**UZOQQA OTISH**

**O’YINNING MAQSADI:** Koptokni uloqtirishga o’rgatish. Mayda qo’l motorikalarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

**KERAKLI JIHOZ**: Koptok

**O’YINGA BORISHI.** O’quvchilar teng 5-8 ta komandaga bo’linadilar. Har bir komanda bir qatorga saflanib start chizig’ini orqasida turadilar.

Komandalarning birinchi bo’lib turgan o’yinchilari bittadan (ogirligi1-1,5kg) to’ldirma to’p oladilar.

O’qituvchi signal berishi bilan birinchi o’yinchilar start chizig’ida turib to’pni kelishib olingan usulda (ikki qo’llab pastdan, boshlari ustidan oshirib, o’ng yoki chap qo’l bilan) iloji boricha uzoqroq otadilar.

Ikkinchi nomerli o’yinchilar esa to’plarni tushgan joyidan otadilar. O’yin shu zalda davom etadi. Umumiy hisobda to’pni eng uzoqqa otgan komanda g’olib hisoblanadi.

**O’YINNING QOIDALARI.**

1.O’yinni keng, ochiq maydonda o’tkazish mahqul. 2.Har bir komandaga bittadan hokkey bo’lishi va to’pning tushgan joyini aniklashi kerak. 3. O’yinda hamma usuldan foydalanish mumkin.

**PEDAGOGIK ahamiyati.**

O’yin to’pni pastdan oshirib otish va ilib olish malakalarini takomillashtirishga yordam beradi. O’yinda o’yin qatnashchilaridan diqqat, kuzatuvchanlikni, harakat reyaksiyasini tezligini harakat koordinatsiyasini tezligini talab qiladi! Har hil usulda otish qo’l mo’shaklarini rivojlantirishga yordam beradi.

**AYLANA ICHIGA KIRITISH.**

**O’YINNING MAQSADI:** Mayda qo’l motorikalarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirish. O’yinda bolalarda kuch, epchillik, chidamlilik va tirishqoqlikni rivojlantirish.

**O’YINNING BORISHI.** O’ynovchilar sakkiz kishidan bo’lib, 4-5 komandaga bo’linadilar. Yerga birining diametri 1-1,5 metrli 4ta aylana chiziladi. Har bir aylana atrofida to’rt komandaning ikkitadan vakili, ya’ni 8o’yinchi va bir-bir bilan ko’l ushlashib turadi. Har bir davra uchun bittadan hisobchi tayinlanadi.

O’yin rahbarining signala bilan boshlanadi. O’yinchilari aylana bo’ylab, chap yoki o’ng tomonga siljib yurib, qo’llarini qo’yib yubormasdan bir-birlarini tortish, kisish bilan yonlaridagi o’yinchilarni aylana ichiga kiritishga yoki bir oyog’i bilan bo’lsa ham qadam ko’ydirishga o’rinadalar. Aylana ichiga qadam ko’ygan o’yinchi 1ochko yutkazadi. Aylana atrofida aylanib yurganda ko’llarini qo’yib yuborganlar ham bittadan ochko yutkazgan hisoblanadilar. Sodir bo’lgan har bir hatodan keyin o’yin qisqa vaqt to’htatiladi, aylanaga qadam ko’ygan o’yinchilarga tashqariga chikish uchun, ko’llarini ajratib yuborgan o’yinchilarga esa yana ko’l ushlab olishi uchun imkon beriladi. O’yinchilari boshqa komandaga o’yinchilariga qaraganda kamroq jarima ochkosi olgan komanda yutgan hosoblanadi.

**O’yinning qoidalari.** 1.o’yindagi har bir tanaffusdan so’ng aylana atrofida siljib yurishning yo’nalishi o’zgartiriladi.2. O’yinda qo’pollik qilish taqiqlanadi.

**Pedagogik ahamiyati.** O’yinda bolalarda kuch, epchillik, chidamlilik va tirishqoqlikni rivojlantiradi, bolalarni bir vaqtini o’zida harakatga kirishib ketishiga, boshqa o’yin qatnashchilarini tirishkokligi bilan o’zlarini harakatini birgalikda harakat qilishga o’rgatadi va qobilyatini ijobiy baholay oladi. O’yinning o’ziga hos harakati qarshilik ko’rsatish va kurashishni boshqa elementlari.

**SIGNALNI ESHIT!**

**O’YINNING MAQSADI:**. Mayda qo’l motorikalarini va yirik motorikalarini rivojlantirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Signalni eshitishga o’rgatish

**O’YINNING BORISHI.**

Sinf o’quvchilari kolonna bo’lib maydon bo’ylab harakat qiladilar. O’qituvchi bitta chapak chalganda hamma o’quvchilar qo’llarini bellariga qo’yadilar, ikkita chapak chalganda esa qo’llarini oldinga uzatadilar. Yanglishgan o’quvchilar kolonna ohiriga o’tib, o’yinda yana qatnasha boshlaydilar. Endi mashqlar uzgartirib yuboriladi. Qolonnada o’z o’rnini tark etmagan o’quvchilar g’olib hisoblanadilar.

**Pedagogik ahamiyati**. O’yin yugurish, tezlikni, zehn o’tkirligini, kuzatuvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. O’yin bolalarda signalga tez reaksiya berishni, tezda joyni topa olishga yordam beradi.

