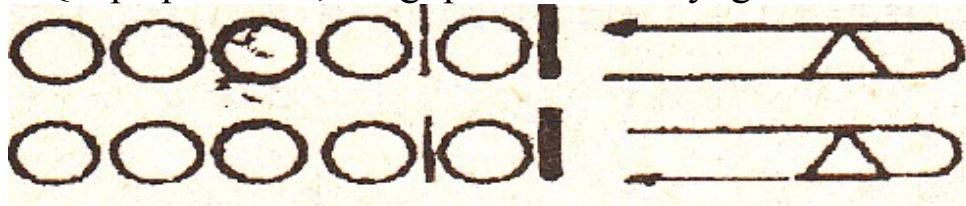
2.Oldinga orqa bilan yugurish.



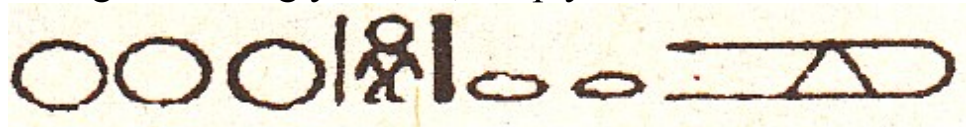
3.Sportga orqa bilan yugurish.



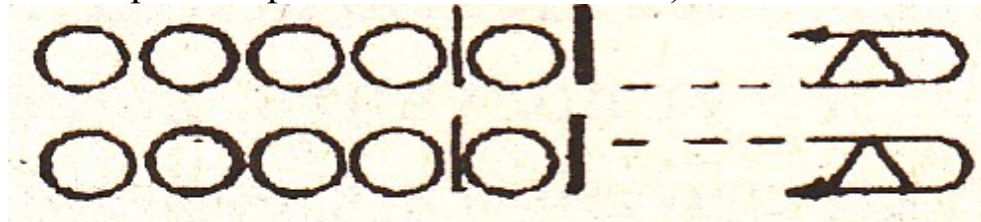
4. Qisqa qadamlab; keng qadam tashlab yugurish.



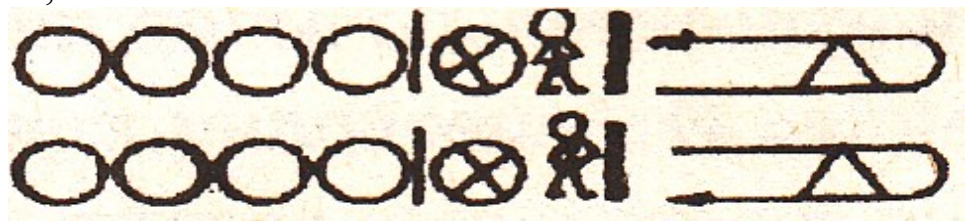
5. Yugurish: o'ng yenbosh, chap yenbosh bilan.



6. Sakrash bilan: o'ng yenbosh, chap yenbosh bilan; oeqni chalishtirib) uchish vaqtida oeqni holatini almashtirish).



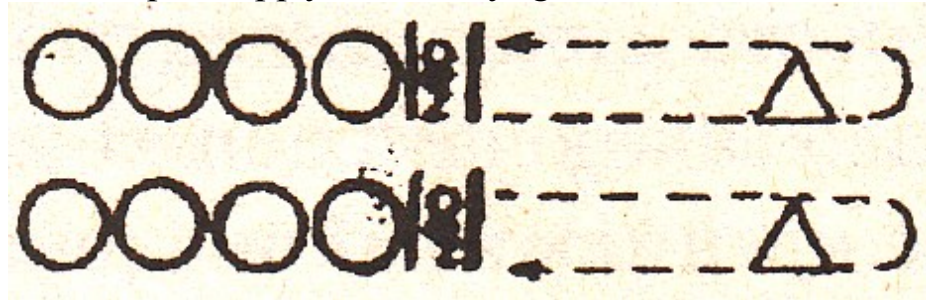
7. Boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'inini qo'l bilan ushlab; tizzada



8. Sakrashlar: o'ng oyoqda, chap oyoqda va ikkala oyoqda.



9. Qo'llar belda yarim cho'qqaygan holda yugurish, qo'llarni tizzaga qo'yib, to'liq cho'qqayib o'tirib yugurish.



10. Yugurish va qo'ln turli-tuman harakatlantirish bilan yugurish:

- A) qo'llar yon tomonda, panja bo'g'inlarini aylantirish;
- B) tirsak bo'g'inlaridan aylantirish;

- V) qo‘lni oldinga aylantirish;
- G) qo‘lni orqaga aylanitirish;
- D) “qaychi”usulida;
- Y) ”qushni uchishi”ga taqlid qilish;
- J) “brass” usuli;
- Z) qo‘lni ko‘tarish va tushirish;

11. Hayvon va qushlarga taqlid qilish;

- A) “kenguriga” o‘xshab taqlid qilish;
- B) “quyonga” o‘xshab sakrash;
- V) “ayiqqa, o‘xshab –oyoq kafti yuzini tashqi tomonida yugurish;
- G) “pingivinga” o‘xshab–qo‘llar orqada, tovonda yugurish;
- D) “Tuya qushga” o‘xshab–qo‘llar dumini aks ettiradi, keng qadam tashlab yugurish;

Ye) “to‘lqinga, o‘xshab”-yumshoq qadam tashlab yugurish;

- J) “qurbaqaga o‘xshab sakrash;
- Z) “qisqichbaqaga o‘xshab” yugurish;

12. Qo‘llarga tayanib yugurish;

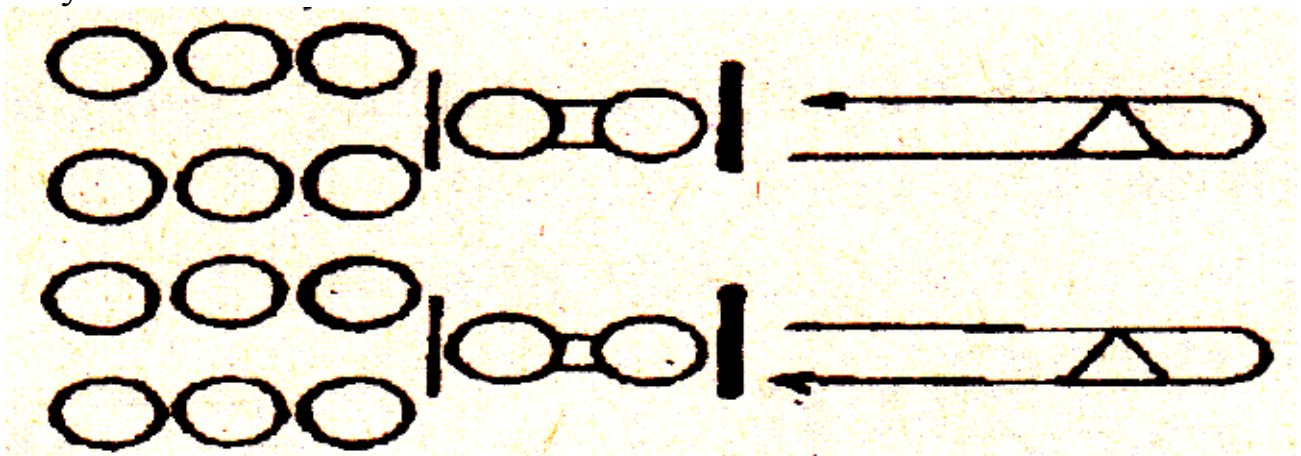
- A) oeqnlarni oldinga uzatib;
 - B) bosh bilan oldinga;
- Juft-juft bilan

13 “O‘rgimchakcha”siga yugurisha;

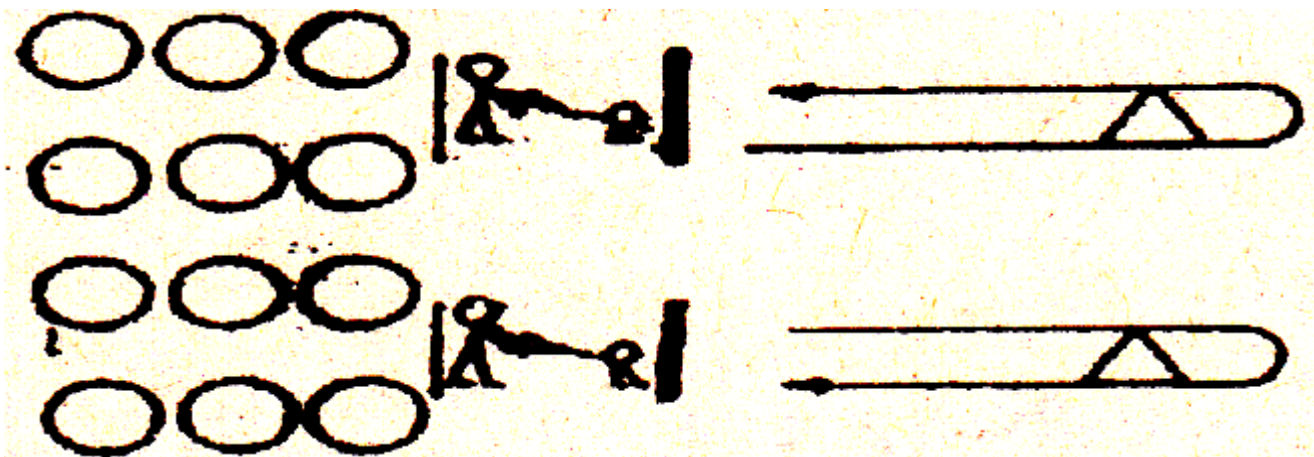
A) 1-chi sherigi oldinga orqa bilan; orqaga 2-chi oldinga orqa bilan, qo‘llar tirsak bo‘g‘inidan “qulf” qilingan holda;

B) 1-chisi qo‘li orqaga, 2-chi qo‘lini ushlab turadi; orqaga–qo‘llarni o‘rnini almashtiradi.

V) 2-chi o‘yinchi qo‘lini 1-chi o‘yinchisini yelkasiga yeki beliga ko‘yib turadi.

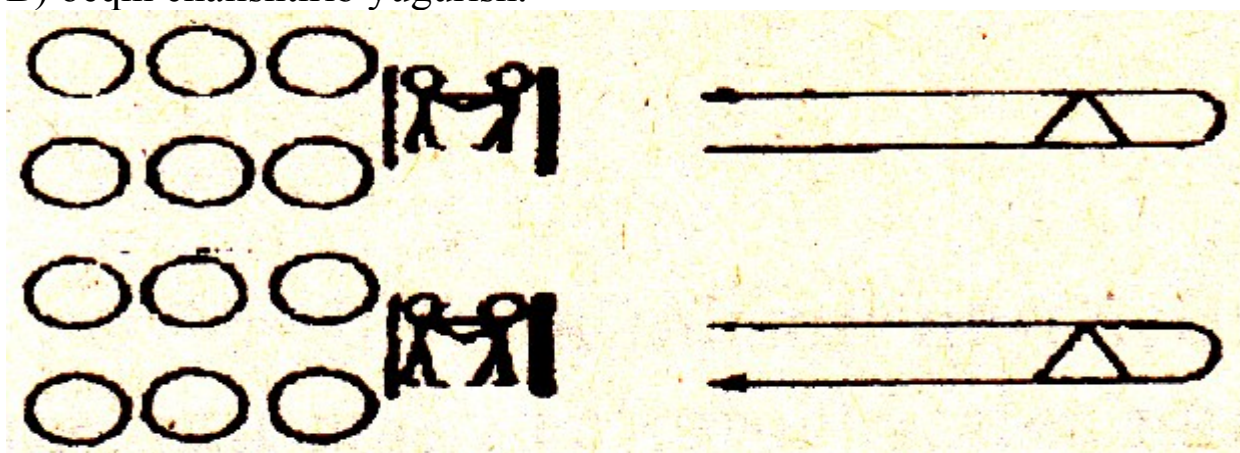


14. Qo‘lda yugurish: ikkinchi birinchini oeqini ushlab turadi. U esa qo‘lda harakatlanadi orqaga-joylarini almashadilar.

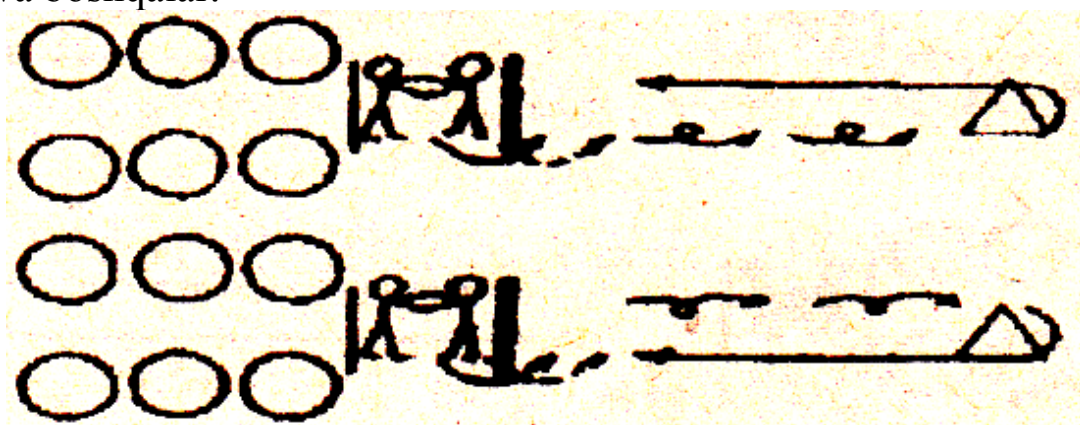


15. 1-chi oldinga orqaga yuguradi 2-chi qo‘lidan ushlaydi va yo‘naltiradi ; orqaga-o‘yinchilar joylarini almashadilar;

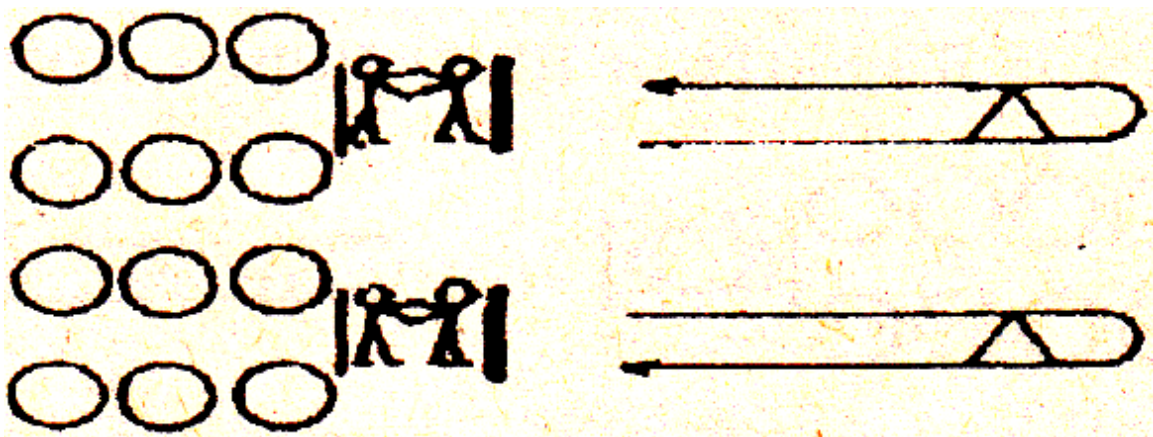
- A) yen tomon bilan sakrab;
- B) oeqni chalishtirib yugurish.



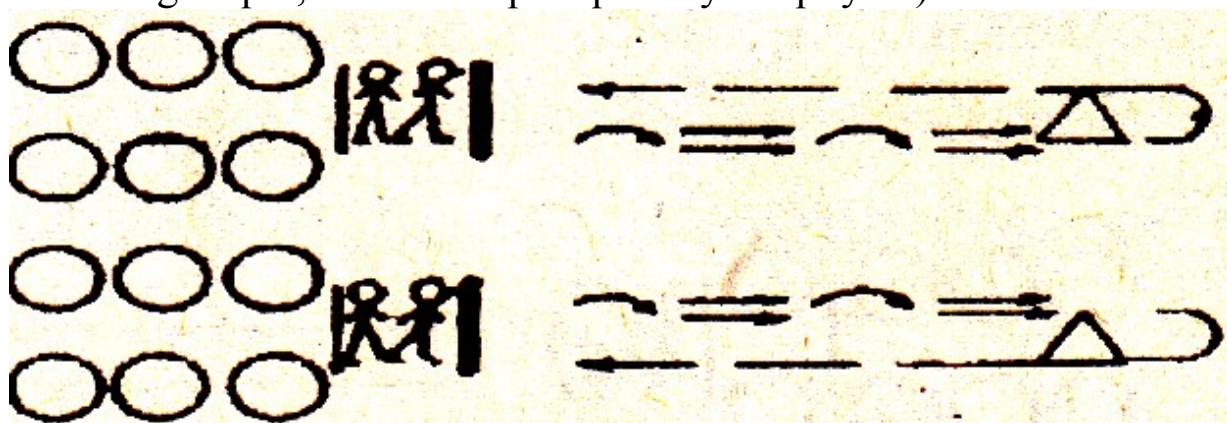
16. 2-chi 1-chini bilan qo‘lini ushlab, burilishni bajaradi, keyin 1-chi va boshqalar.



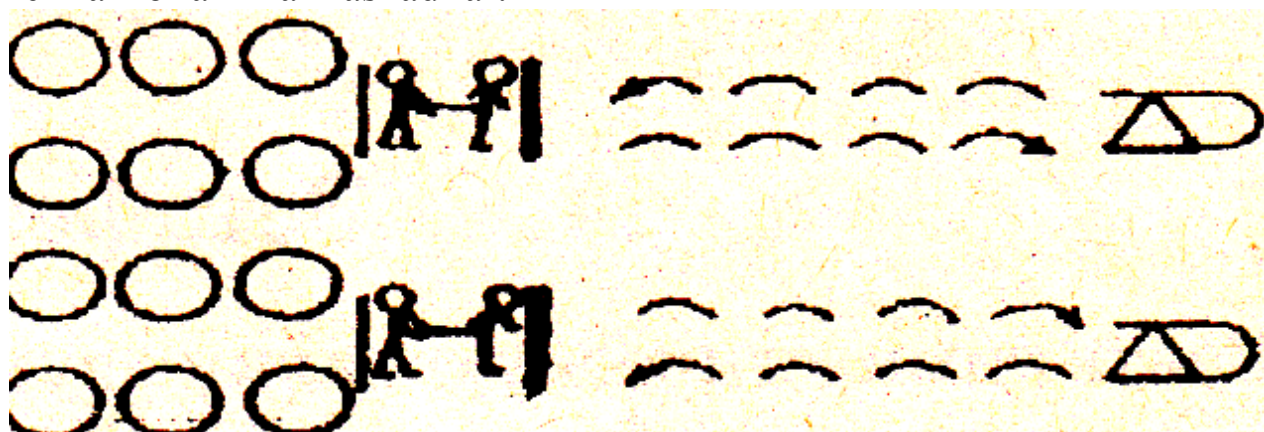
17. 1-chi o‘ng qo‘li bilan 2-chini chap qo‘lini ushlaydi, chap qo‘lini boshi ustida sherigini o‘ng qo‘lini ushlaydi.



