

Т. УСМОНХҲҲЖАЕВ, Ф. ХҲҲЖАЕВ



ҲАРАКАТЛИ ҲҲҲНЛАР

Ҳқитувчилар учун қўлланма

ТОШКЕНТ, "ҲқИТУВЧИ" 1992

Ушбу қўлланма мактаб ислоҳоти талаблари ва умумий таълим мактаби I-XI синфларида жисмоний тарбия бўйича комплекс дастур асосида ёзилган. Унда ўқувчилар билан ҳаракатли ўйинлар ўтказиш методикаси баён қилинган.

Қўлланма мактаб ўқитувчиларига, педагогика олий ўқув юртининг жисмоний тарбия факультетлари ва физкультура институти талабаларига мўлжалланган.

СЎЗ БОШИ

Умумий таълим ва ҳунар мактабини ислоҳ қилишнинг Асосий йўналишларида таъкидланганидек, “социалистик жамият ёш авлоднинг жисмоний жиҳатдан бақувват, соғлом, хушчақчақ бўлиб, меҳнатга ва Ватанни ҳимоя қилишга тайёр бўлиб ўсишидан жуда манфаатдордир”. Шунга кўра ислоҳотда ўқувчиларнинг дарслар ва ўқишдан ташқари вақтларда, спорт секцияларида ҳар куни жисмоний тарбия билан шуғулланишларини ташкил этиш, бунинг учун зарур шароитлар яратиш, ҳар бир мактабда, ҳунар-техника билим юртида барча таълим-тарбия муассасаларида асбоб-ускуналар ва анжомлар билан яхши таъминланган спорт заллари ва майдончалари барпо қилиш, ўғил ва қизларни жисмоний жиҳатдан тарбиялаш учун спорт ташкилотлари ва клубларнинг, корхоналар ва муассасаларнинг базасидан кенгроқ фойдаланиш назарда тутилади.

Совет мактабини ислоҳ қилиш ёш авлод тарбиясини янада кучайтириш, уларни жамоатчилик, меҳнатсеварлик ва жамият олдидаги бурчини ҳис этиш руҳида тарбиялашдек ғоят муҳим вазифалар билан боғлиқдир. Бунинг маъноси болаларда мактабда ўқий бошлаган биринчи кунданёқ меҳнатга муҳаббат, уюшқоқлик, ишчанлик ва бошлаган ишни охирига етказиш хусусиятларини тарбиялаш демакдир. Бунинг учун тарбиянинг барча воситаларидан, хусусан, болаларнинг севимли машғулоти—ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш айни муддаодир.

Ҳаракатли ўйинлар турли қийинчиликларни енгиш ва ҳар хил фазилат ва қобилиятларни кўрсатишга доир жисмоний машқларни ўз ичига олади. Бундан ташқари, одатда болаларга қувонч бағишлайдиган мусобақалар ҳам ҳаракатли ўйинлар жумласига кириди.

Атоқли педагог Н.К. Крупская мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг, ўсмирларнинг ўйинларига доимо алоҳида эътибор берди, ўйинларга шахсни ҳар жиҳатдан тарбиялашнинг энг муҳим воситаларидан бири, деб қаради. Болалар фақат дарс жараёнида эмас, балки уюшқоқликни ва турмушни яхши билиб олишга ўргатадиган ўйинлар орқали ҳам билим олишларини уқтирди ва асослади. Шунинг учун Н.К. Крупская педагог ўйинларни танлашга жиддий ёндашуви, ҳар бир ўйиннинг мазмунини аввало ўзи тушуниб олиши ва ўйинларнинг тарбиявий аҳамиятини яққол кўра билиши зарурлигини уқтирди.

Н.К. Крупская мактаб ва пионерлар ташкилоти болаларни интизомлиликка, ташаббускорликка, ташкилотчилик ва ҳақиқий жамоачиликка ўргатишда турли тадбирлар қатори ўйинлардан кенг фойдаланиш зарурлигини ва бу ишнинг фойдалилигини ифодалади.

Маълумки, мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг ўйинлари асосан тақлид қилишдан иборат бўлади. Бола теваарак-атрофдаги борлиқни кузатади, унинг элементларини ўйинга киритади ва шу ўйин орқали ўзини қуршаб турган оламни тушуна бошлайди, унда турмуш ҳодисаларига муайян муносабат пайдо бўлади.

Ўқувчи турмушдаги, меҳнат соҳасидаги хатти-ҳаракатларга, табиат ҳодисалари ва жониворлар ҳаётига тақлид қилиб ана шу ҳодиса ва ҳаракатларнинг маъносини англай бошлайди, аста-секин ҳаётини тажриба орттиради, қийинчиликларни енгишни ўрганади, унда ҳаракат кўникмалари ва тасаввурлар бойиб боради.

Болаларнинг ўзлари ижод қиладиган ўйинларга кенг ўрин берилиши жуда муҳим, аммо бундай ўйинлар ота-оналар ҳамда тарбиячиларнинг эътибори ва раҳбарлигидан четда қолмаслиги керак. Ўйинларни тўғри йўлга солиш билан болаларда кузатувчанлик, ташаббускорлик, мустақиллик, меҳнатсеварлик қобилиятларини ўстириш, уларга атрофдаги вазиятни, ўзларининг ва ўртоқларининг ҳаракатларини тўғри баҳолашни, ўзлари дуч келиши мумкин бўлган муваффақиятсизликка тўғри муносабатда бўлиш ва тегишли хулоса чиқаришни ўргатиш муҳим тарбиявий вазифалардир. Чунки бу тадбирлар болада зарур малакаларни шакллантиради, у мана шу малакалар туфайли ўз кучини тўғри сарфлай оладиган, турли шароитда ўйлаб ҳаракат қила оладиган, келгусида, тажрибасининг орттишига қараб, ҳар хил қийинчиликларни осон енга оладиган кишига айланиб боради.

Боланинг оилада ҳам, бoғчада ҳам теваарак-атрофдаги оламни билишга фаол интилиши дастлаб ўйинда намоён бўлади. Ўйин жараёнида унинг борлиқ ҳақидаги тушунчалари чуқурлашади ва мустаҳкамланади..

Маълумки, мактабгача ёшдаги болалар кўпроқ ўйин ва бошқа эрмаклар билан банд бўлсалар, мактабга кириш билан уларнинг асосий қизиқиш ва эътибори ўқишга қаратилади.

Ўйинда бошланғич синф ўқувчилари янги билим ва тушунчаларни эгаллашга доир мустақил фаолиятни амалга оширадилар.

Болалар мактаб тажриба участкасида ишлаш ва уйда фойдали меҳнат қилишдан ташқари, бўш вақтларида турли ўйин ва эрмаклар билан машғул бўладилар, шу орқали ўз эҳтиёжларини қондирадилар ва яхши дам оладилар.

Ҳаракатли ўйинлар юриш, югуриш, сакраш, бирор нарса-ни иргитиш ёки улоқтириш, бирор нарсага тирмашиб чиқиш каби машқларни ўз ичига олади ва боланинг ҳаракатларини такомиллаштиради. Ҳаракатлар билан бирга болада жисмоний қобилият ҳам ривожланади, юрак ва нафас олиш органларининг фаолияти яхшиланади. Ҳаракатли ўйинлар болаларнинг жисмоний камолотида муҳим аҳамият касб этиши

билан бирга уларда ўз хатти-ҳаракатлари учун ҳам масъулиятни сезишдек олижаноб фазилатни тарбиялайди.

Маълумки, миллий спорт турлари ва миллий ўйинлар тарихий тараққиёт жараёнида жиддий ўзгарган. Ҳар бир иқтисодий тузум уларнинг мазмуни ва қоидаларида ўзининг муайян изини қолдирган. Бу ўзгаришларнинг кўпи, айниқса ўйинларнинг номи ва қоидаларида ҳозиргача сақланиб қолган. Ана шундай ўйинлардан фойдаланишда уларнинг болаларга жисмоний таъсиридан ташқари, тарбиявий таъсир кўрсатишини ҳам назарда тутиш, лозим бўлса, уларни ижодий қўллаш мақсадга мувофиқлаштириш керак.

Ҳозирги миллий ҳаракатли ўйинлар тарбиянинг энг таъсирчан, ёш авлодни жисмоний камол топтириш, уларнинг ақлий, ахлоқий ва нафосат тарбиясини муваффақиятли амалга оширишнинг муҳим воситасидир.

Муаллифлар қўлланмани тайёрлашда жисмоний тарбия назарияси ва методикасига оид манбалар, шунингдек, ҳаракатли ўйинларга (шу жумладан, рус халқ ўйинларига) доир адабиётлардан ижодий фойдаландилар.

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ

ЎҚИТУВЧИ—ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ТАШКИЛОТЧИСИ ВА БОШҚАРУВЧИСИ

Жисмоний тарбия ўқитувчиси ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишда қуйидагиларни назарда тутиши лозим:

1. Ўқувчиларнинг жисмоний баркамоллигига, саломатлигининг яхшиланишига, чиниқишига, тана аъзолари ва умумий иш қобилиятининг ўсишига ёрдам бериш.

2. Ўқувчиларда ҳар қил шароитларда эркин ҳаракат қила олиш имконини берадиган билимлар ва керакли ҳаракат малакаларини ҳосил қилиш.

3. Ўқувчиларда ҳаётий фаолиятда ёрдам берадиган ақлий ва иродавий сифатларни таркиб топтириш.

4. Ўқувчиларни турли ўйинлар ва жисмоний машқларга қизиқтириш, режимга риоя қилишга одатлантириш.

5. Ўқувчиларда ҳаракатли ўйинларни мустақил ҳолда ташкил этиш ва ўтказиш учун зарур билим ва малакалар ҳосил қилиш.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда ўқитувчининг ташкилотчи ва тарбиячи сифатидаги вазифаси жуда масъулиятлидир.

Ўйинлар аввало тўғри танланиши, болаларда ўртоқларча ёрдам, жамоачилик, ватанпарварлик ҳисларини ижтимоий-фойдали меҳнатга онгли муносабатни шаклландирган тарзда ташкил қилиниши ва ўтказилиши керак.

Ўйинни тўғри танлаш ва мақсадга мувофиқ йўсинда ўтказиш жуда муҳим аҳамиятга эга. Аммо ўйин ҳамма вақт ҳам тарбиявий вазифаларни ҳал қилавермайди. Тарбия соҳасида яхши натижага эришиш учун ҳаракатли ўйинлар тарбиявий руҳда ташкил қилиниши ва ўтказилиши керак. Ўйин раҳбари болалар жамоасини яхши билиши, ҳар бир ўйиннинг мазмуни ва қоидалари билан муфассал танишиши, юксак педагогик маҳоратга эга бўлиши лозим. Шундагина у ҳаракатли ўйинлардан кўзланган таълимий ва тарбиявий мақсадларга эриша олади.

Болалар ўйин давомида ўз феъл-атвори ва шахсий хусусиятларини намоён қиладилар. Бундан эса ўқитувчи уларнинг турли одатларини, салбий ва ижобий қилиқларини билиб олиши, тегишли тадбирларни белгилаши, ўйинни муайян йўналишга солиб, уларда софдиллик, мардлик, ўртоқлик сифатларини жамоадаги ўз бурчини ҳис қилишни тарбиялаши мумкин. Шу билан бирга, у болаларга ўйин қоидаларини бузмаган ҳолда ижодий ташаббус кўрсатишда ҳар жиҳатдан ёрдам беради.

Ўқитувчи ўйинларни ўтказиш жараёнида совет педагогикасининг дидактик принципларидан фойдаланиши ва доимо уларни амалга оширишга эришиши лозим. Ўқитувчи ўқувчиларга ҳар бир ўйиннинг мазмуни, вазифаси ва қоидаларини тушунтириб беради. Бу эса уларга ўйинга онгли муносабатда бўлиш, уни тўғри ўрганиб олиш, ўз хатолари ва ютуқларини тўғри тушуниш ва ўз ҳаракатларини ўртоқларининг ҳаракатларига қиёслаб таҳлил қилиш имконини беради. Ўқувчининг ўйин ёки айрим машқларни ўрганишда ўқитувчига кўр-кўрона тақлид қилавериши ҳам мақсадга мувофиқ эмас. Ўқитувчи ўргатадиган ва ўқувчилар онгли равишда бажарадиган ҳаракатлар болаларда ташкилотчилик кўникмаларини тарбиялашда ёрдам бериши керак. Бунга ўйинни ўтказиш учун ўқувчилардан ҳакамлар ва уларнинг ёрдамчиларини тайёрлаш йўли билан эришилади. Ўқитувчи болалар билан ўтказиладиган ўйинлар бироз муайян қийинчиликларни енгиш билан боғлиқ бўлишига, ўйин жараёнида бажариладиган ҳар бир вазифа амалга оширишга эришиши ва тўсиқлар қандай забт этилишига кўра мураккаблаштириб борилиши зарур. Бу иш болаларни меҳнатсеварликка ўргатади, улардаги ирода кучини орттириб боради.

Ўқитувчи ўйинни ўтказишга тайёргарлик кўришда унинг аниқ вазифаларини белгилаб чиқади, бу вазифалар болаларнинг ёшига мос, яъни улар бажара оладиган бўлиши керак.

Ўйинни ташкил қилиш ва ўтказишда ўқувчиларни иложи

борича ташаббус кўрсатиб, фаол қатнашишга рағбатлантириш жуда муҳимдир.

Болалар ижодий фаоллик кўрсатиб ўймасалар, ўйинлар уларда ташкilotчилик малакасини ўстиради. Кўзланган мақсадга эришиш учун ўртоғига ёрдам бериш, ўз ҳолича ёки ўртоқлари билан дарҳол бир қарорга келиш—ижодий ташаббускорлик ҳисобланади. Агар болалар ўйинни илгари ўзлаштирган бўлсалар, ўйин пайтида уларнинг фаоллиги янада ортиши мумкин.

Ўйин пайтида болаларнинг фаоллик кўрсатиши ўқитувчининг аниқ шу ўйинни ўтказишга қандай тайёарланишига ҳам боғлиқ бўлади. Ўқитувчининг ўзи ўйинни аниқ ва яққол тасаввур қилиши, ўйин пайтида ўйновчиларнинг ўзаро муносабатларини яхши тушуниши лозим.

Ўйин раҳбари кейинчалик болалар ўйинни қандай ўзлаштиришларига қараб, уларга капитанлик, ҳакамлик қилиш ишларини топшириши ва болалар ўйинга уюшқоқлик бўлан қатнашадиган бўлганларидан сўнг, улар орасидан ўзига ёрдамчилар тайинлаш керак. Шунда ҳам болалар ўйинини раҳбарнинг ўзи кузатиб турмоғи лозим. Ўйинни образли қилиб тушунтириш, энг муҳим омиллардан саналади. Бу иш айниқса, мазмунли ўйинларни сўзлаб беришда гоҳи зарур бўлиб, ўйин қатнашчилари ўз ролларини тўғри бажаришларида ёрдам беради. Ўқувчилар ўйин мазмунини пухта ўзлаштиришлари учун раҳбар оғзаки тушунтиришни амалда кўрсатиш билан, яъни ўйиннинг айрим ҳаракатларини бажариб кўрсатиш билан олиб бориши лозим. Ўйиннинг қоидаларини тушунтиришда, ҳаракатларни ифодалаб беришда кўрсатмали қўллашмалардан фойдаланишда унинг аниқ вазифаларини доимо назарда тутиши зарур.

Ўйинларни режалаштиришда уларнинг мазмуни ва ўзаро боғлиқлигини ҳам унутмаслик, муайян ёшдаги ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш вазифаларига мувофиқлигини ҳисобга олиш керак. Масалан, янги билим ва малакалар мавжуд билим ва малакаларга боғлаб берилиши лозим. Айтайлик, машғулотларда тўпни узатиш, илиб олиш, ўйнатиб олиб юриш ва саватга ташлашнинг асосий қоидалари ўрганилган бўлсин. Мана шунга оид билим ва малакаларни мустаҳкамлаш учун “Тўп онабошига” ўйинини ёки уч вариантли “Тўп ўйинлари” ни тавсия этиш мумкин. Шунингдек, буида қатнашувчиларнинг ўсини ва жисмоний тайёаргарлик даражасига мос ўйинларни танлаш ва ўтказиш лозим. Ҳар бир ўйиннинг ўзига хос хусусиятлари ва қийинчиликлари бўлади. Шунинг учун ўйинни танлашда ундаги қийинчиликларни ўқувчилар бир оз куч сарфлаб енга олишларини назарда тутиш керак.

Тўсиқ ёки қийинчиликларни енгишга, яъни старли даражада куч сарфлашга мажбур қилмайдиган ўйин болаларда ҳеч қандай қизиқиш уйғотмайди. Лекин куч талаб қиладиган ўйин

болаларнинг қўлидан келадиган бўлиши ҳам керак. Шундагина у болаларда ўз кучларига ишончини ҳосил қилади ва уларга ижобий таъсир кўрсатади. Жуда енгил ёки ҳаддан ташқари оғир ўйинлар ҳам қизиқарли ўтмайди.

Ўқитувчи ўйинларни осондан қийинга, оддийдан мураккабга қоидаси бўйича белгилаши лозим. Ташкил қилиниши содда ва командаларга бўлинмай ўйналадиган ўйинлар оддий ўйинлар ҳисобланади. Бундай ўйинларнинг қоидалари жуда осон бўлади.

Баб-баравар командаларга бўлиниб ўйналадиган ўйинлар бироз мураккаб ва энг мураккаб ўйинларга киради. Бундай ўйинларнинг қоидалари қийинроқ ва анча қийин ҳам бўлади. Ўқитувчи таниш ўйинлардан нотаниш ўйинларга ўтишни ҳам назарда тутиши керак. Бу тadbир болаларни ўйинга қизиқтиришда ёрдам беради. Янги ўрганиладиган ўйинлардаги ҳаракатларнинг таниш ўйинлардаги ҳаракатларга ўхшаши ва уларга ҳали болалар учун номаълум қоидалар ва ҳаракатлар киритилиши мақсадга мувофиқдир. Масалан, ўқувчилар “Эпчил болалар” ўйинини биладилар, энди уларга “Икки аёз” ўйинини ўргатиш мумкин ва бу иш анча осон бўлади. Чунки мана шу иккала ўйиннинг қоидалари ўхшаш, фақат иккинчи ўйин мураккаброқдир.

Шу тариқа ўрганиладиган ўйинлар аста-секин мураккаблашиб борса, болаларда янги ҳаракат кўникмалари ҳосил бўлиб боради ва илгари ўрганилган ҳаракатлар такомиллашиб боради. Ўқувчилар ҳаракат кўникмаларини, шунингдек, илгари олган билимларини пухта ўзлаштиришига эришмоқ учун ўйинларни мунтазам равишда такрорлаб бориш зарур. Аммо бу бир хил ўйинларни такрорлайвериш лозим, деган гап эмас, балки мазмуни ҳар хил ўйинларнинг маълум бир қисмини такрорлаб туриш, ўқувчиларнинг ўйинларни пухта ўзлаштиришларига эришиш, уларнинг билим ва малакасини узлуксиз текшириб бориш, демакдир. Бу иш ўйин қатнашчиларининг камчиликларини ва йўл қўйган хатоларини аниқлашда, ўз вақтида тузатишда ёрдам беради. Болаларнинг ўйинларни пухта ўзлаштириши уларга бу ўйинлардан пионерлар лагери ва бошқа жойларда мустақил равишда фойдаланиш имконини ҳам беради.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР

Ўқитувчи ҳар бир дарс учун болалар организмга ҳар та-рафлама ижобий таъсир этувчи турли машқ ва ҳаракатли ўйинларни танлаши ва уларни ўтказишда ҳар хил усуллардан фойдаланиб бориши лозим.

Дарсда, шунингдек, турли ўйинларни ўтказиш жараёнида ўрганиладиган материалларнинг методик жиҳатдан изчилли-

гига алоҳида эътибор бериш муҳим аҳамиятга эга. Чунки бу изчиллик биринчидан, дарснинг таълимий ва тарбиявий вазифаларини тўғри ҳал қилиш, иккинчидан, дарс материалларини тўлиқ ўтишга эришиш, учинчидан, бутун дарс давомида ҳар бир машқни муайян мезёрда амалга ошириш имконини беради.

Дарснинг бошида ёки ўртасида зўр эътибор беришни ва ўзаро мувофиқ мураккаб ҳаракатлар қилишни тақозо этадиган ўйин ҳамда машқлар ўтказилса, дарс охирида ўқувчиларнинг чарчаган тана аъзоларини бирмунча тинч ҳолатга келтирадиган ўйин ва машқларни ўтказиш керак. Масалан, дарс бошида болаларнинг диққатини тўплаш учун “Ўйлаб топ”, “Ҳамма ўз жойига”, “Ман қилинган ҳаракат” сингари ўйинлар ўтказилса, дарснинг асосий қисмида “Қувноқ болалар”, “Қоч болам, қалхат келди” каби серҳаракат ўйинларни ўтказиш тавсия этилади.

Ўрта ёшдаги ўқувчилар билан дарснинг асосий қисмида “Чўпон, қўй ва бўри”, “Оқ тош”, “Оқ айиқлар” ва бошқа ўйинларни ўтказиш, дарснинг якуновчи қисмида эса кам ҳаракатли “Пат”, “Пр-р-р...” (қуш учинини ифодаловчи товуш) сингари ўйинларни ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Агар бутун дарс фақат ўйинлардан иборат бўлса, серҳаракат ўйинларни кам ҳаракатли ўйинлар билан, бир хил йўсиндаги ўйинларни иккинчи хил йўсиндаги ўйинлар билан навбатлаштириб ўтказиш керак.

Агар ўқитувчи бир спорт тури техникасининг айрим қисмини ўйин орқали болаларга ўргатишни ўз олдига мақсад қилиб қўйса, аввал ўйиннинг мазмуни ва йўналишини пухта ўйлаб олиши зарур.

Масалан, “Тўпни олдирма” ёки “Тўп илиш” ўйинлари ёрдамида болаларга тўп узатиш ва илиб олиш ҳаракатларини ўргатиш белгиланган бўлса, бу ишни фақат мазкур ўйинлар орқали амалга ошириб бўлмайди. Чунки ўйнаётганларнинг асосий эътибори тўпни тез узатиш ва илиб олиш билан банд бўлиб, ўйин техникаси элементларини бажариш эътибордан четда қолади. Агар бу иш тегишли методик кўрсатмаларга амал қилиб ва баъзи бир ўзгаришлар киритиб ўтказиладиган ўйинлар ёрдамида бажарилса, мақсадга эришиш мумкин.

Ўйновчиларни ортиқ чарчатиб қўймаслик учун ҳаяжонли ва эрмак ўйинларни кўп ўтказавермай, уларни болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ва органиزمи имкониятини ҳисобга олган ҳолда бошқа хилдаги ўйин ва машқлар билан қўшиб олиб бориш керак.

Ҳушёр ўқитувчи айрим болаларнинг чарчаши белгиларини (ранги ўчишини, ҳаракатлари сустлигини ва ўйинни давом эттириш истаги йўқлигини) дарҳол сезиб олади.

Жисмоний тарбия дарсининг муҳим хусусиятларидан бири вақтдан унумли фойдаланишдир. Бу тадбир дарсни самарали

ўтиш имконини беради. Ўқитувчи ўқувчиларни дарсда фаол қатнаштириш учун барча имкониятлардан фойдаланиши, шунингдек, ҳамма ўқувчиларга бериладиган топшириқлар бир меъёردа бўлишига эришиши лозим. Бунга эса ҳар бир ўйин ва ҳар бир иштирокчи учун вақтни аниқ тақсимлаш йўли билан эришиш мумкин. Агар ўйновчилар сони жуда кўп бўлса, бир неча гуруҳ ёки команда тузиш, топшириқни бажариш учун белгиланадиган вақтни қисқартириш лозим.

Ўйин пайтида унинг қоидаларини бузган ўқувчиларни ўйиндан чиқариб юбориш эмас, балки, уларга штраф очколари бериш орқали “жазолаш” мақсадга мувофиқдир.

Ўйин бўлиниб қолишига йўл қўймаслик учун унга яхши тайёргарлик кўриш, ўйин ўтказиладиган жойни ва керакли асбоб-ускуналарни олдиндан тахт қилиб қўйиш лозим.

Ўқитувчи мактабнинг имкониятлари ва ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасини ҳисобга олиб, ўқув дастурида тавсия этилган ўйинларни ўзгартириши ва уларга қўшимчалар киритиши мумкин.

Ҳаракатли ўйинларни ўқув йилининг чорақлари бўйича режалаштиришда об-ҳаво шароитларини ҳисобга олиш керак, албатта. Масалан, Ўзбекистонда декабрь, январь, февраль ойларидан бонқа пайтларда машғулотларни очиқ ҳавода ўтказиш мумкин. Бироқ об-ҳаво яхши вақтга мўлжалланган “Чиллак”, “Оқтош”, “Қозик”, “Тегизсанг-минасан”, “Байроқ учун кураш” сингари ўйинлар режалаштирилганида эҳтиёт учун уларнинг ўрнига бино ичкарасида ўтказса бўладиган ўйинларни ҳам белгилаб қўйиш керак.

Ҳар бир чорак охирида ўтказиладиган текшириш машғулотлари учун турли жисмоний машқлардан иборат ўйинларни режалаштириш лозим. Бундай ўйинлар ўқувчиларнинг тайёргарлигини, эгаллаган малакаларини, ҳаракатларининг тезлиги ва ўзаро мувофиқлигини синая кўришда ёрдам беради.

Ўйин вазиятида тез фикр юритишни ўстириш мақсади билан ўйиннинг айрим усуллари ўргатишда шароитга мувофиқ ҳолда ўйинга “рақиб” ўйинчини киритиш ҳам мумкин.