**SAVAT YOKI YASHIKKA TO’P TUSHIRISH**.

**O’YINNING MAQSADI:**  Mayda qo’l motorikalarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Mo’ljal olish va uloqtirishga o’rgatish.

**O’YINNING BORISHI.** O’ynovchilar bittadan bo’lib uch, to’rt qatorga saflanadilar. Qatorlar soni qancha bo’lsa, shuncha savat (diametri 50 sm) yoki yashiklar o’rnatiladi. Savatlar qatoridan 3,,-4 metr naridagi ustunchalarga yoki darahtlarga o’rnatiladi. Qatorlar boshida birinchi bo’lib turganlarni oyoqlari uchidan chiziq o’tkaziladi. Qator boshidagi turganlarga bittadan to’p beriladi.

O’qituvchi signal berishi bilan qator boshida turganlar to’plarini uloqtirib savatga tushirishga harakat qiladilar. Kator ohirida turganlar esa yerga tushgan to’pni olib kelib navbatdagi o’ynovchilarga topshiraddilar, to’p irg’itganlar to’pni olib keluvchilar o’rniga borib turadilar. Savatga ko’proq to’p tushirgan komanda g’olib hisoblanadi.

**O’yinniing qoidalari:** 1.To’pni savatga irg’itganda chiziqdan nariga o’tish mumkin emas. Chiziqdan chiqib turgan holda savatga tushirilgan to’p hisobga olinmaydi. 2.Hamma o’ynovchilar navbat bilan savatga to’p irg’itishlari lozim.

**Pedagogik ahamiyati.** O’yinda bolalarda basketbol elementlarini ayrim malakalari mustahkamlanadi va takomillashtiradi. Bundan tashqari o’yinda bolalarda o’z kuchiga ishonish, diqqatni va tezlik reaksiyasini rivojlantirishga yordam beradi. O’yinda o’ziga hos harakati to’pni savatga tashlash.

**SAKROVCHILAR.**

**O’YINNING MAQSADI:**  Mayda qo’l motorikalarini , yirik motorika va jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Qaddini tik tutib sakrash malakalarini rivojlantirish.

**O’YINNING BORISHI.** Bolalar 2-4 komandaga bo’linadilar va bir qatordan bo’lib start chizig’i orqasida turadilar.Start chizig’idan 1m narida 20sm oraliqda bir necha chiziq chiziladi. Bu chiziqlar 1, 2, 3, 4, va hokazo raqamlar bilan begilanadi.Ayni payitda shu chiziqlar ochkolar sonini bildiradi, ya’ni bolalar qaysi chiziqqa sakrasalar, shucha ochko oladi. O’yin paytida 3-4 ta hakam saylanadi.

O’qituvchini signalidan so’ng birinchi o’yinchilar start chizig’idan iloji boricha uzoqroqqa sakrashga harakat qiladilar. Keyin ikkinchi, o’yinchi va hokazo bolalar sakraydilar. Hakamlar ochkolar sonini hisoblab chiqib har bir komanda qancha ochko to’plaganini aniqlaydilar va yutgan komandani e’lon qiladi.

**Pedagogik ahamiyati.** O’yin bolalarda turgan joydan uzunlikka sakrash malakasini takomillashtirishga yordam beradi. O’yin diqqatni, ziyraklikni, shijotlilikni, shaylikni rivojlantiradi. O’yin o’zini va o’rtoqlarini kuchiga ijibiy baho berishni rivojlantiradi. O’yinlagi asosiy harakatni turgan joyidan uzunlikka sakrashdir.

**"BEKINMACHOQ" O’YINI**

**O’YINNING MAQSADI:**  Mayda qo’l motorikalarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Epchillik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish

**O’YINNING BORISHI.** O’yin bolalarda kuzatuvchanliq, sezgirlik va topqirlik sifatlarini tarbiyalaydi. Bu o’yin uchun butazor yoki uylar bo’lishi kerak. Marrada qoladigan o’ynovchi shunday aniqlanadi. Bir to’da bolalar baravariga:

- Bekinmachoq oshga pichoq, kim oyni ko’rdi? - deya solib qo’llarini baland ko’taradilar. Kim ko’tarishdan orqada qolsa, usha bola marrada qoladi.

O’yinni boshlash navbati aniqlangan keyin, qolgan bolalar yashirishga ketadilar. Qolgan o’ynovchi esa yotadi yoki yuzini devorga qilib turib bakiradi:

-Bo’ldimi? Bo’ldimi?- deydi va sanay boshlaydi. Bir, ikki, uch to’rt, besh, olti, etti ketdim. Bo’lsa ham bo’ldi - bola ko’zini ochadi, tevarak atorofni sinchiklab kuzatadi va bolalarni esa topish tomonini mo’ljaplab qidira boshlaydi. Birinchi bo’lib topgannin gismini aytadi:

-Ana, ana, Umidjonni topdim. Yoki berkingan bolalarni topsa:

-Bekinma, koch, yuzingoch, to’hta topdim va hokazo.

**O’yin qoidalari.**

1. Etti deb sanaguncha o’ynovchilar yashirini bo’lishlari shart.

2. Yashiringan bolani topsa u tutilgan hisoblanib marraga olib kelinadi.

3. Qolgan o’yinchilar bilintirmasdan marraga kelishlari mumkin.

4.Hamma o’ynovchi yigalib bo’lguncha o’yin davom etadi, so’ngra yangi to’gshovchi anikdanib o’yin boshlanadi.