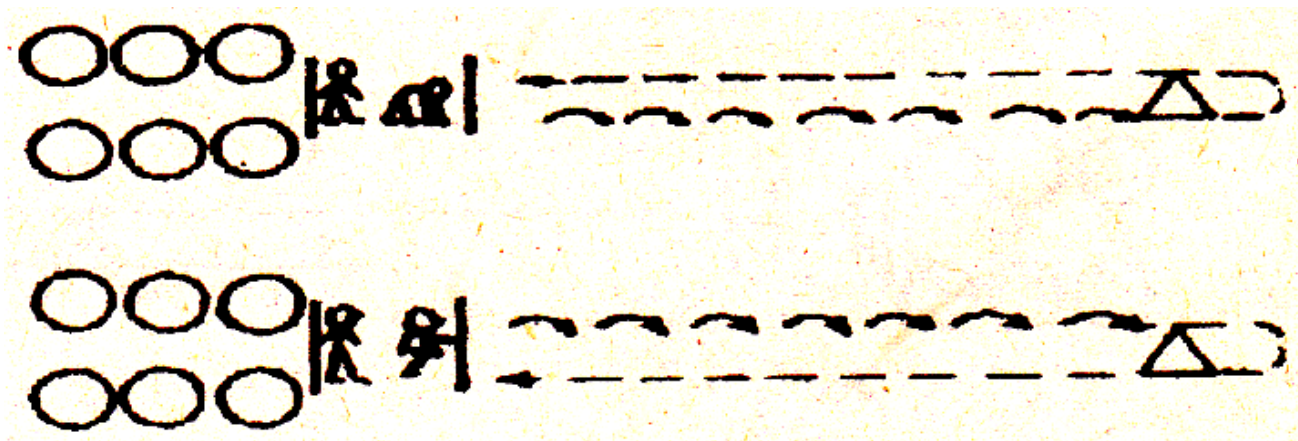
18. “Uch oeqda yugurish”: sheriklarni bittadan oeqini boylab qo‘yadi (1-chini –o‘ng oeqini, 2-chini chap oeqini boylab qo‘yadi)



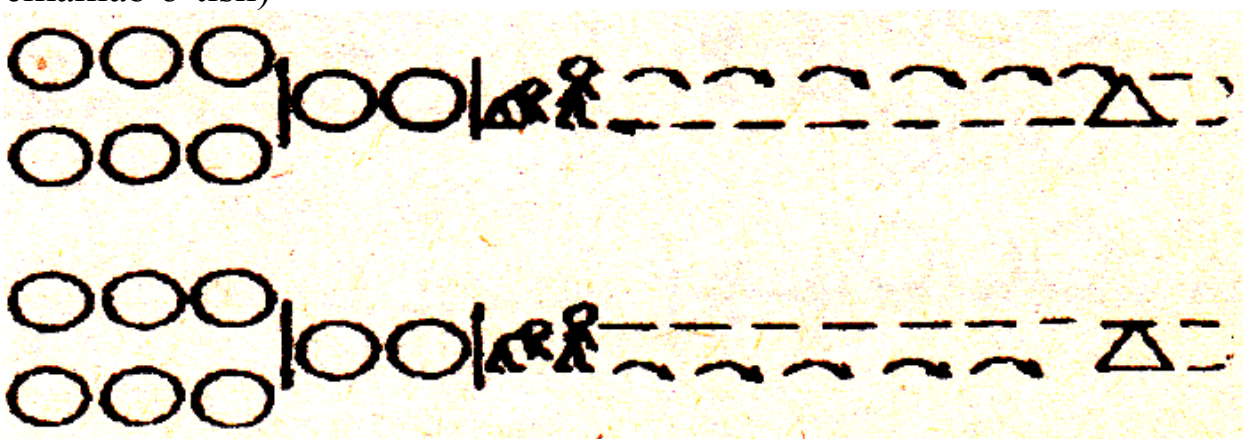
19.1-chi bir oeqda sakraydi, 2-chi boshqa oeqini ushlaydi; orqaga esa o‘yinchilar rollarini almashadilar.



20. “To‘pni-tshpka” (iHarda) (har biri ma’lum sondagi sakrashni bajarilishi shart)



21.1-chi oyoqni yenga kerib turadi. 2-chi sherigini oeqlari tegidan emaklab o'tadi, keyin rollarini almashadilar va b.q(noma'lum sonda emaklab o'tish)



Buyumlar bilan juft-juft estafetalarni bajarish

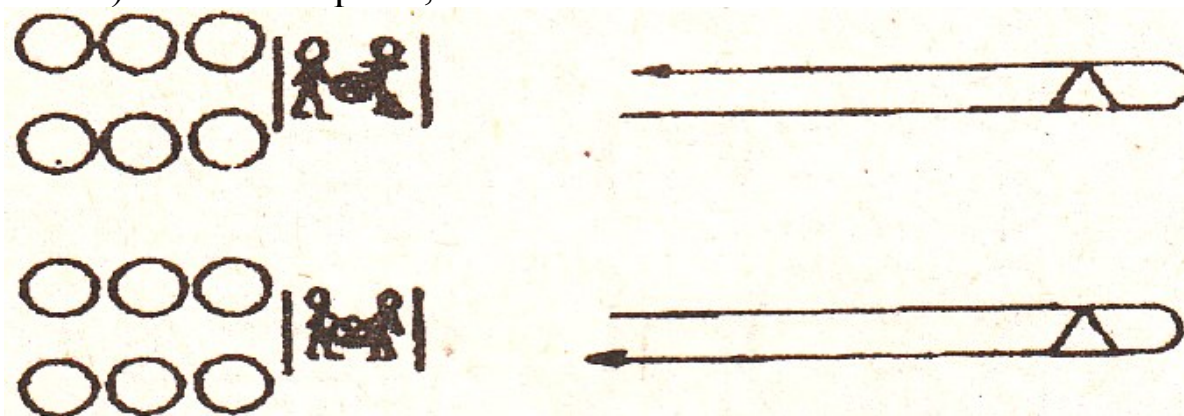
To'p bilan estafetalar

22. Yugurish yeki sakrashlar:

A) to'pni ko'krak yeki qorin bilan qisish;

V) to'pni yelka bilan qisish mumkin;

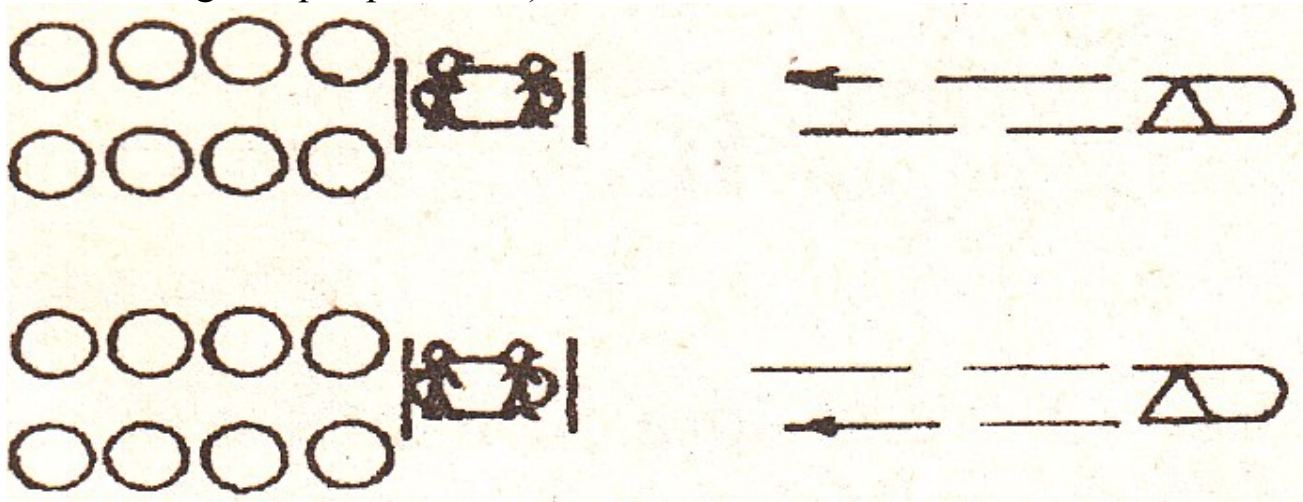
V) bosh bilan qisish;



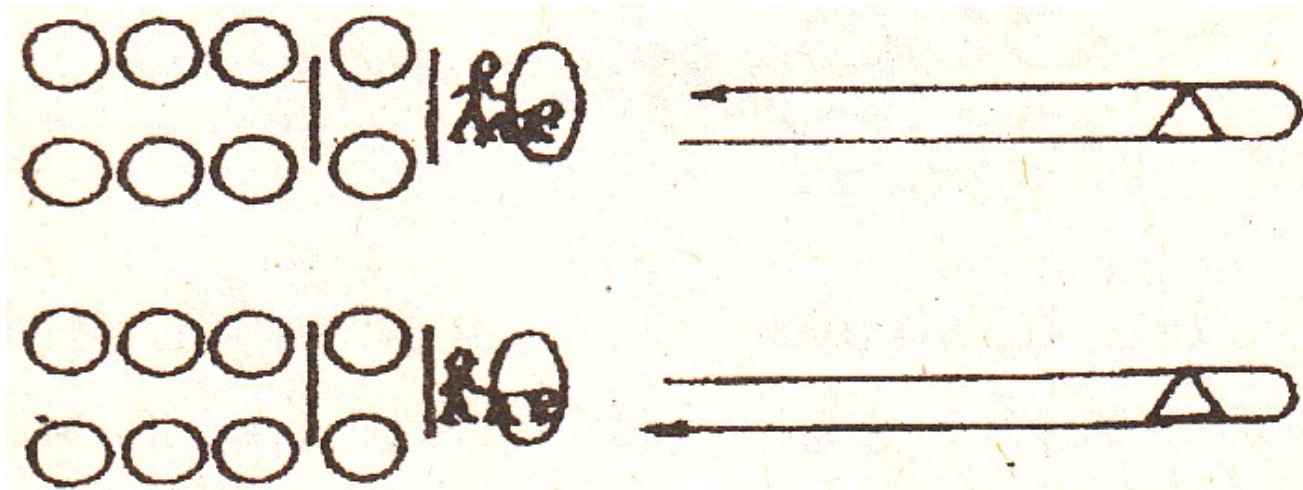
23. To'pni sherigi bilan ikki qo'lda ushlash:

A) oldinga; B) orqaga; V) yenboshga.

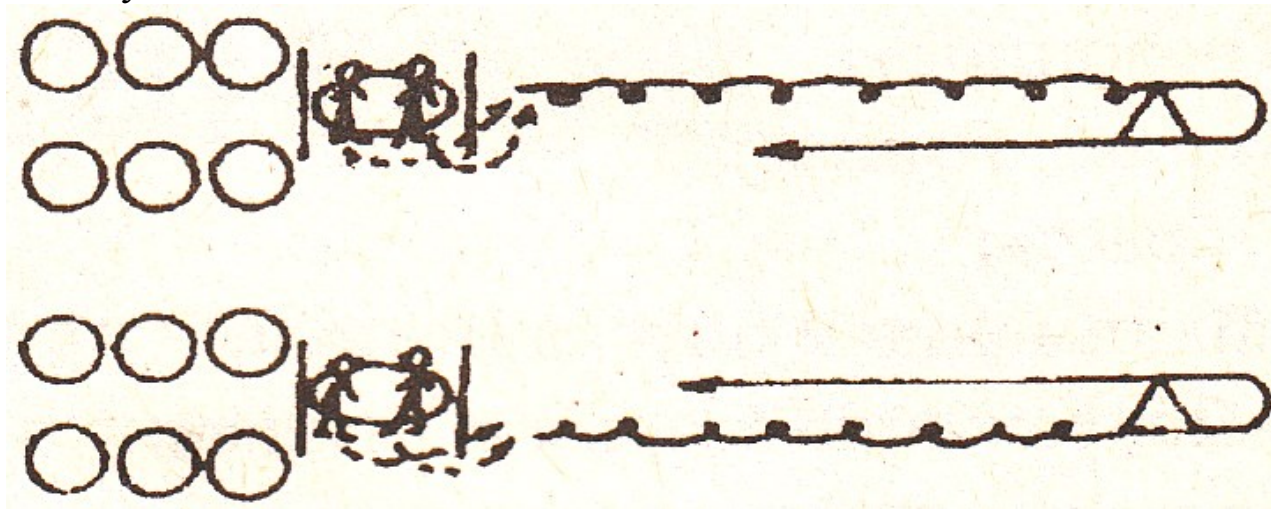
24. Chambarakda yugurish (estafetani berishda chambarakni boshdan oladi va unga oeq orqali kiradi)



25. 1-chi chambarakka dumalatadi, 2-chi unga oldinga va orqaga esarollarini almashadilar.

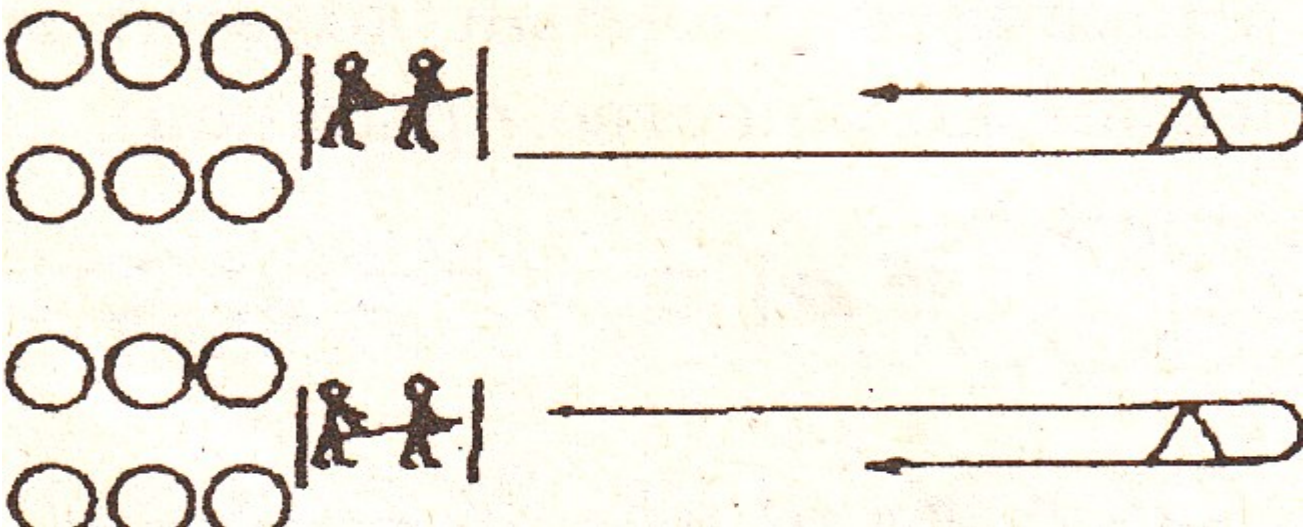


26. Chambarakka ikki qo'l bilan ushlab, oldinga haraktlanib, sherigi bilan aylanadi.



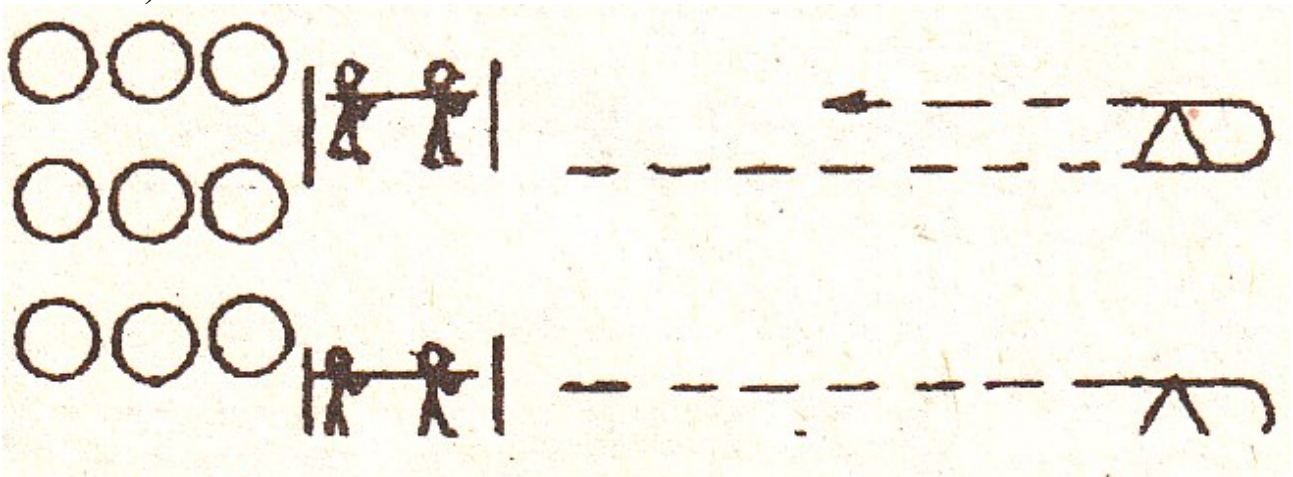
Gimnastik tayoqcha bilan estafetalar

27. Gimnastik tayoqchani ikki qo'l bilan ushlab turadi: a) tayoqcha oldinga; B) tayoqcha orqada; V) tayoqcha bosh ustida.