Болалар учун ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти уларда муайян жисмоний сифатларни ҳосил қилиш ва уларни такомиллаштириш билан чекланмайди. Ҳаракатли ўйинлар болаларда интизомлилик, жамоада ўзини тута билиш ва унинг шарафи, обрўси учун курашиш, ўртоқларига беғараз ёрдам бериш каби фазилатларни ҳам шакллантиради.

I-IV синф ўқувчиларида уюшқоқлик билан бир маромда юриш кўникмаларини ҳосил қилиш учун хороводли (доира бўлиб айланиб рақсга тушиладиган, ашула айтиладиган) ўйинларни, музыка жўрлигида ўйналадиган ўйинларни, шунингдек, айтилаётган шеър вазнига мос ҳаракатлар бажариладиган ўйинларни танлаш лозим. Шу мақсадда “Музыка жўрлигида юриш”, “Карусель”, “Ўйлаб топ”, “Кимнинг ово-

зи” сингари оммавий ўйинлардан, шунингдек, “Ўразан-бўразан”, “Пат”, “Пр-р-р...”, “Оқ теракми-қўқ терак” каби миллий ўйинлардан фойдаланиш мумкин. Бу ўйинлар жуда оддий ва осон бўлиб, улардан жисмоний тарбия дарсларида, хусусан дарснинг боши ва охирида самарали фойдаланиб келинаётир.

Турли ҳаракатларни бажаришда ижодий ҳаёл ва мустақилликни ўстиришга бевосита ёрдам берадиган “Пр-р-р...”, “Пат”, “Ким келди” сингари мазмунли ўйинларни танлаш ва ўтказиш ҳам муқимдир.

Агар дарсда бир нечта ўйин ўтказилса, улар турли йўсинда бўлиши, уларга ҳар хил машқлар ва ҳаракатлар киритилиши лозим. Ўқитувчи ҳар бир дарснинг аниқ вазифасини назарда тутиб, ана шу вазифани амалга оширишда ёрдам берадиган ўйинларни танлашни керак.

I-XI СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИГА МОС ЎЙИНЛАР

КИЧИК МАКТАБ ЁШИДАГИ ЎҚУВЧИЛАРГА

Мазкур ёшдаги болаларга мос ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия дарснинг асоси ҳисобланади. Шунинг учун мактаб дастурида ўйинлар бошқа материалларга нисбатан кўпроқ ўрин олади. Бунинг сабаби шуки, дастурга киритилган ҳар хил жисмоний машқларни болалар турли ўйинлар воситасида осонроқ идрок қиладилар ва ўзлаштирадилар. Масалан, уларга югуриб келиб узунликка сакрашни ўргатиш бўйича алоҳида машғулот ўтказилса, ўқитувчи қўйган вазифа амалга ошмай қолиши мумкин. Чунки машқни тушунтириш, амалда кўрсатиш, бажариш ва қандай бажарилганини аниқлаш, хатоларни тузатиш ва ҳоказолар болалар учун зерикарли бўлади. Агар бу ишда “Бўри зовур ичида” ўйинидан фойдаланилса, мақсадга осонгина эришилади.

III-IV синфларда ҳаракатли ўйинларни асосан дарснинг асосий ва якунловчи қисмида ўтказиш тавсия этилади, чунки дастурда дарснинг кириш қисмида саф машқларини ўтказиш белгиланган.

Ўйинларда югуриш, сакраш, улоқтириш ёки ирғитиш каби ҳаракатлар бажарилмишига алоҳида эътибор бериш лозим. Бу ёшдаги болалар билан асосан оддий ва ўртача мураккабликдаги ўйинлар ўтказилади. Агар болалар етарли даражада тайёрланган бўлса, янада мураккаброқ, яъни командаларга бўлиниб ижро этиладиган ўйинларни ҳам ўтказиш мумкин. Болалар бу ўйинларда “Бир киши ҳамма учун, ҳамма бир киши учун” принципи бўйича биргаликда ҳаракат қилишни ўрганадилар. Бу ҳол бутун жамоанинг, командадаги барча иштирокчиларнинг масъулиятини ортиради.

Командалар ўйинлар етарли даражада чаққонлик, ҳозиржавоблик, фаросатлилиқ ва жисмоний тайёргарликни

талаб қилади ва айни вақтда бу хусусиятларни такомиллаштиради.

Жисмоний тарбия дарслари кўпинча турли ўйинлардан иборат бўлади ва уларга гимнастика ҳамда спорт ўйинларининг асосий турлари — баскетбол, волейбол ва ҳоказолар ҳам киритилади.

Ўқитувчи ҳаракатли ўйинлар ёрдамида жисмоний машғулотларни қизиқарли ўтказиши ва III-IV синф ўқувчиларида турли ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилади.

III-IV синф ўқувчилари ҳаракатли ўйинларда қатнашганларида уларнинг ҳаракатлари фаоллашиб, тартибли ва аниқроқ бўлиб боради.

9-10 ёшли болаларнинг ўйинлари бирмунча мураккаблаштирилади.

Агар ўқитувчи ўз олдига ўқувчиларда спортнинг бирор тури бўйича ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш вазифасини қўйса, айрим дарслар шу вазифани бажаришда ёрдам берадиган ўйинлардан иборат бўлиши мумкин. Шунинг ҳам назарда тутиш керакки, ўйин дарсларини ўтказиш ўқувчилардан айрим ўйин ҳаракатлари кўникмаларига эга бўлишни талаб қилади.

Ўйин дарсларини ҳар ўқув чорагининг охириги ўн кунликларида ўтказиш мақсадга мувофиқроқдир. Чунки шунда ўқитувчига болалар қандай ҳаракат кўникмаларини эгаллагани аниқлаш имконини беради.

Ҳаракатли ўйинлар III-IV синф дарсларида ҳам анча кенг ўрин олади. Бу синфлардаги ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия дарсларида ҳосил қилинган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш учун хизмат қилади. Дарснинг асосий қисми муайян вазифани амалга оширишга, масалан, баскетбол ўйинининг асосий элементларини ўргатишга доир ўйин материалларидан иборат бўлса, унинг кириш қисмида “Тўплар пойгаси” сингари ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин. Бундай ҳолларда дарснинг асосий қисмига “Овчилар ва ўрдаклар”, “Отишма” ўйинлари киритилади.

Ўйинлардан фойдаланишда фақат уларнинг элементлари қанчалик тез бажарилганини эмас, балки бажарилиш сифатини ҳам алоҳида ҳисобга олиш зарур.

ЎРТА МАКТАБ ЁШИДАГИ ЎҚУВЧИЛАРГА

Ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар билан ўтказиладиган дарсларда ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг бошқа воситаларига ўрин бера бошлайди. Аммо ана шу ёшдаги болаларга мос ҳар хил ҳаракатли ўйинлар ҳам уюштириб турилади.

Ўқитувчи ҳаракатли ўйинларни ўтказишда V-VII синф ўқувчиларининг ёш хусусиятлари уларнинг организми тезроқ ўсиши билан ифодаланишини унутмаслиги ва шунинг учун дарсларда ўтказиладиган машғулотлар вақтида уюштириладиган ўйинларни аста-секин мураккаблаштириб, мақсадга мувофиқлаштириб бериши лозим.

Ўйин жараёнида мазкур ёшдаги ўқувчилар ҳаддан ташқари оғир жисмоний ҳаракат қилмаслиги ва ўқитувчи уларнинг ҳар бирига тегишлича муносабатда бўлиши зарур.

V-VII синфларда фойдаланиладиган ҳаракатли ўйинлар миқдори анча кам бўлиб, уларнинг материаллари ҳажми таълим-тарбиявий вазифалардан келиб чиқади.

Мазкур синфларда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар ташкилий жиҳатдан ҳам, ҳаракатларнинг мазмуни жиҳатдан ҳам бирмунча мураккаброқ бўлади. Бунда спорт элементларини ўз ичига олган ўйинларга, шунингдек, спорт ўйинларига кенгроқ ўрин берилади.

V-VII синфларда ҳаракатли ўйинларни дарснинг иккинчи ва учинчи қисмларида ўтказиш тавсия этилади. Дарснинг асосий қисмида ўқувчиларни биронта мураккаб спорт ўйинини ўрганишга тайёрлаш учун дарснинг тайёргарлик қисмига баъзи ўйинларни киритиш мумкин.

Ҳаракатли ўйинлардан кўзда тутиладиган асосий мақсад ўқувчиларни спорт ўйинларига тайёрлашдир. Бундай ўйинларда биронта спорт ўйини техникаси ва тактикасининг элементлари такомиллаштирилади.

Ишлаб чиқилган методикага асосан ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиладиган дарслар чорак охирида, каникул олдида текшириш нормативларига баҳо қўйилганидан кейин ўтказилади. Дарснинг пухтароқ бўлишига эришиш, шунингдек, орттирилган кўникмаларни мустаҳкамлаш ва ўқувчиларга бериладиган нагрузкани ошириш мақсадида ўйинлардан дарснинг асосий қисми сўнггида фойдаланиш мумкин.

КАТТА МАКТАБ ЁШИДАГИ ЎҚУВЧИЛАРГА

Ўқув дастурларининг талаблари юқори синф ўқувчилари олдида муайян мақсад ва вазифаларни қўяди. VIII-X ва XI синф ўқувчилари ижтимоий ва ишлаб чиқариш характеридаги ишлар билан шуғулланадилар. Бу эса ҳаракатли ўйинлар учун ажратилган вақтдан унумли фойдаланиш ва уни тежашни талаб қилади.

Бундай шароитда ҳаракатли ўйинларнинг жисмоний тарбия дарсларида ва жисмоний тарбия бўйича ўтказиладиган бошқа машғулотларда етакчи ўрин олиши табиийдир.

Катта мактаб ёшидаги ўқувчилар фаолиятида ҳаракатли ўйинлар салмоқли ўрин тутмоқда. Чунки улар асосан спорт-

нинг ҳар хил турлари техникаси ва тактикасининг асосий элементлари билан шуғулланадилар.

Гарчи ҳаракатли ўйинлар машғулотларга киритилса ҳам, бунда спортнинг ҳар хил турлари бўйича орттирилган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш назарда тутилади.

Демак, ўқитувчи ўйинни ўтказиш жараёнида ўйин ҳаракатларининг бажарилишини алоҳида эътибор билан кузатиши лозим.

Мазкур ёшдаги ўқувчилар учун тузилган мактаб дастурида гимнастика ва спортнинг бошқа турларига каттагина ўрин берилган. Ўз-ўзидан аёнки, дарсга киритиладиган ўйинлар ҳаракатларнинг у ски бу элементларини ўзлаштиришга ёрдам берадиган машқлардан иборат бўлиши керак.

Агар дарснинг асосий қисмига спорт ўйинларидан бирортаси киритилган бўлса, унинг кириш қисмида ўзининг айрим ҳаракатлари билан мана шу ўйиннинг тактикасига мос келадиган ҳаракатли ўйинлардан биттасини ўтказиш жуда фойдалидир.

Дарснинг якунловчи қисмида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинларнинг вазифаси яхши дам олиш ва кайфиятни яхшилаш учун мускулларга зўр беришни камайтириш, нафас олиш органлари ва қон айланишини бирмунча тинчлантиришдан иборатдир. “Ўйлаб топ”, “Ман қилинган ҳаракат” сингари ўйинлар, диққатни синаш учун ўтказиладиган машқлар дарснинг якунловчи қисмидаги вазифаларни амалга оширишда ёрдам беради.

ЎЙИН РАҲБАРИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР ЎҚИТУВЧИНИНГ ЎЙИНГА ТАЙЁРЛАНИШИ

Ўйинни танлаш. Яхши танланган ўйин таълим ва тарбия муваффақиятининг муҳим шартидир. Ўқитувчи ўйинни ўтказишга тайёрланишда ўйинга қатнашувчиларнинг составини, ёш хусусиятларини, шунингдек, жисмоний тайёргарликларини ҳисобга олиб, дарснинг асосий вазифаларини белгиллаш зарур. Баъзан яхши ўйин танланса-да, лекин у ёмон ўтиши мумкин. Бундай ҳоллар танланган ўйин иштирокчиларнинг қизиқиш ва ҳавасларига мос келмаслиги натижасида рўй беради ва тарбиявий вазифалар амалга ошмайди.

Ўқитувчи ўйинни танлашда машғулот қандай шаклда ўтказилишини (дарс тарзида ўтказилса, ўйин унинг биринчи, иккинчи ёки якунловчи қисмида, танаффус вақтида ва ҳоказоларда ўтказилишини) билиши керак. Ўйин ўтказиладиган жой (спорт зали ёки майдонча, коридор ва ҳоказо) об-ҳаво ва ҳарорат ҳисобга олиниши керак. Агар ўйин қишда ўтказиладиган бўлса, ўқувчиларни фаоллаштирадиган ва

жисмоний нагрукани бир текисда тақсимлайдиган серҳаракатроқ ўйинлар танланиши керак.

ЎЙИННИ ЎТКАЗИШ ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ

1. Аввало керакли асбоб-ускуналар, масалан, диаметри 8 см арқондан, жундан, лентадан, резинадан ясалган коптокчалар (резина коптокчалар юқори ҳароратда таранглигини йўқотмаслиги учун салқин жойда сақланади), волейбол ва баскетбол тўплари, ирғитиш учун узунлиги 1 м таёқлар, арқон, белбоғлар, байроқчалар, кигизлар, тахтачалар, болға, аптечка ва бошқалар, кўз оғриғи касалидан сақланиш учун ҳар бир ўқувчининг кўз бойлагичи бўлиши керак.

2. Ўйин ўтказиладиган майдонча текис бўлиши, тикан, тошлар, шиша синиқлари ва бошқа кераксиз нарсалардан тозаланиб, доимо тоза тутилиши лозим.

3. Машғулот ўтказиладиган пайтда майдончада бегона кишилар бўлмаслиги керак. Чунки улар болаларнинг ҳаёлини бўладила ва уларни ўйиндан чалғитиб, ортиқча ҳаракатлар қилишига мажбур этадилар.

4. Майдончани асбоб-ускуналар билан таъминлаш, бундан ташқари, у ердаги табиий буюм ва нарсалардан ҳам фойдаланиши зарур.

5. Ўйинларни ўтказишда қуйидаги гигиена қоидаларига риоя қилиниши лозим:

а) ўйин пайтида кийиладиган кийим ҳаракатларни кийинлаштирмайдиган, енгил бўлиши керак;

б) ёзда ўйиндан сўнг чўмилиш керак;

в) ўйин бошланишидан елдин майдончага сув сепилиши лозим.

6. Ўйинлар сувда ўтказилса, ўйновчилар кўкариб ва қалтираб қолмаслиги учун уларнинг сувда бўладиган вақти чегараланиши керак.

ЁРДАМЧИЛАР ТАЙИНЛАШ

Ўқитувчи асбоб-ускуналарни тарқатиш ва ўрнатиш, ўйин қоидаларининг бажарилишини кузатиш ва натижаларни ҳисобга олиб бориш учун ўзига ёрдамчилар танлаб олиши мумкин. Ёрдамчи — ўйиннинг бўлажак ташкилотчиси. Ёрдамчи ўйин иштирокчиларига ҳолисона муносабатда бўлиши керак. Кенг жойларда ўйналадиган ўйинларни ўтказишда шу ўйинлар бўйича тажриба орттирган ўқувчиларнинг ўқитувчига ёрдамчи бўлиши мақсадга мувофиқдир. Соғлиғи яхши бўлмаган ва жисмоний тарбия дарсидан вақтинча озод этилган ўқувчиларни ўйинда кучи етганча қатнаштириш учун ҳам ёрдамчи қилиб тайинлаш мумкин. Баъзан интизом-

сизроқ ёки ҳаддан ташқари фаол болаларнинг хулқини яхшилаш мақсадида уларни ҳам ўқитувчига ёрдамчи қилиб тайинланади.

Ўйинни болалар чарчабини кутмасдан, ҳаракатлар уларга қанчалик таъсир этаётганига қараб тамомлаш лозим. Ўйиннинг қанча вақт давом этиши иштирокчиларнинг сонига ва ёшига, ўйиннинг характери ва суръатига, техник ускуналарнинг (асбобларнинг) миқдорига, об-ҳаво ва шароити ва ҳоказоларга боғлиқ бўлади.

Ўйновчиларнинг жўшқин ҳолатларига қараб ўйинни тартибга солиш ва бошқариш, унинг мақсадини, қоидаларининг маъноси ва аҳамиятини билиш керак. Ўқувчиларнинг ўйин қоидаларига риоя қилиши доимо ўқитувчининг диққат марказида бўлиши лозим. Чунки ўйин қоидаларига риоя қилиш катта тарбиявий аҳамиятга моликдир. Ўқитувчи одилона ҳакамлик намунасини кўрсатиши, ўйновчиларнинг хатоларини шоянмасдан ва мулоҳазакорлик билан қайд қилиб бориши ва ҳар бир ўйинчини умумий қоидаларга бўйсунтиришга мажбур қилиши керак. Ўйинда айниқса, гуруҳли ўйинларда, шароитнинг барча иштирокчилар учун бир хил бўлишини сезгирлик билан кузатиб бориш зарур. Ҳар бир болага ўйиндаги бош ролда ўз уқуви ва билимларини аниқлаш имконини бериш мақсадида онабошиларнинг алмашилиши белгилаб қўйиш тавсия этилади. Ўйин муваффақиятли ўтишининг энг муҳим шарти—интизом ва унга қатъий амал қилинишидир.

ЎЙИНГА РАҲБАРЛИК ҚИЛИШ

Ўйинни ўрганиш ва ўйин пайтида болалар ўзларини қандай тутишлари кўпроқ раҳбарга боғлиқдир. Ўйин шартли ишора (буюриш, ҳуштак ёки қарсак чалиш, қўл ёки байроқчани силкитиш) билан бошланади. Ўқитувчи барча иштирокчилар ўйин мазмунини тушуниб олганига ва қулайроқ ерга жойлашиб олганига қаноат ҳосил қилгандан кейин ишора қилади. Шартли чегаралар олдиндан белгилаб қўйилиши, ўйин учун зарур қўлланмалар эса ўйин қоидаларига мувофиқ бўлиб берилган ва жой-жойига қўйилган бўлиши лозим. Раҳбар ўйин бошланиши биланоқ, унинг боришини ва ўйновчиларнинг ҳаракатларини диққат билан кузатади ҳамда бошқариб боради. Бундан ташқари ўйин давомида айрим қоида ва усулларни қўшимча равишда тушунтиради. Тузатиш, танбеҳ ва мулоҳазаларни ўйиннинг боришига ҳалақит бермайдиган ёки уни тўхтатиб қўймайдиган йўсинда айтиш лозим. Агар ўйинчиларнинг кўпчилиги бир хил хатога йўл қўяётган бўлса, тегишли йўл-йўриқ бериш ёки ўйин қоидалари қандай бажарилишини кўрсатиш учун ўйинни тўхтатиш мумкин. Лекин уни бақариш ёки кескин ишора

билан тўхтатиш ярамайди. Катта мактаб ёшидаги болаларни “Диққат!” деган шартли ишора ёки ҳуштак чалиш билан тўхташга ўргатиш лозим.

Ўқитувчи болаларни ўйин қоидаларини онгли ва аниқ бажаришга одатлантириши керак. Бу одат уларни интизомга ўргатишда катта аҳамиятга эга бўлиб, болаларда ўз бурчини сезиш ва ўз хатти-ҳаракатлари учун жавобгарлик ҳиссини тарбиялаш, ўзини тута билиш ва матонатлиликини ўстиришда ёрдам беради.

Ўқитувчининг вазифаси—ўқувчилардан ўйин қоидаларини аниқ бажаришни талаб қилишдир. Аммо у болалар ўйинни ёмон ўзлаштираётгани учун ортиқча бачканалик қилмаслиги керак.

Ўйновчилар йўл қўядиган хатолар ва қўполликларнинг олдини олишга алоҳида аҳамият билан қараш лозим. Қўполлик қилган ўйинчини албатта жазолаш керак. Бундай ҳолларда баъзи таъсир кўрсатиш чораларини қўллаш, яъни вақтинча ўйиндан чиқариб юбориш, жарима очколари бериш мумкин.

Ўйинга раҳбарлик қилишда ўқувчиларни фақат эришилдиган натижаларга қизиқтириш билан чекланмаслик, балки уларда ўйин жараёнининг ўзидан завқ-шавқ ҳосил қилишга, лаззатланиш ҳиссини вужудга келтиришга ҳам жиддий эътибор бериш лозим.

Айниқса, унча фаоллик кўрсатмайдиган ўйинчиларнинг ташаббусини қўллаб-қувватлаш, рағбатлантириш ва бу билан уларда ўз кучларига ишонч ҳосил қилиш тавсия этилади.

Ўйновчилар ўртасида ўртоқларча, тўғри муносабат ўрнатишга ҳаракат қилиш, ҳолибларнинг кеккайиб кетишлари ва ютқазганларнинг ўйиндан совишларига йўл қўймаслик лозим.

А. С. Макаренконинг ўғил ёки қиз болани ўзининг шахсий муваффақияти билангина эмас, балки хусусан ўз командаси ёки ташкилотининг муваффақиятлари билан ҳам фахрланиш руҳида тарбиялаш зарурлиги ҳақида айтган гапларини ҳеч қачон унутмаслик керак. Шунингдек, болаларда ҳар қандай мақтанчоқликни бартараф этиш, рақиб кучига ҳурмат-эътиборни тарбиялаш, уларга уюшқоқликнинг, машқ қилишнинг ва командада интизом бўлишнинг аҳамиятини тушунтириш зарур. Ниҳоят, болаларнинг ўз муваффақиятлари ва мағлубиятларига жиддий муносабатда бўлишига эришиш керак.

Ўқувчилар ўйинни яхшилаб ўзлаштириб олишлари учун уни бир неча марта қайтариш, бунда улар ўйиндан қанчалик мамнун бўлсалар, уни шунчалик пухта эслаб қолишларини унутмаслик керак.

ЎЙИНДАГИ ИНТИЗОМЛИЛИК

Ўйиндаги интизомлилик ўқувчи ўйиннинг барча тартиб-қоидаларини, ўз зиммасига юкланган ҳамма

онгли ва виждонан бажаришини билдиради. Бундай ўйинчи мақсадга эришиш учун ўз жамоеси билан биргаликда ҳаракат қилади.

Онгли интизом ўйинни яхшироқ ўзлаштиришга, ўйинчилар кайфиятининг яхшиланишига ёрдам беради. Бунинг натижасида машғулотлар қизиқарли ва самарали ўтади.

Ўқувчиларни ўйинда ўз хатти-ҳаракатларига танқидий муносабатда бўлиш, бир-бирларига бегараз ёрдам бериш руҳида тарбиялаш билан ана шундай интизомга эришиш мумкин. Баъзан ўқитувчи ўйинни мантиқан тўғри ва аниқ тушунтириб бера олмагани сабабли, ўйин интизоми бузилади. Ўқувчилар ўйин мазмунини старин даражада англаб олмагани, тушунмагани учун ҳам қоидаларни бузадилар, ўзаро баҳслашадилар. Ўйинда ҳар хил хатоликларга йўл қўядилар ва бир-бирларига қўполлик қиладилар. Раҳбар бу хатоларни ўқувчиларга яна бир марта ўйинни тушунтириш билан осонгина тузатиши мумкин.

Болаларнинг ўйин пайтидаги интизоми ўйинга тўғри раҳбарлик қилишга ҳам боғлиқ бўлади. Шунинг учун интизом бузилганда ўқитувчи буинг сабабини биринчи галда ўйинга раҳбарлик қилишда йўл қўйилган хатолардан қидириши лозим.

ҲАКАМЛИК ҚИЛИШ

Ҳар бир ўйин объектив ва одилона ҳакамликни талаб қилади. Агар белгиланган қоидаларнинг бажарилишини диққат билан жиддий кузатилмаса, ўйин ўзининг таълим-тарбиявий қимматини йўқотади. Ҳакамликни кўпинча ўйин раҳбарининг ўзи бажаради. Аммо бу ишни ўйновчилардан бирортаси (болаларнинг ўзлари сайлаган ёки ўқитувчи тайинлаган ўқувчи) бажаргани маъқулроқ. Бу тadbир болаларда ташкилотчилик малакаларини тарбиялашда ёрдам беради. Агар ўйинда болалардан бирортаси ҳакамлик қилса, раҳбар ўзининг фикр-мулоҳазаларини ўйновчиларга ҳакамлик вазифасини бажарётган ўқувчи орқали айтади.

Раҳбар—ҳакам ўйиннинг боришини диққат билан кузатиши ва имкони борича ҳар бир ўйинчини назорат қилиб туриши лозим. Фақат шундагина ўйиннинг натижасига объектив баҳо бериш мумкин. Шунинг унутмаслик керакки, ҳолис турмаган ҳакамга ўйновчилар ишонмай, у билан ҳисоблашмай қўядилар. Бундай ҳакамнинг обрўси қолмайди.

Раҳбар—ҳакам командаларнинг кучи ва улардаги ўйинчилар сонини тенг бўлишини, шунингдек, иштирокчилар учун бир хил шароит яратилишини, яъни улар ўйналадиган жой, асбоб-ускуналар ва бошқалар билан бир хил таъминланишини ҳисобга олиши лозим.

Ҳакам ўйинда қўполликларга йўл қўймаслиги, ўйин усуллариининг тўғри бажарилишини кузатиб туриши, ўйиндаги ҳаракатларни такомиллаштиришга ва чаққонликни орттиришга эътибор бериши керак. Ҳакам ўйин жараёнида тарбиячи ролини ҳам бажариши, болаларга келгусида зарур бўладиган хислатлар ва малакаларни шакллантириши, ҳамда мустаҳкамлаши керак.

ЎЙИН ҲАРАКАТЛАРИНИНГ МЕЪЁРИНИ БЕЛГИЛАШ

Ўйинда бажариладиган ҳаракатларни тўғри белгилаш ўқитувчининг муҳим вазифасидир. Ўйинни ўтказишга киришидан олдин қилинадиган ишнинг характери ва ўйновчиларнинг кайфиятини ҳисобга олиш лозим. Агар ўйин жисмоний ёки ақлий куч сарфланган дарслардан (контроль иш ёзиш ёки шу каби бошқа машғулотлардан) кейин ўтказиладиган бўлса, ўйновчилар камроқ ёки ўртача ҳаракатланадиган ўйинларни танлаш керак.