**O’yinning pedagogik ahamiyati.** O’yin bolalarda sezgirlik, diqqat, kuzatuvchilikni tarbiyalaydi. O’yinda chaqqonlik, kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantarishga yordam beradi. O’yin o’ziga hos harakati- yugirishdir.

**OQ TERAKMI KO’K TERAK**

**O’YINNING MAQSADI:**  Mayda qo’l motorikalarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Epchillik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish

**O’YINNING BORISHI.** Barcha o’yinchilar baravar ikki komandaga bo’linadilar. Har bir komanda o’z kapitanini saylaydi. Har bir komandanining o’yinchilari bir- birlari bilan mahkam qo’l ushlashib turadilar. Bir komanda o’yinchilari baravariga “oq terakmi ko’k terak, bizdan sizga kim kerak?”- deb so’raydi. Ikkinchi komanda ahzolari “sizdan bizga (qarshi komanda o’yinchilardan birining ismini aytib) kerak!” Ismi aytilgan o’yinchi kelib qarshi komanda qatnashchilari hosil qilib turgan “zanjirni” o’zishga harakat qiladi. Agar zanjirni uza olsa, shu komanda o’yinchilaridan birin o’z komandasiga olib ketadi, uza olmasa, o’zi shu komandada qoladi. Shundan keyin o’yin komandalar roli almashinib davom etaveradi.

**O’yin qoidalari:**

1. Zanjirni faqat chaqirilgan o’yinchi kelib o’zishi kerak.
2. Zanjirni uza olmasa, ikkinchi marta o’zishga ruhsat etilmaydi.
3. Zanjir hosil qilishda ro’molcha, arqon va hokazolardan foydalanish mumkin emas.
4. Chaqirilgan o’yinchi to’satdan bir otilib zanjirni o’zib o’tib ketishi uchun qarshi komanda o’yinchilarining diqattini chalg’itadigan harakatlar qilishi mumkin

**Pedagogik ahamiyati.** O’yin tez yugurishni, diqatni, sezgirlikni rivojlantirishga yordam beradi. O’yin bolalarni ahil bo’lib harakat qilishga, tezda to’g’ri yo’nalishni olishga o’rgatadi. O’yinni o’ziga hos harakati tez yugurish va zanjirni uzish.

**QUYONLAR POLIZDA O’YINI**

**O’YINNING MAQSADI:**  Jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Epchillik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish

**O’YINNING BORISHI.** Polda yoki erda avtomobil pokrishkalaridan doira hosil qilinadi. Doirani diametri 4-5 m bo’ladi. Hamma o’ynovchilar – “quyonlar”- doirani tashqarisida turadilar, o’yinboshi –“qorovul”- polizda doirani ichida turadi.

O’qituvchining signalidan keyin quyonlar pokrishkani ustidan sakrab-sakrab polizga to’shadilar va orqaga qaytib chiqadilar. Qorovul, doira ichiga turib, iloji boricha ko’proq quyonni ushlashga harakat qiladi. Bir necha daqiqadan keyin o’yin to’htatiladi, qo’lga tushganlar qo’llaringizni yuqoriga ko’taringlar deb aytiladi. O’qituvchi ularni sinab chiqadi va yahshi o’ynagan o’yinchilardan yangi ona boshi saylanadi. O’yin qaytadan davom etadi.

**O’yinning pedagogik ahamiyati.** O’yini diqqat jasoratni, zehn o’tkirlikni tarbiyalashga yordam beradi. O’yinda tezlik va epchilikni, kuch chidamlikni, sikrovchanlikni rivojlantiradi. O’yindagi asosiy harakat chap berib yugurish hisoblanadi.

**«JAMBIL»**

**O’YINNING MAQSADI:**  Jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Epchillik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish

**O’YINNING BORISHI.** Bu o’yinda o’quchilar 2 guruhga bo’linadi. O’yinchilar asosan har ikki guruhda 5 – 6 tadan bo’ladi. 1 chi gruppa o’yinchilari bergilangan uzoqlikdan to’pni katakchalar ichiga tahlangan toshchalarga otishadi. Katakchalar ichidagi toshchalar 4 ta bo’ladi.

Agar to’p dumalatilganda katak ichidagi toshga tegib toshlar yiqilsa, 2 chi guruh yinchilaridan bir o’yinchi jambo’l atrofida to’p bilan qo’riqlaydi. Agar birinchi guruppa o’yinchilari toshlarni kataklarga qo’yish uchun yaqilashganda, qo’riqlovchi uni koptok bilan ursa, u o’yinchi o’yindan chiqadi. Agar shu guruh toshlarni kataklarga aniq qo’yib chiqsa bu guruh yutadi. Agar qo’yolmasa ular yutkazadi. O’yindan keyin 2 chi guruh asosiy o’yinda o’ynashadi. O’yin shu tarzda davom etadi.

**O’yinning pedagogik ahamiyati.** O’yinda nishonga uloqtirish malakasini to’pni otishni va mustaqil harakat qilishni rivojlantiradi. O’yin asosiy harakati-koptokchalar ichidagi toshlarni aniq nishonga olish hisoblanadi.