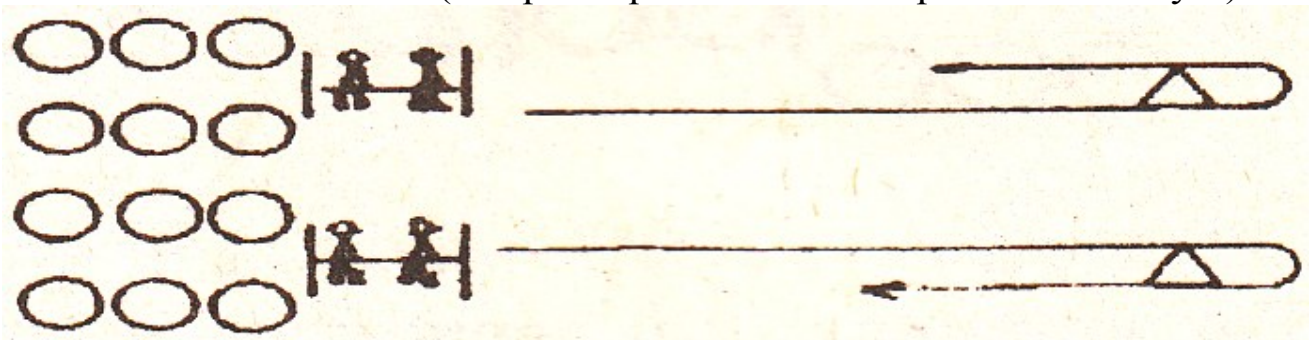


28. Chumolilar tayoqni olib kelayotibdi.

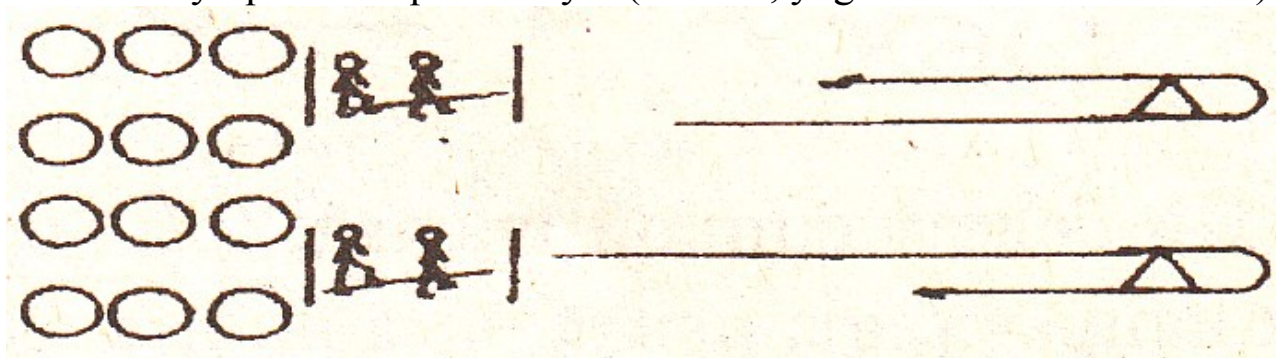
A) yelkasida; B) bosh ustida; V) yenboshda (2 ta tayoqcha bo'lishi mumkin).



29 "Ikki kishi otda" (taeqni oeqlar orasida ikki qo'l bilan ushlaydi).

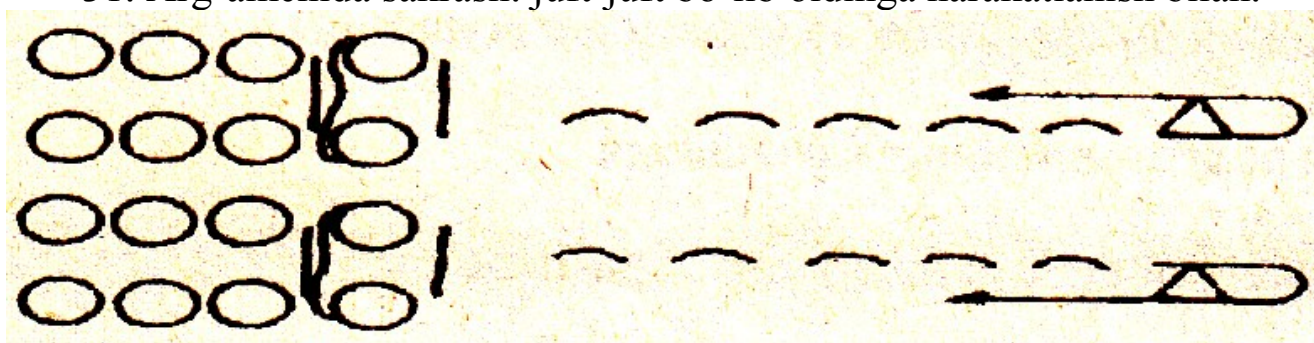


30. Tayoqchani oeqda ushlaydi (borishi, yugurishi sakrash mumkin).

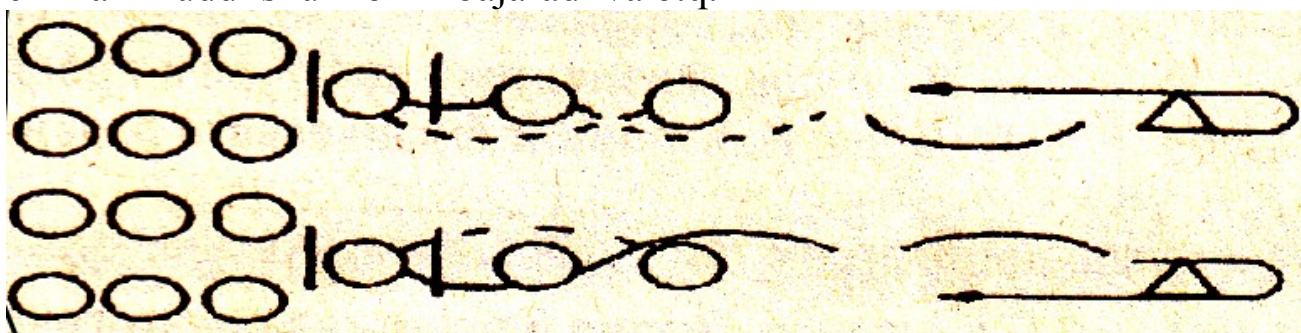


Arg'amchi bilan estafetalar

31. Arg'amchida sakrash: juft-juft bo'lib oldinga harakatlanish bilan.

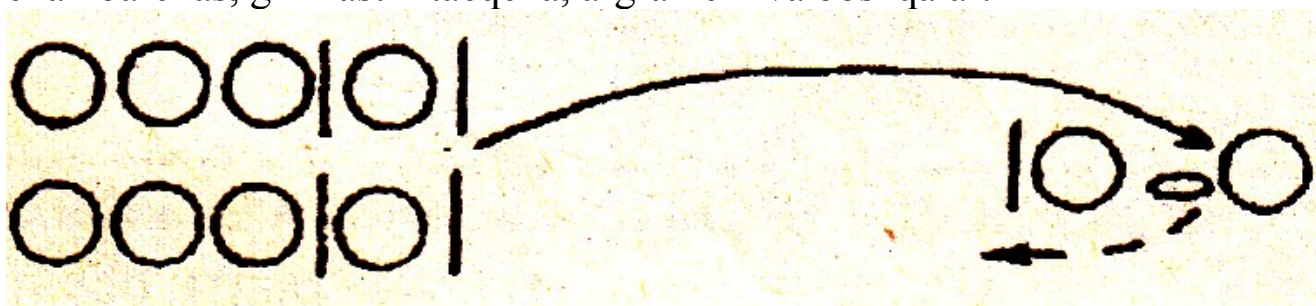


32. 1-chi arg'amchini butun uzunligi bo'yicha yuguriladi, hozirda 2-chi ham xuddi shuni o'ini bajaradi va b.q.

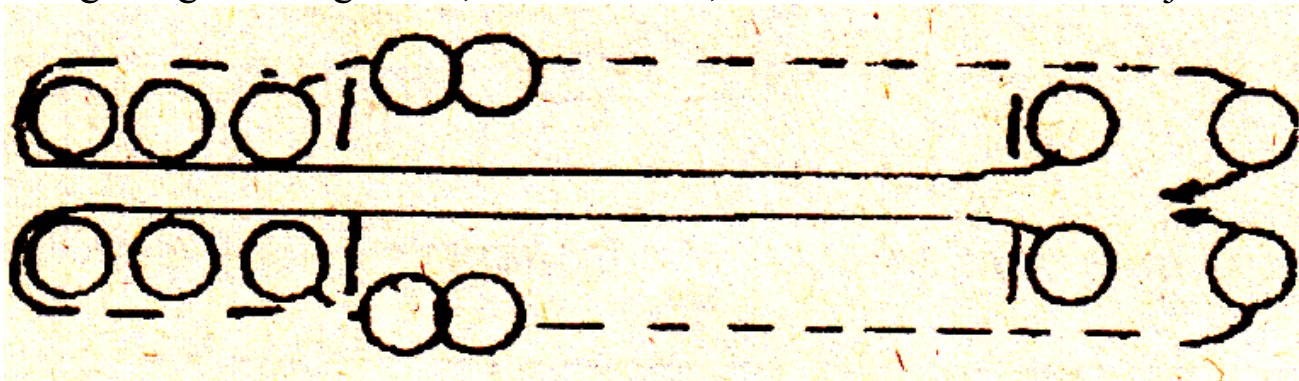


Kechib o'tish

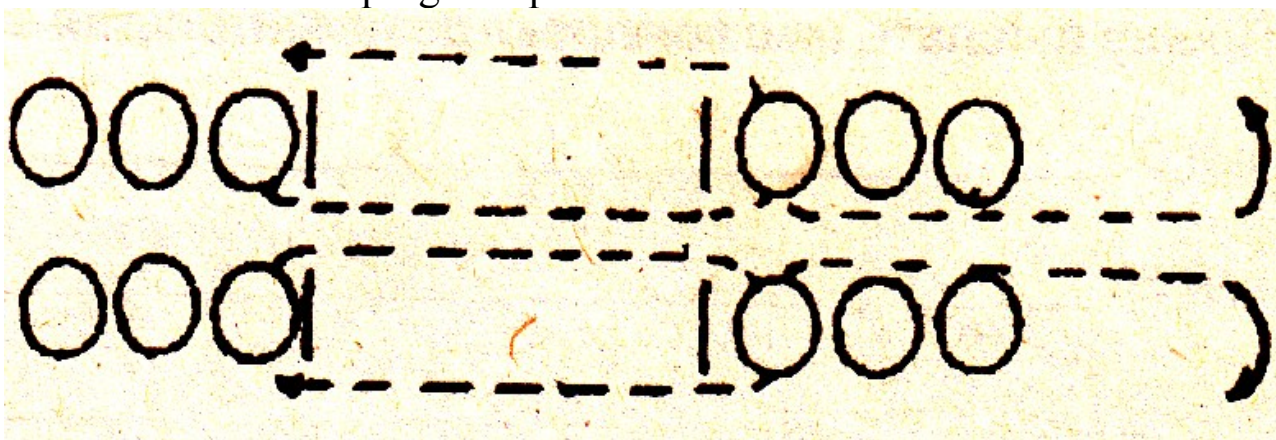
33. Kechib o'tishni vositasi quyidagilar bo'ishi mumkin: to'p chambarchas, gimnastik taeqcha, arg'amchi va boshqalar.



34. O'yin qatnashchisi qatorni aylanib yugurib o'tish kerak, keyin odinga turgan sherigi bilan, kechib o'tadi; 2-chi ham shuni o'zini bajaradi.



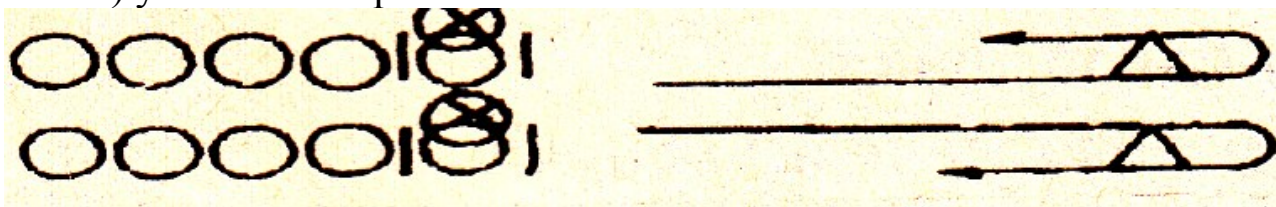
35. Komanda bittadan karama-qarshi tomonga kechib o'tadilar (estafetani uzatishda qo'lga chapak chalinadi).



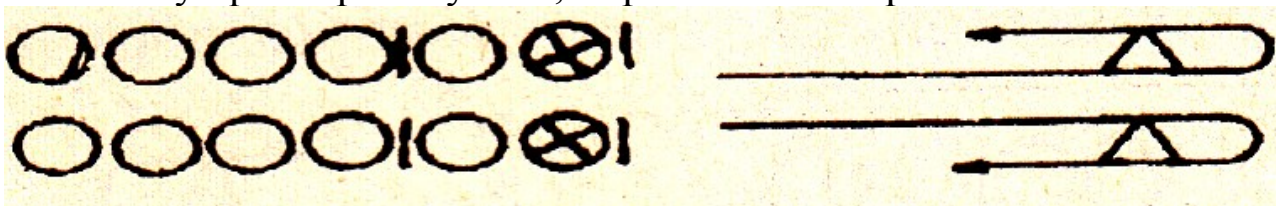
KOPTOK BILAN

36. To'pni ikkala qo'lda ushlab turish mumkin:

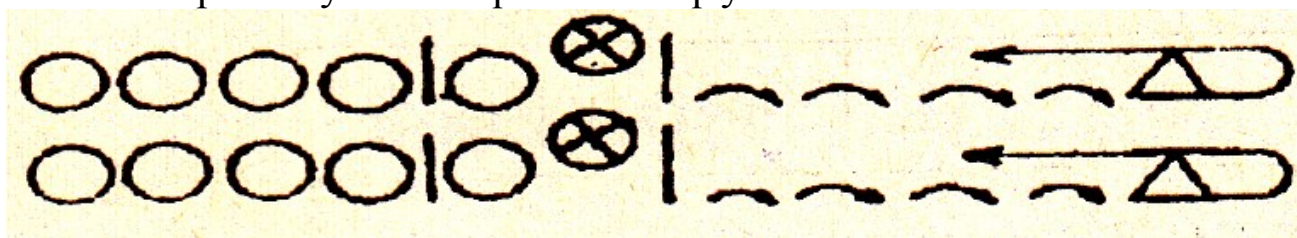
- A) bosh ustida
- B) bosh orqasida
- V) bel orqasida
- G) yelkada va b.q



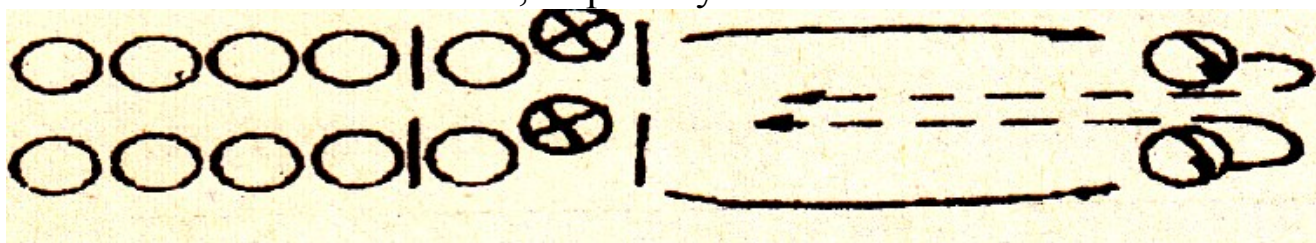
37. Oyoqda to'p olib yurish; to'pni bir va ikki qo'lda dumalatish.



38. To'pni bir yeki ikki qo'lda urib qaytarish.



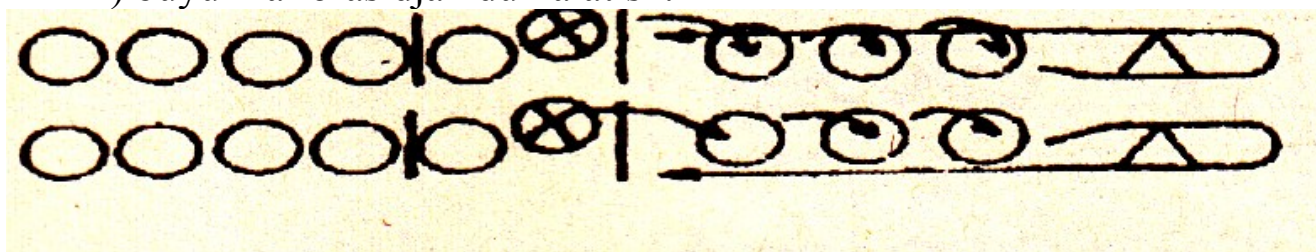
39. chambarakka tekkazib, to'p olib yurish.



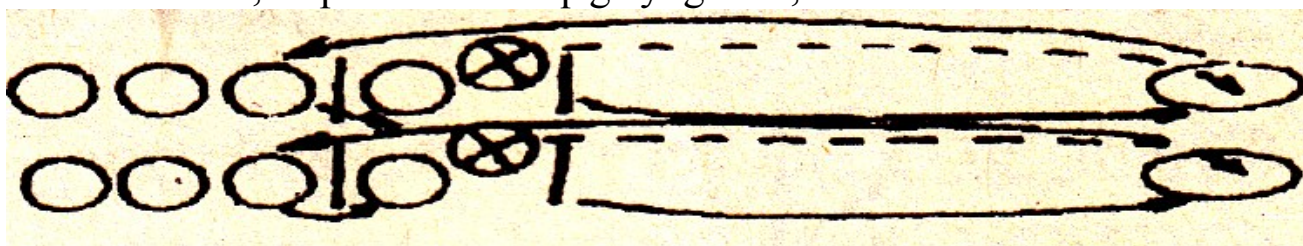
40 Har bir chambarakni to'pni urish:

A) oyoqda to'p olib yurish:

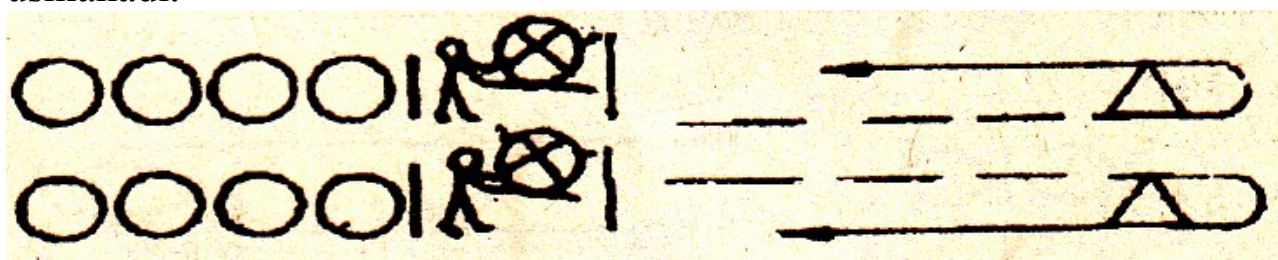
B) buyumlar orasidjan dumalatish.



41. "Mohir otuvchi" (chiziqdan to'pni halqaga otish—qo'shimcha ochko beriladi, to'pni olib va orqaga yugurish, uni uzatish.