Машғулот пайтида ўйинларнинг тезлиги—умумий ҳаракатчанлигини ҳисобга олиб, уларни ўзаро навбатлантириб туриш лозим. Масалан, ҳамма иштирокчилар бир вақтда югурадиган ўйиндан кейин тўп иргитиладиган ўйинни ўтказиш фойдалидир.

Ўйин суръатини пасайтириш, яъни ўйиндаги ҳаракат тезлигини камайтириш ўйиндаги ҳаракатларни муайян меъёрда олиб бориш усулларида бири ҳисобланади. Ўйинда болалар жисмоний машқларни бажаришда қаттиқ ҳаяжонланиб кетадилар. Шунинг учун ўқитувчи уларнинг кайфиятига қараб иш тутмаслиги: ўқувчиларнинг ёш хусусиятларини, тайёргарлиги ва саломатлигини ҳам ҳисобга олиши шарт. Ўқитувчи она-бошиларнинг аҳволи ва ҳаракатларини алоҳида кузатиб бориши, дўхтирнинг ҳар бир ўқувчи ҳақидаги маълумотларини ҳам унутмаслиги лозим. Қилинадиган ҳаракатларнинг муайян меъёри ўйин ўтказиладиган шароитларни ҳисобга олиб, уни ўтказиш методикаси билан белгиланади.

ЎЙИН НАТИЖАЛАРИНИ ЯКУНЛАШ

Ўйинни чўзиб юбориш мумкин эмаслиги каби уни белгиланган вақтдан олдин тамомлаш ҳам ярамайди. Раҳбар ўйинни болалар бир неча марта такрорлагач ёки ўйин бошланганидан маълум вақт ўтгачгина тўхтатиши керак.

Ўйин натижаларини яқунлаш катта тарбиявий аҳамиятга эга. Ўқитувчи ўйин тугагач айрим ўқувчиларнинг ҳаракатларини ва умуман ўтказилган ўйинни баҳолаб, унинг натижаларини яқунлайди. Бунда яхши ўйнаган ва ўйин

қоидаларига риоя қилган болаларни алоҳида таъкидлаш зарур. Ўйинни таҳлил қилиш унинг қоидаларини яхшироқ ўзлаштиришга ва ўйин жараёнидаги келишмовчиликларни бартараф қилишга ёрдам беради, шунингдек, ўқитувчига болалар ўйинни қандай ўзлаштирганини, уларга нималар маъқул бўлганини ва келгусидаги ишларни аниқлаш имконини беради.

Ҳаракатли ўйинлар учун кундалик иш дафтарчаси тутиш фойдалидир. Ўқитувчи бу дафтарчага ўйинларни кузатишда ўйинчилар ҳақидаги маълумотларни ёзиб боради ва шу ёзувлар орқали уларнинг хатолари ва муваффақиятларини таҳлил қилади. Бу иш ўйинларни ўргатиш методикасини яхшилаш ва уни шароитларга қараб ўзгартириш имконини беради.

ДАРСДАН ТАШҚАРИ ЎТКАЗИЛАДИГАН ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ТАНАФФУС ВАҚТЛАРИДА ЎТКАЗИЛАДИГАН ЎЙИНЛАР

Танаффус вақтларида ўйинлар ўтказиш тарбиявий ва гигиеник жиҳатдан катта аҳамиятга эга.

Ўқувчилар ёзда мактаб майдончасида, қишда эса спорт зали ва коридорларда ўйнашни яхши кўрадилар. Танаффус вақтларида кўпинча бошланғич синф ўқувчиларининг ўзлари ҳар хил ўйинларни ўтказадилар. Ана шундай пайтларда вожатийлар ёки юқори синф ўқувчилари уларга ёрдам беришлари керак.

Агар ўтказиладиган ўйин болаларга таниш бўлса, танаффус пайтида янада қизиқарлироқ ўтади. Лекин бу ўйинларнинг мазмуни ва қоидалари жуда мураккаб бўлмаслиги билан бирга турли ёшдаги ўқувчиларнинг қўлидан келадиган бўлиши керак. Ўқувчилар ўйин жараёнида ўзларини эркин тутишлари, ортиқча куч сарфламасликлари ва ҳаяжонланмасликлари лозим. Масалан, кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларга “Пат”, “Пр-р-р...”, “Мушук ва сичқон”, “Бўш жой” сингари ўйинлар, У-УП ва VIII-XI синф ўқувчиларига эса “Айланма дарра”, “Тегизсанг-минасан” каби ўйинлар жуда мосдир.

Танаффуслардаги ўйинларни дарс бошланишига 2-3 минут қолганда тамомлаш керак. Ана шунда ўқув машғулоти бошланишидан олдин болаларнинг диққати бир ерга тўпланади.

МАКТАБ КЕЧАЛАРИ ВА БАЙРАМЛАРИДА ЎТКАЗИЛАДИГАН ЎЙИНЛАР

Мактаб спорт кечалари ва байрамлари ўқувчиларда соғлом ва қувноқлик кайфиятини яратишнинг энг таъсирли омилидир. Мактабдаги бундай тадбирларга киритиладиган ўйинлар

фаол дам олиш воситасигина эмас, балки мактаб жамоасининг жисмоний тарбия соҳасидаги барча ишларини яқунловчи кўрсаткич ҳамдир. Бундан ташқари, турли ўйинлар ва спортчиларнинг чиқишлари ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига янада кўпроқ қизиқтиради.

Кеча ва байрамларни самарали ўтказиш учун пухта тайёрланиш — ўйин ўтказиладиган жойни, асбоб-ускуналар ва турли қуролларни тайёрлаб қўйиш лозим.

Бундай маросимларда кўпроқ ўқувчилар иштирок этишини ҳам ҳисобга олиш керак. Шунинг учун “Оқ теракми, кўк терак”, “Пат”, “Пр-р-р...”, “Айланма дарра”, “Музыка жўрлигида юриш” сингари оммавий ўйинларни музыка садолари остида ўтказиш, яъни музыка ёрдамида ўйинни янада жонлантириш ва таъсирчанроқ қилишга эришиш лозим. “Лентани торт”, “Ўртага торт”, “Ким кучли ва чаққон” каби ўйинлар орқали юқори синф ўқувчиларининг яккама-якка беллашувларини эпчиллик ва тез югуриш бўйича мусобақаларини уюштириш мумкин.

МАКТАБ СЕКЦИЯЛАРИДА СПОРТ ТУРЛАРИГА ДОИР ЎЙИНЛАР

Ҳаракатли ўйинлар, эстафета ўйинлари мактаб спорт секциясида етакчи ўрин олиши керак.

Ҳаракатли ўйинлар баскетбол, волейбол, футбол, қўл тўпи ва бошқа секцияларда кўпроқ қўлланади. Шунингдек, гимнастика, енгил атлетика ва сузиш секцияларида ҳам ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади.

Секцияларда ҳар хил ўйинлардан мунтазам равишда ўринли фойдаланиш ўқувчиларнинг жисмоний баркамоллигига, улардаги малакаларнинг такомиллашувига катта ёрдам беради. Ўқувчиларда зарурий жисмоний сифатларни ривожлантириш учун жисмоний тарбия дарсларида илгари ўрганилган ўйинларни янги қоидалар асосида янги вариантларда ўтиш лозим.

Секциялар ишида ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланишда болаларнинг ёш хусусиятларини, шунингдек, маҳаллий ва мавсумий шароитларни аниқ ҳисобга олиш керак. Унча тайёргарлик кўрмаган кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларга жуда кўп ва хилма-хил ўйинлар ўргатилади.

Яхшироқ тайёргарлик кўрган группаларда ўйинлар камроқ ўтказилади. Ўзбекистонда баҳор, ёз ва куз пайтларида айниқса, баскетбол, волейбол, қўл тўпи, теннис ва енгил атлетика секциялари ишлаб туриши, бундай вақтларда “Чиллак”, “Қозиқ”, “Камалак”, “Оқ тош” сингари миллий ва рус халқ ўйинларидан фойдаланиш лозим.

Ҳар хил ҳаракатли ва спорт йўсинидаги ўйинлардан, шунингдек, енгил атлетика машқларидан фойдаланишда

ўқувчиларда мусобақаларга қизиқиш уйғотиш ҳолат фойдалидир.

Ўқувчилар кўпинча ўйинга берилиб кетиб, уни ўзгартирадilar, эски қоидаларни йиғиштириб қўйиб, янгиларини ўйлаб чиқарадилар, мақсадга эришиш йўлини қийинлаштирадилар ва шу тариқа янги ўйинни вужудга келтирадилар. Ана шунинг учун ўйинларни такрорлашдан (айниқса болаларнинг истаги билан боғлиқ бўлган ҳолларда) сира эринмаслик керак.

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР¹ САФЛАНИШ

Ўйиннинг тавсифи: Болалар биттадан ёки иккитадан бўлиб майдонча бўйлаб турли томонларга қараб бемалол юрадилар ва ашула айтадилар:

*Болаларда тартиб қатъий—
Бўш келишмас албатта.
Қани, қувноқроқ чалинг:
Тра-та-та-та, тра-та-та!*

Ашуланинг шу банди тугаши билан ўйин раҳбари чап қўлини ён томонга чўзиб “Сафлан!” -дея команда беради. Болалар раҳбар кўрсатган томонда бўйларига қараб бир қатор сафланадилар (бўйи энг баланд ўқувчи раҳбарнинг орқасига—уидан уч қадам нарига келиб туради), улар командани иложи борица тезроқ бажаришга ҳаракат қиладилар.

Ўйновчиларнинг ҳаммаси сафланиб бўлгандан кейин ўйин раҳбари бирин-кетин “Оёқ учларига қараб текислан!” “Смирно!”, “Сакраб ўнгга бурил!”, “Шагом марш!”— командаларики беради. Болалар юра бошлайдилар ва қадам ташлашга ҳамоҳанг қилиб юқоридаги ашула бандини қайтарадилар.

Қатордаги иштирокчиларнинг ҳаммаси иложи борица яхшироқ юришга ҳарзкат қилади. Айтилаётган ашула банди тугаши билан ўйин раҳбари “Тарқал!”— деб команда беради. Болалар ашулани яна бошидан бошлаб ҳар тарафга тарқаладилар. Шундан кейин ўйин раҳбари яна “Сафлан!”— командасини беради. Аммо бу гал сафланиш учун бошқа томончи кўрсатади. Сафланиш тезлиги раҳбарнинг баланд овоз билан “бир,икки, уч” дея санаши орқали текширилади. Энг охирида сафга турган ёки қаторда ёмон юрган (бошини қуйи солиб, букчайиб юрган) болалар ютқазган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидаси. Сафга тизилишда ўқувчилар бир-бир-

1

Ҳар бир ўйиннинг қайси синфларда ўтказилиши муқдарижада кўрсатилди.

ларига йўл бериши лозим; бир-бирини турткилаб ва “зўрлик” билан ўз жойини эгаллаш таъқиқланади.

Э с л а т м а. Ўқувчилар бу ашулани ўйин бошланмасдан олдин ўрганиб олишлари керак. Ашуланинг музыкага жўрлигида айтилгани маъқулроқ. Ўйинга қўшимча топшириқлар, масалан, сафланчиси 20, 15, 5 секунд ичида бажариш, “Қани, қувноқроқ чалинг” сўзлари ашула қилиб айтилаётган пайтда қарнайчи бўлиш, тез, аммо сира овоз чиқармай сафланчиси ва ҳокимларни киритиш мумкин.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари, бир маромда юриш, қисқа-қисқа тез югуриш.

ҚОПҚОН

Ўйиннинг тавсифи. Ҳамма ўйновчилар икки гуруҳга бўлинадилар. Бир гуруҳдагилар айлана бўлиб тизилади ва бу қопқон бўлади. Иккинчи гуруҳдаги болалар сичқонлар бўлиб, айланадан ташқарида турадилар (1-расм).

Қопқондаги гурӯпадаги болалар қўл ушлашиб, қуйидаги сўзларни айтиб айлана бўйлаб юрадилар:

Вой кўреурлар, бу сичқонлар,

Жонга тегди бу беорлар.

Нима кўрса — шуни ейди.

Ҳамма ёқни ши-ши қилди.

Шошманг сизлар, баднафс зотлар,

Қўлга тушмайин қолмассиз:

Уянгизга қўйдик қопқон

Ҳаммангизни тез ушлармиз!

Улар сўнгги сатрдаги сўзларни айтиб, турган жойларида тўхтайдилар ва қўлларини ушлашган ҳолда юқорига кўтарайдилар. Шу пайт сичқонлар қопқон орасидан югуриб ўта бошлайдилар. Раҳбарнинг “Қопқон ёпилди!” ишораси билан айлана ҳосил қилиб турган ўқувчилар чўққайиб ўтирадилар ва қўлларини пастга туширадилар. Бу ҳолат қопқон ёпилганини билдиради. Шунда айлана ичидан чиқолмай қолган сичқонлар тутилган ҳисобланади. Ўйин ҳамма сичқонлар қопқонга тушгунича давом этади. Сўнгга иккала гуруҳдагилар ўрин алмашадилар ва ўйинни такрорлайдилар.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Қўлларни фақат “Қопқон ёпилди!” ишорасидан кейин тушириш мумкин. 2. Қопқон ёпилгандан сўнг айланани ёриб чиқиш ёки қўллар тагидан ўтиб кетиш мумкин эмас.

Методик кўрсатмалар. Ўқитувчи “Қопқон ёпилди!” ишорасини ўз вақтида бериш учун сичқонларнинг қопқон орасидан қандай югуриб ўтаётганини диққат билан кузатиб туриши, шунингдек, қопқон орасидан югуриб ўтишга юраги



бетламаётган сичқонларга далда бериши лозим. Ўйинни қизиқарлироқ ўтказиш учун айтиладиган сўзларни ўқувчиларга олдинроқ яхшилаб ёдлатиш лозим.

ЭПЧИЛ БОЛАЛАР

Ўйиннинг тавсифи. Майдончанинг қисқа томонларидан 3-4 қадам оралиқда шу томонлар четига параллел чизиклар ўтказилади. Онабошидан башқа ҳамма ўйинчилар шу чизиклардан бирининг орқа томонида сафланиб турадилар. Онабоши майдончанинг ўртасида — чизиклар орасида туради.

Раҳбар “Уч, тўрт!” — дегандан кейин ўқувчилар биргаликда шундай дейдилар:

*Биз қувноқ болалармиз,
Ўйин — кулгуни севамиз.
Қани ўртоқ, қувиб кўр,
Биттамызга етиб кўр.*

Охирги сўз айтиб бўлиниши биланоқ ўқувчилар қарама-қарши томонга югуриб ўтадилар. Онабоши югуриб ўтаётганларни қўл тегизиб тухтатишга ҳаракат қилади. Онабоши қўл текизган ўйинчилар ўша жойда тўхтаб қолишлари керак. Ўйин раҳбари уларни белгилаб олади ва уларга яна ўйинда қатнашишга рухсат беради. Қолган ўйновчилар майдончанинг энсиз томонидаги чизик орқасида тўпланадилар ва у ердан яна майдончанинг қарама-қарши томонига югуриб ўта-

дилар. Ўйин шу зайлда давом этаверади. Онабоши уч ва ундан кўп марта тўхтатган ўйинчилар ютқазган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйинчилар югуриб ўтиш пайтида бир-бирини туртмаслиги керак. 2. Югуриб чиққан ўйинчилар орқага қочишлари мумкин эмас.

Э с л а т м а. Айтиладиган бандни 2-3 марта қайтариш ва ёд олиш керак. Шундан кейингина ўйинга киришиш лозим.

Ўқувчиларга банд сўзларини шонилмасдан, бир маромда айтишни ўргатиш керак.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракати чап бериб югуриб қочиш.

ҚУВЛАШМАЧОҚ

Ўйиннинг тавсифи. Иштирокчилардан биттаси қувловчи бўлади. У ўйин бошланишида қўлига қизил рўмолча ёки лентани олади ва майдончанинг ўртасига тушади, қолган ўйинчилар майдончанинг ўзлари истаган жойларига бориб турадилар. Раҳбарнинг олдин келишиб олинган ишораси билан қувловчи рўмолча ушлаган қўлини юқорига кўтаради ва баланд овоз билан “Мен қувловчиман!” дейди. Шундан кейин у болалардан бирини қувлаб кетади ва унга рўмолчани тегизишга ҳаракат қилади. Болалар қувловчига чап бериб, ҳар тарафга қочадилар. Қувловчи рўмолни тегизган бола қувловчи бўлиб қолади ва рўмолча ёки лента унга берилади. Олдинги қувловчи эса қолган иштирокчилар қаторида ўйинга киради ва янги қувловчига чап бериб ҳар томонга қочаверади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Қувловчининг қўли теккан ўйинчи ундан рўмолчани олиб, рўмолча ушлаган қўлини юқорига кўтариши ва баланд овоз билан “Мен қувловчиман!” дейиши керак. Шундан кейингина у бошқа ўйинчиларни қувлай бошлайди. 2. Янги қувловчи рўмолчани олиши биланоқ дарров ўзидан олдинги қувловчини ушлаши мумкин эмас.

Э с л а т м а. Майдончанинг бир томонига яқинроқ жойда диаметри 1 м ли доира чизиш мумкин. Бу ўйинлар дам оладиган “уй” бўлади. Қувловчининг бу уйда турган ўйинчиларга қўл теккизишга ҳаққи йўқ. Аммо ўйновчилар доирада узоқ вақт турмаслиги керак.

Агар қувловчи муайян вақт ичида ўйинчилардан биронтасини ушлай олмаса, раҳбар янги қувловчи тайинлайди.

Ўйинчилар кўпайиб кетса, майдончани икки, уч ва ҳатто, тўртта қисмга бўлиш мумкин. Уларнинг ҳар бирида биттадан қувловчи ажратилади ва у ўз айланаси ичидагина қувлай олади. Ўйинчилар эса бутун майдон бўйлаб югуриш ҳуқуқига эга бўладилар. Ҳар қайси участка ёнида биттадан доира (уй) белгиланади. Уларда югуриб чарчаганлар дам оладилар. Қувловчининг қўли теккан ўйинчи қайси участкада ушланса, ўша участканинг қувловчиси бўлиб қолади. Бу ўйиннинг яна

бошқачароқ вариантыни ҳам қўллаш мумкин. Масалан, унда иккита қувловчи ажратилиб, уларга ўйинчиларни бутун майдон бўйлаб қувлаш ҳуқуқи берилади, бундай вариантда майдонча участкаларга бўлинмайди, аммо майдоннинг турли томонларида ўйинчиларнинг дам олишлари учун учта-тўртта жой ажратилади.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракати — чап бериб югуришдир.

ЮРГАННИ ТУТИШ

Ўйиннинг тавсифи. Майдонча чизик билан чегараланади ва қаергача югуриш мумкинлиги аниқ кўрсатиб қўйилади. Битта қувловчи тайинланади. Қолган иштирокчилар унинг атрофида айлана ҳосил қилиб турадилар.

Қувловчи “Бир, икки, уч” — деганда ҳамма ҳар томонга қочиб кетади ва қувловчи уларни қувлай бошлайди. Қувловчи бирон ўйинчини энди тутай деганда у чўққайиб ўтириб олади. Шунда қувловчи уни тутмайди. Қувловчи ўз иштини давом эттиради. Ўйинни исталган вақтгача давом эттириш мумкин.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Фақат 5 секунд давомида чўққайиб ўтириш мумкин, қувловчи қимирламай ўтираверган ўйинчини тутиши мумкин. 2. Чўққайиб ўтиришга улгурган ўқувчини тутиб бўлмайди. 3. Тутилган ўйинчи тўхтади ва қўлини юқорига кўтариб, “Мен қувловчиман!” — деб қаттиқ овоз билан эълон қилади. Шундан кейингина у ўйновчиларни тутишга киришади. Агар у ўзининг қувловчи эканлигини маълум қилмаса, унинг тутгани ҳисобга олинмайди.

ҚЎЛ БЕРИШ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйин майдончасининг атрофи чизиклар билан чегараланади. Бир бола қувловчи қилиб тайинланади ва у майдонча ўртасида туради. Қолган ўйновчилар унинг атрофига тўпланадилар.

Бола “Мен қувловчиман!” — деб қичқиргач ҳар ким ҳар томонга югуриб кетади. Қувловчи уларни ушлаш пайида бўлади. Орқасидан қувловчи келаётган бола “Қўлингни бер!” — деб, ўртоғини ёрдамга чақириши мумкин. Қўл ушлашган ўйновчиларни тутиш мумкин эмас. Агар қувловчи бирор ўйновчини шерити билан қўл ушлашмасдан олдинроқ тутса, у билан ўрин алмашади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Янги қувловчи аввал “Мен қувловчиман!” — дейиши ва шундан кейингина ўйновчиларни қувлай бошлаши лозим. 2-3 секунддан ортиқ қўл ушлашиб туриш мумкин эмас. Агар бирданига уч киши қўл ушлашиб қолса, қувловчи уларнинг чеккада турганларини тутиши мумкин. 3. Майдончадан ташқарига чиққан ўйновчи қўлга тушган ҳисобланади.

Методик кўрсатмалар. Агар қувловчи узоқ вақт ичида ҳеч кимни тута олмаса, унинг ўрнига бошқа қувловчини тайинлаш керак. Ўйин раҳбари ўқувчиларга ўртоғи “хатарли” аҳволда қолса, уни қутқариб олиш кераклигини таъкидлаб ўтиши лозим.

АЙИҚ ПОЛВОН БОҒИДА

Ўйиннинг тавсифи. Майдончанинг энсиз томонларидан бирига яқин жойга кичик доира ёки квадрат, яъни “айиқ полвон қишлайдиган ин” чизилади.

Онабоши — айиқ полвон ўз инида туради. Қолган иштирокчилар ўйин бошланаётган пайтда майдончанинг қарама-қарши энсиз томони чегарасидан бир неча қадам ичкарига тортилган чизик ортида турадилар.

Ўйинчилардан биттасига айиқ полвонга билдирмай копток берилади. Коптокни қўлда ушлаб туриш ёки чўнтакка солиб туриш мумкин.

Раҳбар “Уч, тўрт!” — дегандан кейин болалар чизикдан ўтадилар ва айиқ полвоннинг инига яқинлашадилар. Улар қўзиқорин ва мева тераётгандек ҳаракатлар қилиб, кўплашиб қўйидаги ашулани айтадилар:

*Мева, ёнгоқ тераман,
Айиқ полвон боғидан.
Бизга қараб ўшқирар,
Айиқ ўзин боғидан.*

Охирги сатр айтиб бўлиниши билан айиқ полвон ўз инидан чиқади. Ўйинчилар айиқ полвоннинг ҳужумидан қутулишга ҳаракат қиладилар. Айиқ полвон яқинлашиб қолганда ўйинчилар ўз жойларида қотиб турганлари маъқул, айиқ полвондан узоқроқдаги ўйинчилар қочишлари мумкин. Айиқ полвон қотиб турган ўйинчиларга тегмайди (уларни ушламайди). Қимирламай турган ўйинчи айиқ полвон нарироққа кетиши билан қочиб кета олади. Айиқ полвон югуриб кетаётган ёки турган жойида қимирлаётган ёки умуман ҳаракатланаётган ўйинчини ушлайди, яъни унга қўлини тегизади. Ушланган бола вақтинча ўйиндан чиқади ва майдончанинг ён чизигидан ташқарига чиқиб туради. Айиқ полвон уйига етолмай туриб қўлга тушган ёки ўзи билан тўқнашиш пайтида қимирлаган ҳар қандай иштирокчини ўйиндан чиқаради. Аммо айиқ полвон доимо эҳтиёткорлик билан ҳаракат қилади. Чунки у ўйинчиларнинг биттасида копток берлигини билади. Уша копток билан айиқ полвонни уриш мумкин. Бунда айиқ отилган ҳисобланади.

Коптокни яшириб турган ўйинчи ўртоқларини қутқариш мақсадида усталик билан айиқ полвонга қарши курашади. Ма-

салан, у қимирламай бир жойда туриши, айиқполвонни ўзига яқинлаштириши ва кейин тўсатдан уни тўп билан уриши ёки ҳаракат қилиб туриб айиқполвоннинг диққатини чалғитиши ва пайт пойлаб, уни отиши мумкин.

Раҳбар ўйиннинг натижаларини қуйидагича аниқлайди. Камида учта иштирокчини ўйиндан чиқара олган ва ўзининг отилишига йўл қўймаган айиқполвон ёки, аксинча айиқполвонни отиб енга олган ва қолган барча ўйинчиларни омон-эсон қутқара олган коптокли ўйинчи ютган ҳисобланади. Натижалар аниқлангач янги айиқполвон тайинланади, копток бошқа ўйинчига берилади, ўйиндан чиққан қатнашчилар, яна ўз ўртоқларига қўшиладилар ва ўйин қайтадан бошланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Айиқполвон уйда турган, шунингдек айиқполвоннинг инида қимирламай турган ўйинчиларга қўл тегиза олмайди. 2. Ашула қилиб айтиладиган банднинг охирги сатри айтиб бўлингандан кейингина айиқполвон ўз инидан чиқади ва ўйинчилар унга қаршилиқ кўрсатишга ҳаракат қила бошлайдилар. 3. Отилган айиқполвон ерга ўтириб қолади. 4. Айиқполвон ўйинчилардан қайси бири коптокни олганлигини билмаслиги лозим. 5. Учиб келиб теккан тўпгина айиқполвонга теккан ҳисобланади. Айиқполвонга битта ўйинчини узоқ вақтгача таъқиб этиш ҳуқуқи берилмайди.