**JAMI O’YINI.**

**O’YINNING MAQSADI:**  Jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Epchillik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish

**O’YINNING BORISHI.**Bu o’yinda 10-16 tagacha bo’lgan bolalar o’yinaydilar. Ular teng 2 komondaga bo’linadilar. Ular orasida komonda boshlii saylanadi. O’rtaga to’rtburchak chiziladi. Uning o’rtasiga doira chiziladi. Doiraning orasiga 5 ta tosh ustma-ust qilib teriladi. To’rtburchakning yonida 1 komonda sardori turadi. U turgan joyidan 6 qadam tashlab usha erni belgilanadi. Chiziqcha chizilib qo’yiladi. 2 chi komonda haligi ustma-ust qo’yilgan toshga birin-ketin koptok otadilar, toshga tegsa ular har tarafga qochadilar. 1 chi komonda sardori ularni quvlaydi. Kimga koptok tegsa u o’yinchi chiqadi. Ular qochishi davomida 4 burchak ichidagi toshni 5 ta tarafga qo’yadilar. Agar qo’ysalar o’yin davom etadi, termasa 2 chi komonda o’yinni boshidan o’ynaydi. Shu yusulda o’yin davom etadi.

**O’yinning pedagogik ahamiyati.** O’yinda nishonga aniq uloqtirish malakasini tarbiyalaydi. O’yinda aniq nishonga olishni, chaqqonlik, tezlik, koordinatsion harakatni rivojlantiradi. O’yin asosiy harakati-aniq nishonga olish hisoblanadi.

**OLIB QOCHAR**

**O’YINNING MAQSADI:**  Jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Epchillik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish

**O’YINNING BORISHI.** O’yin sport zalida yoki maydonchada o’tkaziladi.o’yinni boshlash uchun sinf o’quvchilaridan 5 kishidan iborat ugil va kiz bolalar jamoalar to’ziladi. Har ikkala jamoaga maydon yoki zalni ikkala chekkasi va o’rtasiga baskedbol jarima to’pi tashlash uchun 1,5 m ga teng bittadan doira chiziladi.

O’yin ushbu doiradan boshlanadi, faqat doira o’rtasiga tennis kopokchalariga uhshagan latta motodan qilingan 15-20 dona koptokchalar to’plab qo’yiladi. Doira ichida koptokchalarni qo’riqlovchi sardor turadi. Boshqa komanda o’yinchilardan har safar 3 kishi hujum qilib, koptokchalarni olib qochishga tirishadilar. Lekin sardor bunga yo’l qo’ymaydi. Hujumchi o’yinchilar qancha ko’p koptokni olib qochsa, o’sha komanda g’olib deb topiladi.

***Qoidalar*.** Qo’riqlovchi o’yinni qo’li yoki oyogi bilan hujumchilarni qaytarishi mumkin. Agar o’yinchiga tegsa , u o’yindan chiqdi deb hisoblanadi. Ularning o’rniga jamoadagi 2 ta saqlangan o’yinchilar tushadilar.

***Pedagogik ahamiyati***. O’yinda engillik, chaqqonlik, sezgirlik jismoniy tarbiyalashga yordam beradi. Bu o’yinda diqqat ehtiborni harakatni o’zaro mosligi rivojlantiriladi. O’yinni o’ziga hos harakati tez yugurish, koptokni olib qochishdir.

**OLMAHONLAR VA YONG’OQLAR**

**O’YINNING MAQSADI:**  Jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Epchillik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish

**O’YINNING BORISHI.**O’yinchilardan bittasi onaboshi qilib tayyorlanadi. Qolgan o’yinchilar maydonchaning o’zlari hohlagan joylarida 3 tadan bo’lib, qo’l ushlashib turadilar. Har bir uchlikdagi o’yinchilar kim olmahon, kim yong’oq, kim dub yong’oq bo’lishini o’zaro kelishib oladi. Rahbarning «Olmahonlar!» deb chaqirishi bilan tegishli o’yinchilar o’zlari turgan uch likdan chiqib, boshqa istalgan uchlikka turib oladilar, yahni chaqirilgan o’yinchilar bir-birlari bilan joy almashadilar. Joy almashish vaqtida onaboshi bush qolgan o’rinlardan bittasiga turib oladi vau yerdan chiqib ketgan o’yinchining nomini oladi. Joysiz qolgan o’yinchi onaboshi bo’ladi. O’yin paytida bir marta ham onaboshi bo’lmagan yoki boshqalarga nisbatan kamroq onaboshi bo’lgan o’yinchi g’olib hisoblanadi. O’yin natijalari hisoblab chikayotgan o’yinni boshlagan ishtirokchining onaboshiligi hisobga olinmaydi.

***O’yinning qoidalari.*** 1 Uchliklardagi o’yinchilr qo’l ushlashib olgan paytda onaboshi davradan o’rin egallay olmaaydi.2 Rahbar chaqirgan o’yinchilar o’yinlarini almashtirishga majburdirlar.

***Pedagogik ahamiyati*.** O’quvchilarda diqqat-ehtiborni, sezgirlikni, birgalikda kelishilgan holda harakat qilishni tarbiyalaydi.

Metodik ko’rsatkichlar. O’yin mobaynida bir necha marta birdaniga 2tadan o’yinchi («Olmahonlar!», «Yong’oqlar!»…) chaqirishi mumkin. O’yinning o’ziga hos harakati tez va kiska yugurishdan iboratdir.