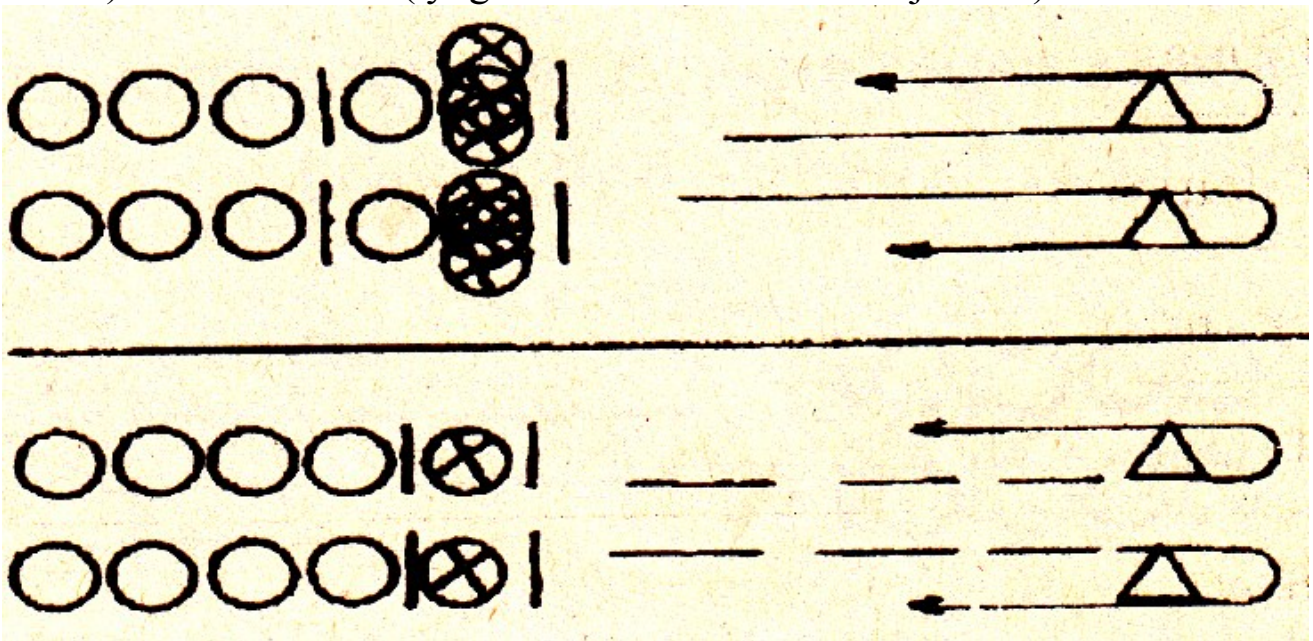
42. To'p ikki estafeta tayoqchasini gimnastik tayoqcha bilan siqib ushlanadi.



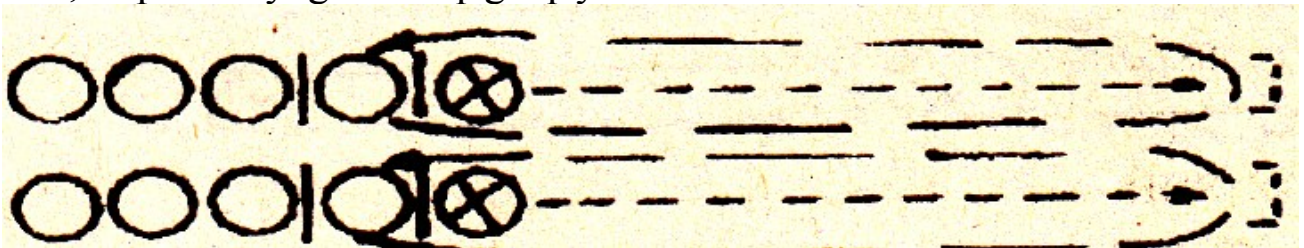
43 Uchta, to‘rtta, beshta to‘p bilan yugurish (bosh to‘p buyumlardan ham foydalanish mumkin).

A) to‘p oyoq kafti yuzi o‘rtasida qisiladi;

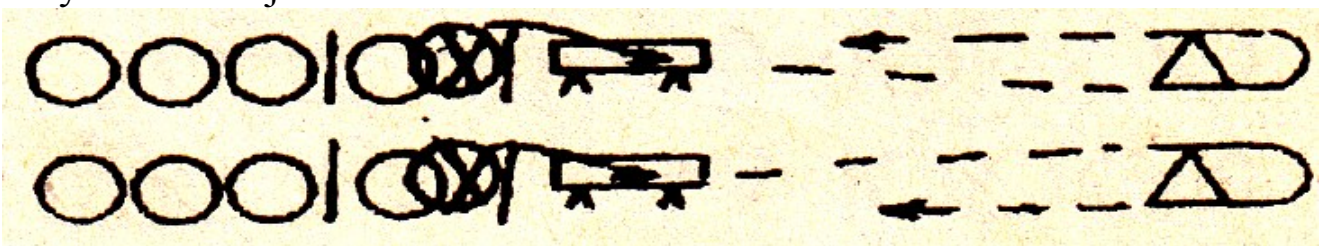
B) tizzalar orasida (yugurish va sakrash bilan bajariladi).



44. Darvozaga to‘pni oyoqda tepib yeki qo‘lda kiritish, so‘ngra to‘pni olib, to‘p bilan yugurib orqaga qaytarib keladi.

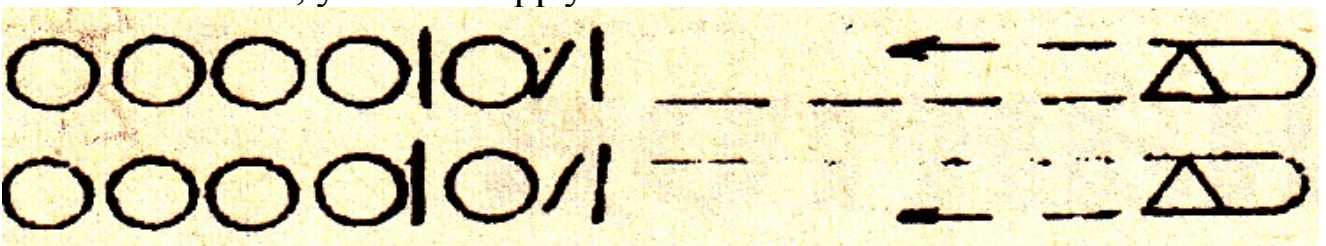


45. Tor aylana bo‘ylab to‘p bilan yeki dumalatish, yugurish skameyka bo‘ylab ham bajarish mumkin.

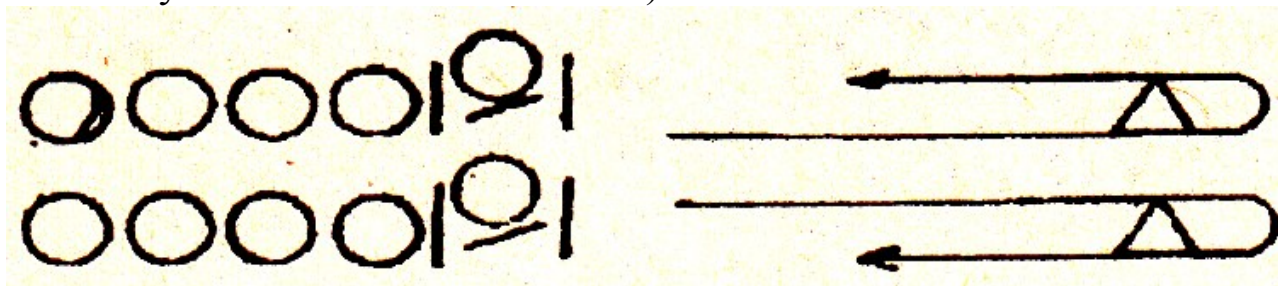


Gimnastika tayoqchasi bilan

46. Qayiqda suzuvchini aks etirish. Tayoqchani oxiridan yeki o‘rtasidan ushlab, yarim cho‘qqayib o‘tirish.

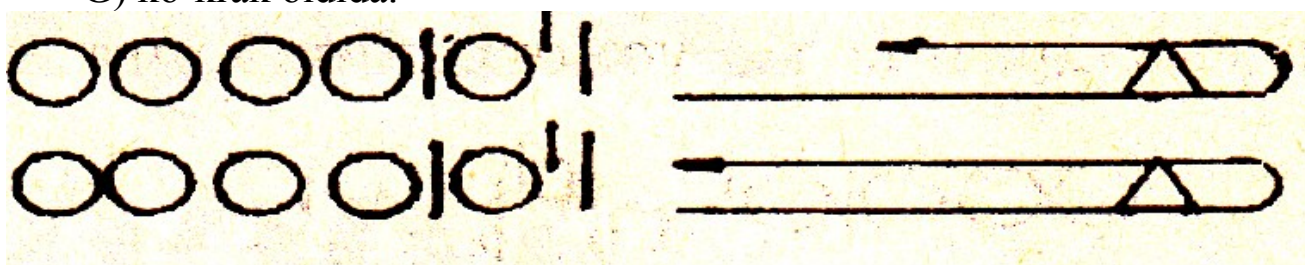


47. "Velosiped poygast" eki ot-sportga (tayoqchani oyoqlar o'rtasida oxiridan yeki o'rtasidan ushlab turadi).



48. Bitta qo'lda tayoqni vertikal holda ushlab turish:

- A) bel orqasida;
- B) bosh orqasida;
- V) yelkada;
- G) ko'krak oldida.

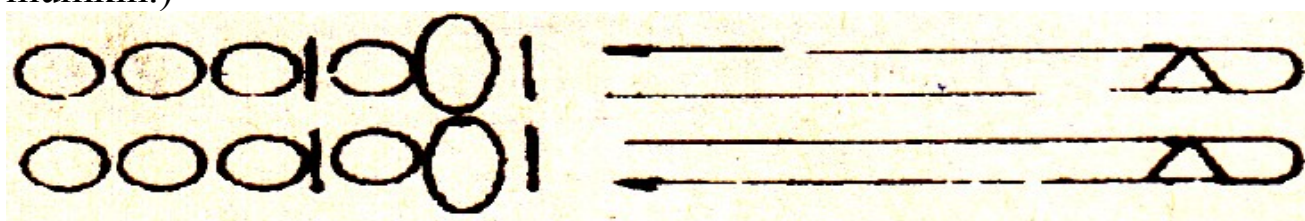


Taeqchani ushlash turi:

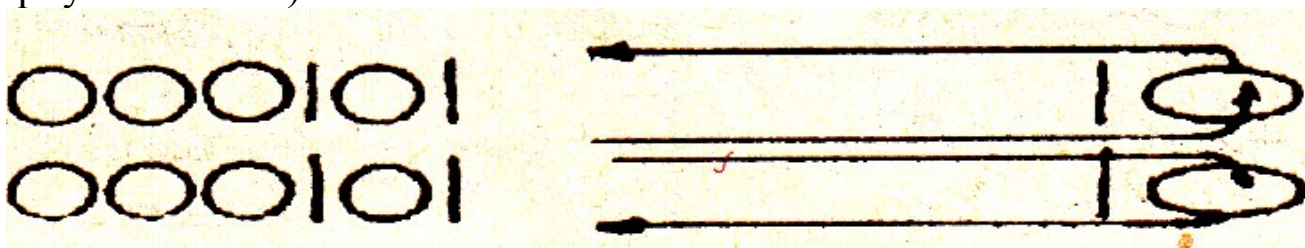
Taeqcha uzunligidagi bo'lakchalarni o'lchash (finishgacha bo'lgan masofani).

Chambarak bilan estafeta.

49. Chambarakni dumalatish (buyumlar orasidan dumalatish mumkin.)



50. Chambarakgacha yugurib borib, uni o'rtasidan o'tish (to'siq qilib qo'yish mumkin)

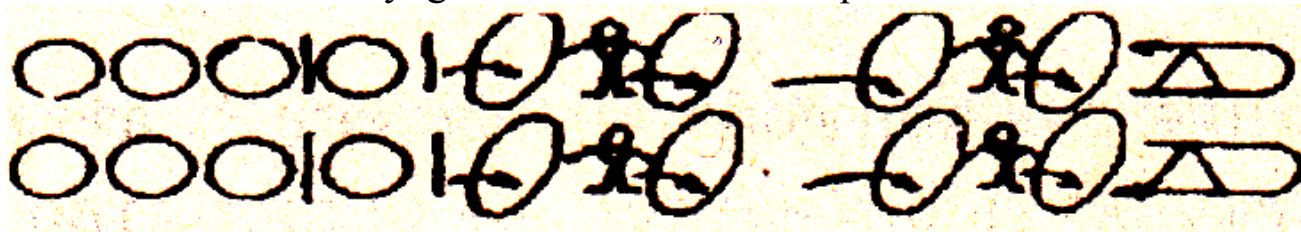


Chambarakni ushlash:

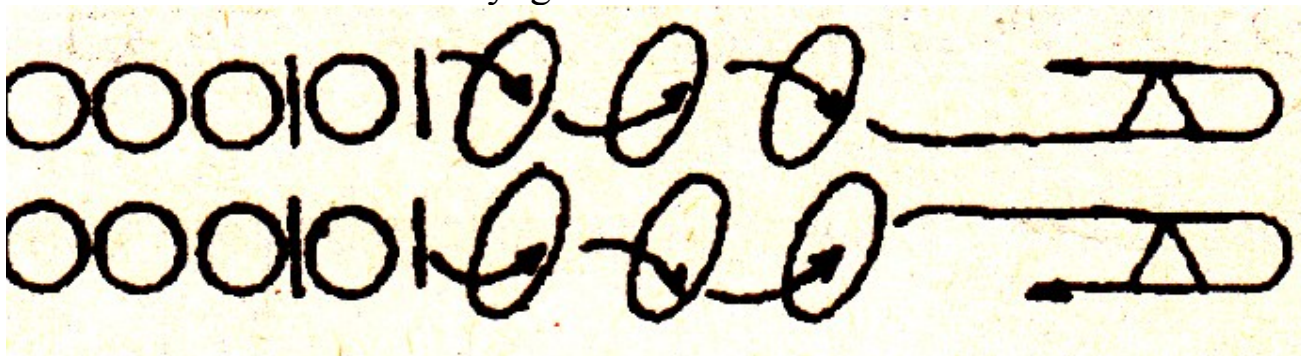
- A) bosh ustida;
- B) o'z-oldida;

- V) orqadan;
- G) chambarakda yugurish;
- D) belda;
- Ye) bir qo'lda.

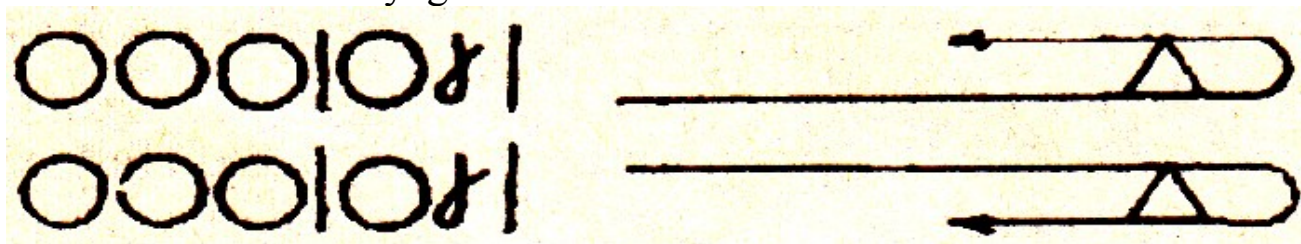
51. Ilon-izi bo'lib yugurish va chambarak orqali o'tish.



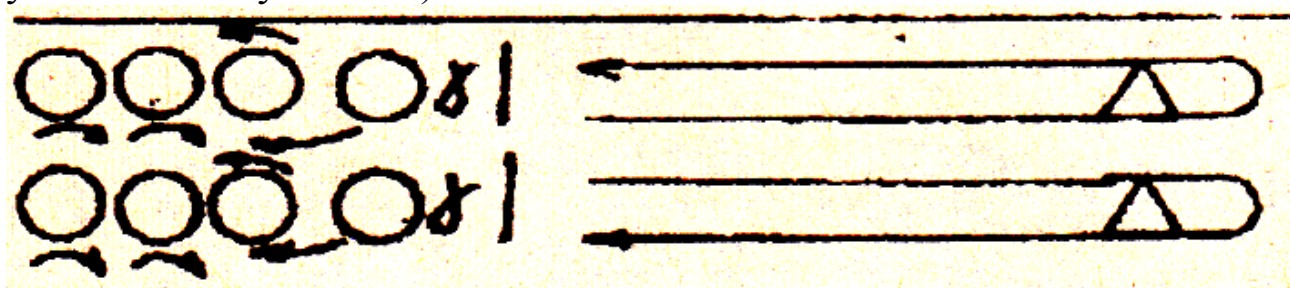
52. Chambarak ustidan yugurish.



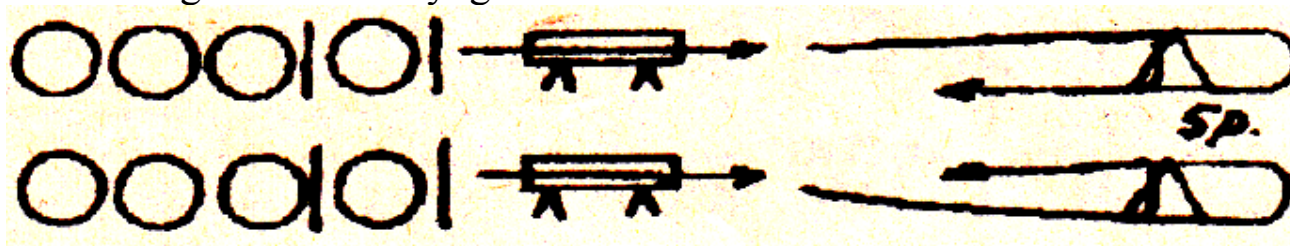
53. Ilon-izi bo'lib yugurish va chambarakdan emaklab o'tish.