Э с л а т м а. Ашула ўйин бошланмасдан олдин ўрганилади. Ашула сўзларини оёқ ташлаш маромига мослаб, охирги сатрининг сўзларини эса шошмай, “ютиб юбормасдан” талаффуз этиш кераклигини ўйинчиларга олдиндан айтиб қўйиш шарт.

Бундан ташқари, иштирокчиларга бу ўйинда ўз ўртоғининг орқасига беркинмасликни, айиқполвон инига яқинлашиш пайтида ўртоқларидан орқада қолиб кетмасликни, шунингдек, айиқполвонга жуда яқин келиб кераксиз ва ортиқча “мардлик” кўрсатмасликни уқтириш лозим.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари - қўллар ва гавдани ҳаракатлантирган ҳолда бир маромда юриш, чап бериб қочишдан иборатдир.

ҲАР КИМ ЎЗ БАЙРОҚЧАСИГА

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар 3-4 гуруҳга бўлинади. Ҳар бир гуруҳ айлана ҳосил қилиб тизилади. Ҳар қайси айлана марказида биттадан ўйинчи қўлини юқорига кўтариб байроқча ушлаб туради. Раҳбарнинг биринчи сигнал ишораси (қарсак чалиши) билан байроқча ушлаган ўйинчилардан бошқа ҳамма болалар майдонча бўйлаб тарқала бошлайдилар. Иккинчи ишора билан ҳар тарафга қочган ўйинчилар югуришдан тўхтаб, чўққайиб ўтирадилар ва кўзларини беркитадилар. Байроқча ушлаган ўйновчилар эса раҳбарнинг кўрсат-



маси билан бошқа жойга ўтадилар, яъни жойларини алмаштирадилар (2- расм).

Раҳбар “Ҳамма ўз байроқчасига!” — дейди ва ўйинчилар кўзларини очадилар ва биринчи бўлиб айланага сафланиш учун ўз байроқчалари томон югурадилар. Бу ишни охирида бажарган гуруҳ ютқазади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйинчи байроқчани бир қўлидан иккинчисига олиши мумкин. 2. Кўзни батамом беркитиш лозим. 3. Ўқувчилар бир-бири билан қўл ушлашиб текис ва тинч турсагина айланага тизилган ҳисобланадилар.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари қисқа-қисқа югуришдир.

ИККИ АЁЗ

Ўйиннинг тавсифи. Майдончанинг ҳамма томонлари чегарасидан 3-4 қадам ичкарида ана шу томонларга параллел қилиб биттадан чизиқ ўтказилади. Атрофи чизиқлар билан ажратилган жой “уй” бўлади.

Онабоши қилиб тайинланган иккита боладан бошқа ҳамма ўйинчилар чизиқлардан бирининг орқасига — уйга жойлашади. Онабошилар майдончанинг ўртасида туради. Раҳбарнинг кўрсатмасига биноан онабошилар баланд овоз билан:

*Ога-ини навқирон,
Икки аёз қаҳрамон
Мен қизил бурун— Аёз,
Мен кум-кўк бурун аёз
Борми журғат этувчи*

Йўл-сафарга чиқувчи?—

дейдилар.

Болалар бир овоздан:

*Дўхни писанд қилмаймиз,
Совуқдан ҳеч қўрқмаймиз!—*

деб жавоб берадилар. Шундан кейин болалар майдончанинг қарши томонига югуриб ўтадилар.

Онабошилар— аёзлар югуриб ўтаётганларни қувиб етиб уларга қўл тегизадилар. Аёзларнинг қўли теккан ўйинчилар қаттиқ совуқда қотиб қолган сингари тўхтаб қоладилар. Қолганлари чизик орқасидаги уйга тўпланадилар. Раҳбар ушланган ўйинчиларни аниқлаб боради.

Ундан кейин ўйинчилар худди шу тартибда майдончанинг бир томонидан иккинчи томонига бир неча марта югуриб ўтадилар. Аммо улар ҳар сафар югуриб ўтишларида ўзларининг ушланган ўртсақларига қўл тегизиб уларни қутқара борадилар. Қутқарилган ўйинчилар қолган болалар билан бирга чизик орқасига қочадилар.

Бир оз вақт ўтгач, бошқа иккита аёз тайинланади. Югуриб ўтаётганлардан кўпчилигини тўхтата олган онабошилар ғолиб чиққан ҳисобланади. Аёзлар бир марта ҳам ушлай олмаган ёки бошқаларига нисбатан камроқ ушлаган ўйинчилар ютқазган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Югуриб ўтиш пайтида бир-бирини туртиш ман этилади. 2. Уйдан югуриб чиққан ўйинчилар орқага қайтишлари мумкин эмас. 3. Онабошилар — аёзлар чизик орқасида турган ўйинчиларга қўл тегиза олмайдилар.

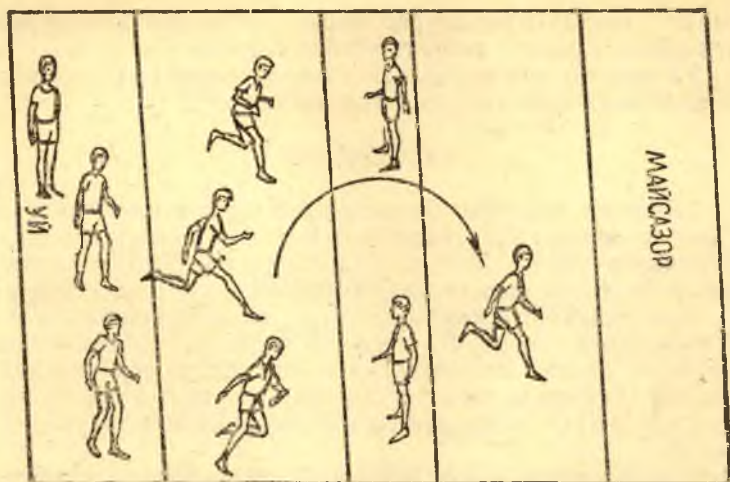
Эслатма. Ўйновчилар биргалашиб айтиладиган сўзларни ўйин бошланишидан олдин ўрганиб олишлари керак.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари чап бериб югуришдир.

БЎРИ ЗОВУР ИЧИДА

Ўйиннинг тавсифи. Майдончанинг ўртасида кўндалангига 1,5-2 қадам оралиқда параллел чизиклар ўтказилади. Бу шартли равишда зовур бўлади. Зовурнинг икки ёнидан 10-15 м нарига уй чегарасини билдирадиган яна иккита параллел чизик ўтказилади. Онабоши қилиб тайинланган ўйинчи, яъни бўри зовурда туради. Қолган ўйинчилар, яъни эчкилар ён чизиклардан бирининг орқасидаги “уй” га жойлашадилар (3-расм)

Ўқитувчининг ишораси билан эчкилар олдига югурадилар, йўлда зовур устидан сакраб ўтиб, майдончанинг қарши томонидаги чизик орқасига бориб турадилар. Бўри зовурдан



чиқмасдан, сакраб ўтаётган эчкиларни ушлашга (уларга қўл тегизилишга) ҳаракат қилади. Бўрининг қўли теккан ўйинчи тутилган жойида тўхтаб қолади. Зовурдан омон-эсон сакраб ўтган эчкилар қарама-қарши томондаги чизикқа қараб югурдилар. Раҳбар ушланган ўйинчиларни аниқлаб олади ва уларга ўйинда яна қатнашишга рухсат беради. Эчкилар зовурдан уч марта сакраб ўтганларидан кейин янги бўри тайинланади.

Эчкилар зовурдан уч марта сакраб ўтишида уларнинг кўпрогини тута олган бўри ҳамда бирон марта ҳам қўлга тушмаган ёки бошқа ўйинчиларга қараганда камроқ тутилган эчкилар ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қондалари. 1. Ўйинчи сакраётиб зовурнинг иккинчи томонини бир оёғи билан босган бўлса ҳам онабосини унга қўл тегизмаслиги керак. 2. Орқада қолган ўйинчи раҳбарнинг шоммасдан “бир, икки, уч” дейишидан кечикмай зовурдан сакраб ўтиши керак, акс ҳолда тутилган ҳисобланади. 3. Зовурдан сакраб ўтмаган ўйинчи ҳам ютказган бўлади.

Э с л а т м а. Ўйинчилар сони кўп бўлса (ёки болалар ўйин билан биринчи марта таништириляётганда), уларнинг ҳаммасини барабар эмас, балки икки ёки уч гуруҳга бўлиб навбати билан югуртириш мумкин.

Ўйиннинг иккинчи варианты асосан қуйидагича ўтказилади. Югуриб ўтувчилар томонида, зовурдан 4-5 қадам нарида раҳбар тайинланган ўйинчилар ердан 50-60 см баланд қилиб (ўйинчиларнинг тайёргарлигига қараб) арқончани тортиб турдилар. Эчкилар югуриб келиб арқончадан сакраб ўтадилар, кейин зовурдан ҳатлайдилар. Арқончани тортиб турувчи

лар болалар ҳар сафар югуриб ўтиб бўлгач, навбатдаги югуриб ўтиш бошланадиган томонга ўтиб турадилар.

Ўйиннинг ўзига ҳос ҳаракатлари чап бериб ва узунликка сакраб қисқа-қисқа югуришлардан иборатдир.

ЧУМЧУҚЛАР

Ўйиннинг тавсифи. Диаметри 5-8 метрли катта айлана ("дон" сепилган жой) чизилади. Битта онабошидан бошқа ўйинчилар-чумчуқлар бўлади ва айлана атрофига жойлашадилар. Онабоши, яъни катта қуш айлананинг ўртасида туради.

Чумчуқлар бир оёқлаб сакраб-сакраб гоҳ айлананинг ичига кирадилар, гоҳ чиқиб кетадилар. Катта қуш айлана ичида югуради, айлана ичкарасидаги чумчуқларга қўл тегизиб, уларни чўқийди ва донни териб ейишларига йўл қўймайди. Катта қуш чўқиган чумчуқлар ҳам ўйинни давомэттираверадилар.

Чумчуқлар катта қушга чап бериб, айлана ичида узоқроқ туришга ҳаракат қиладилар. Раҳбар чўқилган чумчуқларни аниқлаб беради. Онабоши бир марта ҳам қўлини тегиза олмаган ўйинчилар энг чаққон ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Оёқни уч марта сакрагандан кейингина алмаштириш мумкин. 2. Онабоши ўйинчиларга фақат айлана ичидагина қўл тегизиши мумкин.

Э с л а т м а. Ўйинни 30 минутча давом эттириш мумкин. Ўйинни бир неча марта қайтариш (ҳар бир қайтариш олдидан ўйновчилар бир минутдан дам олишлари) маъқул. Раҳбар ўйин вақтида ҳамма ўйновчиларнинг фаол қатнашаётганини кузатиш мақсадида атрофда айланиб юриши керак.

Ўйиннинг ўзига ҳос ҳаракатлари чап бериб, бир жойдан иккинчи жойга тез-тез сакраб ўтиш.

ТЎПЛИНИ ТУТИШ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйинни ўтказиш учун волейбол ёки баскетбол тўпи бўлиши керак. Ўйновчилар қулоч кериб, айлана ҳосил қилиб турадилар. Уларнинг бирига тўп берилади. Битта онабоши тайинланади. У айланадан ташқарида, тўпни олган ўйинчининг орқасида туради.

Раҳбарнинг ишораси билан ўйновчилар тўпни ўзларининг ёки чап томонларига узата бошлайдилар. Онабоши эса тўп қўлида турган ўйинчини туртиш пайида бўлиб, атрофда югуриб юради. Агар бирор ўйинчи тўпни ушлаб турган пайтида туртилса, у онабоши бўлади, онабоши эса унинг ўрнига туради.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Онабошининг қаердалигига қараб, тўпни ўнгга ёки чапга узатиш мумкин. 2. Тўпни орада бир ёки бир неча ўйинчини қолдириб узатиш мумкин эмас. 3. Қоидани

бузган ва ўйин пайтида тўпни ерга тушириб юборган ўйинчи онабоши бўлади.

ЧИЛЛАК

Ўйин ўтлоқ жойда ёки спорт майдончасида ўтказилади. Ўйин учун узунлиги 80-100 см, диаметри 2-2,5 см бир учи яссиланган таёқ (даста) ва узунлиги 20 см таёқча — чиллак керак бўлади.

Ўйинда 2 тадан 10 тагача ўқувчи қатнашиши мумкин. Ўйинни яккама-якка ўйнаса ҳам, гуруҳларга бўлиниб ўйнаса ҳам бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Олдинги чизиқдан 2 м нарига дастани қўйилади. Ўйинлар чиллакни ерда ётган ана шу дастанинг устига ирғитадилар. Чиллакни биринчи бўлиб дастага тегизган ўйинчи ўйинни бошлаш ҳуқуқига эга бўлади. Бунинг учун ўйинчи чиллакни дастанинг учига қўйиб туриб енгилгина кўтариб ташлаши ва чиллак қайта тушиб, дастага тегиши ва яна сапчиб кўтарилиб, қайтиб даста устига тушиши керак. Чиллак дастага ҳар бир теккани учун биттадан очко берилади.

Ўйинчи шу тартибда неча очко тўпласа, у шунча марта даста билан чиллакни уриб уни тўғрига отади. Агар ҳар бир отганда чиллак 20-30 метр нарига бориб тушса, 3-4 очко бўйича отилганда 90-100 метр масофага етказилиши мумкин.

Ўтқазган ўйинчи ёки рақиб гуруҳ ўйинчиси ана шу масофанинг ҳаммасини югуриб ўтиши керак. Бунда у нафас олмай югуриши лозим. Чопиб кетаётганида нафас олса, ўша жойда яна даста билан чиллакни сакратиб уриб қайтадан чопиб ўтиладиган масофа белгиланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Даста билан чиллакни силкитиб ташланганда чиллак дастага 3 мартадан кам тегмаслиги керак. 2. Чиллакни ерда ётган дастага ташлаётганда иштирокчилар ўйинни бошлаш чизиғини босиб турмаслиги керак. 3. Ўйинчи белгиланган масофани чопиб ўтишдан бош тортса, у ашула айтиб ёки ўйнаб бериши, шеър ўқиши ҳам мумкин.

Методик кўрсатмалар. Нафас олиш юзасидан тушунмовчилик чиқмаслиги учун югураётган ўйинчи қўнғизнинг зувлашига ўхшаш овоз чиқариб бориши лозим.

КИМ МЕРГАН

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар бир қаторга саф тортадилар ва “бир, икки” деб ўз номерларини навбат билан айтадилар. Биринчи номерлилар бир команда ва иккинчи номерлилар иккинчи командага бўлиниб, бир-бирларига қарама-қарши томонда сафланадилар. Агар ўйновчилар бир сафга тизилганда майдонга сиғмасалар, икки қаторга турадилар. Бунда ҳар бир саф биттадан командани ташкил этади.

3- Ҳаракатли ўйинлар

Ўйинчилар оёқларининг учи олдидан чизик ўтказилади. Копток ўша чизик ўтказилган ердан отилади.

Командалардан бирининг ҳар бир ўйинчисига биттадан копток берилади. Қатор рўпарасига копток отиладиган чизикдан 6 м нарига шу чизикқа параллел қилиб ҳар хил рангга бўялган 10 та ғўлача бир-икки қадамдан оралиқда териб қўйилади. Ғўлачаларнинг 5 таси бир рангга, 5 таси иккинчи рангга бўялган бўлиб, улар оралатиб қўйилади. Ҳар бир командага маълум рангдаги ғўлачалар белгиланади.

Ўйин раҳбарининг ишорасига биноан командалар навбатма-навбат коптокларни бир вақтнинг ўзида, яъни командадаги ҳамма ўйинчилар бирданига ғўлачаларга қараб отадилар. Йиқилган ғўлачалар бир қадам нарига суриб қўйилади. Ўйин давомида ўз нишонларини узоққа сура олган команда (нишонларнинг ҳаммаси умуман неча қадам сурилгани ҳисобга олинад) ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Копток отилгандан сўнг йиқилган ғўлачалар янги жойга олиб қўйилади. 2. Отилган коптокларни йиқитилган ғўлачалар янги жойларга олиб қўйилгандан кейин бошқа команданинг ўйинчилари йиғадилар.

Э с л а т м а. Йиқитилган ғўлачаларни олиб жой-жойига қўйиш учун битта ўйинчи тайинланади. Коптокни тик турган, чўккалаган ётган ҳолатда отиш мумкин.

Ўйиннинг иккинчи варианты. Командалар бир-бирига қарама-қарши томонда саф тортиб турадилар. Ўртадаги чизикқа бир хил рангли ғўлачалар териб қўйилади. Йиқилган ғўлача уни йиқитган команда томонига бир қадам суриб қўйилади. Кўпроқ ғўлачани ўз томонига яқинлаштира олган команда ютади.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракати нишонларга кичик коптокларни отиш.

КИМ ОЛДИН

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар орасидан икки ёки уч киши ажратилади, уларнинг ҳар бири биттадан чамбаракни олиб, уни ерга тик ҳолатда қўйиб ушлаб турадилар. Чамбарак орқасидан арқон тортиб қўйилади. Ўйинчилар икки-уч гуруҳга бўлиниб, ҳар бир гуруҳ ўз чамбараги қаршисида бир қатор бўлиб тизилиб туради.

Ўқитувчининг ишораси билан қаторлар бошида турган ўйновчилар (икки ёки уч киши) югуриб бориб, чамбаракдан ўтади; қайси бола чамбаракнинг орқа томонига тортиб қўйилган арқонга бошқалардан илгари етиб борса, ўша ютган ҳисобланади. Ҳамма болалар чамбаракдан ўтиб бўлганларидан кейин ўйин тугайди.

Методик кўрсатмалар. Иштирокчилар ўйинни билиб олганларидан кейин бу ўйинни мусобақа тарзида ўтказиш керак.

КЎЗ БОҒЛАШ

Бу ўйинни залда ёки спорт майдончасида ўтказиш мумкин. Ўйиннинг тавсифи. Ўйин қатнашчилари бир-бирлари билан қўл ушлашиб айлана ҳосил қилиб турадилар, ўйин раҳбари ёки ўқитувчи икки иштирокчини айлана ўртасига чақириб, уларнинг кўзларини тоза рўмолча билан боғлайди ва бирининг қўлига қўнғироқча ёки иккита кичкина тош беради. Кейин уларни турли томонларга олиб бориб қўяди.

Раҳбарнинг ишораси билан қўлида ҳеч нарса йўқ ўйинчи кўзи боғланган ўз ўртоғининг отини айтиб чақиради.

Иккинчи бола эса жавоб бериш ўрнига қўнғироқчани чадади ёки тошларни бир-бирига уради. Тутувчи товуш чиққан томонга қараб юради ва ўртоғини ушлашга ҳаракат қилади. Қочувчи ҳам, ўз навбатида, овоз чиқариб қочади, аммо узоққа бора олмайди. Чунки айлана ҳосил қилиб турган бошқа ўйинчилар ҳаракат доирасини чеклаб қўядилар. Агар нарса ушлаган ўйинчи ўз рақибининг қўлига тушса, иккала ўйинчининг вазифаси алмашинади, ўйин қочувчи ушлангунича давом эттирилади. Ундан кейин раҳбар бошқа икки ўйинчини тайинлайди. Ўйин шу тарзда давом этади.

Барча ўйновчилар даврага кўзи боғланган ўйинчилар майдонча чегарасидан узоқлашиб кетолмайдиган қилиб тизилдилар.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйинда қатнашадиган ҳамма ўқувчилар даврада бир-бирлари билан қўл ушлашиб турадилар. 2. Ўйинчилардан биттаси (нарса ушлагани) тугилгандан кейин ўйин вақтинча тўхтатилади. Уларнинг вазифалари ўзгаради ва ўйин яна давом этади. Агар униси ҳам ушланса, даврага навбатдаги бир жуфт ўйинчи чақирилади.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинни болалар боғчаларининг катта гуруҳ болалари ва бошланғич синф ўқувчилари учун тавсия этиш мумкин. Ўйин ўқувчиларнинг эшитиш қобилиятларини, диққатини, ҳаракатларини, чаққонлиги ва ҳоказоларини такомиллаштиради. Бу ўйинга ўқувчиларда қизиқиш сусайиши билан дарҳол уни тўхтатиш лозим.

ЖОЙ АЛМАШИШ

Бу ўйин спорт залида ёки спорт майдончасида ўтказилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйинда қатнашувчи ўқувчилар икки командага бўлинади. Командалар майдончанинг икки томонида бир-бирларига юзма-юз ҳолатда, майдончанинг ўртасида онабоши туради.

Ўйновчилар раҳбарнинг ишораси билан жой алмашиш учун майдончанинг бир томонидан иккинчи томонига югуриб ўта бошлайдилар. Худди шу пайтда онабоши улардан лоақал биттасини ушлаши ва уни ўз ўрнига турғизиб қўйиши лозим.

Ушланган ўйинчи онабоши бўлади ва ўйин раҳбар тўхтатгунча шу тартибда давом этади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Онабоши ўйинчини майдончанинг қарама-қарши томонига югуриб ўтаётган пайтидагина ушлай олади. Ушланган ўйинчи онабоши бўлади. 2. Ҳамма ўйинчилар жой алмаштирганларидан кейин (яъни ҳамма югуриб ўтиб бўлгандан сўнг) ўйин қайтадан бошланади.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинни мактаб ёшидаги кичик ўқувчилар учун тавсия этиш мумкин. У ўқувчиларда ҳаракатчанликни, чаққонлик ва ҳушёрликни тарбиялайди.

Раҳбар ўқувчиларнинг шўхлик қилишларига йўл қўймаслиги ва ўйин қоидаларига қатъий риоя қилишларини кузатиб бориши керак.

ОЛМАХОНЛАР. ДУБ ЁНҒОҚЛАР ВА ЁНҒОҚЛАР

Ўйиннинг тавсифи. Ўйинчилардан биттаси онабоши қилиб тайинланади. Қолган ўйинчилар майдончанинг ўзлари хоҳлаган жойларида учтадан бўлиб, қўл ушлашиб турадилар. Ҳар бир учликдаги ўйинчилар ким олмахон, ким ёнғоқ, ким дуб ёнғоғи бўлишини ўзаро келишиб олади. Раҳбарнинг “Олмахонлар!” (“Дуб ёнғоқлар!” ёки “Ёнғоқлар!”) деб чақириши билан тегишли ўйинчилар ўзлари турган учликдан чиқиб, бошқа исталган учликка туриб оладилар, яъни чақирилган ўйинчилар бир-бирлари билан жой алмашадилар. Жой алмашиш вақтида онабоши бўш қолган ўринлардан биттасига туриб олади ва у ердан чиқиб кетган ўйинчининг номини олади. Жойсиз қолган ўйинчи онабоши бўлади. Ўйин пайтида бир марта ҳам онабоши бўлмаган ёки бошқаларга нисбатан камроқ онабоши бўлган ўйинчи ғолиб чиққан ҳисобланади. Ўйин натижалари ҳисоблаб чиқиляётганда ўйинни бошлаган иштирокчининг онабошилиги ҳисобга олинмайди.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Учликлардаги ўйинчилар қўл ушлашиб олган пайтда онабоши даврдан ўрин эгаллай олмайди. 2. Раҳбар чақирган ўйинчилар ўринларини алмаштиришга мажбурдирлар.

Методик кўрсатмалар. Ўйин мобайнида бир неча марта бирданга иккитадан ўйинчини (“Олмахонлар!”, “Ёнғоқлар!” ва ҳоказо деб) чақириш мумкин.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракати тез ва қисқа югуришдан иборатдир.

ЙЎЛДА ТУТИШ

Ўйиннинг тавсифи. Майдонча ўртасидан кўндалангига чиқиқ ўтказилиб иккига бўлинади. Ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб, ўтказилган чизиқнинг икки томонидан бир-бирларига юзма-юз тизилиб турадилар.

Ўқитувчининг биринчи ишорасидан сўнг командалардан бири иккинчисига қараб келади. Тўқнашувга 5-6 қадам қолганда ўқитувчи тўсатдан иккинчи ишорани қилади. Юриб келаётган командадаги ўйинчилар бу ишорадан кейин тез орқага қараб қочадилар, иккинчи команданинг ўйинчилари эса уларни қувлаб етиб тутишлари керак. Тутилган ўйинчилар ўша жойларининг ўзида тўхтаб қоладилар. Ўқитувчи тутилганларни санаб чиқади ва улар яна ўз жойларига бориб турадилар. Тутган ўйновчилар ҳам ўз командаларига қўшиладилар. Сўнгра командалар ролларини алмаштиради. Ўйин бир неча марта такрорлангандан кейин ўқитувчи якун ясайди. Камроқ аъзолари тутилган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Юриб кетаётган ўйновчилар орқага бурилиб ишора қилингунича барабар юриб боришлари лозим. 2. Қувловчи команданинг ўйинчилари ишорадан олдин чизикдан ўтмаслиги керак. 3. Майдонча чизигидан ташқарига чиққан ўйновчи тутилган ҳисобланади.

МУЗИКА ЖЎРЛИГИДА ЮРИШ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйинчилар бир неча қаторга биттадан бўлиб сафланадилар. Қаторлар майдончанинг маълум жойида ёнма-ён (бир-биридан 2-3 қадам оралиқда) жойлашади. Ҳар бир қаторга муайян ном билан, масалан, пиёда аскарлар, денгизчилар, учувчилар, танкчилар деб аталади. Ҳар бир қатор учун ўз номига мос ксладиган алоҳида куй (масалан, “Яблочко”, “Танкчилар марши” ва ҳоказолар) танлаб олинади. Ўйин музика (рояль, баян ва шу кабиларда чалинадиган куйлар) жўрлигида ўтказилади.