**TEZ VA ANIQ MO’LJALGA OTISH.**

**O’YINNING MAQSADI:**  Jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Epchillik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish.Mo’ljalga olishga o’rgatish.

**O’YINNING BORISHI**. O’yin uchun bitta umumiy markazga ega bo’lgan uchta aylana chiziladi. Ularning diametrlari 2,5-3,8-10 va 12-15 metrdan iborat bo’ladi.

Kichik aylana chizig’iga 7ta bo’lava yoki g’o’lacha qo’yiladi. O’quvchilar ikki komandaga bo’linadilar. Har-bir komanda o’z onaboshisini va uchta himoyachisini saylaydi.

Onaboshilar kichik va himoyachilar o’rtacha aylana qolgan o’yinchilar-to’p oshiruvchilar katta aylanada turadilar. Onaboshilar chek tashlaydi va o’yinni boshlaydigan onabosh voleybol to’pini oladi.

O’qituvchining signalidan keyin onaboshi to’pni o’zining oshiruvchilaridan biriga uzatadi, u esa o’z navbatida to’pni onaboshiga qaytaradi.Onaboshi to’pni ilib olgandan keyin bitta bo’lava yoki g’o’lachani urib yikitishga harakat qiladi.

Boshqa komandaning o’yinchilari esa to’pni ushlab olishga o’rinadilar, ushlab olganlaridan keyie to’pni o’z uzatuvchilariga uzatadilar, u esa onaboshisigauzatadi. To’rtta bo’lava yoki g’o’lachani oldin urib yikitgan komanda yutgan hisoblanadi.

***Pedagogik ahamiyati***. Bu o’yinda barcha o’yinchilar faol qatnashadilar. O’yin bolalarda harakat tezligini va epchillikni, tezkorlik reakstiyasini,jasurlikni, dadillikni,tan oluvchanlikni tarbiyalashga yordam beoadi. O’yinni o’ziga hos harakati to’pni anik nishonga urish.

**ARQON TORTISH O’YINI.**

**O’YINNING MAQSADI:**  Jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Epchillik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish

**O’YINNING BORISHI**. Har bir komandani orqasida to’p osib qo’yilgan. O’yinchilar teng ikki komandaga bo’linadi. Arqon polga qo’yilgan.

O’qituvchining buyrug’idan keyin arqonni olib o’z tomonlariga tortib, osib qo’yilgan to’p boshlariga tegishiga harakat qiladi. Vazifani birinchi bo’lib bajargan komanda yutgan hisoblanadi

**QUVAShMAChOQ.**

Maydon chiziq bilan chegaralab chiqiladi. Bitta onaboshi quvlovchi tayinlanadi. Boshqa o’yinchilar uning atrofida doira hosil qilib turadilar.

Quvlovchi bir, ikki, uch deydi. Hamma bolalar har tomonga yugurib ketadilar, quvlovchi ularni quvlaydi va to’tadi. Qochayotganlar xavf tug’ilgan paytda o’tirib olishlari mumkin, o’tirib olganlarni quvlovchi to’tmaydi. Quvlovchi to’tib olgan bola onaboshi bo’ladi. O’yinni istagan vaqtgacha o’ynash mumkin.

Bu o’yinning sakrash bilan quvlashmachoq o’ynaladigan turi ham bor. Bu ham yuqorida ta’riflangandek o’ynaladi. Farqi shuki, bunda bir oyoqda sakragan 6olani to’tish mumkin emas.

**MUShUK-SIChQON**

**O’YINNING MAQSADI:**  Jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Epchillik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish

**O’YINNING BORISHI.**O’ynovchilar bir-birlarini qo’llaridan ushlab doira bo’lib turadilar. Ikki onaboshi sanlanib, ulardan biri – «sichqon», ikkinchisi – «mushuk» bo’ladi. «Mushuk» doira tashqarisida, «sichqon» esa doira o’rtasida turadi. (13- rasm.)

O’yinrahbarning signali bilan boshlanadi. «Mushuk»ning vazifasi quvish, «sichqon»niki esa, to’tqich bermaslik bo’ladi. «Sichqon» bo’tunlay erkin bo’ladi. U istasa doiradan tashqariga ham chiqishi mumkin, doirada turishlar ko’llarini ko’tarib unga yo’l buradilar, «mushuk»ni esa to’sib qoladilar. Agar «mushuk», «sichqon» to’tib olsa, boshqa mushuk-sichqon saylanib, o’yin davom etaveradi.

*O’yin qoidalari:* 1. Agar «mushuk» belgilangan paket ichida «sichqon»ni to’tolmasa, ularning o’ringa boshqa bolalar chiqadi. 2. «Sichqon» tez-tez doira tashqarisiga ham chiqib turishi kerak. 3. «Mushuk» doira ichiga kirayotganida yoki chiqayotganida doirada turganlarning qo’llarini uzib o’tishi mumkin.

*O’yinning ta’lim-tarbiyaviy ahamiyati.* Bu o’yin bolalarda uyushqoqlik, intizomlilik tarbiyalaydi, ularni qolishib, tez harakat qilishga o’rgatadi

**UZOQQA OTISh**

O’YINGA TAYYoRLANISh.O’quvchilar teng 5-8 ta komandaga bo’linadilar. Har bir komanda bir qatorga saflanib start chizig’ini orqasida turadilar.

Komandalarning birinchi bo’lib turgan o’yinchilari bittadan (ogirligi1-1,5kg) to’ldirma to’p oladilar.