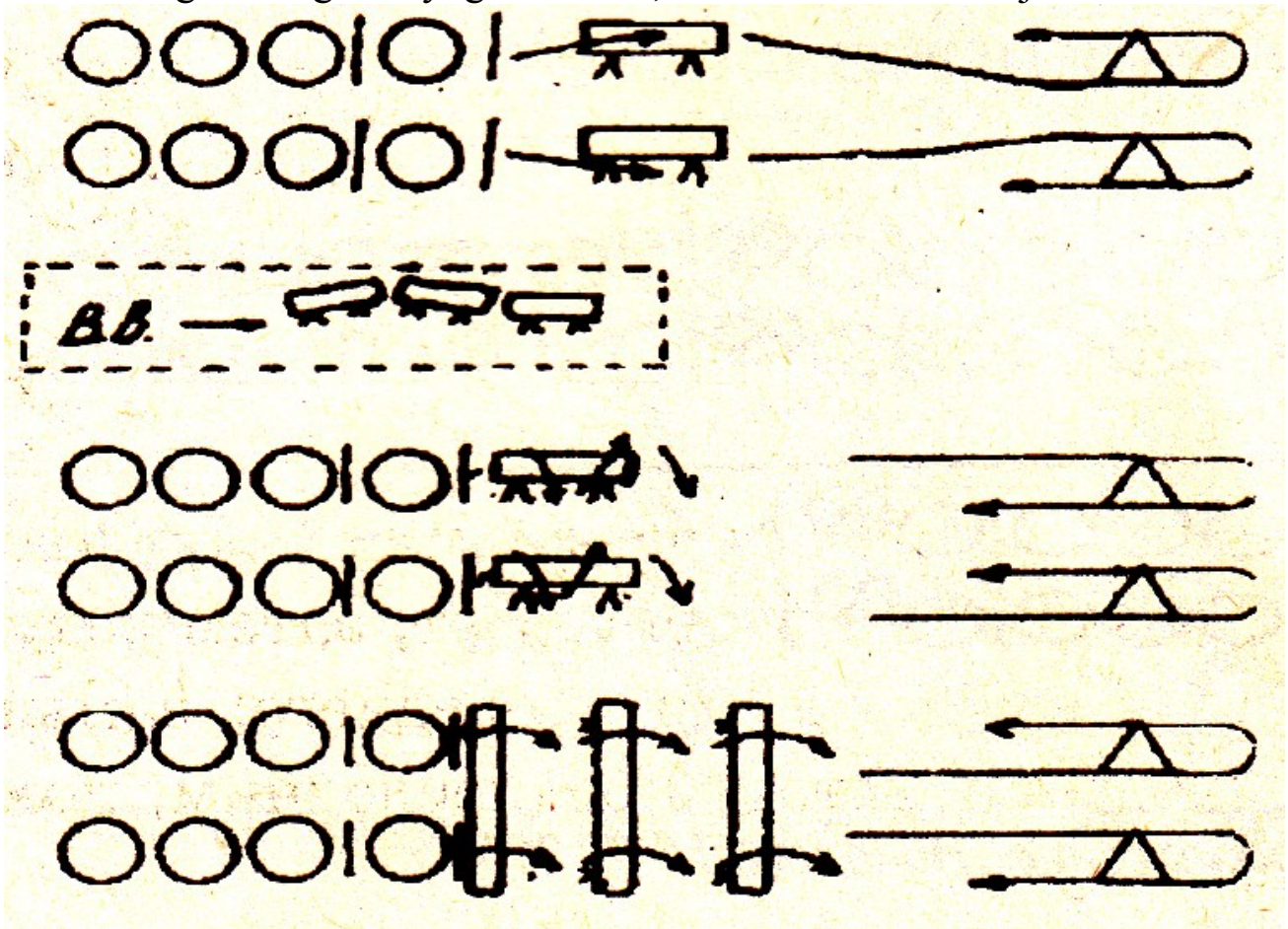
54. Oldinga harakatlanish bilan arg'amchi ustidan sakrash (bitta qo'lda yen tomonda aylantiradi).



55. Arg'amchi bilan yugurish.



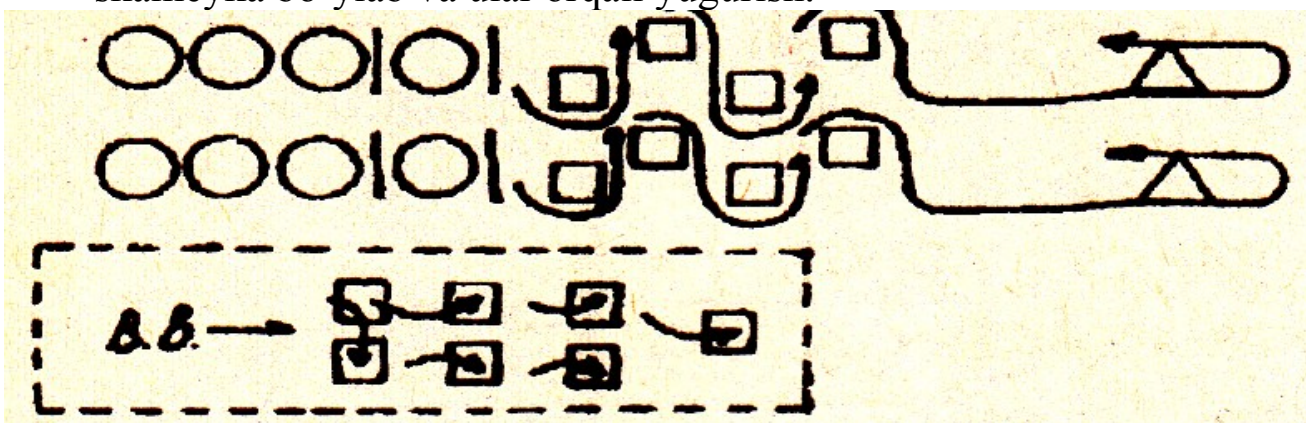
56. Arg'amchigacha yugurib borib, ma'lum harakatni bajarish kerak.



Skameyka bilan estafeta

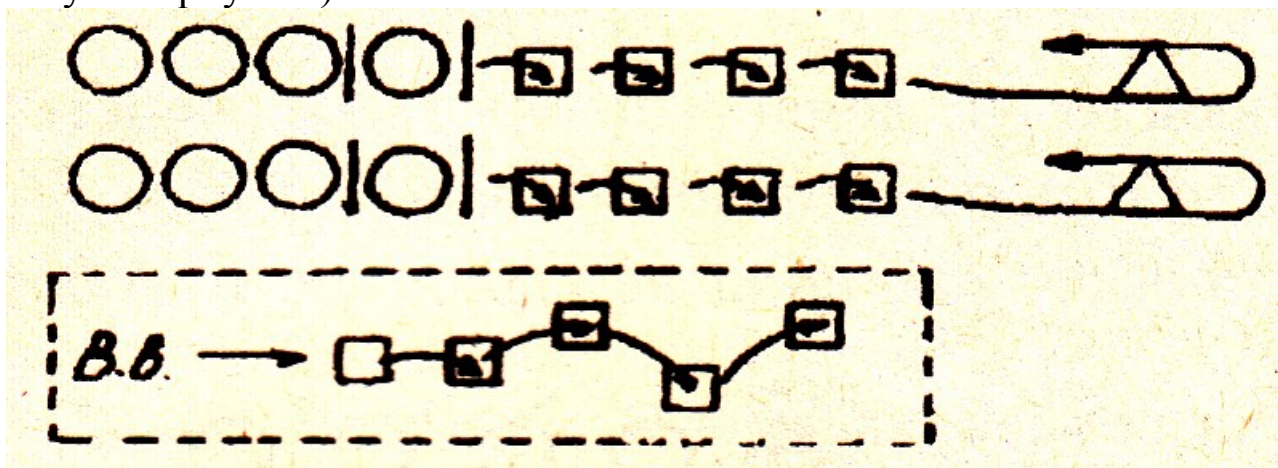
57. Skameykadan to'siq sifatida oshib o'tish:

- A) qo'lda tayanish bilan;
- B) tizzada qo'lda tayanish bilan (turli tuman uslublarda) ;
- V) qorinda yetib qo'lda tayanish bilan;
- skameyka ustidan sakrash;
- skameyka ustiga sakrab chiqish va sakrab tushish;
- skameyka bo'ylab va ular orqali yugurish.

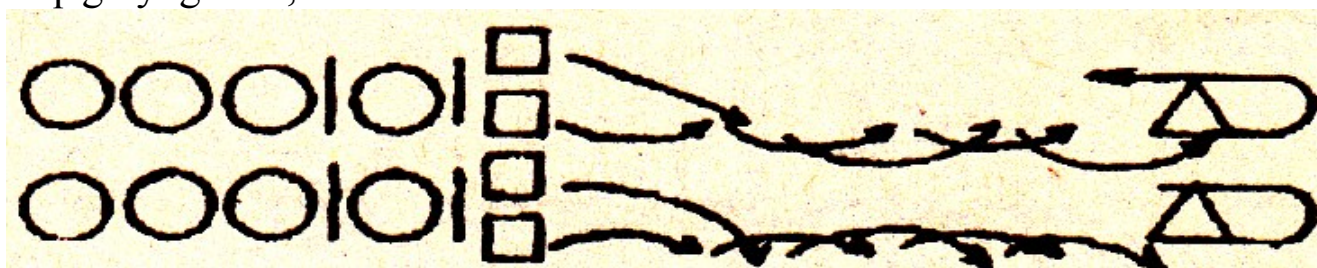


Linoleumdan qilingan kvadratlar bilan Estafeta

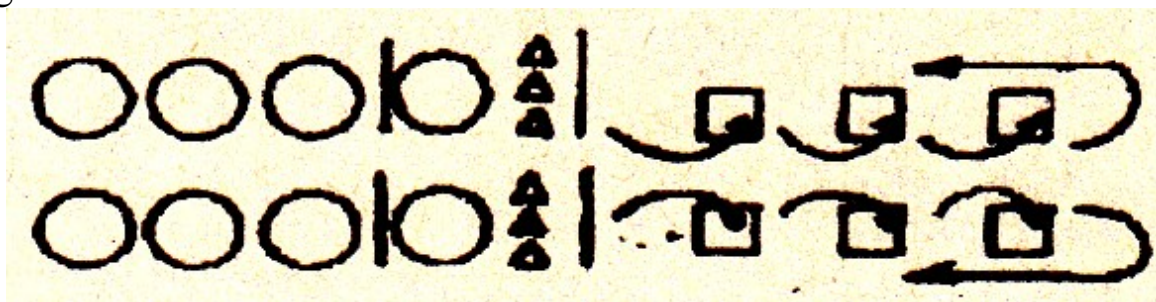
58. To'siqlar orasidan yugurish; yugurish yoki do'ngdan-do'ngga sakrash (bir, ikki oyoqda; to'rt burchaklarni o'qituvchining ixtiyori bo'yicha qo'yiladi).



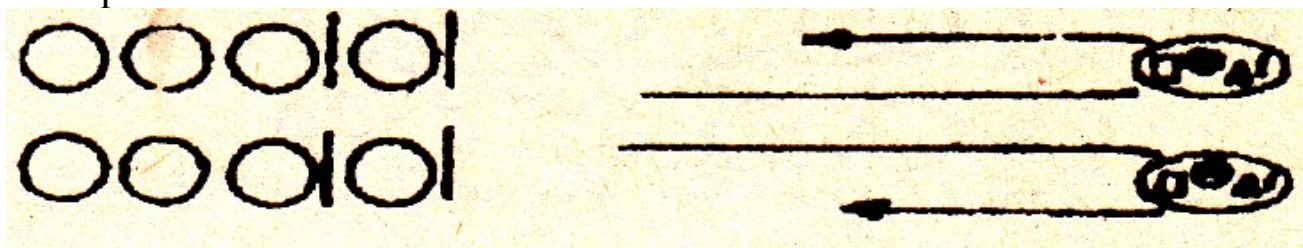
59. To'rt burchaklarni bitta chiziqqa joylashtiriladi. To'siqlar orasidan orqaga-yugurish, sakrash.



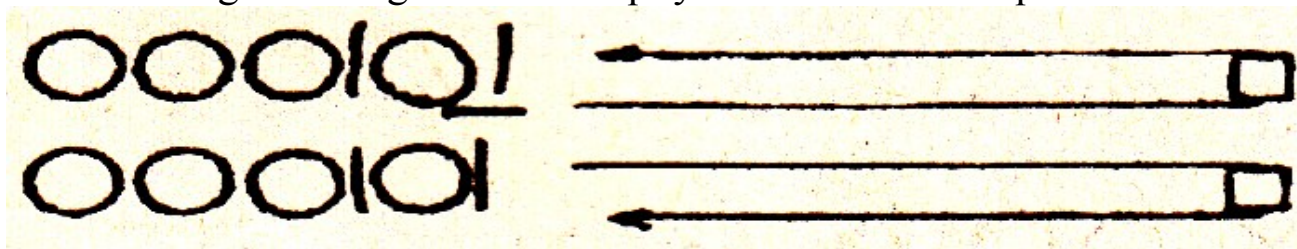
60. Ikkita "to'rt burchak" yordami bilan masofani bardoshlik bilan yengib o'tish.



61. Har bir "to'rt burchak" yeki chambarakka kubiklar yeki boshqa buyumlar qo'yish mumkin; ularni ikkita o'yin qatnashchisi yig'ishi shart va b.q.

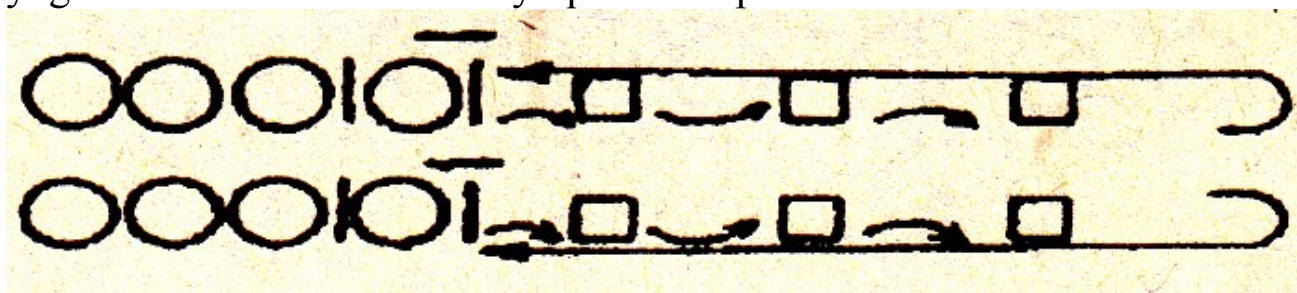


62. Bitta o'yin qatnashchisi doira ichida yeki chiziq orasidan turgan buyumlarni terib olib kelishi kerak, uni ikkinchi o'yinchiga beradi u dastlabki turgan holatiga olib borib qo'yishi kerak va boshqalar.

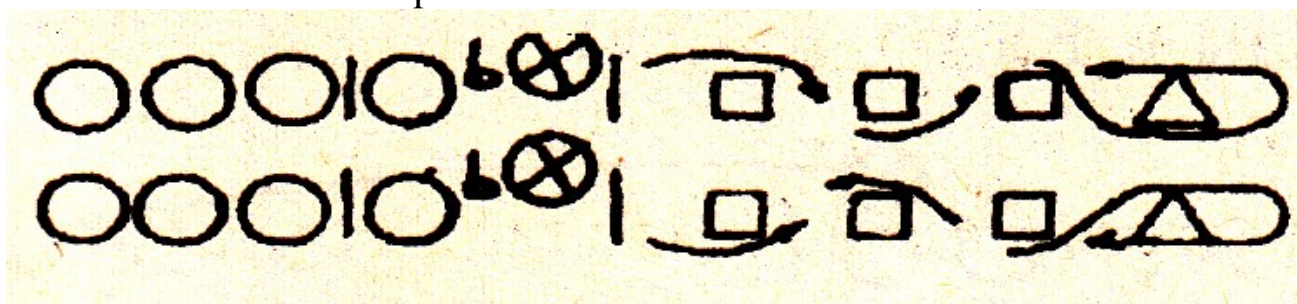


Tayoqchalar bilan estafetalar

63. O'yin qatnashchisi to'rtburchakkachan yoki chambarkakkachan yugurib boradi va 10 marta tayoqchani do'ppilatib urishi kerak.

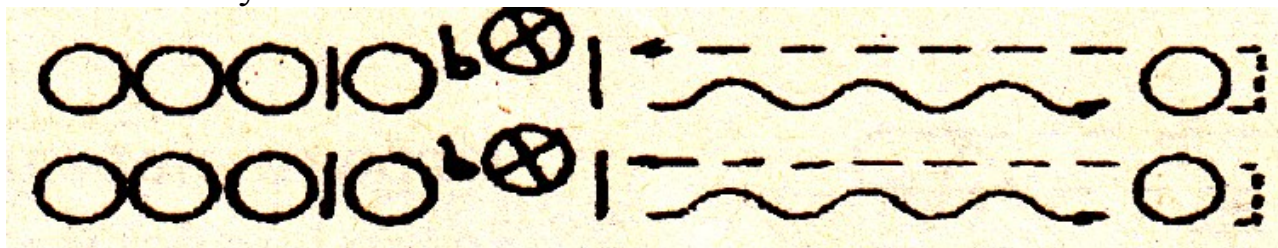


64. O'yin qatnashchisi g'ar bir to'rtburchakka tayoqcha bilan 5 martadan dukillatib chiqishi kerak.

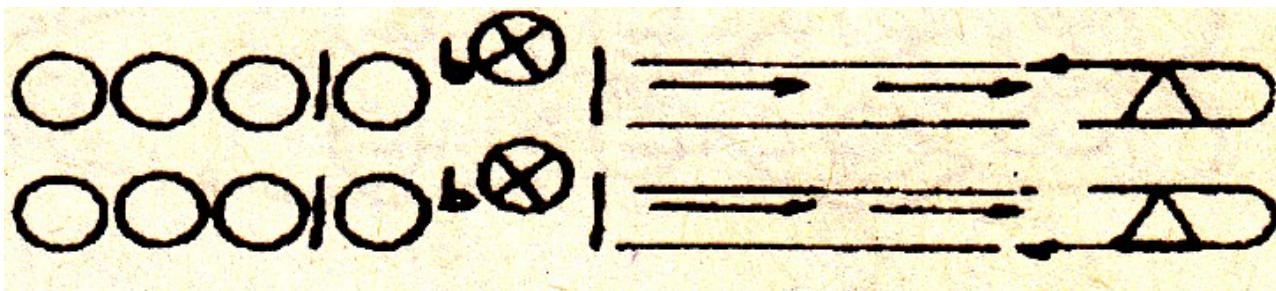


Klyushka bilan estafeta

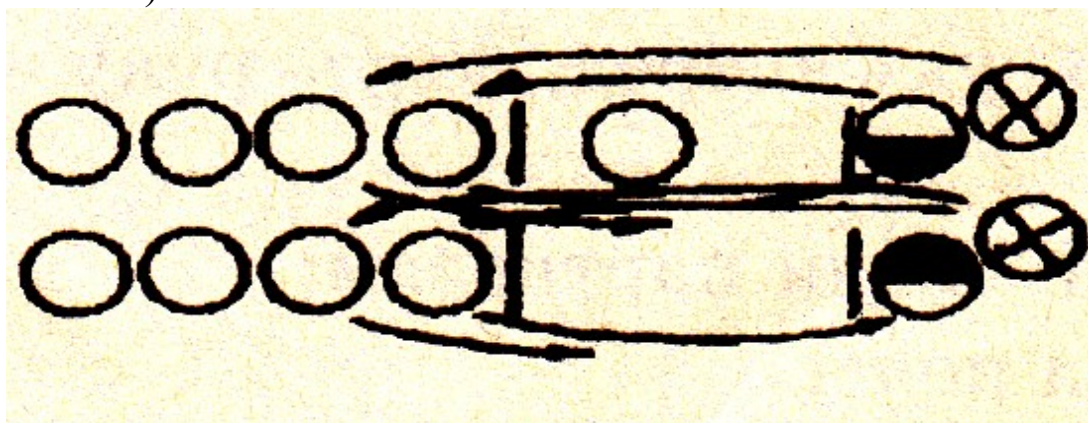
65. Klyushka bilan tennis ko'ptokni yeki kichik ko'ptokni to'siqlar orasidan olib yurish.