Чалинадиган куйни раҳбар айтиб туради ёки ижрочи ўз ихтиёри билан ўзгартириб боради. Ҳар бир қатор ўз куйини эшитгач, одатдагидек ёки олдиндан келишиб олинганидек, қадам ташлаб ва ашула айтиб юра бошлайди. Куй ўзгариши билан юриб бораётган қатор тўхтайди ва бошқаси юра бошлайди. Ҳар бир қатор истаган томонига қараб юради, натижада, қаторлар ҳар хил ҳолатга келиб қолади ва бир-бирига аралашиб кетади. Маълум вақтдан кейин раҳбарнинг ишораси билан бўлиниб-бўлиниб аккорд чалинади. Шу куйни эшитиш билан болалар ҳар тарафга югуриб тарқалиб кетадилар ва ўйин бошланишидан олдинги жойларига, яъни тезроқ ўз қаторларига туришга ҳаракат қиладилар. Ҳаммадан кейин тизилиб бўлган қатор ўйинчилари ютқазган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйновчилар қатор бўлиб юришда бир тегишли оралиқни (олдинга узатилган қўл узунлигидаги масофани) сақлашлари лозим. 2. Ўйин қатнашчилари ҳаракатларни музикага айнан мослаб бажаришлари керак.

Э с л а т м а. Куйларни тез-тез ўзгартириш ярамайди.

Музикали жумлани бўлиб қўйиш тавсия этилмайди. Агар ўйинчилар қатордаги ўз ўринларини эгаллаб тинч турган бўлсалар, қатор тўғри сафланган ҳисобланади. Голиб колоннани аниқлашда мана шуни назарда тутиш лозим.

Ўйиннинг ўзига ҳос ҳаракатлари бир маромда юриш, тез ва қисқа-қисқа югуришдан иборатдир.

ТЎП ТАШЛАШИШ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар гуруҳларга бўлиниб, уч ёки тўртта давра ҳосил қиладилар. Ҳар бир даврадагилар ўз ораларида ёзилган қўл сиғадиган жой қолдирадилар. Ўйинчилар оёқларининг учи олдидан айлана чизиқ ўтказилади. Ҳар бир давра ўртасига кичик айлана чизилиб, унда онабоши волейбол ёки тўлдирма тўпни ушлаб туради. У раҳбарнинг ишораси билан ўз атрофидагиларга, яъни ўйинчиларга тўпни навбат билан ирғитади ва улар қайтарган тўпни илиб ола бошлайди. Онабоши даврадаги охириги ўйинчи қайтарган тўпни илиб олгандан кейин уни баланд кўтаради. Бу билан у тўп ташлашиш тугаганлигини билдиради.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўп ташлашиш пайтида онабоши ўзининг доирачасидан чиқмаслиги, давра бўйлаб турган ўйинчилар эса айлана чизигини босмасликлари керак. 2. Тўпни илиб олиш ва қайтаришда даврада турган барча ўйинчилар навбат билан қатнашишлари лозим. 3. Тўпни тушириб юборган ўйинчи уни бориб олиши ва ўйинда белгиланган тартиб бўйича даврадаги ўртоғига ирғитиб ташлаши керак.

Э с л а т м а. Иштирокчилар ўйинни яхшилаб ўзлаштириб олганларидан кейин тўп ташлашни яхши ва тез бажариш бўйича давралараро мусобақа ўтказиш мумкин. Бунда тўпни ерга камроқ туширган ёки тўп ташлашишни бошқаларга қараганда тезроқ тамомлаган давра ўйинчилари ютиб чиқади.

Тўпни турли шаклдаги енгил нарсалар, масалан, эстафета тасқчалари, арча бужури, қипиқ ёки қум тўлдирилган халтача ва ҳоказолар билан алмаштириш мумкин.

Ўйиннинг ўзига ҳос ҳаракатлари тўп ёки бошқа нарсаларни ирғитиш ва илиб олишдир.

ОҚ АЙИҚЛАР ОВИ

Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади.

Ўйиннинг тавсифи. Майдончанинг бир томонидан кичикроқ жой атрофига чизиқ тортиб ажратилади. Бу - катта муз парчаси, майдончанинг қолган ерлари денгиз бўлади. Майдончадаги денгизни чизиқ билан чегаралаб қўйиш зарур. Ўйинчилардан бири онабоши — оқ айиқ қилиб тайинланади. Қолган ўйинчилар айиқчалар бўлади. Айиқ катта муз парчаси томон йўл олади, айиқчалар эса бутун майдонча бўйлаб истаган ерга жойлашадилар (4- расм).



Айиқ “Овға чиқаяпман!” — деб бў кириб, муз парчасидан денгизга қараб югуради ва айиқ чаларни тута бошлайди. Бирон айиқчани тутиши билан уни муз парчасига олиб келиб қўяди. Кейин иккинчи айиқчани ушлайди. Иккита ўйинчи ушлангач, улар ҳам қўл ушлашиб қолган ўйинчиларни тута бошлайдилар ва бирор ўйинчини қувиб етган пайтларида қўлларини шундай бирлаштирадиларки, ушланган ўйинчи уларнинг қўллари орасида қолади. Шундан кейин улар “Айиқ, ёрдамга!” — деб бақирадилар. Айиқ югуриб келади ва қўлини тутилган ўйинчига теккизади, яъни уни ушлайди. Ушланган ўйинчи муз парчасига келиб туради. Муз парчаси устидаги ушланган ўйинчилар иккита бўлгач, улар ҳам қўл ушлашиб денгизда айиқ чаларни тута бошлайдилар. Бундай жуфт ўйинчилар ҳар гал биронта ўйинчини ўраб олсалар, “Айиқ, ёрдамга!” — деб бақирадилар. Айиқ югуриб келади ва тутқунни ушлайди. Ўйин ҳамма айиқчалар ушлангунча давом этади. Энг охирида ушланган ўйинчи энг чаққон ўйинчи ҳисобланади ва кейинги ўйинда у оқ айиқ бўлади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Жуфт айиқчалар ўйинчиларни фақат қўллари билан ўраб олиб тутадилар. 2. Тутиш пайтида ўйинчиларни тортқилаш таъқиқланади. 3. Майдонча чегарасидан қочиб чиққан ўйинчи тутилган ҳисобланади ва муз парчасига бориб туради. 4. Жуфт айиқчалар ўраб олган ўйинчи айиқ келиб унга қўл теккизгунга қадар қуршовдан сирғалиб чиқиши ва қочиши мумкин. 5. Айиқ биринчи жуфт айиқчани тутиб олгандан кейин ўзи айиқчаларни қувлаб юрмасдан ўраб олинганларнигина тутади.

Ўйиннинг иккинчи варианты. “Жуфтлаб тутиш”. Битта тутувчи тайинланади. Қолган ўйинчиларнинг ҳаммаси ундан қочади. Тутувчи қочаётганлардан бирини тутади ва у билан жуфт бўлиб олади. Улар ўйинчиларни қуршаб олиб, тута бошлайдилар. Тутилган икки ўйинчи яна янги жуфтни таш-

кил этади ва қочаётганларни “Оқ айиқлар” даги сингари ёрдамга чақирмасдан, мустақил равишда тутати. Бунда ҳам ўйин ҳамма тутилгунича давом этади.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Ўйин ўқувчиларга тез ва чаққон ҳаракат қилишни ўргатади. Ўйин жараёнида ўқувчиларда кузатувчанлик, вазиятни тезда англаб ҳаракат қила билиш ва қатъиятlilikни ривожлантиради. Ўйин қатнашчилардан ўз ҳаракатларини ўртоқларининг ҳаракатларига мувофиқлаштиришни талаб қилади.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракати асосан йўналишни ўзгартириб юриш ва югуришдан иборатдир.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйин жуда серҳаракат ва ҳаяжонлидир. Ҳар қайси жуфт айиқча тутилгандан кейин эса қисқа дам олиш билан ҳаяжонланишини пасайтириши мумкин. Масалан, ҳаргал янги айиқча тутилиши билан денгиздаги ҳамма жуфт айиқлар раҳбарнинг ишораси билан муз парчасига қайтиб келади ва яна ишора билан уюшган ҳолда ов қилиш учун денгизга тушади. Шунда ҳали тутилмаган айиқчалар бирмунча дам олишига имкони яратади ва овни яхшироқ уюштиришга ёрдам беради. Ўйиннинг бу варианты эндиgina ўйнаётган қуйи (III-IV) синфларнинг ўқувчилари учун қўлланади.

Бу ўйин сермазмун бўлмаса ҳам, уни III ва ундан юқори синф ўқувчилари билан ўтказиш тавсия этилади. Чунки бу ўйиндаги ҳаракатлар ўйновчилардан ҳаракат тажрибасига эга бўлишни талаб қилади.

Юқори синф ўқувчилари билан бу ўйиннинг “Жуфтлаб тутиш” варианты ўтказилади. Улар учун ўйиннинг бу варианты бирмунча мураккаблаштириш, масалан, ўйинга ҳар бир жуфт айиқ тутилган ўйинчини муз парчасига олиб келиши қондасини киритиш мумкин. Бу қондани фақат ўйин яхши уюштирилган ҳамда ўғил ва қиз болалар билан алоҳида-алоҳида ўтказилгандагина жорий қилиш мумкин.

ПОЛИЗГА КИРГАН ҚУЁНЛАР

Ўйиннинг тавсифи. Иккита айлана чизилади. Улардан бири иккинчисининг ичига чизилган бўлади. Ташқи айлананинг диаметри 7-9 м, ички айлананики эса 3-4 м бўлади. Битта ўйинчи онабошидан бошқа ҳамма болалар қуён бўлиб, катта айланадан ташқарида туради. Онабоши (қоровул) ингичка резинага боғланган қоғоз коптокчани ушлаб кичик доиранинг ўртасида туради. Кичик доира полиз бўлади. Қуёнлар икки оёқлаб сакраб, гоҳ полизга тушади, гоҳ катта доиранинг ташқарисига чиқади.

Қоровул полиз ичида ва катта айлана чизиги билан чегараланган майдонда югуриб юради. У ҳар гал ўзига қайтиб келадиган резинали копток билан қуёнларни “отиш” га

ҳаракат қилади. Қуёнлар ҳар тарафга сакраб-сакраб чап бериб қочадилар ва тез-тез полизга тушишга интиладилар. Қоровулнинг коптоғи теккан қуён отилган ҳисобланади. Отилган қуён катта доирадан чиқиши ва “ўқ теккан” жойини 5-6 марта ош шошмасдан силаши керак. Қуёни отган қоровул бошқа ўйинчилар қаторига киради ва унинг ўрнига отилган қуён ўтади.

Раҳбар полизга кўпроқ тушиб, қоровулнинг “ўқи” камроқ теккан ёки сира ҳам “ўқ” емаган қуёнларни аниқлайди. Бундай болалар энг чаққон ўйинчилар ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Қуён бўлиб қатнашаётган ўйинчиларга бир оёқда югуриш ва сакраш ман этилади. 2. Онабоши (қоровул) ўйинчиларга полиз ва катта айлана ичидагина коптоқни тегизиши мумкин.

Э с л а т м а. Ўйинни 30 минутча давом эттириш ва бир неча марта такрорлаш, ҳар сафар такрорлашдан олдин болалар бироз дам олиши маъқул.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари олдинга, орқага сакраш ва бунда чаққонлик билан чап беришдир.

ЎЗИНГГА ЖОЙ ТОП

Ўйиннинг тавсифи, Онабоши қилиб тайинланган ўқувчидан бошқа ҳамма ўйинчилар катта давра ҳосил қиладилар ва ҳар бири чизиб қўйилган кичик доирачаларда турадилар. Раҳбар ўйновчиларни бештадан қилиб ажратади ва уларга номерларини айтиб, ҳар ким ўз номерини унутмаслиги зарурлигини уқтиради. Онабоши ўйинчилар ҳосил қилган катта доира ўртасига бориб туради. Шундан кейин раҳбар бирдан бешгача бўлган номерларни чақиради. Номер айтилган ўйинчилар бир-бирлари билан жойларини алмаштирадилар. Онабоши бўшаган жойлардан бирини эгаллашга интилади. Агар у бунга муваффақ бўлса, жойсиз қолган ўйинчининг номерини олади. Жойсиз қолган ўйинчи эса онабоши бўлади. Ўйин мобайнида бир марта ҳам онабоши бўлмаган ёки бошқа қатнашчиларга қараганда камроқ онабоши бўлган ўйинчилар ютиб чиқади. Ўйин натижаларини якунлашда биринчи онабошилиқ ҳисобга олинмайди.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Жой алмашиниш вақтида доирачага бошқа ўйинчидан олдин оёқ қўйган (ҳатто, битта оёғини қўйган) ўйинчи доирачани эгаллаган ҳисобланади. 2. Эгалланган доирачадан ўйинчини итариб чиқариш, ўйинчини бир доирачадан иккинчи доирачага югуриб ўтаётганида ушлаб қолиш тақиқланади.

Э с л а т м а. Бирданига иккитадан номерни чақириш ҳам, ўйин охирида эса жойларни алмаштириш учун ўйинчиларнинг ҳаммасини ёки ярмисини “Жуфт номерлилар!”, “Тоқ номерлилар!”— деб чақириш ҳам мумкин.

Ўйинчилар турадиган доирачаларни бошқа бирор шакл билан алмаштирса ҳам бўлади.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари тез ва қисқа-қисқа югуришдир.

КИМ КЕЛДИ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар ярим доира бўлиб турадилар. Бир онабоши тайинланади. У ўйновчиларга орқа ўтириб туради. Ўқитувчи ишора қилгач бир ўқувчининг олдига келади ва қўлини унинг елкасига тегизиб, дарров ўз жойига бориб туради. Онабоши “Бир, икки, уч!” — деб орқасига бурилади ва елкасига ким қўлини тегизганини, яъни унинг олдига ким келганлигини айтиб беришга ҳаракат қилади. Агар топса, қўлини тегизган ўйинчи онабоши бўлади, тополмаса онабоши онабошилигича қолаверади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Онабоши “Бир, икки, уч!” — демасдан орқага бурилмаслиги лозим. 2. Онабоши олдига келаётган ўйновчи секин юриши ва гапирмаслиги керак.

Методик кўрсатмалар. Ўйин вақтида ҳамма жим туриши лозим, акс ҳолда, ўйинни давом эттириш қийинлашади ва ўйин қизиқарли ўтмайди.

ТОВОНБАЛИҚЛАР ВА ЧЎРТАН

Ўйин майдончада ёки катта спорт залида ўтказилади.

Ўйинга тайёрланиш. Майдончанинг қарама-қарши томонларига товонбалиқларнинг иккита уйи чизилади. Уйлар орасидаги масофа тахминан 20-30 қадам бўлиши керак. Энг чаққон ва илдам ўйинчилардан биттаси чўртанбалиқ қилиб тайинланади. Қолган ўйинчиларнинг ҳаммаси товонбалиқлар бўлади. Товонбалиқлар ўз уйларида биттасида турадилар, чўртан эса майдончанинг — дарёнинг ўртасида туради.

Ўйиннинг тавсифи. Чўртан “Бир, икки, уч!” — дегандан кейин ҳамма товонбалиқлар майдоннинг қарама-қарши томонидаги уйларида “сузиб” — югуриб ўтадилар. Шунда чўртан уларни тутати. Ким тутилса, майдонча, — дарё ўртасида қолади. Шундан кейин чўртан яна “Бир, икки уч!” — дейди, товонбалиқлар қарама-қарши томондаги уйга “сузиб” — югуриб ўтадилар. Ўйин шу тариқа давом этаверади.

Бир неча ўйинчи тутилгандан кейин занжир бўлиб оладилар, яъни майдонча ўртасида бир қаторга сафланиб, бир-бирлари билан қўл ушлашиб дарвоза ҳосил қилиб турадилар. Бу ўйиндаги бундай сафланиш “тўр” дейилади. Тўр тортилганидан кейин товонбалиқлар тўр орасидан (қўллар тагидан) югуриб ўтадилар, чўртан эса занжир орқасида туриб, югуриб ўтаётган товонбалиқларни тутати.

Тутилганлар қўл ушлашиб турган ўйинчиларга

қўшиладилар. Тўр катта бўлиб кетгандан кейин ушланган доира — “сават” ҳосил қилиб турадилар. Энди тутилмаган товонбалиқлар сават оралиқларидан югуриб ўтадилар, чўртан эса сават орқасида туриб олиб, уларни тутати. Товонбалиқлар жуда оз қолгандан кейин тутилган ўйинчилар бир-бирларига юзма-юз турганлари ҳолда икки қаторга тизилиб йўлак ҳосил қиладилар. Чўртан йўлак тугаган жойдан икки қадам нарида туриб олиб, товонбалиқларни тутати. Ҳамма товонбалиқлар тутилгандан кейин ўйин тугайди.

Охирида тутилган товонбалиқ навбатдаги ўйинда чўртан бўлади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Чўртан “Бир, икки, уч!” — деб бўлмасдан олдин ҳеч ким уйдан югуриб чиқа олмайди, акс ҳолда, тутилган ҳисобланади. 2. Агар товонбалиқлар ҳадеганда уйдан чиқавермасалар, чўртан яна бир марта баланд овоз билан учгача санайди. Шунда товонбалиқлар уйдан югуриб чиқишлари керак, акс ҳолда тутилган ҳисобланадилар. 3. Тутилган ўйинчилар тўр, сават ва йўлак ҳосил қилиб турадилар, аммо товонбалиқларни тутиш ҳуқуқига эга бўлмайдилар. 4. Ҳамма товонбалиқлар югуриб ўтиш вақтида тўр, сават ва йўлак орқали ўтишлари лозим, бундай қилмаган ўйинчилар тутилган ҳисобланади. 5. Сават ҳосил қилиб турган ўйинчилар чўртанни тутиб олишлари мумкин. Бунинг учун улар занжир қилиб олган қўлларини чўртан устидан ошириб ўтказиб, уни сават ичига олиб киришлари керак. Чўртанни йўлакда ҳам тутиш мумкин. Бунинг учун чўртан йўлак ичига кириб келганда, уни дарров қуршаб олиш, яъни йўлакнинг кириш ва чиқиш жойларида турган товонбалиқлар қўл ушлашиб олишлари керак. Агар чўртан сават ёки йўлакка тушиб қолса, тутилган ҳамма товонбалиқлар озод қилинади ва янги чўртан тайинланади, илгариги чўртан эса товонбалиқ бўлиб қолади.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин орқали ўқувчилар жамоада уюшқоқлик билан ҳаракат қилишни ўрганадилар. Чунки бу ўйин мақсадга эришиш учун биргаликда ҳаракат қилишни тақозо этади.

Ўйин мустақиллик, ташаббускорлик, қатъиятлилиқ ва ҳушёрлик каби сифатларни шакллантиради. Ўйинда биргалашиб ҳаракат қилиш ўртоқчилиқ туйғусини тарбиялашга ёрдам беради.

Ўйиндаги ҳаракатлар ўқувчиларда тезлик ва эпчиллик сингари хислатларни ўстиришга ёрдам беради.

Методик кўрсатмалар. Ўқувчилар оддий, қисқа-қисқа югуришлардан иборат ўйинларни, масалан, “Қувноқ болалар”, “Икки аёз” ўйинларини ўрганиб олганларидан кейингина улар билан “Товонбалиқлар ва чўртанбалиқ” ўйинини ўтказиш керак.

Бу ўйин III-IV синф ўқувчилари учун тавсия этилади. Бу ёшдаги ўқувчилар ҳаракат усулларини билиб олган бўлади-

лар: хавф-хатарли бўлса ҳам, чўртанни алдаб, саватга киришга, чўртан ёнига бирорта товонбалиқни юбориш билан унинг диққатини чалғитиб, бошқа товонбалиқларни қутқариб қолишга ҳаракат қиладилар. Ўйинчилар йўлакдан чиқиладиган жойдан (йўлакдан югуриб ўтиш жуда хавфли ва мароқли бўлади) чўртаннинг диққатини чалғитиш учун зўр мардлик ва фаросатлилиқ кўрсатишлари керак.

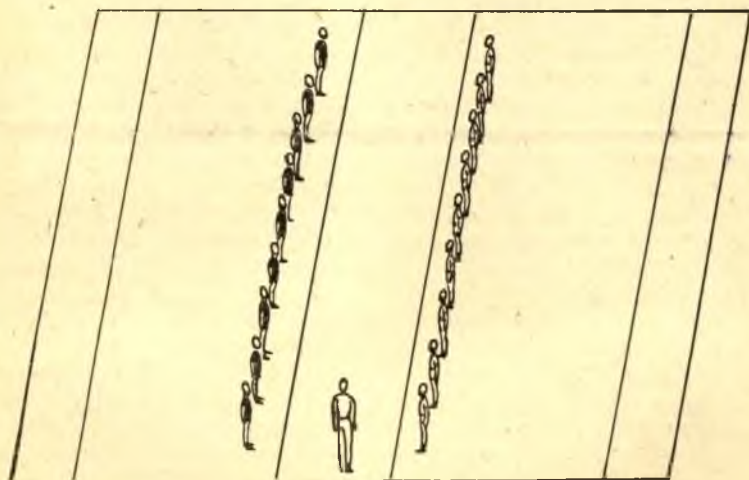
Раҳбар болаларнинг диққат-эътиборини ўйинни жонлантирадиган ва тарбиявий жиҳатдан янада қимматлироқ қиладиган мана шу ҳамма усулларга қаратиши ва бу билан уларга ўйин жараёнини дурустроқ ўзлаштириб олишларида ёрдам бериши керак. Бу ўйинни, юқорида айтилганидек, III-IV синф ўқувчилари билан ўтказиш лозим. Юқорироқ синфларда эса уни янада мураккаброқ варианты “Ёйма тўр” ўйини билан алмаштирилади.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари йўналишни ўзгартириб ва озгина дам олиб югуришдир.

КУН ВА ТУН

Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади (5- расм) .

Ўйингатайёrlаниш. Майдончанинг ўртасида бир-биридан 1-2 қадам оралиқда иккита параллел чизиқ тортилади. Майдончанинг қарама-қарши томонларига иккала чизиқдан 15-30 қадам нарида биттадан уй чизиқлари ўтказилади. Ўйинчилар тенг икки командага бўлинадилар ва командалар ўртадаги ўз



чизиклари бўйлаб бир-бирига орқа ўгириб сафланади, яъни ҳар бир команда ўз уйига қараб туради.

Командалардан қайси бири кун ва қайсиниси тун бўлиши чек ташлаш йўли билан аниқланади.

Ўйиннинг тавсифи. Раҳбар майдончанинг ёнига келиб туради ва тўсатдан “Кун!” дейди. “Тун” командаси ўз уйига қочади. “Кун” командаси эса уни қувлайди. Ушланган ўйинчилар санаб чиқилади ва ўз командасига қўйиб юборилади. Раҳбар тутилганлар сонини ёзиб қўяди. Шундан кейин командалар яна бир-бирига орқа ўгириб, ўртадаги ўз чизиклари бўйлаб сафланади. Раҳбар баланд овоз билан сигнал беради. У доимо ўқувчилар кутмаган пайтда, яъни тасодифан сигнал беришга ҳаракат қилади.

Ўйин бир неча марта такрорлангач ҳар бир командадан ушланган ўйинчилар (ҳар бир команда навбат билан ушлайди) ҳисоблаб чиқилади. Кўпроқ ўйинчиларни ушлаган команда ғолиб чиққан ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Раҳбарнинг “Кун!” ёки “Тун!” деб сигнал бермай туриб ўз уйига қочиш мумкин эмас. 2. Қочаётганларни уй чизигигача бўлган оралиқдагина ушлаш мумкин. 3. Ушланган ўйинчилар ҳисобга олингач, улар яна ўйинда бошқалар билан бир қаторда қатнаша оладилар ва уларни яна ушлаш мумкин.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин ўқувчилар диққатини ўстиради, уларни тез югуришга, ўз муҳитини яхши билиб иш кўришга ўргатади.

Қисқа масофага илдам югуриш ўйиндаги ҳаракатларнинг асосий туридир.

Методик кўрсатмалар. Ўйинни ўтказишда бир томони оқ, бир томони қора тахтачадан фойдаланиш мумкин. Раҳбар тахтачани юқорига улоқтиради ва унинг қайси томон билан тушишига қараб “Кун!” (оқ томони) ёки “Тун!” (қора томони) деб сигнал беради. Лекин тахтачадан ўқувчилар катталарсиз мустақил ҳолда ўйнаганларидагина фойдаланиш тавсия қилинади.

Раҳбар сигнал беришдан олдин болаларнинг диққатини чалғитиш учун уларга ҳар хил машқларни, масалан, қўлларни олдинга чўзиш, юқорига кўтариш ва пастга тушириш, оёқ учиди ўтириш ва ўриндан туриш, оёқ учларида тик туриш ва ундан оёққа тўла босиб туришга ўтиш сингари машқларни бажартириши мумкин. Бундай машқларни ўйновчилар раҳбарнинг тавсияси билан бир неча марта бажарадилар ва худди шу пайтда раҳбар “Кун!” ёки “Тун!” дейди. Агар музика асбоблари бўлса, бу машқларни музика жўрлигида бажариш маъқулроқ.

Аниқ ҳисоб олиб бориш учун ўйин охирида тутилганлар сонигина эмас, балки ҳар бир команданинг неча марта чақирилганлиги ҳам назарда тутилади; ушланганлар коман-

данинг неча марта чақирилганлигига қараб ҳисобланади. Чунки “Кун!” командасига беш марта, “Тун!” командасига эса уч марта сигнал берилган бўлиши мумкин.

Ушланганларни аниқроқ ҳисобга олиш учун, яхшиси, уларни ёзиб бориш керак.

Бу ўйинни III синфдан бошлаб ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

“Қарғалар ва чумчуқлар” ўйини ҳам “Кун ва тун” ўйинининг вариантыдир. Бунда майдончанинг белгиланиши ва ўйинчиларнинг сафланиши ҳам “Кун ва тун” ўйинидагидек бўлади. Командалардан бирига қарғалар, иккинчисига чумчуқлар номи берилади. Раҳбар “Қарғалар!” ёки “Чумчуқлар!” деб сигнал беради. Номи айтилган команда иккинчи командани қувлаши керак. Ундан кейин ўйин худди “Кун ва тун” дагидек давом этади. Ўйин қоидалари ҳам аввалги ўйин қоидалари кабидир.