O’YINNING TAVSIFI.

O’qituvchi signal berishi bilan birinchi o’yinchilar start chizig’ida turib to’pni kelishib olingan usulda (ikki qo’llab pastdan,boshlari ustidan oshirib, ung ki chap qo’l bilan) iloji boricha uzoqroq otadilar.

Ikkinchi nomerli o’yinchilar esa to’plarni tushgan joyidan otadilar. O’yin shu zaylda davom etadi. Umumiy hisobda to’pni eng uzoqqa otgan komanda g’olib hisoblanadi.

O’YINNING QOIDALARI.

1.O’yinni keng, ochiq maydonda o’tkazish mahqo’l. 2.Har bir komandaga bittadan hokkey bo’lishi va to’pning tushgan joyini aniklashi kerak. 3. O’yinda hamma usuldan foydalanish mumkin.

PEDAGOGIK AHAMIYaTI.

O’yin to’pni pastdan oshirib otish va ilib olish malakalarini takomillashtirishga yordam beradi.O’yinda o’yin qatnashchilaridan diqqat, kuzatuvchanlikni, harakat reyakstiyasini tezligini harakat koordinatstiyasini tezligini talab qiladi! Har hil usulda otish qo’l mushaklarini rivojlantirishga yordam beradi.

**ESHITIB TOP.**

O’yinga tayyorlanish. Bu o’yin yalanglikda, dalada yoki teks ko’katzorda o’tkaziladi. O’ynovchilar oralarida 3 metrdan joy qoldirib bir qatorga saflanadilar va ko’zlarini boglaydilar. Onaboshi o’ynovchilardan tahminan 100-500 m narirokda turadi.

O’yinning tavsifi. Onaboshi signal beradi ( hushtak chaladi, karsak uradi, yoki ko’ng’irok chaladi). Hamma signal berilgan tomonga qarab yuradi va onaboshiga yakinrok kelishga harakat qiladi. Ikkinchi signal berilgach, hamma ko’z bogichini echib tashlaydi va o’zi onaboshidan qanchalik uzoqda turganini ko’radi. Onaboshiga eng yakin kelgan o’quvchi g’olib hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. O’yin bolalarda diqqatni, eshitish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek o’yin qatnashchilarini chaqqonlik, chidamlilik sifatlarini takomillashtiradi. O’yinni o’ziga hos harakati onaboshiga yaqinroq kelish.

**«DARRA» O’YINI**

O’yinga tayyorlanish. O’yin bolalarda hushyorlik va tezkorlikni tarbiyalaydi. Diametri 15-20 metrli doira chiziladi. Uning ichidagi 2-3 m bo’lgan yana bita doira chiziladi. Kurha tashlab o’yin boshi aniqlanadi. Doiraning o’rtasida o’yinboshi joylashadi. Uning qo’lida echilgan arqon (ip yoki ro’mol). O’ynovchilar katta doira bo’ylab joylashadilar.

O’yin tavsifi. O’yinboshi doiraning o’rt asida tizzasiga boshini qo’yib uhlaydi. Bitta yoki bir nechta o’ynovchi uni to’rtib uyqidan uyg’otadi. U tezda joyidan turib darra u bilan o’ynovchilarni dog’lash kerak. O’ynovchilar o’yinboshiga dog’ qildirmasdan katta doiradan chiqib ketishlari lozim. Agar o’yinboshi o’ynovchini, uni kichik doiraga o’tqazib quyadi. Endi o’ynovchilar dog’langan o’yinovchini qutqarishga harakat qiladilar. O’yinboshi esa uni qo’riqlaydi u o’yinboshi bironta o’yinchin dog’lasa, uni ham birinchi dog’langanning yoniga o’tqiziladi. O’yni bita ham dog’lanmagan o’ynchi qolmaguncha davom etadi.

O’yin qoidalari.

1. O’yinboshini darrani siltab qattiq urib dog’lamasligi kerak.
2. o’yinboshining katta doiraga kirish mann qilinadi.
3. Dog’langanlar tinch qo’zg’almasdan o’tirishlari shart.

O’yinning pedagogik ahamiyati. O’yin bolalarda hushyorlik, sezgirlik, tezkorlik malakalarini tarbiyalaydi. O’yinda kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi. O’yinning o’ziga hos harakati tez yugurishdir.

**ChAQQONLAR VA MERGANLAR O’YINI**

*O’yinga tayyorgarlik*. O’yin voleybol yoki bosketbol maydonchasida o’tkaziladi. O’ynovchilar teng ikki komandaga bo’linib 16 metr masofada bir- biriga yuzma- yuz turadilar. Ulardan 2 diametrli doira chiziladi. Har bir komandadan bittadan eng chaqqon o’yinchilar tanlab ular doira markaziga turadilar. Komandalardan bittadan to’p bo’ladi.

*O’yin tavsifi*. O’qituvchining signalidan so’ng ikkala komandaning o’yinchilari doira o’rtasida turgan o’yinchilar unga chap berib, o’ziga tekkizmaslikka harakat qiladilar. Shu tekkan o’yinchi yahni urgan o’yinchi bilan joy almashadilar va o’yin yana davom etadi. Merganlar 1 ball bilan taqdirlanadi. Ko’proq ochko to’plagan komanda g’olib hisoblanadi.