66. Tennis ko'ptokni tor doira bo'ylab olib yurish (bo'r yoki ikkita kanon bilan belgilanadi).



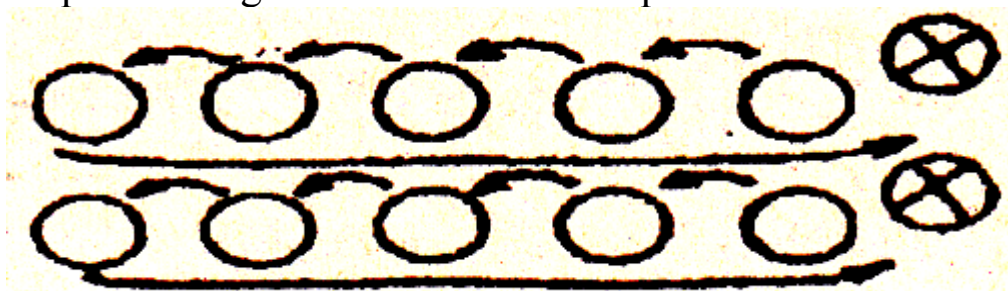
67. Klyushka bilan to‘pni olib borib, koptokni chuqurchaga tushirish-chegaralangan joylangan; orqaga-yugurish (koptokni va kmonenali qo‘da olib kelinadi).



Qatorda estafeta

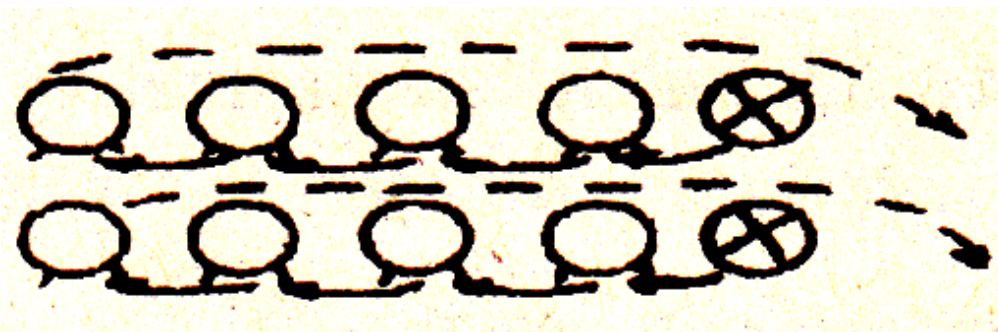
68. Boshlovchi 1-chi o‘yin qatnashchisiga koptokni uzatishi kerak u koptokni qaytaradi va o‘tiradi, shundan keyin boshlovchi 2-o‘yin qatnashchisiga uzatadi va boshqalar to oxirgi o‘yin qatnashchisigacha uzatadi oxirida, turgan koptokni beradi va barcha turlaguncha, oxiridan oldin turgan.

69. Oxirgi o‘yinchigachan koptokni bosh ustidan uzatadi, oxirida turgan qator boshiga kelib turadi va boshqalar.

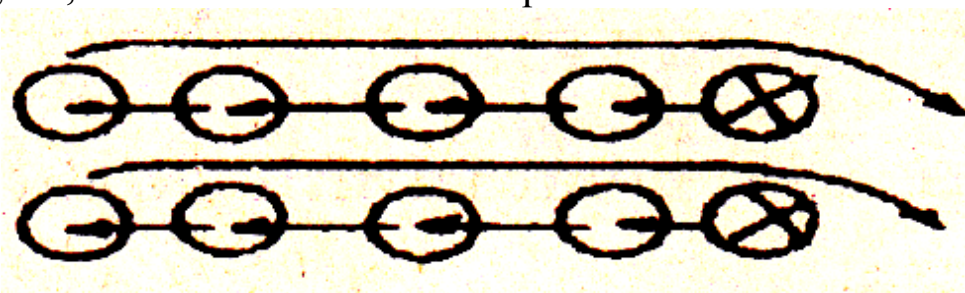


Qatorda koptokki uzatish: 1-chi koptokni 2-chiga uzatadi u koptokni orqaga uzatadi va qator oxiriga borib turadi va boshqalar to dastlabki holatga borib turmaguncha davom etadi.

70. Oyoqlar ostidan koptokni dumalatish, oyoqlar tagidan koptokni uzatish.

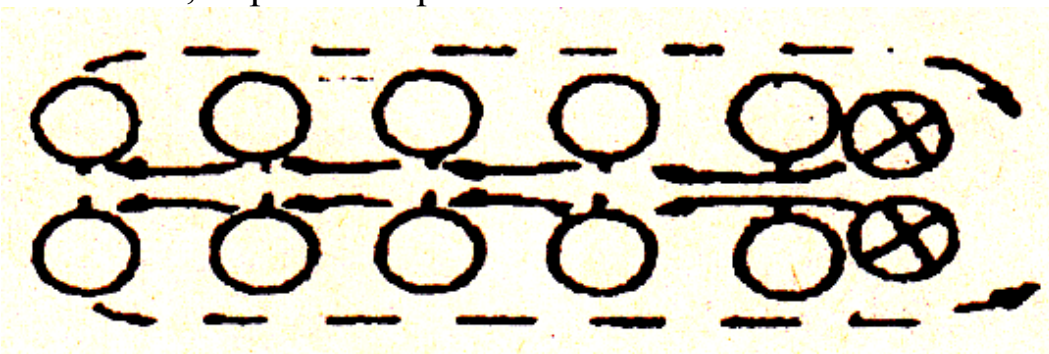


71. Koptokni yon boshdan, o'ng yeki chap tomondan uzatish; 1-chilar- o'ngdan, 2-chilar-chindan va boshqalar.

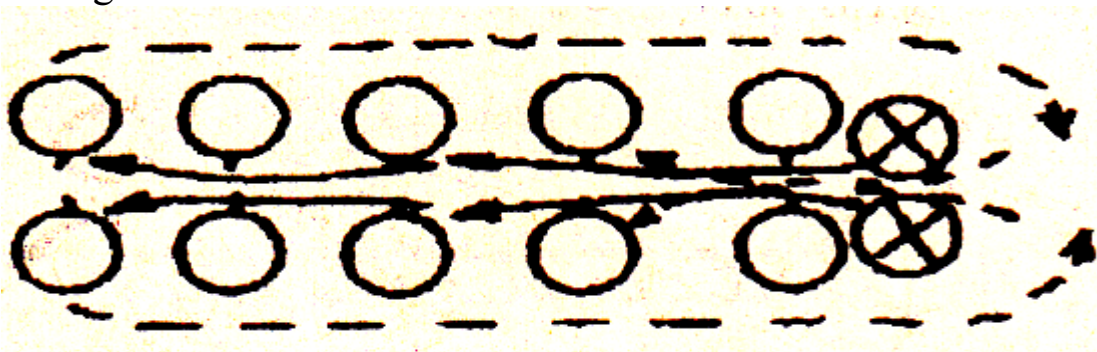


Safda turib estafetalarni bajarish

72. Ikkita saf bir-biriga yuz bilan qarab turadi; sherigiga koptokni o'z oldidan uzatish; koptokni orqadan uzatish.

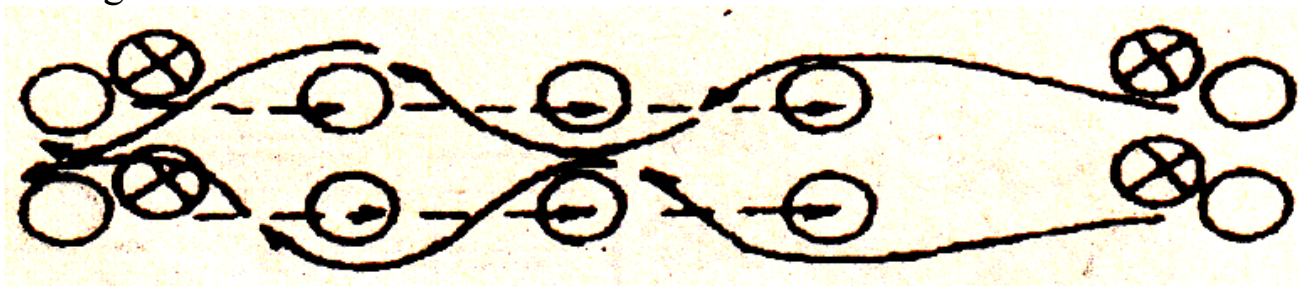


73. Koptokni oldidan o'yin qatnashchisini bittasini qoldirib ikkinchisiga uzatish.

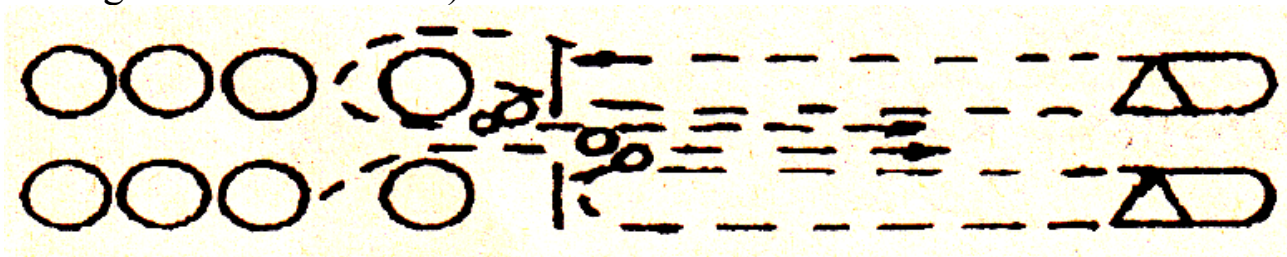


74. O'yin qatnashchilari ma'lum masofada 2 ta safga saf tortib turadilar; 1-chi koptok bilan (koptokni dumalatishtirish yeki urib qaytarish) komanda o'yin qatnashchilari orasidan to oxirigacha yuguradi; koptokni

boshlovchigacha uzatadi va boshqalar, qachonki 1-chi o'yinchi o'z joyiga turmaguncha davom etadi.

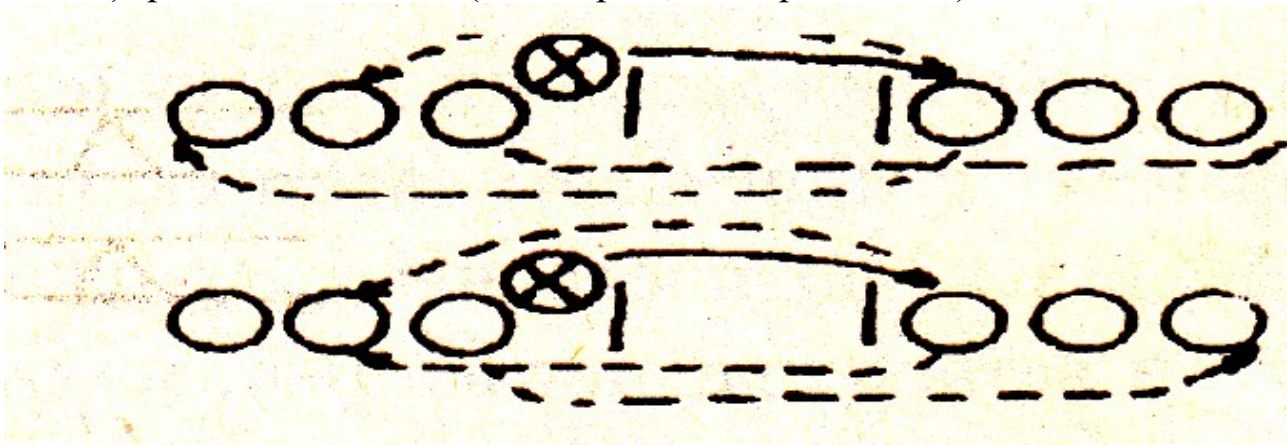


75. Poezd yoki "parovozik"ni tashkil etish (1-chi 2-chi ni qo'lini ushlaydi va b.q, qachonki barcha komanda a'zolari finish chizig'idan o'tmaguncha davom etadi).

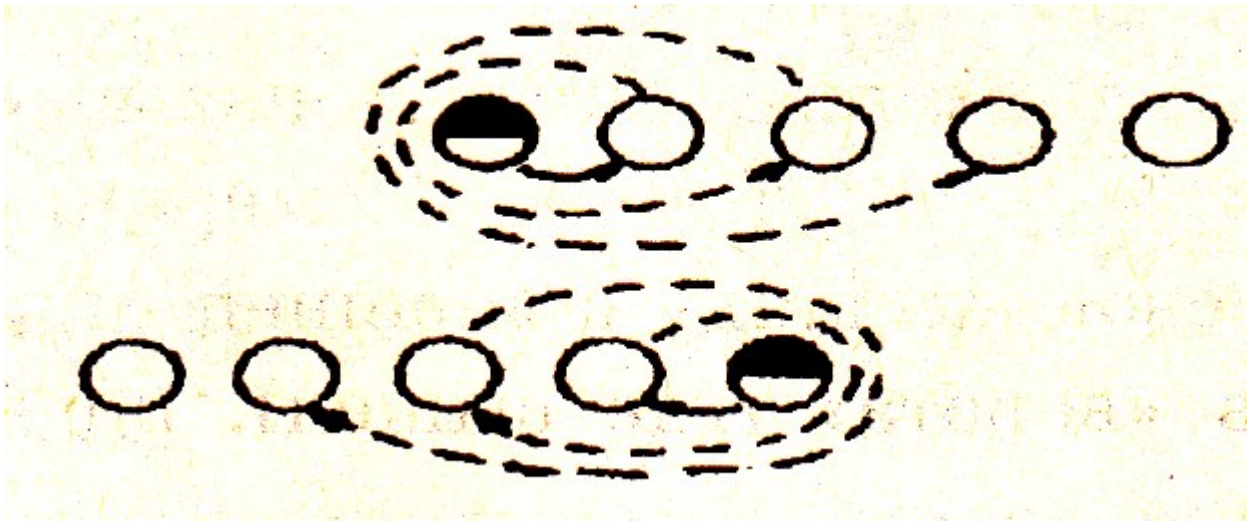


76. Qiya tekistikdan yugurish.

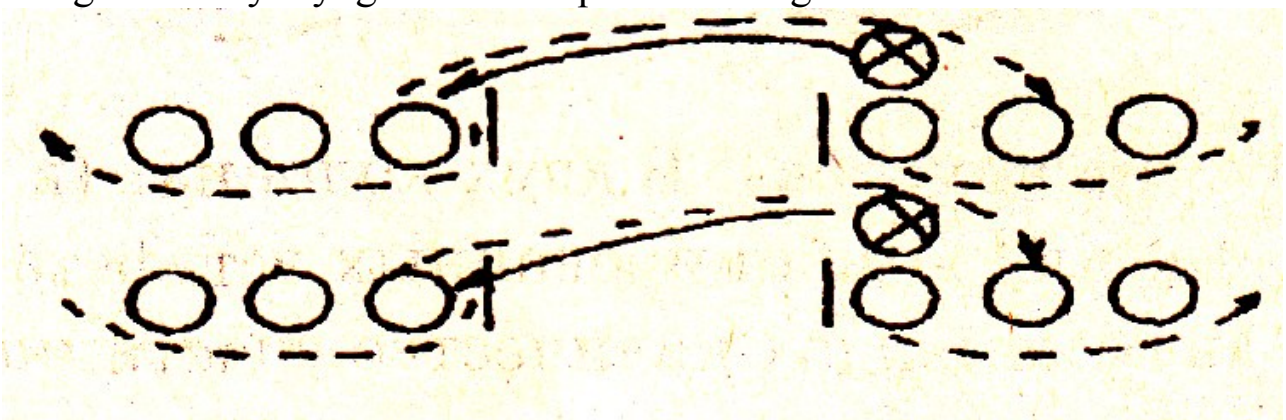
- A) bitta qo'l oldinda, ikkinchisi yelkaga qo'yiladi;
- B) o'ng qo'l oldinda, chap qo'lni o'g yenboshdan o'tkazilib ushlaydi;
- V) qo'lni sheriklari yelkssiga qo'yiladi;
- G) qo'llar belda;
- D) qo'llarni ushlab (biri orqada, boshqisi oldinda).



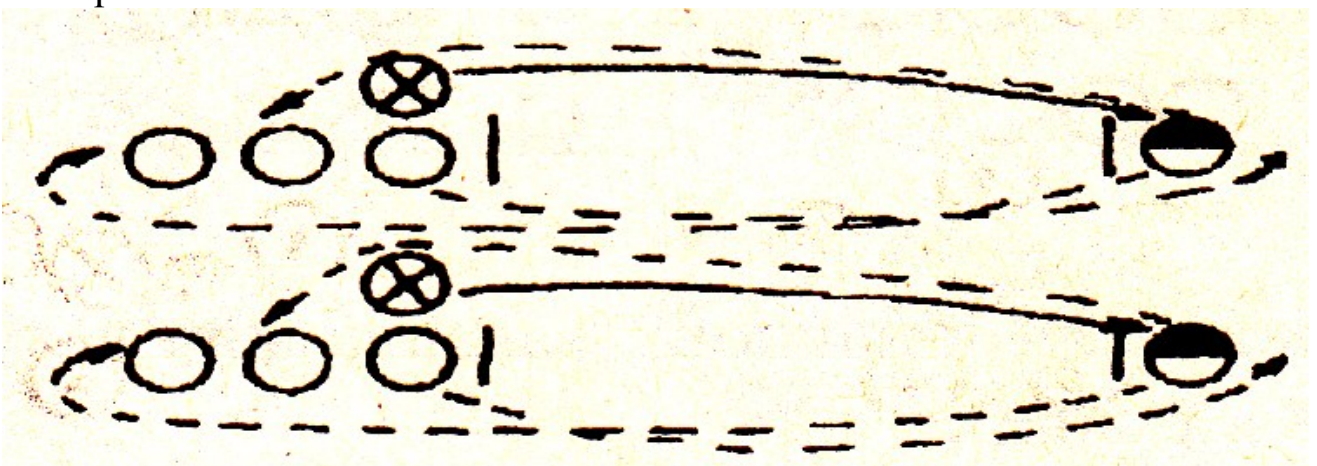
77. "O'rama" estafetasi: 1-chi o'yinchi buriladi, 2-chisi uni belidan ushlaydi va buriladi shundan keyin 2-chidan keyin 3-chi va boshqalar qachonki barcha komanda burilishini bajarmaguncha davom etadi.



78. O'yinchilar to'pni qarshi qatordagi o'quvchilarga uzatadi, to'pni uzatgandan keyin yugurib o'zini qatorini oxiriga borib turadi.