ТЕЗ ЮГУРИШ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар қўл ушлашиб, айлана ҳосил қиладилар ва қўллари пастга тушириб, эркин турадилар. Онабоши даврани ташқаридан айланиб ўтаётиб, қўлини ўйинчилардан бирининг елкасига тегизади ва исталган томонга қараб (давра бўйлаб) қочади. Онабошининг қўли теккан ўйинчи ҳам давра бўйлаб (аммо қарама-қарши томонга) югуради. Улардан қайси бири даврани тезроқ айланиб чиқса ва биринчи бўлиб бўш ўринга туриб олса, у қўлини баланд кўтаради ва “Мен тезроқ югурдим!” дейди. Шундан кейин даврада тизилиб турган ўйинчилар югурган ўйинчиларнинг номларини айтиб шундай дейдилар:

*Карим Ботирдан ўтди
Ва маррага тез етди.*

Иккинчи бўлиб келган ўйинчи ютқазган ҳисобланади ва онабоши бўлади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Югуриб айланаётган пайтда даврада турганларга тегиш мумкин эмас. 2. Югурувчилар бир-бирига дуч келган вақтда фақат ўнг томондан ўтишлари керак.

Эслатма. Ўқувчилар бу ўйинни яхши билиб олганларидан кейин уни бир вақтнинг ўзида иккита ёки ундан ортиқ давраларда раҳбарнинг умумий назорати остида ўтказиш ҳам мумкин. Ўйиннинг бу вариантыни ўтказишда ўйновчилар кўпроқ югуриш имкониятига эга бўладилар.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари давра бўйлаб қарама-қарши ким ўзарга югуриш

ТЎСИҚЛАРДАН ОШИБ ЎТИШ

Ўйин майдончада, залда ёки йўлакда ўтказилади. Уни ўтказишда иккита гимнастика скамейкаси, иккита конь ёки козёл, гимнастика деворчаларидан фойдаланилади.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар сони ва кучи жиҳатдан тенг иккита командага бўлинадилар ва ўзаро параллел икки қаторга турадилар. Қаторлар ўртасидаги оралиқ 3-4 м бўлиши керак. Командалар олдига бир хил узоқликда рейкаси юқори томонга айлантирилган скамейка, скамейкалардан 3-4 м нарига иккита козёл ёки иккита конь, улардан 3-4 м нарига гимнастика деворчаси қўйилади.

Ўйиннинг тавсифи. Командалар бошида турган ўйновчилар раҳбарнинг сигнали билан скамейка рейкалари устидан юриб ўтиб, конь ёки козёлдан таяниб ошадилар, гимнастика деворчаларигача югуриб бориб, ўрнатилган баландликдан ошиб тушадилар, орқа томонга югуриб қайтиб, козёлнинг тагидан эмаклаб ўтадилар, ўз командаларининг олдига югуриб борадилар, команда бошида турган ўйинчининг кафтига кафтларини тегизиб, ўз қаторларининг охирига бориб турадилар. Ўйин ҳамма ўйинчилар тўсиқдан ошиб ўтиб югуришда қатнашиб бўлгунича ана шу тарзда давом этади.

Ўйинни бошлаган иштирокчи яна ўз командасининг олдида туриб қолганида ўйин тугайди. Команданинг охиридаги ўйинчи ўз командаси олдига югуриб келгандан сўнг унинг аъзоларига қараб "Смирно!" дейди. Худди шу дамгача бўлган ишни олдин тугатган ва хатоларга йўл қўймаган команда ғолиб чиққан ҳисобланади

Ўйиннинг қоидалари. Ўйинни раҳбар сигнал бериши билангина бошлаш мумкин. Агар бошловчилардан қайси бири ўйин бошланишидан олдин югурса, йўтқзади. 2. Назбат қўтиб турган ўйинчилар бошланғич чизиқдан ўтиб кетмасликлари лозим. 3. Ҳар бир ўйинчи қоидаларга мувофиқ белгиланган тўсиқлардан ошиб ўтиши керак. 4. Командага ҳар бир хато учун жарима очкоси берилади. 5. Жарима очкоси олган команда йўтқазган ҳисобланади.

Ўйиннинг тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин иштирокчилардан уйғунликни, чаққонлик ва журъатлиликни талаб қилади ва унда қўлланадиган тўсиқлар ҳаракатчанликни такомиллаштириш имконини беради. Ўйинда жамоачилик туйғуси ўсади, чунки ҳар бир ўйинчи ўз командасининг манфаатларини ҳимоя қилиш учун дурустроқ натижага эришишга ҳаракат қилади. Тўсиқлардан ошиб ўтиш билан боғлиқ бўлган югуриш бу ўйиндаги ҳаракатнинг энг яхши кўринишидир.

Методик кўрсатмалар. Ўйинчиларни командаларга бўлиш пайтида ҳар бир команда аъзолари сонининг тенг бўлишинигина эмас, балки ўйинчиларнинг тўсиқлардан ошиб ўтиш бўйича тайёргарлигини ҳам ҳисобга олиш лозим. Ма-

салан, агар ўйинчи таяниб сакраш малакасига эга бўлмаса, у ҳақиқий ўйинчи бўла олмайди ва етарли малакаси бўлмаганлиги сабабли ўйин қоидаларини бузади. Топшириқни бажаришнинг сифатини кузатиб бориш зарур. Ҳар бир тўсиқдан ошиб ўтиш усули қатъий равишда белгилаб қўйилган бўлиши лозим. Команда ўз аъзолари йўл қўйган ҳар бир хато учун жарима очкоси олиши керак.

Козёлдан сакраш вақтида шикастланишнинг олдини олиш учун ўйинда қатнашаётган ўқувчилардан иккитасини козёлнинг олдига қўйиб қўйиш лозим.

Бу ўйин ўқувчилардан анчагина малакага эга бўлишни ва ўз ҳаракатларини яхшигина уйғунлаштиришни талаб қилади. Шунинг учун бу ўйинни VI-VII синфлардан бошлаб ўтказиш тавсия этилади.

КЎЧМА НИШОН

Ўйиннинг тавсифи. Ўйинчилар ораларида 2-3 қадамдан жой қолдирган ҳолда айлана ҳосил қиладилар. Уларнинг оёқ учлари олдидан чизиқ ўтказилади. Айлана ичига онабоши кириб келади. Атрофда турган ўйинчилар уни волейбол тўпи билан уришга ҳаракат қиладилар. Онабоши тўпга чап бериб доира ичида югуриб юради. Онабошига тўп тегизган ўйинчи онабоши бўлади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Айлана бўйлаб турган ўйинчилар чизиқдан ичкарига ўтмаслиги керак. 2. Агар тўп доиранинг ўртасида қолса, уни онабоши ўзи истаган ўйинчига узатади. 3. Тўп онабошига учиб бориб (тиззадан пастга) тегсагина ҳисобга олинади. 4. Агар онабоши учиб келаётган тўпни ушлаб олса, тўп теккан ҳисобланмайди. 5. Агар онабоши тўпни ушлаб қола олмай, қўлидан тушириб юборса, онабоши алмаштирилади. 6. Тўп билан атайлаб қаттиқ уриш мумкин эмас.

Методик кўрсатмалар. Ўйновчилар кўпайиб кетса, бу ўйинни бирданига 2-3 даврада ўтказиш мумкин.

Агар ўйинчилар 1-2 минут мобайнида онабошига тўпни тегиза олмасалар (доира жуда кенг бўлса), уларнинг ҳаммасига бир-икки қадам олдинга сурилишни тавсия этиш керак (натижада доира кичраяди).

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари волейбол тўпини кўчма нишонга отиш; тўпни иргитиб узатиш ва илиб олишдир.

ОҚ ТЕРАКМИ, КЎК ТЕРАК

Ўйин кўкатзорда, спорт майдончасида ёки спорт залида ўтказилади. Ўйинчилар сони чекланмайди.

Ўйиннинг тавсифи. Барча ўйинчилар баравар икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда ўз капитанини сайлайди. Ҳар бир команданинг ўйинчилари бир-бирлари билан маҳкам

қўл ушлашиб турадилар. Бир команда ўйинчилари бараварига “Оқ теракми, кўк терак, биздан сизга ким керак?”-деб сўрайди. Иккинчи команда аъзолари “Сиздан бизга (қарши команда ўйинчиларидан бирининг исмини айтиб) керак!”-дейди. Исми айтилган ўйинчи югуриб келиб қарши команда қатнашчилари ҳосил қилиб турган “занжир” ни узишга ҳаракат қилади. Агар занжирни уза олса, шу команда ўйинчиларидан бирини ўз командасига олиб кетади, уза олмаса, ўзи шу командада қолади. Шундан кейин ўйин командалар роли алмашилиб давом этаверади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Занжирни фақат, чақирилган ўйинчи келиб узиши керак. 2. Занжирни уза олмаса, иккинчи марта узишга рухсат этилмайди. 3. Занжир ҳосил қилишда рўмолча, арқон ва ҳоказолардан фойдаланиш мумкин эмас. 4. Чақирилган ўйинчи тўсатдан бир отилиб занжирни узиб ўтиб кетиш учун қарши команда ўйинчиларининг диққатини чалғитадиган ҳаракатлар қилиши мумкин.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйин командалар ўйини жумласига киради. Уни кичик ва ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун тавсия этилади. Бу ўйинда диққат, мардлик, қатъиятлилиқ, биргаликда ҳаракат қилиш каби сифатлар тарбияланади. Ўйинда муваффақият қозониш учун тез югуриш, занжирни кескин узиш ва шунингдек, ўйинчилар диққатини чалғитадиган ҳаракатлар қилишни билиш муҳим роль ўйнайди. Ўйинда жароҳатланмаслик чораларини кўриш керак. Ўйинчилар зерикиб қолсалар, ўйинни дарҳол тўхтатиш зарур.

ОВЧИЛАР ВА ЎРДАКЛАР

Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Ўйин учун битта баскетбол ёки волейбол тўпи керак.

Ўйинга тайёрланиш. Ёрга иложи борича каттароқ айлана чизилади. Агар ўйин тор залда ўтказиладиган бўлса, ўртадан залнинг кўндалангига 8-12 қадам оралиқда иккита чизиқ ўтказиб иккитомонидеворва бошқа иккитомони чизиқлар билан чегараланган тўртбурчак ҳосил қилиш тавсия этилади.

Ўйинчилар иккига, яъни “овчилар” ва “ўрдаклар” командаларига бўлинадилар. “Овчилар” айлана чизиғи атрофига ёки иккига бўлиниб, залнинг кўндалангига ўтказилган чизиқлар бўйлаб сафланадилар. Ўрдаклар доира ёки тўртбурчак ўртасида турадилар.

Овчилардан бирининг қўлида тўп бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Овчилар доира ёки тўртбурчак ичига кирмасдан, ўрдакларга тўп отадилар. “Отилган” ўрдак ўйиндан чиқади. Ўрдаклар ўзларига тўп тегмаслиги учун чап бериб доира ичида югурадилар ва сакрайдилар. Овчилар тўпни бир-бирларига оширадилар ва ўрдаклар учун кутилмаган бир

вақтда уларга отадилар. Ўйин ўрдакларнинг ҳаммаси отиб бўлингунича давом эттирилади. Ўйин тугагандан кейин командалар жой алмашадилар. Икки марта ўйналгандан сўнг қайси овчилар командаси ҳамма ўрдакларни тезроқ отганлиги аниқланади ва ўша команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Овчилар чизиқдан ўта олмайдилар, чизиқдан ўтиб туриб отилган тўп теккан ҳисобланмайди. 2. Тўп билан ўйновчининг бошидан бошқа ҳамма ерига уриш мумкин. 3. Ердан сакраб бориб ўрдакка теккан тўп ҳисобга олинмайди. 4. Отилган ўрдаклар ҳамма ўрдаклар отилиб, командалар алмаштирилгунича ўйинга қатнашмайди.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин ўқувчиларнинг мустақиллиги ва ташаббускорлигини ўстиради. Бу ўйин қатнашчиларда ўртоқлик туйғусини, ўзининг манфаатини жамоанинг умумий вазифаларига бўйсундира билиш, ўзи ва ўртоқларининг кучини ҳаққоний баҳолай олиш иқтидорини тарбиялашда ёрдам беради. Ўрдаклар ролидаги иштирокчилар дадил бўлишлари, овчилар эса мерган ва ўз кучига ишонишлари керак. Бу ўйиндаги асосий ҳаракат кўчма нишонга тўп отишдир.

Методик кўрсатмалар. Раҳбар овчиларга, айниқса ўйиннинг бошланиш пайтида ўзаро келишиб ҳаракат қилиш, яъни тўпни кўпроқ бир-бирларига узатиб туриш ва қулай пайт келганда ўрдакларга отиш кераклигини тушунтириши ва уларга шундай қулай вақт топишни ўргатиши лозим. Тўпни узатиш машқи ўқувчиларни қўл тўпи билан ўйналадиган янада мураккаброқ спорт ўйинларига тайёрлайди.

Ўрдаклар ролидаги ўйинчиларга бир-бирларининг орқаларига беркинмасликни, қўрқмай тўпга чап бериб қутулишни тавсия қилиш керак. Уларга тўпдан беҳуда қочавериш доимо фойдали эмаслигини, бундан ташқари, бундай ҳаракат тез чарчатиб қўйишини, турган жойида тўпга чап беришнинг ҳар хил имкониятларидан фойдаланиш, маъқуллигини уқтириш лозим.

Агар ўйинни ўтказиш учун кам вақт ажратилгану ўқувчилар тўп билан ўйнашни яхши билсалар ва жисмоний жиҳатдан ўйинни анча узоқ вақт давом эттира оладиган даражада тайёрланган бўлсалар, ўрдакларни отиш вақтини чеклаб қўйиш мумкин. Масалан, 3 минут мобайнида отилган ўрдаклар сони ҳисоблаб чиқилади. Ана шу вақт ичида қайси команданинг овчилари кўпроқ ўрдак отган бўлса, ўша команда ғолиб ҳисобланади. Тўпни белгача ёки тиззагача тегизиш мумкинлиги айтиб қўйилиши керак.

ДОИРА БЎЙЛАБ ТЎПЛАР ПОЙГАСИ

Ўйинга тайёрланиш. Ҳамма ўйинчилар қулоч ёйиб, айланага сафланадилар ва галма-гал “Биринчи, иккинчи!” - деб ўз

номерларини аниқлайдилар ва ўз номерлари бўйича икки командага бўлинадилар. Сафда ёнма-ён турган ўйинчилардан иккитаси командаларнинг онабошилари қилиб тайинланади ва уларга биттадан тўп берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Раҳбарнинг “Диққат, марш!” - деб сигнал бериши билан командалардан бирининг онабошиси ўнг томондан, иккинчисининг онабошиси эса чап томондан битта ўйинчини оралатиб ўз командасининг ўзига энг яқин турган ўйинчисига тўпни узатадилар. Бошқа ўйинчилар ҳам тўпни командадошларига оширадилар. Тўплар онабошиларга етиб келгунча, доира бўйлаб узатиб борилади. Тўпи етиб келган капитан тўп ушлаган қўлини баланд кўтаради. Тўпни бутун айлана бўйлаб бошқа командага қараганда тезроқ айлантириб ўтказган ва онабошиси тўп ушлаган қўлини олдин баланд кўтарган команда ютади.

Айлана бўйлаб тўплар пойгасини 2-3 гуруҳда ўтказиш мумкин. Тўп даврдан белгиланган миқдорда айлантириб чиқилгандан кейин ўйин тугайди.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни албатта ўз командасининг яқинида турган ўйинчисига, яъни ўйинчини оралатиб узатиш керак. 2. Агар ўйинчи тўпни тушириб юборса, унинг ўзи бориб тўпни олиши ва ўз жойига қайтиб келиб, уни навбатдаги ўйинчига узатиши лозим.

ҚАТОРЛАР БЎЙЛАБ ТЎПЛАР ПОЙГАСИ

Ўйин майдончада, залда ёки коридорда ўтказилади. Уни ўтказиш учун баскетбол ёки волейбол тўплари (командалар сонига қараб) керак бўлади. Бунда тўлдирма тўплар, байроқчалар ёки таёқчалардан фойдаланиш ҳам мумкин.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар баб-баравар икки командага бўлинадилар. Командалар бир-бирига юзма-юз туриб икки қаторга сафланадилар. Қаторларда биринчи бўлиб турган ўйинчиларнинг қўлларида биттадан тўп бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Қаторда биринчи бўлиб турган ўйинчилар раҳбарнинг “Диққат, марш!” — деб команда бериши билан тўпларни ўз қўшнилариغا ва улар ҳам ўз навбатида тўпни ўзидан кейинги ўйинчиларга узатадилар. Тўплар шу тариқа қатор охиригача узатиб борилади. Қатор охирида турган ўйинчилар тўпни олишлари билан қатор олдига қараб югурадилар ва қатор олдига туриб олиб, тўпни ўз қўшнилариغا узата бошлайдилар ва ҳоказо. Тўп пойгасини бошлаган ўйинчилар қаторнинг охирига келиб, қолганларидан сўнг тўпни олишлари билан қатор олдига қараб югурадилар ва ўз командаларининг олдига туриб олиб, тўп ушлаган қўллари юқорига кўтарадилар. Тўп пойгасини олдин тугатган, яъни ўйинчиларнинг ҳаммаси пойгани бошловчи ролини бажарган ва пойга бошланишида биринчи бўлиб

турган ўйинчиси ўз жойига олдин келиб улгурган команда ғалаба қозонади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўп фақат ўз қўшнисига узатилади. Уни бир неча ўйинчидан ошириб узатишга рухсат этилмайди. Бу қоидани бузган командага жарима очкоси берилади. 2. Агар ўйинчилардан биронтаси тўпни тушириб юборса, уни ўша ўйинчининг ўзи бориб олиши ва ўз жойига қайтиб келиб, тўп узатишни давом эттириши керак. 3. Ҳар гал охирги ўйинчи қаторнинг олд томонига югуриб ўтиб, биринчи бўлиб туриб олганидан кейин команданинг ҳамма ўйинчилари ярим қадам орқага суриладилар. 4. Ўйинни бошқа командага қараганда олдин тугатган ва жарима очкоси олмаган команда ютади.

ХҲРОЗЛАР ЖАНГИ

Ўйин майдончада, залда ёки коридорда ўтказилади.

Ўйинга тайёрланиш. Ерга диаметри 2 метрли айлана чизилади. Ҳамма ўйинчилар 2 та командага бўлинадилар ва доира ёнида бир-бирларига юзма-юз икки қатор бўлиб турадилар (6- расм).



Ҳар бир командада биттадан онабоши тайинланади.

Ўйиннинг тавсифи. Онабошилар ўз командаларидан биттадан ўйинчини ажратади ва улар айлана ичига кириб қўлларини орқага қилиб бир оёқлаб турадилар. Сигнал берилиши билан бир-бирларини елкалари ва гавдалари билан туртиб, итариб айланадан чиқаришга ҳаракат қиладилар. Ўз рақибини ташқарига чиқара олган ўйинчи ғолиб ҳисобланади ва ўз командаси учун бир очко ютган бўлади. Шундан кейин,

доира ўртасига онабошилар лозим топган навбатдаги “хўрозлар” жуфти киради. Ўйин ҳамма болалар хўроз ролини бажариб бўлгунича давом эттирилади. Ўйинчилари кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Агар ўйинчи айлана ичида иккинчи оёғини ҳам ерга қўйса ютқазган ҳисобланади. 2. Агар бир-бирини туртиш пайтида иккала ўйинчи ҳам доирадан чиқиб кетса, ҳеч ким ютган ҳисобланмайди ва навбатдаги жуфт хўрозлар жанг бошланади. 3. Хўрозлар ҳар гал сигнал берилгандан кейингина жангга киришадилар. 4. Жанг вақтида қўлларни ҳам пастга тушириш мумкин эмас.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин ўқувчилар кучининг ўсишига, уларнинг чаққон ва фаросатли бўлишларига ёрдам беради. Ўйинда ўзининг ва ўртоқларининг кучига ҳаққоний баҳо бериш қобилияти, шунингдек, мақсадга эришиш учун матонатлилиқ хислати тарбияланади.

Ўйинчилар бу ўйинда ўз командаларининг шарафини ҳимоя қиладилар. Бу эса уларда ўз жамоаси олдидаги масъулият ҳиссини, ўз командасидаги ўйинчилар кучини тўғри тақсимлай олиш иқтидорини тарбиялашга ёрдам беради.

Қаршилиқ кўрсатиш, курашиш бу ўйиндаги асосий ҳаракатлардир. Мана шу ҳаракатлар дам олиш билан алмашиниб туради. Ҳар бир ўйинчи 1-2 марта ўйинда қатнашади ва қолган вақтда ўйиннинг қандай боришини кузатиб туради.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинни командаларга бўлмасдан ҳам ўтказиш мумкин, бунда ўйинчилар ўз хоҳишлари билан мусобақалашиш учун ўртага чиқадиладар. Ғолиб чиққан ўйинчи майдонда қолади ва ўзи билан жанг қилишни истаган янги ўйинчи билан беллашади. Ўйин шу тариқа давом этаверади. Ўйин охирида кўп марта ғолиб чиққан ўйинчилар аниқланади. Ўйновчилар кўп бўлса, тўртта команда тузиб, ўйинни иккита доирада ўтказиш мумкин.

Ўйинчиларнинг олишувида тўғри усуллар қўлланишини раҳбар кузатиб бориши зарур. Баъзан ўйинчилар рақибларини қўл билан туртадилар. Бунга асло йўл қўймаслик керак.

“Жанг” қилувчиларнинг кучи тахминан тенг бўлишига ҳам эътибор бериш лозим.

ТЎПНИ ОЛДИРМА

Ўйин майдончада, залда ёки коридорда ўтказилади. Ўйин учун баскетбол ёки волейбол тўпи керак.

Ўйинга тайёрланиш. Ҳамма ўйинчилар бир метрдан оралиқда тизилиб айлана ҳосил қиладилар. 3-4 та онабоши тайинланади ва улар ўртага тушадиладар. Ўйновчилар оёқлари олдида чизик ўтказиш мумкин. Ўйновчиларга тўп берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар тўпни онабошилар

қўлини тегиза олмайдиган қилиб бир-бирларига иргитиб ёки ердан думалатиб узатадилар.

Онабошилар ўртада югуриб юриб, учиб бораётган, ерда думалаб кетаётган ёки ўйновчилардан биронтасининг қўлида турган тўпга қўл тегизишга ҳаракат қиладилар.

Агар онабошилардан биронтаси тўпга қўл тегиза олса, ютган ҳисобланади ва ютқазган ўйинчи унинг ўрнига онабоши бўлади. Онабоши ўртага тушган ўйинчининг ўрнига туради.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни улоқтириб ва ердан думалатиб узатиш мумкин. 2. Агар тўп доирадан ташқарига чиқиб кетса, ўйновчилар уни иложи борича тезроқ бориб олишлари ва ўз жойларига қайтиб келиб, ўйинни давом эттиришлари керак. 3. Она боши ўйновчилар қўлидаги, ҳаводаги ёки ердаги тўпни, шунингдек, доирадан ташқарига чиққан тўпни ушлаш ҳуқуқига эга.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин ўқувчиларда тўпни улоқтириш ва илиб олиш малакаларини такомиллаштиради ҳамда уларни баскетбол ва қўл тўпи ўйинларига тайёрлайдиган машқлардан бири ҳисобланади. Ана шу ўйин жараёнида ўқувчиларда зийраклик, диққат, мерганлик хислатлари ривожланади.

Рақиб билан тўқнашиш пайтида тўпни улоқтириш ва илиб олиш бу ўйиндаги асосий ҳаракатлардир.

Методик кўрсатмалар. “Тўпни олдирма” ўйини ўқувчиларни баскетбол ва қўл тўпи ўйинига тайёрлашга ёрдам беради. У тўпни ўйнашнинг махсус усулларини билишни талаб қилмайди, лекин ўйинчиларда рақиб билан тўқнашганда тўпни эгаллаш малакаларини такомиллаштиради. Шу муносабат билан ўйновчиларнинг диққатини ўйиндаги барча вазиятларга, онабошиларни кузатиш ва уларнинг ҳаракатларини ҳисобга олиб, тўп ўйнашга жалб этиш зарур. Шунингдек, уларга ўртоқлари билан келишиб, биргаликда ҳаракат қилишни ва тўпни бир-бирига аниқ узатишни ўргатиш лозим.

Ўқувчилар тўп ўйнашни анча яхши ўрганиб олганларидан (тўпни камроқ тушириб юборадиган ва аниқ узатадиган бўлганларидан) кейин бу ўйин қоидаларини мураккаблаштириш тавсия этилади. Масалан, тўпни қўлдан тушириб юборишни ман қилиш ёки тўпни онабошиларнинг юқорига кўтарилган қўллари тепасидан ошириб улоқтиришни ўйин қоидаларига киритиш мумкин.

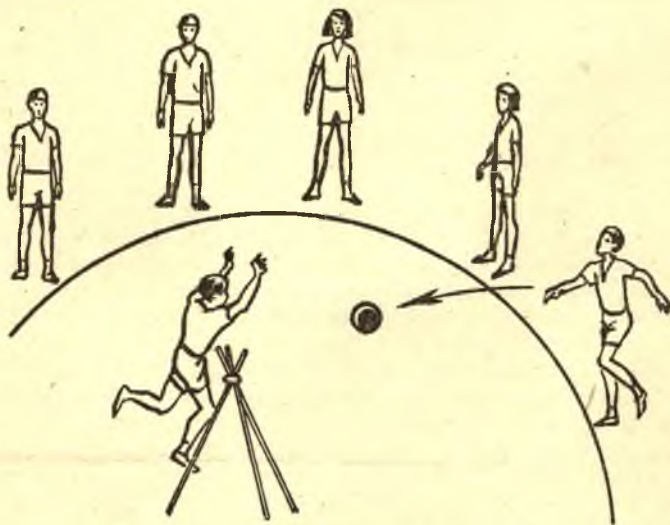
Ўйинни яна қуйидагича мураккаблаштиради бўлади. Ўйновчилар доира бўйлаб юриш ёки югуриб бир-бирларига тўп узатадилар. Бунда қўлида тўп ушлаган ўйинчи кўпи билан икки қадам босиб туриб, уни ўз ўртоқларидан бирига улоқтириб юбориши керак. Тўпни қўлида ушлаб икки қадамдан ортиқ юрган ўйинчи қоидани бузган ҳисобланади ва онабоши бўлади.