*O’yin qoidalari*. 1. oraliq masofa o’qituvchi tomonidan o’zgartirilishi mumkin. 2. Koptokni tik turgan, cho’kkallagan holatda otish mumkin. 3. koptok tekkandan so’ng o’yinchilar joylarini almashadilar.

O’yinning pedagogik ahamiyati. O’yinda epchillik, chaqqonlik, tezkorlik, sezgirlik, jasurlik, chidamlilik tarbiyalashga yordam beradi. O’yinni o’ziga hos harakat yugurish, sap berish, aniq nishonga otishdir.

**OVChILAR**

O’yinga tayorlanish. O’yinni olib borish uchun 2-3 onaboshi, yahni ovchilar tayinlanadi. Ovchilarda bittadan koprok bo’ladi. Qolgan o’yinovchilar – “tulkilar” maydonchada yugurib yuradilar.

O’yinning tavsifi. O’qituvchi signal berishi bilan tulkilar o’z joylarida to’htab qoladilar va ovchilar ham joylaridan kimirlamasdan otib tulkilarning birontasiga tegizishga harakat qiladilar. Har bir o’yinchiga tekkan har bir koptok uchun bittadan jarima ochkosi beriladi. Koptokni urish natijasi hisoblab chikilgandan keyin yangi ovchilar tayinlanadi va o’yin takrorlanadi. Koprok tegmagan yoki boshqalarga qaraganda karmok tekkan o’yinchilar eng *chaqqon* o’yinchilar hisoblanadi.

O’yinning qoidalari. 1. Tulkilardan kaysi biri uchib kelayotgan koptokni ushlab olsa, to’p o’sha o’yinchiga tekkan hisoblanadi.

2. Tulkilar o’zlariga to’pni tegdirmaslik uchun har hil harakatlar qilishlari mumkin. 3. Koptok bilan faqat oyoqqa urish mumkin. 4. O’ynovchilar o’yini yahshi urganib olganlaridan keyin ovchilar koptkni chap qo’li bilan irg’itishlari kerak.

Pedagogik ahamiyati. O’yinda harakatlanuvchi nishonga to’g’ri uloqtirish va kotokni otishi, ilib olish malakasini takomillashtiriladi. O’yinda o’yin qatnishchilarini mustaqillikka va tashabuskorligini rivojlantiradi.O’yinni o’ynovchilarni o’rtoqlik hisiyotini, o’zini shahsiy qiziqishini jamoani umumiy vazifasiga bo’ysunishga, o’zini o’zi baholashni va o’rtoqlarini kuchini ijobiy baholashni tarbiyalashga yordam beradi. To’pni ro’lini bajaruvchi bosiqligi, qathiyligi va ovchi aniv nishonga ura bilishni va o’zini kuchiga ishona bilishni egallashlari kerak. O’yinda harakat qilishganda epchillik va tezlikni rivojlantirishga yordam beradi. O’yin o’ziga hos harakatli harakatlanuvchi nishonga koptokni uloqtirish hisoblanadi.

**TEZ VA ANIQ MO’LJALGA OTISh**

O’yinga tayyorlanish. O’yin uchun bitta umumiy markazga ega bo’lgan uchta aylana chiziladi. Ularning diametrlari 2,5-3,8-10 va 12-15 metrdan iborat bo’ladi.

Kichik aylana chizig’iga 7ta bo’lava yoki g’o’lacha qo’yiladi. O’quvchilar ikki komandaga bo’linadilar. Har-bir komanda o’z onaboshisini va uchta himoyachisini saylaydi.

Onaboshilar kichik va himoyachilar o’rtacha aylana qolgan o’yinchilar-to’p oshiruvchilar katta aylanada turadilar. Onaboshilar chek tashlaydi va o’yinni boshlaydigan onabosh voleybol to’pini oladi.

O’yinning tavsifi. O’qituvchining signalidan keyin onaboshi to’pni o’zining oshiruvchilaridan biriga uzatadi, u esa o’z navbatida to’pni onaboshiga qaytaradi.Onaboshi to’pni ilib olgandan keyin bitta bo’lava yoki g’o’lachani urib yikitishga harakat qiladi.

Boshqa komandaning o’yinchilari esa to’pni ushlab olishga o’rinadilar, ushlab olganlaridan keyie to’pni o’z uzatuvchilariga uzatadilar, u esa onaboshisigauzatadi. To’rtta bo’lava yoki g’o’lachani oldin urib yikitgan komanda yutgan hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. Bu o’yinda barcha o’yinchilar faol qatnashadilar. O’yin bolalarda harakat tezligini va epchillikni, tezkorlik reakstiyasini,jasurlikni, dadillikni, tan oluvchanlikni tarbiyalashga yordam beoadi. O’yinni o’ziga hos harakati to’pni anik nishonga urish.

**MUShUK-SIChQON**

O’ynovchilar bir-birlarini qo’llaridan ushlab doira bo’lib turadilar. Ikki onaboshi sanlanib, ulardan biri – «sichqon», ikkinchisi – «mushuk» bo’ladi. «Mushuk» doira tashqarisida, «sichqon» esa doira o’rtasida turadi. (13- rasm.)