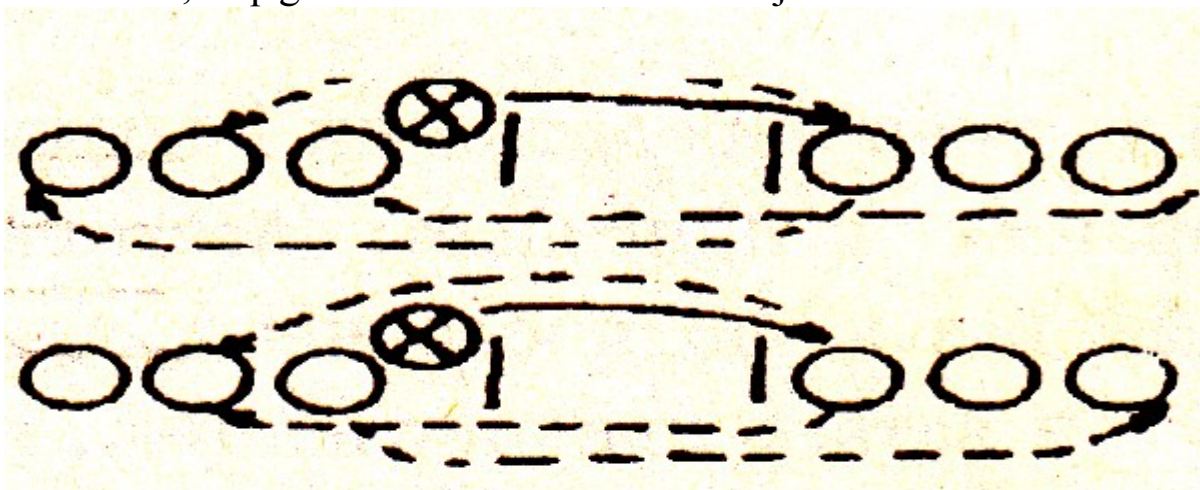


79.1-chi o'yinchi to'pni o'yinboshiga uzatadi va uni joyiga yugurib borib turadi u 2-chiga uzatadi va yugurib qator oxiriga borib turadi va boshqalar.

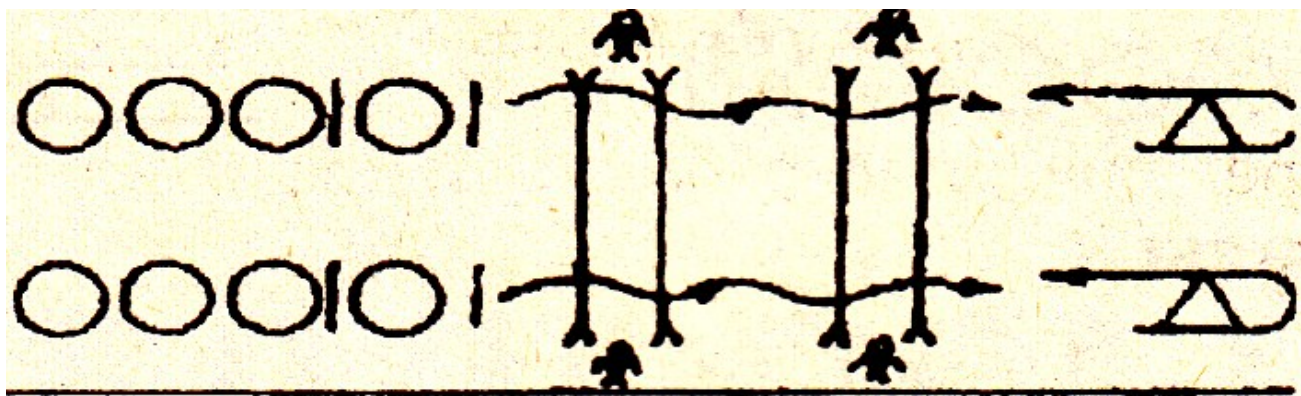


To'siqlarni oshib o'tish bilan estafeta

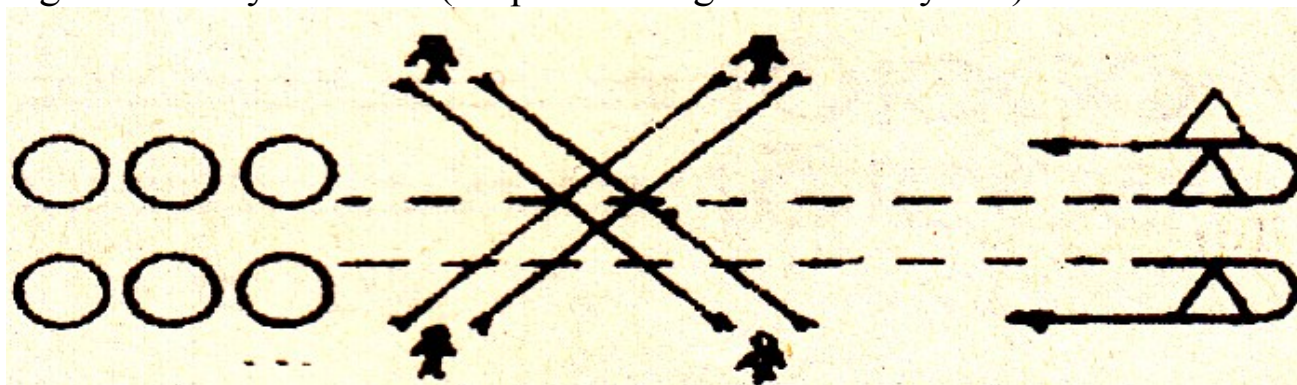
80. Birinchi arg'amchidan oshib o'tish kerak, ikkinchisi tagidan emaklab o'tish; orqaga ham xuddi shuni o'zini bajarish.



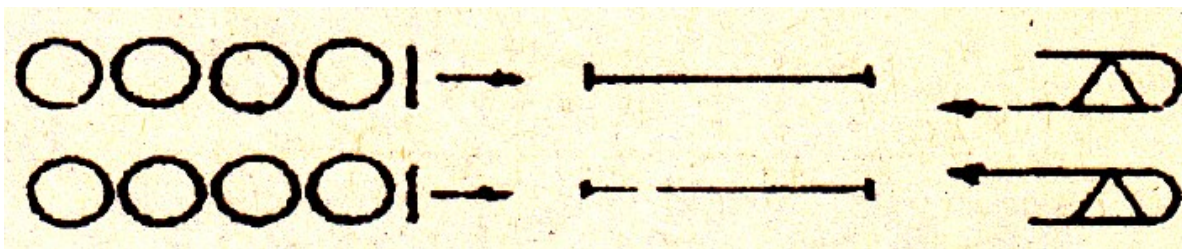
81. "Qopqon": o'yin qatnashchilari arg'amchi tagidan emaklab o'tishi kerak.



82. Qo'lni har xil holatda ushlab, polga uzunasiga tortib qo'yilgan, arg'amchi bo'ylab o'tish (o'qituvchining xohishi bo'yicha).



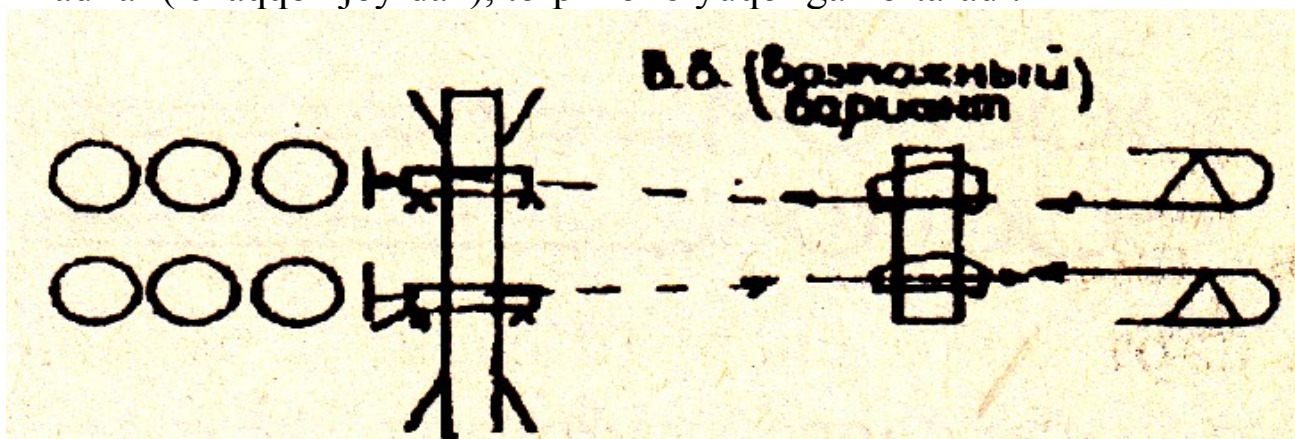
83. Jihozni, uni sonini va maydon katta-kichikligini hisobga olish bilan, o'qituvchini ixtiyori bo'yicha to'siqlardan oshib o'tishni tashkil etadi.



Doira bo‘ylab estafetalar

84. “Raqamni chaqirish”

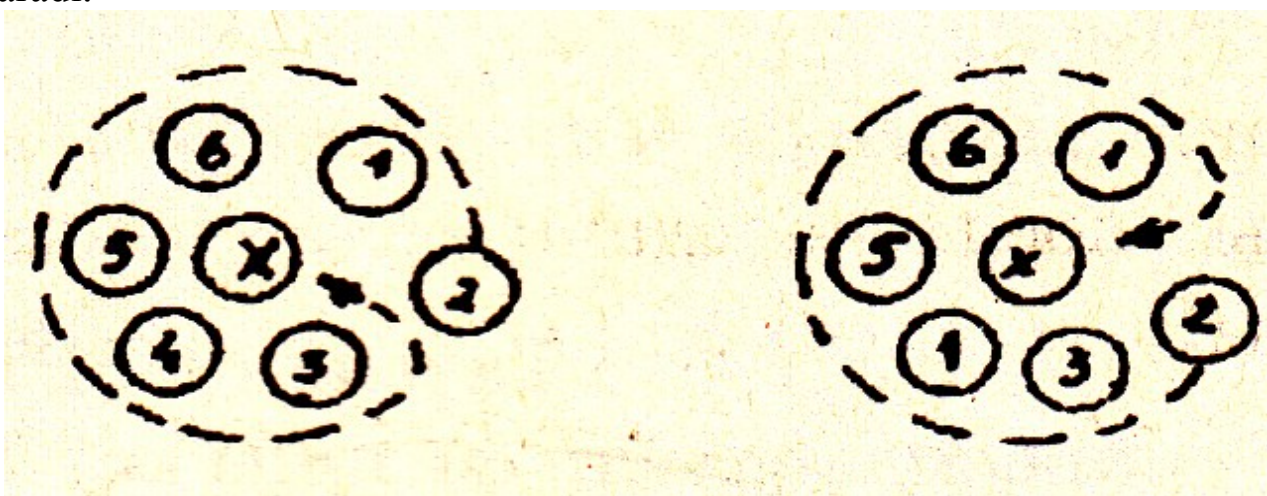
O‘qituvchi xohlagan raqamini chaqiradi, shu raqamli o‘quvchilar o‘zini komandasini tashqi tomonidan aylanib o‘tadilar, “darvozachi” kiradilar (chaqqon joyidan), to‘pni olib yuqoriga ko‘taradi.



85. “Raqamlarni chaqirish. Ikkita qatorda (xohlagan oddiy yoki aralash (kombikiroviknû)estafetalar).

Ikkita komandada o‘yin qatnashchilarini soni bir xil bo‘ladi.

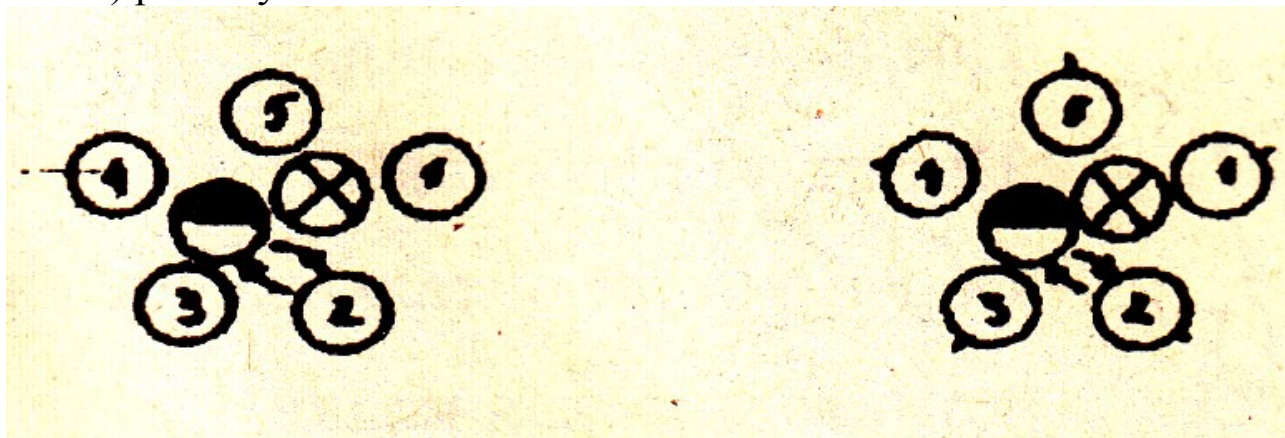
O‘quvchilar orqa bilan o‘yinboshiga o‘girilib turadi, u doirada to‘p bilan turadi. O‘qituvchi xohlagan o‘quvchini raqamini chaqiradi, o‘yinboshi unga to‘p beradi, u esa to‘pni qaytaradi va to‘pni olib yuqoriga ko‘taradi.



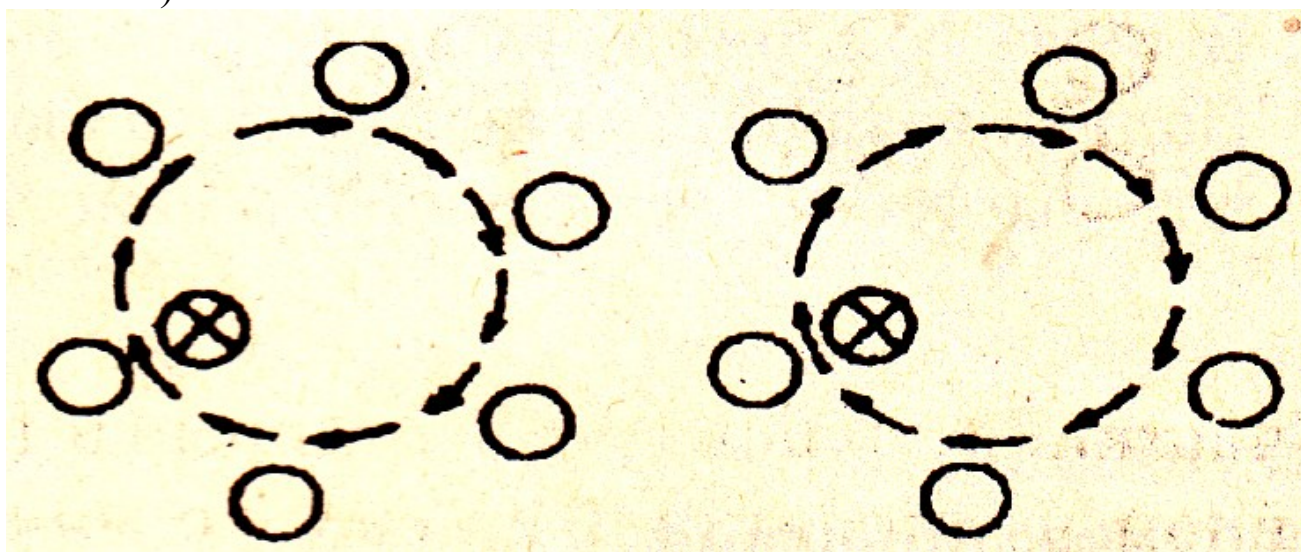
86. To'pni doira bo'ylab uzatish:

A) to'pni sherigigiga o'ng yoki chap tomondan uzatadi; to'p doirani aylanib chiqandan keyin birinchi uzatgichga borganda shuni yuqoriga qo'taradi;

B) pol bo'ylab dumalatish ham mumkin.

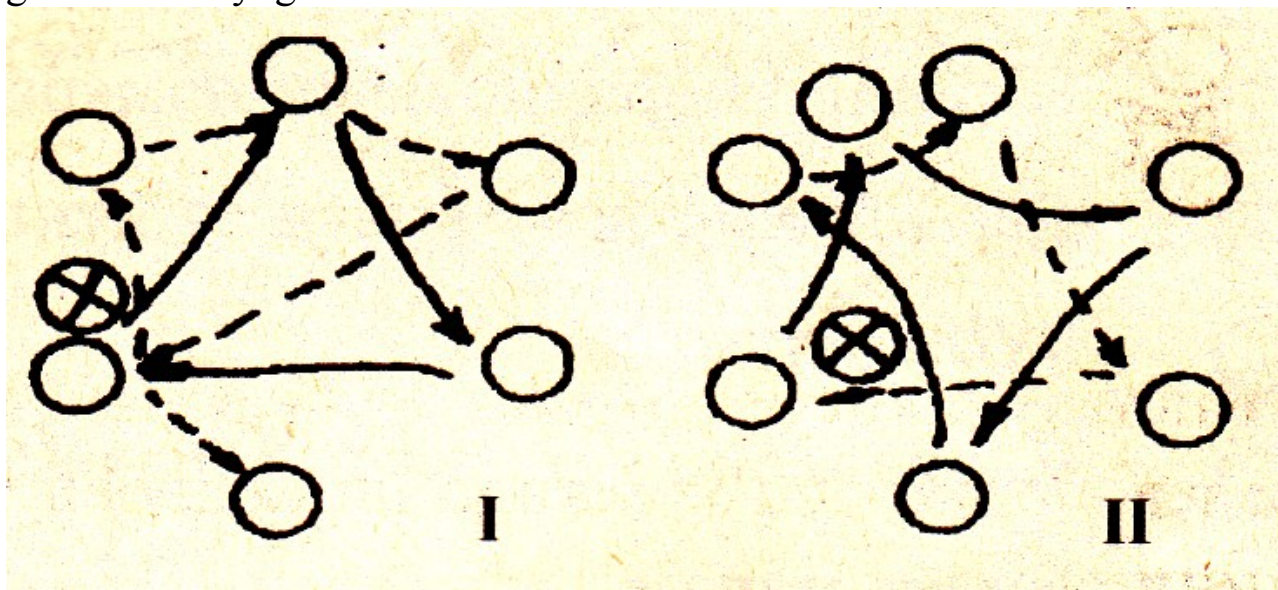


87. To'pni bitta o'yinchisi o'tkazib xohlagan tomonga uzatish mumkin. Agarda o'quvchilarning soni juft bo'lsa, unda estafeta ikki marta o'tkaziladi va 2-chisi boshlaydi (to'pni olgan, o'yinboshi, uni yuqori ko'taradi)

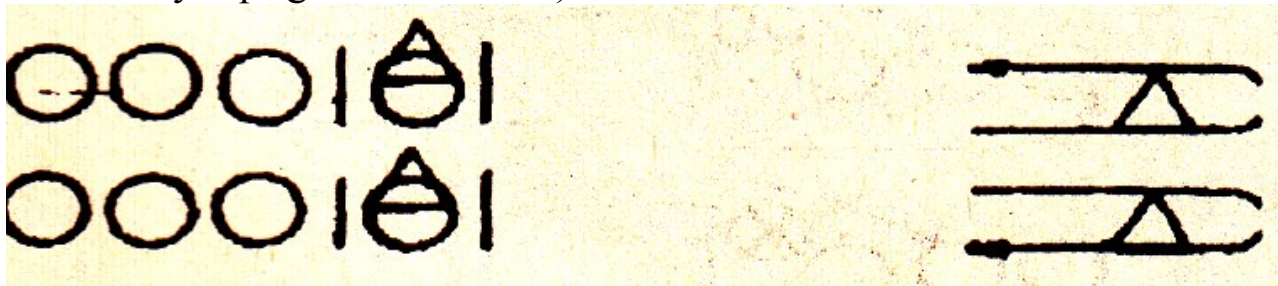


Quvnoq estafetalar

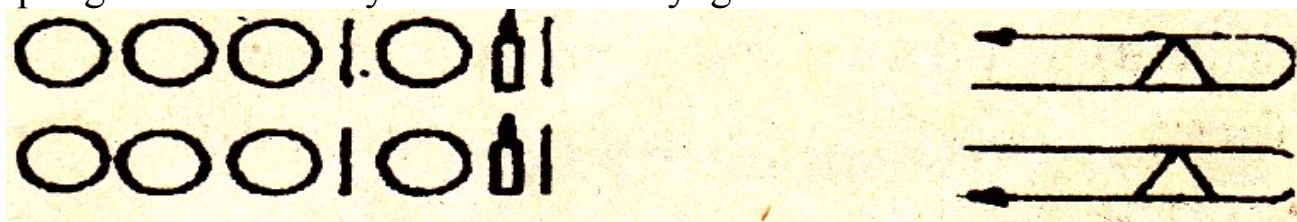
88. Qog'ozli qalpoq bilan yugurish (qo'l bilan ushlamasdan); gazetalardan yugurish.