Ўйиннинг бу вариантдан юқори синф ўқувчилари билан ўтказиладиган машғулотларда фойдаланилади ва у ўқувчиларни баскетбол ўйинига тайёрлайдиган вариант ҳисобланади.

“Тўпни олдирма” ўйинини ўқувчиларга III синфдан бошлаб ўргатиш тавсия этилади, чунки бу ёшдаги ўқувчилар учун тўпни ирғитиш ва илиб олиш техникасини эгаллаш унча қийин бўлмайди.

ҚАЛЪАНИ ҲИМОЯЛАШ

Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Уни ўтказиш учун учта гимнастика таёқчаси ва битта волейбол тўпи керак бўлади. Агар ўйновчилар сони 30 нафардан ошиб кетса, асбоб-ускуналар миқдори икки барабар кўпайтирилиши лозим (7-расм).



Ўйинга тайёрланиш. Ҳамма ўйновчилар ораларида бир қулочдан масофа қолдириб, айлана ҳосил қилиб турадилар. Уларнинг олдидан ерга айлана чизилади. Унинг марказига ҳар бирининг узунлиги бир метрдан ва юқори учлари бирлаштириб боғлаб қўйилган учта таёқдан иборат қалъа қўйилади. Битта ўйинчи қалъани ҳимоя қилиш учун доира ўртасига тушади. Айлана ҳосил қилиб турганларнинг қўлида волейбол тўпи бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар раҳбар сигнал бергач қалъани тўп билан ура бошлайдилар. Ҳимоячи қалъани ўз гавдаси билан беркитиб ҳамма тўпни қўл ва оёқлари билан

уриб қайтариб, ҳужумга қаршилиқ кўрсатади. Қалъани қулата олган ўйинчи ҳимоячининг ўрнига тушади, ҳимоячи эса қаторга келиб туради. Ўйин белгиланган вақт давомида ўтказилади. Ўйин охирида бошқаларга қараганда қалъани узоқроқ вақт давомида қўриқлай олган энг яхши ҳимоячилар, шунингдек, энг яхши мерган ва зийрак ўйинчилар кўрсатиб ўтилади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйновчиларнинг чизиқдан олдинга ўтишлари мумкин эмас. 2. Ҳимоячига қалъани қўл билан ушлаб туриш ҳуқуқи берилмайди. 3. Агар қалъа тўп билан уриб қўзғатилса-ю, йиқилмаса, ҳимоячи уни қўриқлашни давом эттираверади. 4. Агар қалъани ҳимоячининг ўзи қулатиб юборса, ўша пайтдан бошлаб у ҳимоячи бўла олмайди, унинг ўрнига худди шу вақтда қўлида тўп ушлаб турган ўйинчи тушади.

Ўйиннинг “Булавалар ҳимояси” варианты. Доира ўртасига уч оёқли қалъа ўрнига бешта булава: тўрттаси ҳар бир томони бир қадамдан бўлган квадрат тўртбурчакнинг бурчакларига ва биттаси шу тўртбурчакнинг ўртасига ўрнатилади.

Бу ўйинда ҳимоячи булаваларни қўриқлашга ҳаракат қилади, ҳамма ўйинчилар эса айлана чизигидан ичкарига ўтмасдан, булаваларни тўп билан уриб қулатишга интилади-лар.

Ҳимоячи қулаган булавани турғазиб қўйиш (агар у энг охирида қулаган бўлмаса) ҳуқуқига эга бўлади. Барча булавалар қулатиб бўлингандан кейин онабоши алмаштирилади. Унинг ўрнига охириги булавани қулатган ўйинчи тушади.

Ўйиннинг бошқа қоидалари худди “Қалъани ҳимоялаш” ўйини қоидаларининг ўзидир.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйинда тўпни нишонга улоқтириш, бир-бирига ирғитиш ва илиб олиш малакалари такомиллашади. У тўпни бир-бирига узатиш пайтидаги ҳаракатларни бир-бирига мослаштиришни, тез ҳаракат қилишни ва чаққонликни талаб қилади. Шунингдек, ҳимоячилар мард бўлиши ва теварак-атрофдаги вазиятни англаб ҳаракат қила олишлари керак.

Ўйинда бажариладиган ҳаракатларнинг асосий турлари - қўриқладан асас қўзғалмас нишонга тўп улоқтириш, бир-бирига тўп ирғитиш ва илиб олишдир.

Методик кўрсатмалар. Ўйновчилар кўп бўлса, ўйинни бир вақтнинг ўзида икки даврада ўтказиш керак. Ўйинчилар эътиборини тўпни узатиш вақтидаги ҳаракатларни ўзаро мувофиқлаштиришга ва нишон очиқ қолган пайтдагина қалъага тўпни тегизиш осонлигига жалб этиш лозим.

Раҳбар барча ўйновчиларнинг ўйинда фаол қатнашишларини, тўп ҳамма ўйинчилар ўртасида узатилиб боришини кузатиб туриш лозим.

Агар ҳимоячи қалъа ёки булаваларни узоқ вақт давомида

қўриқлаб туришга муваффақ бўлса, унинг хизмати тақдирланади ва уни бошқа ўйинчи билан алмаштирилади. Шунда бошқа ўйинчиларга ҳам ҳимоячи бўлиш имконияти берилади, ҳимоячини эса ҳаддан ташқари чарчашдан қутқарилади.

“Булавалар ҳимояси” ўйини “Қалъани ҳимоялаш”га қараганда мураккаброқ ўйиндир. Чунки унда ҳимоячига қулатилган булаваларни тиклаб қўйиш имкони берилади ва бу билан ўйин мақсади мураккаблашади.

“Қалъани ҳимоялаш” ўйинини III синфдан, “Булавалар ҳимояси” ўйинини эса V ва VI синфдан бошлаб ўтказиш тавсия этилади.

ТЎХТАТИБ УРИШ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар айлана бўлиб сафланиб, волейбол тўпини доирада юрган онабошининг ушлашига йўл қўймай, турли йўналишда бир-бирларига узатиб турадилар. Онабоши тўпни уриб ерга туширишга ҳаракат қилади. Тўп ерга тушиши билан ўйинчиларнинг ҳаммаси ҳар томонга қочади, онабоши тўпни ердан олиб “Тўхта!”— дейди. Шу сўз айтилгач ҳеч ким жойидан қимирламаслиги керак.

Онабоши тўпни ўзи истаган ўйинчига отади. Тўп кимга тегса, ўшанга онабоши бўлади ва ўйин такрорланади, агар тўп ҳеч кимга тегмаган бўлса, онабошининг ўзи яна онабоши бўлади. Бир марта ҳам онабоши бўлмаган (ёки бошқаларга қараганда камроқ онабоши бўлган) ўйинчилар қолиб чиққан ҳисобланади.

Ўйиннинг натижаларини аниқлашда биринчи онабошининг роли ҳисобга олинмайди.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўп ерга тушиши билан қочган ўйинчилар жойларидан қўзғалмай, тўпга чап беришлари мумкин. 2. Тўп учиб келиб тегсагина ҳисобга олинади.

Э с л а т м а. Бу ўйин ўтказиладиган майдончани чегаралаб қўймаса ҳам бўлаверади. Онабошилар яқинда турган ўйинчиларга тўпни қаттиқ зарб билан отмаслигини олдиндан тайинлаб қўйиш лозим.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари: волейбол тўпини ирғитиш ва илиб олиш, тўпни нишонга ва энг узоққа (онабошилар учун) отишдан, қисқа-қисқа тез югуриш ва гавданинг ҳолатини тез-тез ўзгартиришдан иборатдир.

АРҚОНЧА БИЛАН ТУТИШ

Ўйиннинг тавсифи. Бу ўйин ҳам худди оддий қувлашмачоқ ўйинидек ўйналади. Фарқ шундаки онабоши, ўйновчиларга қўл тегизмайди, лекин қочаётганларга

яқинлашиб, уларнинг оёқлари остида учига халтача боғланган арқончани айлантиради. Арқончага ёки халтачага оёғи теккан ўйинчи онабошининг қўлидан “қармоқ” ни олади ва ўйинни бошқаришга киришади. Илгариги онабоши эса бошқа ўйинчилар қаторида ўйнай бошлайди. Бир марта ҳам онабоши бўлмаган (ёки бошқаларга қараганда камроқ онабошилиқ қилган) ўйинчилар ғолиб чиққан ҳисобланади. Ўйин натижаларини яқунлашда биринчи онабошилиқ ҳисобга олинмайди (8- расм).



Ўйиннинг қоидалари. 1. Онабоши арқончани гоҳ бир томонга, гоҳ бошқа томонга айлантериши мумкин, аммо халтача ерга сирпаниб юриши ёки ердан 10-15 см дан ортиқ кўтарилмаслиги лозим. 2. Онабоши бир жойдан бошқа жойга югуриб ўтаётган пайтида арқончани айлантирмасдан, судраб тортиб бориши мумкин. 3. Халтачани оёғи билан босиб олган ўйинчи илгари неча марта онабоши бўлган бўлса ҳам уларнинг ҳаммасидан озод бўлади.

Э с л а т м а. Ўйновчиларга халтачани босиб олиш учун ноўрин ҳаракатлар қилиш мумкин эмаслигини олдиндан айтиб қўйиш лозим. Халтачани босиб олиш олдин онабоши ролини бажарганлар учунгина фойдалидир. Шунинг учун унутмаслик керакки, халтачани босаман деб арқончага тегиб кетиш ҳам мумкин.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари арқонча устидан сакраб-сакраб югуришдир.

АЙЛАНМА ЭСТАФЕТА

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар кегай ҳалқага ўхшаган шакл ҳосил қилиб ўнг (ёки чап) ёнларини доира марказига қаратиб, елпиғичга ўхшаб ёйилган қаторларга сафланиб турадилар. Ҳар бир қатор битта команда ҳисобланади. Доира марказидан узоқда, яъни ўз қаторининг охирида турган ўйинчиларнинг ўнг қўлида биттадан эстафета бўлади. Бу ўйинчилар раҳбарнинг сигнали билан олдинга югурадилар ва саф атрофидан айланиб ўтиб, ўз командаларига бошқа томондан қайтадилар, қўлларидаги эстафетани навбатдаги ўйинчининг ўнг қўлига тутқазиб, ўз қаторларининг бошига ўтиб турадилар. Эстафетани олган ўйинчилар ҳам худди биринчи ўйинчилар каби саф тортганлар атрофидан югуриб айланиб келадилар ва эстафетани навбатдаги ўйинчиларга берадилар. Улар ҳам шу ҳаракатларни такрорлайдилар. Команда сафининг охирида турган ўйинчи ўз навбатида эстафетани яна биринчи бўлиб югурган ўйинчига келтириб бергандан кейин команданинг югуриши тугайди. Биринчи рақамли ўйинчи эстафетани олиб, уни баланд кўтаради ва “Тамомладик!” — дейди. Югуришни бошқа командалардан олдин тугатган команда ғолиб чиққан ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Навбатдаги ўйинчи югуриб кетиши билан бутун қатор доира марказидан бир қадам силжиб, югуриб келувчи ўрин бўшатади. 2. Доирани айланиб ўтиш вақтида команда охирида турганларга тегish, югураётган ўйинчини туртиб юбориш, йўлни қисқартириш мақсадида сафлар ўртасидан югуриб ўтиш мумкин эмас.

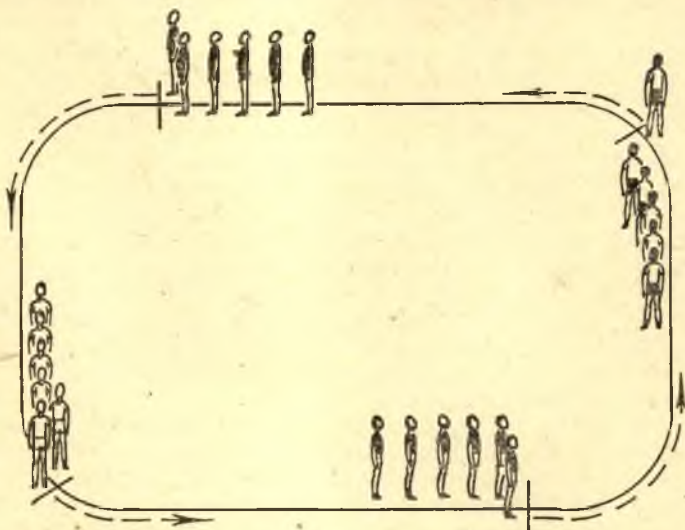
Эслатма. Ҳар бирида 6-8 нафар ўйинчи қатнашадиган бешта командага бўлиниб ўйналганда югуриладиган масофа 15-20 м дан ошмаслиги керак. Бу ўйинни 5-6 марта қайтариш мумкин.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари юқори старт ҳолатидан айлана бўйлаб жуда тез югуриш; эстафетани олиш ва узатишдир.

КАТТА АЙЛАНМА ЭСТАФЕТА

Ўйиннинг тавсифи. Майдонча атрофини айланиб чиқадиган югуриш йўлкасининг бурилиш жойлари байроқчалар билан белгилаб қўйилади. Майдонча марказига финиш байроғи ўрнатилади. Ўйновчилар баб-баравар тўртта командага бўлинадилар. Ҳар бир команда йўлканинг бурилиш жойларида бир қатор бўлиб сафланиб турадилар. Қаторларда биринчи бўлиб турган ўйновчилар йўлгага чиқиб, стартга тайёрланадилар. Раҳбарнинг сигналига биноан улар олдинга қараб югурадилар ва майдончани тўлиқ айланиб чиққач (йўлканинг умумий узунлиги 40-80 м бўлади), эстафета

таёқчаларини иккинчи ўйинчиларга берадилар ва ўйин шу тарзда давом этади. Команданинг охириги ўйинчиси югуриш йўлкаси бўйлаб майдончани айланиб чиқиб, ўз командасининг байроқчаси атрофидан айланиб ўтиши ва марказга ўрнатилган финиш байроғи олдига югуриб бориб, унинг дастасига эстафета таёқчаси билан уриши лозим. Бу ишни биринчи бўлиб бажарган команда ғалаба қозонади (9- расм).



Ўйиннинг қоидалари. 1. Навбатдаги ўйинчи эстафета таёқчасини қабул қилиб олгандан кейингина олдига қараб югуради. 2. Бурилишлардан байроқчаларни айланиб ўтмасдан, йўлни қисқартириб югуриш мумкин эмас.

Эслатма. Ўйновчиларни командаларга бўлиш қуйидагича ўтказилади. Ўйинчилар бўйларига қараб бир қаторга сафланадилар ва “Биринчи, иккинчи, учинчи, тўртинчи” — деб санашиб чиқади. Ҳар қайси номерлилар биттадан командани ташкил қилади.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари юқори старт ҳолатидан айлана бўйлаб жуда тез югуриш; эстафета таёқчасини чаққонлик билан олиш ва узатиш.

ФУТБОЛЧИЛАР ЭСТАФЕТАСИ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар баб-баравар икки-уч командага бўлинадилар. Командалар 1-2 м оралиқда биттадан бўлиб қаторга сафланадилар. Қаторлар бир-бирига параллел ҳолда туради. Қаторлар олдидан битта узун чизик ўтказилади. Ўйновчилар югуришни шу чизикдан бошлайдилар. Ҳар

бир команда рўпарасига бир метр узоқликда бештадан ғўлача териб қўйилади. Олдинда биринчи бўлиб турган ўйинчиларга биттадан футбол тўпи берилади. Улар тўпни тепиб-тепиб ғўлачалар орасидан олиб ўтадилар ва яна тепиб-тепиб ғўлачалар ёнидан ўз командаларига қайтиб келадилар. Ўйинчиларнинг ҳаммаси ана шу ишни бажарадилар.

Тўпни тепиб ғўлачалар атрофидан айлантириб олиб юришнинг сифатинигина эмас, балки югуриш тезлигини ҳам ҳисобга олинади. Бунда ўйинчиларнинг ҳаммаси тўпни ғўлачалар орасидан олиб юришни олдин тугатган ва шу билан бирга камроқ хатога йўл қўйган команда ғалаба қозонади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни тепиб ҳар бир ғўлачани - бирини ўнг томондан, иккинчисини чап томондан айланиб ўтиш керак. 2. Атрофидан айланиб ўтилмасдан, қолдириб кетилган ҳар қандай ғўлача ўйновчи томонидан йиқитилган ҳисобланади. 3. Йиқитилган ғўлача ўз жойига (раҳбарнинг кўрсатмаси бўйича) қўйилади.

Э с л а т м а. Хоккей эстафетаси бу ўйиннинг бир тури ҳисобланади. Бунда ўйинчилар латтадан ясалган кичик тўпни (ёки хоккей тўпини) таёқча билан суриб думалатиб, ғўлачалар оралиғидан олиб ўтадилар.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари тўпни тепиб-тепиб тез югуришдир.

АЙЛАНАЧАЛАРДАН САКРАШ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар баб-баравар учта команда бўлинадилар. Ҳар бир команда бир-биридан 1-2 метр оралиқда қаторга сафланади, қаторлар ўзаро параллел ҳолда турадилар. Қаторлар бошида турганларнинг оёқлари олдидан чизик ўтказилади.

Ҳар бир команда рўпарасига — ерга тўрттадан арқонча шахмат тартибида кичик-кичик (диаметри 40-50 см ли) айлана қилиб қўйилади. Олд чизикдан биринчи айланагача, шунингдек, айланачаларнинг оралиғидаги масофа бир ярим-икки қадам бўлади.

Ўйин раҳбарнинг сигнали билан бошланади. Олдинда турган ўйинчилар биринчи айланачадан бошлаб охириги айланачага кетма-кет сакрайдилар (бир оёқлаб ёки икки оёқлаб сакралади, бунда оёқларни алмаштириб сакрашга рухсат этилади). Энг узоқдаги айланачага етганларидан кейин улар айланачалар ёнидан югуриб, орқага қайтиб келиб, қўлларининг кафтини навбатдаги ўйинчилар кафтига тегизадилар ва ўз командаларининг орқасига бориб турадилар. Навбатдаги ўйинчилар ҳам олдинги ўйинчиларнинг ҳаракатларини

кайтарадилар. Ҳамма ўйинчилар айланачалардан сакраб бўлганларидан сўнг ўйин тугайди. Сакрашни бошқаларга қараганда тезроқ, яхшироқ бажарган ва тамомлаган (камроқ жарима очколари олган) команда ғалаба қозонади.

Ўйиннинг қоидалари: 1. Ўйинчиси сакраганда айланача “чизиғи” — арқончани босиб олган ёки сакраб айланача ташқарисига тушган командага битта жарима очкоси берилади. Бирор команда ўйинни тугатгандан кейин кечиктирилган ҳар бир секунд учун ҳам орқада қолган командаларга биттадан жарима очкоси берилади. 2. Навбатдаги ўйинчи сакрай бошлагандан сўнг унинг орқасида турган ўйинчилар бир қадам олдинга суриладилар ва биринчи бўлиб қолган ўйинчилар сакраш бошладиган чизиқ олдига келиб турадилар. 3. Командада тартиб рақами бўйича охириги бўлган ўйинчи югуриб келиб, кафтини ўйинни бошлаб берган биринчи ўйинчининг кафтига тегизади, ўйинни бошлаб берган ўйинчи эса қўлини баланд кўтариб, ўзининг командаси сакрашни тугатганлигини билдиради.

Э с л а т м а. Сакраладиган жой ҳаммага яхши кўриниб туриши учун ўйинчиларни доирачаларнинг икки томонига саф торттириш мумкин, ана шунда навбатдаги ўйинчилар сакрашни бошлаш учун чизиқ ёнига олдинроқ келиб навбат кутиб туради; югуриб қайтиб келган ўйинчи эса қаторда ўзи учун қолдирилган бўш жойга бориб туради. Раҳбар сакрашни кузатиш мақсадида ҳар бир команда учун ўзига биттадан ёрдамчи ажратади.

Бу ўйиннинг турли вариантларини танлаб, командалар олдидаги участкага айланачалар эмас, балки кўндаланг чизиқлар ўтказиш билан уни 4 та айрим-айрим бўлақларга бўлиш мумкин. Бу бўлақларнинг эни биринчисидан то охиригача кенгайиб боради (яқиндаги, яъни биринчи бўлақнинг эни бир ярим қадам, энг кейингисиники, яъни узоқдагисиники эса 3 қадам бўлади). Ўйновчилар бирин-кетин ҳамма бўлақлардан ҳатлаб ўтадилар. Орқага қайтиб югуришда бўлақлардан сакралмайди.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари бир жойдан иккинчи жойга бир оёқлаб ва икки оёқлаб ҳатлаб ўтишдир. Ўқувчилар олдига сакраб белгиланган жойга тушиш ва тез сакраш вазифаларини қўйиш билан ҳатлаб ўтиш машқлари мураккаблаштирилади. Айланачаларнинг шахмат тартибида жойлаштирилиши ўйновчиларни бирин-кетин бажариладиган сакрашларнинг йўналишини ўзгартиришга мажбур этади. Айланачаларда, бурилишларда турганда ўйинчилар қўшимча равишда сакраб-сакраб, гавда ва қўлларни ҳаракатлантириб, ўз танасининг инерциясини енгил, ўз ҳаракатларини ўзаро мувофиқлаштириш ва бирлаштиришга ёрдам берадиган бир қанча қўшимча машқларни ҳам бажарадилар.

САКРАБ ОШИШ ЭСТАФЕТАСИ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар тенг икки-уч командага бўлинадилар. Командалар 1-2 метр ораликда бир қаторга сафланадилар. Қаторлар бир-бирига параллел ҳолда турадилар. Қаторларда биринчи бўлиб турганларнинг оёқлари учи олди-дан чизиқ ўтказилади. Бу югуришни бошлаш чизиғи бўлади.

Ҳар бир команда рўпарасига югуришни бошлаш чизиғидан 8-10 қадам нарига биттадан тўртбурчак чизилади. Бу тўртбурчакларга ҳар бир қаторнинг биринчи рақамли (қатор бошида турган) ўйинчилари келиб турадилар. Рақбар сигнал бериши билан қаторларда турган навбатдаги ўйинчилар томон югурадилар ва тўртбурчакда энгашиб турган ўз ўйинчилари устидан қўлларига таяниб, оёқларини кериб сакраб ошиб ўтадилар ва ўзлари ана шу тўртбурчак ичида энгашиб туриб қоладилар. Усларидан бошқа ўйновчилар сакраб ўтган ўйинчилар ўз қаторларига югуриб қайтиб келадилар ҳамда қўлларининг кафтини навбатдаги ўйинчилар кафтига теги-зиб, ўз командаларининг (қаторларининг) охирига бориб турадилар.

Ҳамма ўйновчилар сакраб бўлганларидан кейин ўйин тугайди. Эстафетани бошқа командалардан олдин тугатган команда ғалаба қозонади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Устидан бошқа ўйновчилар сакрайдиган ўйинчи сакрайдиганларга орқа ўгириб, бир оёғини олдинга қўйиб, тиззасини бир оз букиб, гавдасини олдинга энгаштириб, бошини пастга эгиб ("бекитиб") ярим букилган қўллари билан олдинга қўйилган оёғининг тиззасига таяниб туриши керак. 2. У ўз устидан сакраган ўйинчининг оёғи ерга тегмасдан олдин тўртбурчакдан чиқиб кетиши мумкин эмас. 3. Навбат кутиб турган ўйинчи келаётган ўйинчи келиб унинг кафтига қўл тегизгандан кейингина бошланғич чизиқдан ўтиб, югуриб кетиши мумкин.

Э с л а т м а. Бу ўйинни ким тез бажариш шарти билан ўйнашдан олдин сакраш техникасининг сифатини ҳисобга олиб (қайси команда сакрашни олдин тамомлашига эътибор бермай), бир неча марта такрорлаш керак. Тўртбурчакдаги ўйинчиларнинг талаб этилган ҳолатда, чунончи бошларини пасайтириб — "бекитиб" туришларини доим кузатиб бориш лозим. Ўйинни ёши каттароқ, яхши тайёргарлик кўрган ўқувчилар билан ўтказишда тўртбурчакларда турадиган ўйновчиларга гавдани олдинга унчалик энгаштирмасдан ёки оёқларини кериб, олдинга қўйилган оёқ тиззасига қўллари билан таяниб деярли тикка туришни таклиф этиш мумкин. Қаторлар бошида бўйи пастроқ ўйинчилар турса, яна ҳам яхшироқ бўлади.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари, югуриб келиб, оёқларни кериб, қўлларга таяниб сакрашлар.

ТЎПНИ ИЛИШ ВА ИРҒИТИШ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб, қарама-қарши эстафета ўйинидаги сингари сафланадилар.

Командалар бошида турган ва ўйинни биринчи бўлиб бошлайдиган ўйинчиларга биттадан волейбол тўпи берилди. Улар сигнални эшитиш билан тўпни ўз қаршиларида турган ўйинчиларга белгиланган усулда ирғитадилар ва ундан кейин ўз командаларининг охирига ўтиб турадилар. Тўпни илиб олганлар ўз навбатида уни қаршидаги ўйинчиларга ирғитадилар ва улар ҳам ўз командаларининг охирига ўтиб турадилар. Ўйин шу тариқа давом этади.