*O’yin tasviri.* O’yinrahbarning signali bilan boshlanadi. «Mushuk»ning vazifasi quvish, «sichqon»niki esa, to’tqich bermaslik bo’ladi. «Sichqon» bo’tunlay erkin bo’ladi. U istasa doiradan tashqariga ham chiqishi mumkin, doirada turishlar ko’llarini ko’tarib unga yo’l buradilar, «mushuk»ni esa to’sib qoladilar. Agar «mushuk», «sichqon» to’tib olsa, boshqa mushuk-sichqon saylanib, o’yin davom etaveradi.

*O’yin qoidalari:* 1. Agar «mushuk» belgilangan paket ichida «sichqon»ni to’tolmasa, ularning o’ringa boshqa bolalar chiqadi. 2. «Sichqon» tez-tez doira tashqarisiga ham chiqib turishi kerak. 3. «Mushuk» doira ichiga kirayotganida yoki chiqayotganida doirada turganlarning qo’llarini uzib o’tishi mumkin.

*O’yinning ta’lim-tarbiyaviy ahamiyati.* Bu o’yin bolalarda uyushqoqlik, intizomlilik tarbiyalaydi, ularni qolishib, tez harakat qilishga o’rgatadi.

**OVCHILAR**

O’yinga tayorlanish. O’yinni olib borish uchun 2-3 onaboshi, yahni ovchilar tayinlanadi. Ovchilarda bittadan koprok bo’ladi. Qolgan o’yinovchilar – “tulqilar” maydonchada yugurib yuradilar.

O’yinning tavsifi. O’qituvchi signal berishi bilan tulqilar uz joylarida to’htab qoladilar va ovchilar ham joylaridan kimirlamasdan otib tulqilarning birontasiga tegizishga harakat qiladilar. Har bir o’yinchiga tekkan har bir koptok uchun bittadan jarima ochkosi beriladi. Koptokni urish natijasi hisoblab chikilgandan keyin yangi ovchilar tayinlanadi va o’yin takrorlanadi. Koprok tegmagan yoki boshqalarga qaraganda karmok tekkan o’yinchilar eng ChAqqON o’yinchilar hisoblanadi.

O’yinning qoidalari. 1. Tulqilardan kaysi biri uchib kelayotgan koptokni ushlab olsa, to’p o’sha o’yinchiga tekkan hisoblanadi.

2. Tulkilar o’zlariga to’pni tegdirmaslik uchun har hil harakatlar qilishlari mumkin. 3. Koptok bilan faqat oyoqqa urish mumkin. 4. O’ynovchilar o’yini yahshi urganib olganlaridan keyin ovchilar koptkni chap qo’li bilan irg’itishlari kerak.

Pedagogik ahamiyati. O’yinda harakatlanuvchi nishonga to’g’ri uloqtirish va kotokni otishi, ilib olish malakasini takomillashtiriladi. O’yinda o’yin qatnishchilarini mustaqillikka va tashabuskorligini rivojlantiradi.O’yinni o’ynovchilarni o’rtoqlik hisiyotini, o’zini shahsiy qiziqishini jamoani umumiy vazifasiga bo’ysunishga, o’zini o’zi baholashni va o’rtoqlarini kuchini ijobiy baholashni tarbiyalashga yordam beradi. To’pni ro’lini bajaruvchi bosiqligi, qathiyligi va ovchi aniv nishonga ura bilishni va o’zini kuchiga ishona bilishni egallashlari kerak. O’yinda harakat qilishganda epchillik va tezlikni rivojlantirishga yordam beradi. O’yin o’ziga hos harakatli harakatlanuvchi nishonga koptokni uloqtirish hisoblanadi.

**CHUMCHUQLAR**

O’yinning tavsifi. Diametri 5-8mli katta aylana («Don» sepilgan joy) chiziladi. Bitta onaboshidan boshqa o’yinchilar-chumchuqlar bo’ladi va aylana atrofiga joylashadilar. Onaboshi yahni katta qush aylananing o’rtasida turadi..

Chumchuqlar bir oyolab sakrab-sakrab goh aylananing ichiga kiradilar, goh chiqib ketadilar. Katta qush aylana ichida yuguradi, aylana ichkarisidagi chumchuqlarga qo’l tekkizib ularni chukiydi va donni terib eyishlariga yo’l qo’ymaydi. Katta qush cho’qigan chumchuqlar ham o’yinni davom etiraveradilar. Chumchuqlar katta qushga chap berib, aylana ichida uzoqroq turishga harakat qiladilar. Rahbar chukilgan chumchuqlarni aniklab beradi.Onaboshi bir marta ham qo’lini tegiza olmagan o’yinchilar eng chaqqon hisoblanadi.

O’yinning qoidalari. 1 oyoqni 3 marta sakragandan keyingina almashtirish mumkin. 2 Ona boshi o’yinchilarga faqat aylana ichidagina qo’l tigizishi mumkin.

Pedagogik ahamiyati. O’yinda sakrovchanlik, sezgirlik, chaqqonlik o’ziga harakatlari bilan chap berishni tarbiyalashga yordam beradi.O’yinni o’ziga hos kiska-kiska tez sakrashi va yugurishlardan iborat.

Metodik ko’rsatmalar. O’yinni 30-daqiqagacha davom ettirish mumkin.O’yinni bir necha marta qaytarish (Har-bir qaytarish oldidan o’ynovchilar bir daqiqadan dam olishlari) mahqul. Rahbar o’yin vaqtida hamma o’ynovchilarning faol qatnashayotganini kuzatish maqsadida atrofda aylanib yurishi kerak.