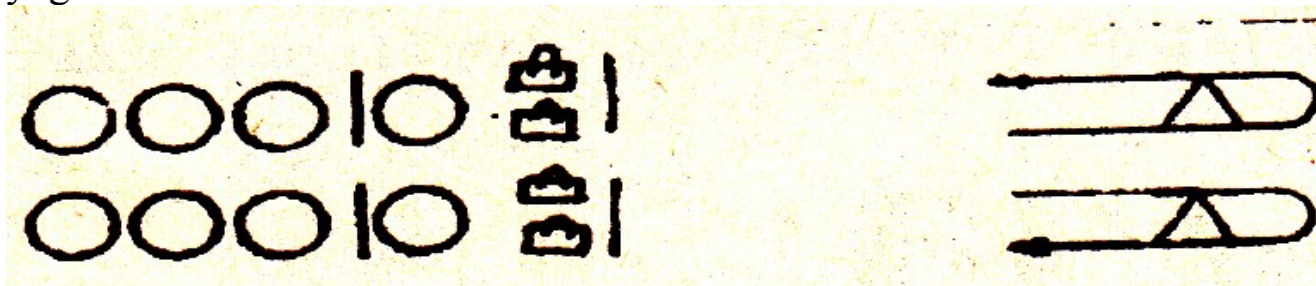
89. Eqilgan sham bilan yugurish (agarda sham o'chib qolsa, unda komanda yutqazgan hisoblanadi).



90. Mushuk etik bilan yuguradi(katta kalish bilan); mepoleumdan qilingan " korzinka" yeki sumka bilan yugurish.

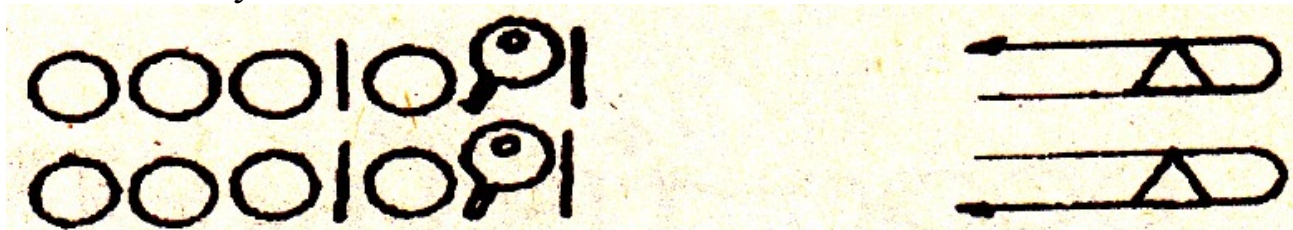


91. Tennis raketkasi bilan (badminton uchun raketka) va raketkani ustiga shar yoki koptokni qo'yib (raketka bilan urib borish mumkin) yugurish.

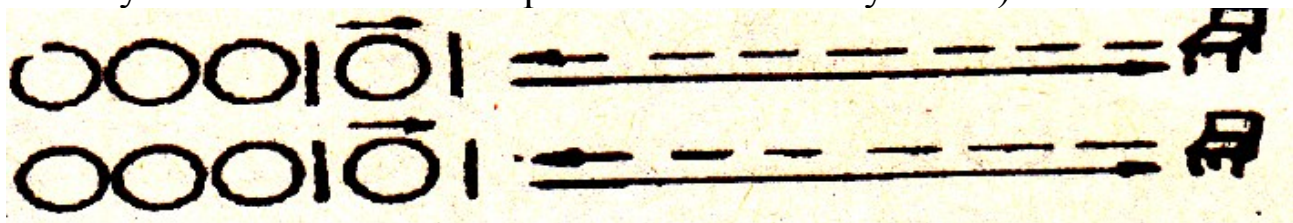


Tezlik bilan bajariladigan estafetalar

92. "Tezda dastgoh yoki isimni yozish tez yugurib borish va tezda o'zini isimni yozish.



93. "Misolni yez": stulga vazifa bilan kartochka qo'yilgan (masalan, $5 \cdot * = 3$ yoki $7 + * 2 = 9$ -har bir o'quvchi bitta misolni yechadi).

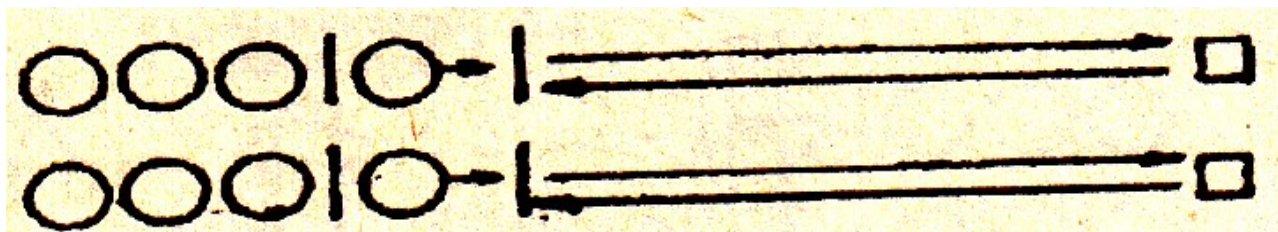


94. Boshlang'ich so'zi, masaln, "smol" (oxirgi harf-ikkinchisini bosh harifi bo'lishi loim)-"meso" va boshqalar.

Masalan kartoshka
R Ma

pa K

So Sha



Sardorlar bahsi

- 95.1. Arg'amchidan sakrash (30 sek mmarta, soni).
- 2.Arg'amchidan sakrash uslublarini ko'rsatish (kim ko'p sakraydi).
- 3.Turbochka yoki poyga orqali sok, suv, yoki choy ichish (kim tez).
4. Havo sharini tuflash (kimniki tez yoriladi).
5. Kim pecheniyni tez yeydi.
- O'yinboshi shartli belgilar.
- 1.O'yin qatnashchilari eki komanda o'yinchisi.
- 2.Tartib raqamlari bo'yicha o'yinchilar.
- 3.Qo'llarni ushlab turgan, ikki o'yinchi.
4. Qo'llar chalishtirilgan.
- 5 .O'yinchini harakat yo'nalishini.
- 6.To'pni uchishi.
- 7.Sakrashlar.
- 8.Buyumlarni aylanib o'tish.
- 9.To'p .
10. Finish.
11. Do'ng.
- 12.Xajmli buyum.
- 13.Sport chizig'i va sport maydoni.
- 14.Kmoshki.
- 15.Arg'amchi.
16. Skameyka.
17. Tortilgan arg'amchi.
18. Tortilgan arqon.
19. Gorizontal holatdagi chambarak.
20. Gimnastik tayoqcha.
21. Vertikal holatdagi chambarak.
- 22.Darvoza.
23. Stul.
- 24.Qrg'oz qalqoqli o'yin qatnashchisi.
- 25.Sham.
- 26.Korzinka.
- 27.Tennis koptok bilan raketka.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I.A. O‘zbekiston kelajagi buyuk davlat. T: “O‘zbekiston”, 1992.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonuni” T: 2015 5 sentyabr.
3. Xo‘jaev F. , Usmonxo‘jaev T.S. “1001 o‘yin” T: 1990.
4. Usmonxo‘jaev T.S, Xo‘jaev F. “Harakatli o‘yinlar” Toshkent, 1992.
5. Xo‘jaev va boshqalar “Xalq milliy o‘yinlari” Toshkent, 2001.
6. Xo‘jaev F. , Usmonxo‘jaev T.S “Kuni uzaytirilgan maktablarda jismoniy tarbiya” T:1987.
7. F.Xo‘jaev “Bolalar uchun harakatli o‘yinlar”, Toshkent 2016.
8. F.Xo‘jaev “Yuqori sinf o‘quvchilari uchun milliy harakatli o‘yinlar” Toshkent 2015.
9. Bûleev L.V “Sbornik podvijnûx igr.” M: “Fizkultura i sport”.
10. Bûleeva L.V “Podvijnûe igrû: ucheb. Posobie dlya institutov fizicheskoy kulturû”.
11. Ye.V. Kuzmicheva “Podvijnûe igrû dlya detey mladshego shkolnogo vozrasta” M: 2008 “Fizicheskaya kultura”.
12. Ye.V. Kuzmicheva “Podvijney igre dlya detey srednego i starshego shkolnogo vozrasta”, M: 2008 “Fizicheskaya kultura”.

Mundarija

1. So`z boshi
2. Xurmacha bog`i
3. Ko`z boylag`ich o`yini
4. Guldor to`p o`yini
5. Doiradan chiqar
6. Tez saflan
7. To`pni savatga tashlash
8. Tungi soqchi
9. Ovchilar
10. Choponkol o`yini
11. Tugilgan ro`mol
12. O`ylab top
13. Cho`pon o`yini
14. Gur-gur o`yini
15. Doim tayyor bo`l o`yini
16. Aylanib o`tish
17. To`siqlarni aylanib o`tib to`rtburchakka tep
18. Boshqa joyga o`tib olish
19. Doira bo`ylab uzatish
20. Sakrab ilib ol
21. Shtangachilar
22. Chambarakka yetib ol
23. Salom olimpiada
24. Polda qolma
25. Danak
26. Kim ko`p yong`oq terib oladi
27. Chamalash
28. Jambil
29. Kim chaqqon o`yini
30. Chordana qurib o`tirib to`pni boshdan oshirib uzatish
31. Kim ko`p otadi
32. Akula hujumi
33. O`zingga joy top
34. Basketbol elementlari bilan o`yinlar. To`p bilan o`ynaladigan o`yinlar.
35. Shakl yasash
36. Ismi bilan chaqirish
37. To`pni uzatish bilan o`ynaladigan o`yinlar. 10marta to`p uzatish
38. To`p o`yin oshiga
39. Doira bo`ylab to`p poygasi
40. To`pni ilib ol
41. Kimda kamroq to`p
42. Bo`sh doirachani egallab ol
43. To`pni quvib o`t
44. Harakatchan nishon
45. Tutib olishga ulgur
46. To`p orqasidan
47. To`pni olib yurish bilan o`ynaladigan o`yinlar
48. Aytingchi bu qanaqa rang
49. Raqamlar bo`yicha chaqirish
50. Juft-juft bol`ib to`p olib yurish
51. To`p bilan ushlab olish
52. To`pni olib yurish bilan estafeta
53. To`pni halqaga tashlash bilan o`ynaladigan o`yinlar
54. To`pni juft-juft bo`lib otish
55. To`pni halqaga aniq tashlash
56. Kimni komandasi ko`p tashlaydi
57. To`pni olib yurish va uzatish, ilib olish bilan o`ynaladigan o`yinlar
58. To`p uchun kurash
59. Qal`a himoyasi
60. To`p sardorga
61. Do`ngliklar va to`nkalar bo`ylab
62. Chiziqlar bo`ylab sakrash
63. To`plarni uzatish
64. Uzqoqa uloqtirish bilan vaqtdan yutish
65. To`plarni doira bo`ylab uzatish
66. To`pni saflar bo`ylab oshirish
67. Tutqich bermaydigan arqoncha
68. To`pni ilib olishga ulgur
69. To`pni ilib ol
70. To`plar va baklashkalar
71. Harakatlanadigan nishon
72. Bitta savatga to`p tashlash
73. 2*1 savatga tashlasa
74. 2*2, 3*3 o`yini
75. Chori-chanbar o`yini

76. Tapir-tupr qaldirg`och
77. Turli tuman pedagogic vazifaga va harakatlanish mazmuniga ega bo`lgan o`yinlar.
78. Gurh tik o`yini
79. Qo`ng`iroq chaluvchi
80. Qorovul o`yini
81. Taqiqlangan harakat
82. Uch, o`n uch, o`ttiz o`yini
83. Yiqilayotgan tayoqcha
84. Yiqilayotgan to`p
85. Tayoqchani ushlab qol
86. Uchta she`r
87. To`p o`rtadagiga o`yini
88. Doira bo`ylab to`plar poygasi
89. To`pni qatorlarda uzatish
90. Tirmashish va oshib o`tish bilan estafetalar o`yini
91. Yugurish bilan o`ynaladigan o`yinlar
92. Juft-juft bo`lib tujtib olish
93. Chalkash yo`l o`yini
94. Sehrli tayoqcha
95. Tuzoq yoki koptok
96. Oxirgisi chiqib ketadi
97. Raqamlarni chaqirish
98. Qidiruvchilar va soqchilar
99. Kun va tun
100. Qarg`alar va chumchuqlar
101. Qutqarish bilan chopib boshqa joyga o`tib olish
102. Minora yoki qal`adagi bayroq
103. Qarshi estafeta
104. To`p bilan qarama-qarshi estafeta
105. Chambarak bilan yugurish
106. Baliq to`ri
107. Olgin va qochib qol
108. Aylanma estafeta
109. Chambarak yoki g`ildirak
110. Oldinga orqaga
111. Komanda bilan yugurish
112. Poezdlar poygasi
113. Tortish-turtib yubor
114. Sakrash va balandga sakrash bilan o`ynaladigan o`yinlar
115. Do`ngdan va to`ngacha ustidan sakrash
116. Bir oyoqda petna qilish
117. Tezkor uchlik
118. Oddiy qarmoqcha
119. Cho`loq tovuq
120. Uzunlikka va balandlikka sakrash bilan estafeta
121. Sakrash va tayoqchalar bilan estafeta
122. Poygachi otlar
123. To`nka-to`nka
124. Minda-mindi bilan estafeta
125. Kapalak qurti estafetasi
126. Sakraydigan karusel
127. Qarshilik ko`rsatish va kurash elementlari bilan o`ynaladigan o`yinlar
128. Xo`rozlar jangi
129. Juft-juft bo`lib tortishish
130. Cho`qqayib o`tirib jang qilish
131. Turpni tortish
132. Doiraga tort
133. Bulavaga qarab tort
134. Qovunni uzib ol
135. Doirani uz
136. Bochka o`yini
137. Oxirgisini tutib ol
138. O`rindi bosh ustida
139. Qo`lda tayanib oldinga harakat qilish
140. Arqonni tortish
141. To`rtburchakda tortish
142. To`rtburchakda kurashish
143. Uzoqqa nishonga uloqtirish bilan o`ynaladigan o`yinlar
144. Kim uzoqqa otadi
145. Aniq nishonga otish
146. To`pga tekkiz
147. Sirg`anchiq novda
148. Mutloq hushyor yoki mayda oyna
149. To`xta

150. Sham
151. Qal'a himoyasi
152. Harakatchan nishon
153. To'pni o'yin boshiga berma
154. Doirada oyoqda to'p o'ynash
155. Ovchilar va o'rdaklar
156. Aylanada to'p otish
157. Uchuvchi to'p
158. Voleybol to'pni oshirish
159. Raketka bilan urib qaytarish
160. Otishma
161. To'pni olib yurish va halqaga tashlah bilan estafeta
162. Voleybol elementlari bilan estafeta
163. Oyoqda to'pni olib yurish bilan estafetalar
164. To'p uchun kurash
165. To'p sardorga
166. Maktabda o'tkaziladigan estafetalarning variantlari
167. Buyumlar bilan juft-juft estafetalarni bajarish
168. To'p bilan estafetalar
169. Gimnastik tayoqchalar bilan estafetalar
170. Arg'amchi bilan estafetalar
171. Kechib o'tish
172. Koptok bilan
173. Gimnastik tayoqcha bilan
174. Tayoqchani ushlab turi
175. Tayoqcha uzunligidagi bo'lakchalarni bo'lish
176. Chambarak bilan estafeta
177. Linoleumdan qilingan kvadratlar bilan estafeta
178. Tayoqchalar bilan estafeta
179. Klyushka bilan estafeta
180. Qatorda estafeta
181. Safda turib estafetalarni bajarish
182. To'siqlarni ohib o'tish bilan estafeta
183. Doirada bo'ylab estafeta
184. Tezlik bilan bajariladigan estafetalar
185. Sardorlar bahsi
186. Foydalangan adabiyotlar

F. XO‘JAYEV, R. ABDURASULOV, M. XO‘JAYEVA

MILLIY HARAKATLI O‘YINLAR VA ESTAFETALAR

Muxarrir: *Yu. Isoqova*
Texnik muxarrir: *U. Asadov*
Saxifalovchi: *M. Xamitov*

Nashriyot litsenziyasi № 001734, 12.04.2021 y.

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi
Bichimi 60x84 ¹/₁₆, « Times New Roman » garniturasida, Ofset qog‘ozi
Bosma tabog‘i 10,75. Adadi 150 nusxa. Buyurtma № 95
«UMID DESIGN» nashriyoti
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.
O‘zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri
Navoiy ko‘chasi 22-uy