Тўпни ирғитиш ва бошқа тўпни илиб олишда ҳамма ўйинчилар қатнашиб бўлганларидан кейин ўйин тугайди. Қайси команданинг олдинда турган ўйинчиси қарши команданинг олдинда турган ўйинчисидан илгари тўпни илиб олса, ўша команда ютади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Қайси ўйинчи ўзига узатилган тўпни илиб ололмаса, ўша ўйинчининг ўзи ерга тушган тўпни бориб олиши ва ўз қаршисидаги ўртоғига иккинчи марта ирғитиш учун узатиши керак. 2. Тўпни ирғитган ўйинчи орқага ўтиши билан ундан кейинда турган ҳамма иштирокчилар бир қадам олдинга суриладилар. 3. Ўйинни бошлаб берган биринчи ўйинчи иккинчи марта навбат келиб тўпни яна илиб олгандан кейин тўп ушлаган қўлини юқорига кўтаради.

Эслатма. Бир-бирига қарама-қарши турган қаторларнинг олдинда турган ўйинчилари ўртасидаги масофа беш-ўн қадам бўлади. Ўйинни такрорлаб, ҳар гал тўп ирғитиш усуллариини ўзгартириш, масалан, тўпни кўкрак олдидан, бошдан ошириб, керилган оёқлар орасидан ўнг ёки чап қўл билан ирғитиш мумкин. Ўқувчиларнинг диққатини ҳар бир ўйинчи ўз қаршисидаги ўртоғига тўпни яхши ирғитиш учун ҳаракат қилиши лозимлигига қаратиш керак.

Ўйинчиларни жойлаштириш вақтида ҳар иккала команданинг чап (ёки ўнг) қаторларда уларга қарама-қарши турган қаторлардагига қараганда биттадан ўйинчи ортиқ бўлиши (масалан, бир қаторда 7 та, бошқасида эса 6 та ўйинчи бўлиши) мумкин. Бундай ҳолларда ўйин бошланишида тўпни ўйновчилари сони ортиқ қаторнинг олдида турган ўйинчиларга бериш лозим.

Ўқувчиларнинг тўлдирма тўп билан ҳаракатларни тежаб ва тўғрироқ ўйнаш малакаларини мустаҳкамлаш учун ҳам мана шу ўйиндан фойдаланиш мумкин. Волейбол тўпини тўлдирма тўпга алмаштириш билан ўқувчиларнинг мускуллариини мустаҳкамлаш, кучлироқ қилиш, елка камари ва қўллариини бақувватлаштириш ҳам назарда тутилади. Қарама-қарши қаторлар оралиғидаги масофани 3-6 қадамгача

қисқартириб, ўйинни такрорлашни чеклаш, яъни уни уч-тўрт мартадан ортиқ такрорламаслик керак.

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАР ЭСТАФЕТАСИ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйин иштирокчилари ўзаро тенг икки командага бўлинадилар. Иккала команда ўйинчилари икки-тадан бўлиб, ораларидан бир оз жой қолдириб ўзаро параллел икки қаторга сафланадилар. Олдинда турганларнинг оёқлари учи олдидан чизиқ ўтказилади. Бу чизиқдан 10-15 қадам нарида унга параллел қилиб иккинчи чизиқ тортилади.

Қаторлар, бошида турган ҳар қайси жуфт ўйинчининг бирига биттадан тўп берилади.

Олдинда турган ҳар қайси жуфт ўйинчилар раҳбар сигнал бериши билан олдинга қараб югуриб, йўлда тўпни кафтлари билан юқорига уриб бир-бирларига қайтарадилар. Улар иккинчи чизиққача югуриб бориб, яна шу йўлдан ўз қаторларига қайтадилар, тўпни сўнгги марта уриб навбатдаги жуфт ўйинчиларга узатиб, ўз қаторларининг охирига бориб турадилар. Навбатдаги ўйинчилар, учиб келган тўпни илиб олмасдан, кафтлари билан уриб бир-бирларига қайтариб олдинга югуриб кетадилар. Ўйин ҳар бир команданинг ҳамма жуфт ўйинчилари шу тарзда тўпни уриб-уриб бир-бирларига қайтариб югуриб бўлгунларича давом эттирилади. Навбат яна биринчи жуфт ўйинчиларга келганда улардан бири тўпни қўлга олиб юқорига кўтаради ва шу билан команда югуришни тамомлаганлигини билдиради. Югуришни биринчи бўлиб тамомлаган команда ғалаба қозонади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Агар ҳар жуфт ўйинчилардан биронтаси тўпни ерга тушириб юборса, унинг ўзи тўпни ердан олиши ва шу жойнинг ўзида уни уриб узатишни давом эттириши керак. 2. Навбатдаги жуфт ўйинчилар ўзларига тўп берилгунича чизиқни босиб олдинга ўтмасликлари лозим. 3. Навбатдаги жуфт ўйинчи тўпни уриб узатиб, югуриб кетганидан сўнг бутун қатор бир қадам олдинга сурилади, югуриб кетган жуфт орқасида турган ўйинчилар эса югуриш бошланадиган чизиққа бориб турадилар.

Э с л а т м а. Югуриб келаётган ўйинчилар ўз қаторига яқин келганда югуриб кетадиган навбатдаги жуфт ўйинчиларга йўл бериш учун орқага тисланиб бир-биридан узоқлашиши кераклигини ўқувчиларга тайинлаб қўйиш лозим. Бу ўйинни VII синфдан бошлаб ўтказиш тавсия қилинади.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари, югуриб кетишда тўпни уриб қайтариш.

ТҮПГА ЧАП БЕРИШ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйин ўтказиладиган майдонча кўндаланг чизиқлар билан учта тенг қисмга бўлинади. Ўйновчилар ҳам баб-баравар учта командага бўлинадилар.

Ҳар бир команда ўйинчилари ўз участкаларига хоҳлаганича жойлашадилар. Ўртада турган команда ўйинчиларидан биттасига волейбол тўпи берилади. Раҳбарнинг сигнали билан ўйин бошланади. Ўртадаги участкани эгаллаган команда тўпни четки участкалардаги ўйинчиларга тегизишга, чеккадаги командаларнинг ўйинчилари эса, ўз навбатида, ўртадаги участка ўйинчиларига, иложи борица, кўпроқ тўп тегизишга ҳаракат қиладилар.

Тўп қайси команданинг ўйинчисига учиб келиб тегса, ўша командага битта жарима очкоси берилади.

Тўп теккан ўйинчи ўйиндан чиқмасдан, бошқа ўйинчилар билан бир қаторда ўйнайверади. Белгиланган вақт ўтгандан кейин ўйин тўхтатилади ва командалар ўзлари эгаллаган участкаларини алмаштирадилар (жой чапдан ўнгга соат стрелкасининг айланиши бўйича алмаштирилади). Яна шунча вақт ўтгач, томонлар яна жой алмашинади ва ўйин учинчи марта қайтадан бошланади. Шундай қилиб, ўйин уч марта қайтарилади, ҳамма команда ҳар гал янги участкада ўйнайди.

Ҳар бир командага бутун учала ўйин мобайнида берилган жарима очколарининг умумий ҳисоби олиб борилади. Учинчи ўйин тугагандан кейин энг кам жарима очкоси олган команда биринчи ўринни, ундан кўпроқ жарима очкоси олган команда иккинчи ўринни ва энг кўп жарима очкосига эга бўлган команда учинчи ўринни олади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйин пайтида ўйновчилар ўз участкаларининг чегарасидан чиқмаслиги керак. 2. Чекка участкаларда турган ўйинчилар бир-бирларига тўпни иргитиб узатишлари мумкин. 3. Ҳар бир ўйинчи тўпни 3 секунддан ортиқ ушлаб турмаслиги лозим. 4. Ўз участкасининг чегарасидан ўтгани, шунингдек тўпни 3 секунддан ортиқ ушлаб тургани учун тўпни шу хатоларга йўл қўйган командадан бошқа командага олиб берилади. 5. Агар: а) тўп ерга ёки деворга тегиб, ундан учиб бориб, ўйновчига тегса; б) ўйинчи учиб келаётган тўпни илиб олса; в) тўп ўйновчининг белидан юқорига тегсатеккан ҳисобланмайди. 6. Қарама-қарши чекка командалардаги ўйинчиларнинг бир-бирларига тегизган тўплари теккан ҳисобланмайди.

Э с л а т м а. Ҳар бир ўйин 3 минутдан 6 минутгача давом этиши мумкин.

Ўйинчиларга тўпни илиб олиш вақтида бир-бирларига ҳалақит бермасликлари (ўз ўртоқларининг қўлидан тўпни тортиб олмасликлари) кераклигини олдиндан айтиб қўйиш лозим.

Бу ўйинни майдончада ўтказилганда кўпинча тўп майдонча чегарасидан чиқиб, узоқларга кетиб қолади, уни ушлаб олиб келиш, қидириб топиш ва қайтадан ўйинга киритишга

кўп вақт кетади. Шу сабабли баъзан ўйин тўхтаб қолади. Ўйин зерикарли бўлмаслиги ва ўйновчига етарли даражада тўпни ирғитиш имконини бериш мақсадида ўйинни иккита тўп билан ўтказиш мумкин.

Жарима очколарини ёзиб боришда қуйидаги усулни қўллаш лозим. Олдиндан тайёрланган ва 9 хонага бўлинган жадвалга жарима очколари биттадан қўйиб борилади. Тегишли команда ўйинчиларига ҳар гал тўп тегиши билан жадвал графасига биттадан бир рақами ёзиб борилади. Олдин жадвалнинг юқоридаги уч хонаси (биринчи ўйинда), кейин ўртадаги уч хонаси (иккинчи ўйинда) ва пастдаги уч хонаси (учинчи ўйинда) тўлдирилади. Учинчи ўйин тугаши билан жарима очколарининг умумий сони ҳисоблаб чиқилади.

Иккита тўп билан ўйин ўтказилаётганда ҳар бир команда учун жарима очколарини ёзиб борадиган ҳисобчи тайинлаш зарур. Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари кўчма нишонга волейбол тўпини отиш, тўп ирғитиш ва илиб олиш, тўпга чап бериб қочишдан иборат.

ДОИРАДАН СУРИБ ЧИҚАРИШ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар баб-баравар икки командага бўлинадилар. Командалар бир-бирларига юзма-юз сафланиб туради.

Командалар ўртасида ерга диаметри 1,5-2 метрли 6-8 та айлана чизилади. Айланаларнинг ҳар бирига иккала команданинг биттадан вакили (бўйи баландроқ ўйинчилардан бошлаб) туширилади. Айланалар ичидаги ўйинчиларга биттадан гимнастика таёқчаси берилади. Иккала ўйинчи таёқчанинг бир учини ўйин шартига қараб ўнг ёки чап тирсаги билан қисиб маҳкам ушлаб туради. Ҳар бир айлана ёнида биттадан ҳакам туради. Ўйновчилар сигнал берилиши билан таёқчани қисиб, бир-бирларини доирадан итариб чиқаришга ҳаракат қиладилар. Айлана ичидан рақибини суриб чиқарган ўйинчининг командасига битта очко берилади. Айланадан чиқариб юборилган ўйинчи яна қайтиб кириши мумкин. Биринчи жуфтларнинг ўйини барча айланаларда махсус сигнал билан баравар тўхтатилади. Кейин навбатдаги жуфт ўйинчилар тушадилар ва ўйин шу тарзда давом эттирилаверади. Ютуқ очколарини кўпроқ тўплаган команда ғалаба қозонади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Қаршилиқ кўрсатиш пайтида таёқчани тирсак тагидан бошқа жойга олиш мумкин эмас. 2. Қаттиқ итариб юборишга ва туртишга йўл қўйилмайди.

Э с л а т м а. Ҳар бир жуфт ўйинчи 60 секунддан 90 секундгача олишади.

Вариантлар: 1) рақибнинг елкасига қўлни тираб уни айланадан итариб чиқариш; 2) бир-бирига ўнг (чап) ёни билан туриб, елкага елкани тираб доирадан итариб чиқариш.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари эпчиллик билан бир-бирини турган жойидан итариб юбориш.

ҚАРАМА-ҚАРШИ САКРАБ ЮГУРИШ ЭСТАФЕТАСИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 2-3 командага бўлинадилар ва ҳар бир команда ҳам ўз навбатида яна тенг икки гуруҳга бўлинади. Гуруҳлар оралиғи худди югуриш эстафетасидаги сингари 15-20 метр бўлади ва улар бир-бирларига қараб турадилар. Ўйиннинг шартлари ҳам югуриш эстафетасидаги кабидир. Командаларнинг группалари орасига тўсиқлар қўйилади ва ўйинчилар шу тўсиқлардан сакраб югуриб ўтади. Тўсиқлар қўйидагича бўлиши лозим: 1) ерга ораси 1-1,2 метр қилиб чизилган иккита кўндаланг чизиқ; 2) гимнастика скамейкаси (скамейкани қўл билан ушлаб ундан сакраб ўтилади); 3) арқонча (икки ўқувчи арқонни пастроқ ушлаб туради, ўйновчилар ундан сакраб ўтадилар; 4) осма тўп (ўйновчилар югуриб кетаётганларида унга туртиниб ўтишлари керак) ва ҳоказо. Бу ўйинда тўсиқлардан ўтиб югурилади. Олдин югуриб бўлган ва тўсиқдан ўтишда хато қилмаган ёки камроқ хатога йўл қўйган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ҳар бир ўйинчи ҳамма тўсиқлардан ўтиши лозим. 2. Агар у тўсиққа қоқилса ёки ундан нўтўғри ошса орқага қайтиши ва тўсиқдан қайтадан ўтиши шарт. Хатога йўл қўйган ўйинчи тўсиқдан тўғри ўтгандан кейингина навбатдаги ўйинчини чақириш учун югуришда давом этади.

БУЛАВАЛАР БИЛАН ЭСТАФЕТА

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйинни ўтказиш учун бир неча булава, ғўлача ёки кегли тўқмоғи бўлиши керак. Ўйновчилар баравар тенг 2-3 та командага бўлинадилар ва оралиғи 2-3 метрли параллел қаторларга саф тортадилар. Қаторлар олди-дан старт чизиги ўтказилади. Қаторлардан 25-30 метр нарига, ҳар бир команда тўғрисида, ораларида 1 м дан жой қолдириб 3 тадан айланача чизилади. Қатор бошида турганларга 3 тадан булава берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйинбоши “Тайёрлан!”, “Диққат!” ва “Марш!” - деб команда бергандан кейин қатор бошида турган ўйинчилар айланачалар олдида югуриб борадилар, булаваларни ана шу айланачалар ичига тик қўядилар ва югуриб ўз қаторларига қайтиб келадилар ва қўлларини навбатдаги ўйинчиларнинг қўлларига уриб, ўзлари қатор охирига бориб турадилар. Навбатдаги ўйинчилар қўлларига урилиши билан-ноқ югуриб бориб, булаваларни йиғиб оладилар, яна ўз қаторларига қайтиб келадилар ва булаваларни навбатдаги

ўйинчиларга топшириб, ўз қаторларининг охирига бориб турадилар. Ўйин қаторлардаги ҳамма ўйновчилар югуриб бўлгунларича давом этади. Олдин югуриб бўлган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Булава ёки бошқа нарсалар айланачалар ичига тик қўйилиши лозим. Агар битта булава қуласа, ўйновчи уни тўғрилаб қўйгандан кейингина югуриб кетиши лозим. 2. Навбатдаги ўйинчи югуриб келган шериги қўлига урганидан ёки булаваларни унга топширганидан кейингина старт чизиғидан ўтиши мумкин.

Методик кўрсатмалар. Худди ана шу эстафетада бошқача топшириқлар ҳам бериш мумкин. Масалан, қатор бошида турган ўйинчиларга 4-5 та тош ёки картошка солинган халтачалар берилади. Бу ҳолда айланачалар сони 4-5 тага етказилади. Ўйновчилар ўзларига берилган халтачалар ичидаги тошлар ёки картошкаларни халтачалардан олиб, айланачалар ичига қўядилар, навбатдаги ўйинчиларга бўш халтачаларни топширадилар, булар югуриб бориб, айланачалардаги тош ёки картошкаларни, иложи борича тезроқ йиғиб (халтачаларга солиб) олиб келишлари керак. Бу вариантда ҳам юқорида ифодаланган ўйин қоидаларига амал қилинади.

Тўсиқлардан ўтиладиган эстафеталар ҳам ўтказиш мумкин. Ўйновчилар мана шу эстафеталардаги сингари қатор бўлиб саф тортадилар. Старт чизиғидан 15-20 қадам нарига, ердан 1 м баланд қилиб арқон тортилади, ундан нарироқда ердан ярим метр баланд қилиб волейбол тўри тортилади. Массофанинг охирига иккита чамбарак қўйилади. Қатор бошида турган ўйинчилар таёқча ёки байроқча ушлагунларича югуриб бориб, арқон устидан сакраб ўтадилар, яна югуриб бориб, тагидан ва ниҳоят, чамбарак ичидан ўтадилар. Кейин улар ўз қаторларига югуриб келиб, таёқчани навбатдаги ўйинчиларга топширадилар.

Методик кўрсатмалар. Аввало эстафеталарнинг энг оддий вариантларини қўллаб, сўнгра уларни аста-секин мураккаблаштира бориш керак. Бундай ўйинларни жисмоний тарбия дарсларидагина эмас, балки дарсдан ташқари вақтларда ҳам ўтказиш фойдалидир.

ЎЙИШ-ТЕРИШ МУСОБАҚАСИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар 2-3 командага бўлинадилар (қатнашчиларнинг сонига қараб) ва ҳар бир команда бир қаторга сафланиб туради. Қаторлардан 8-10 метр нарига кетма-кет 3 тадан айланача чизилади. Қаторлар олдида турган ўйинчиларга учтадан кубча ёки городки ғўлачаси берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи “Диққат!” ва “Марш!” деб

сигнал бергандан кейин қаторлар бошида турган ўйинчилар ўз рўпараларидаги айланачалар томон югурадилар ва қўлларидаги буюмларни айланачалар ичига териб қўйиб, ўз қаторларига югуриб қайтиб келадилар ва навбатдаги ўйинчининг кафтига уриб, ўзлари ўз қаторларининг охирига бориб турадилар. Навбатдаги ўйинчилар югуриб бориб, айланачалардаги буюмларни йиғиб олиб келадилар ва уларни ўзларидан кейин навбат кутиб турган ўйновчиларга топширадилар. Улар ҳам ўша буюмларни яна айланачалар ичига териб келадилар ва ҳоказо. Ўйин ҳамма ўйновчилар югуриб бўлгунларига қадар шу тарзда давом эттирилаверади. Ўйновчилари олдинроқ югуриб бўлган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Навбат кутиб турган ўйинчилар қўлларига урилганидан ёки буюмларни қабул қилиб олганларидан кейингина югуриб кета оладилар. 2. Навбат кутиб турган ҳар бир ўйновчи югуриб кетгандан сўнг қатордагилар бир қадам олдинга суриладилар. 3. Буюмларни фақат айланачалар ичига қўйиш керак. Агар буюм айланачадан ташқарига қўйилган бўлса, уни ўша ерга қўйган ўйинчи қайтиб бориб, айлана ичига қўйишга мажбур.

ЧАМБАРАКЛАР БИЛАН ЭСТАФЕТА

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин майдончада ўтказилади. Ўйинчилар икки командага бўлинадилар ва бир-бирларидан 3-3,5 метр нарида ўзаро параллел қаторларга сафланиб турадилар. Олдинда турган ўйинчиларнинг оёқ учлари олдидан старт чизиғи ўтказилади. Бу чизиқдан 25-30 метр нарида, шу чизиққа параллел қилиб яна бир чизиқ тортилади. Старт чизиғидан тахминан 15 метр нарига диаметри 1 метрли чамбарак тик қилиб қўйилган, иккинчи чизиққа, яъни 25-30 метр наридаги чизиққа эсadiаметри 60 смли чамбарак ётқизиб қўйилган бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан қаторлар бошида турган ўйновчилар олдинга югуриб, йўлдаги тик турган чамбарак ичидан ўтиб кетадилар, иккинчи чизиққа етгач, унда ётган чамбаракни олиб, бошларидан юқори кўтариладилар, унинг ичидан ўтганларидан кейин ерга қўядилар. Сўнгга ўз йўлларида давом этиб, тик қўйилган чамбаракдан айланиб ўтадилар ва ўз қаторлари томон югурадилар, қаторга етиб келиб кафтларини навбат кутиб турган шерикларининг кафтига тегизиб, қаторнинг охирига ўтиб турадилар. Навбатдаги ўйинчилар ҳам олдинга югуриб кетадилар ва биринчи ўйинчиларнинг ҳаракатларини такрорлайдилар ва ҳоказо. Энг биринчи бўлиб югурган ўйинчиси старт чизиғига олдин етиб келган команда ғолиб чиққан ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Навбат кутиб турган ўйинчи югуриб келган шериги қўлига урмасидан олдин югуриб кета ол-

майди. 2. Югуриб кетаётганда фақат чамбаракнинг ичидан ўтиш керак. Уни айланиб ўтишга рухсат этилмайди.

Эслатма. Бу ўйин асосан қизлар учун мўлжалланган.

КИМ ЧАҚҚОНРОҚ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар икки командага бўлинади. Командалар 3 метр ораликда сафланади. Ҳар бир команданинг бошида биринчи бўлиб турган ўйинчилардан 10 метр олдинга биттадан байроқча ўрнатилади. Командалар олдидан старт чизиги ўтказилади ва бу чизиқ устига волейбол ёки баскетбол тўпи, гимнастика таёқчаси ва биттадан газета қўйилади.

Ўйиннинг тавсифи. Командалар олдида турган ўйинчилар ўқитувчининг сигнали билан тўпни иккала тиззалари орасига қистирган, газетани бошларига ёпган таёқчани ушлаган ҳолда байроқчалар томон жўнайдилар, байроқчага етиб боргач, уни атрофидан айланиб ўтадилар ва ўз командаларига қайтиб келиб ҳамма нарсани навбат кутиб турган ўйинчиларга топширадилар. Навбат кутиб турган ўйинчилар ҳам худди шу ҳаракатларни такрорлайдилар. Бунда фарқ шуки, бир жуфт ўйинчилар байроқчаларни олиб келса, бошқа жуфт ўйинчилар уни турган жойига қўйиб келади. Ўйин шу тариқа давом этади. Мусобақани олдин тамомлаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Юриб кетаётган ўйинчи бирор нарсани тушириб юборса, ўзи уни ердан олиши ва юришни давом эттириши керак. 2. Нарсаларни қабул қилиб олишда старт чизигидан ўтиш мумкин эмас.

Методик кўрсатмалар. Ўйновчилар кўпайиб кетган пайтда 3-4 та команда ташкил қилиш мумкин.

БАСКЕТБОЛЧИЛАР МУСОБАҚАСИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин майдончада ёки гимнастика залида ўтказилади, уни ўтказишда иккита баскетбол ёки волейбол тўпидан фойдаланилади. Ўйновчилар икки командага бўлиниб, бир-биридан 3 метр ораликда параллел қаторларга сафланадилар. Қаторлар бошида турган ўйинчиларнинг оёқ учларидан старт чизиги ўтказилади. Қаторлар олдидан тахминан 18-20 метр нарига сават ўрнатилган баскетбол тахтаси ёки бирон нарсага биркитилган ҳалқа қўйилади. Сават билан старт чизиги ўртасига (ҳар бир қатор олдида) 2-3 та ғўлача қўйилган бўлади. Қаторлар олдида турган ўйинчиларга биттадан тўп берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи "Тайёрлан!", "Марш!" — деб команда бериши билан қаторлар бошида турган ўйинчилар

тўпни бир қўллаб ерга уриб-уриб олдинга югурадилар. Улар ўз ғўлачаларини айланиб ўтиб, сават ёки ҳалқа яқинига келадилар, тўпни сават ёки ҳалқа ичига ташлаб яна илиб оладилар. Кейин тўпни ерга қаттиқ урадилар ва бунда тўп ердан кўтарилиб, иккинчи ўйинчига, яъни ўз командасида навбат кутиб турган шеригига учиб бориши керак. Навбатдаги ўйинчи ҳам тўпни илиб олиши биланоқ уни ерга уриб-уриб олдинга югуриб кетади ва биринчи ўйинчининг ҳаракатларини такрорлайди. Югуришни тамомлаган ўйинчилар қатор охирига ўтиб турадилар. Тўп билан югуришни (ҳамма ҳаракатларни бажарган ҳолда) олдин тамомлаган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни қўлдан чиқариб юборган ўйинчи уни олиб келиши ва шу жойдан югуришни давом эттириши лозим. 2. Тўпни олиб кетаётган ўйинчи ғўлачани қулатиб юборса, уни жойига турғазиб қўйиши ва шундан кейингина тўпни олиб кетиши керак. 3. Навбат кутиб турган ўйинчилар тўпни қабул қилиб олаётганларида старт чизигидан ўтмасликлари лозим. 4. Ўйиннинг натижасини ҳисоблашда тўп саватга тушган-тушмаганлиги назарда тутилади.

Методик кўрсатмалар. Бу эстафетани мураккаблаштириш ҳам мумкин. У ҳолда ҳар бир команда ўйинчилари қаторда иккитадан бўлиб турадилар. Сигнал берилиши билан қатор бошида турган икки ўйинчи баравар югура бошлайди. Улар тўпни бир-бирига узатишиб борадилар, тахтага яқинлашганда тўпни сават ёки ҳалқага ташлайдилар ва илиб олган тўпларни навбатдаги ўйинчиларга иргитадилар.

БАЛАНДЛИККА САКРАБ ЮГУРИШ

Ўйновчиларнинг жойлашуви худди тўғрига югуриш мусобақасидаги каби бўлади. Бу ўйинни ўтказишнинг фарқи шуки, ўйин раҳбари томонидан тайинланган икки ўйновчи югуриладиган масофа ўртасида арқонча тортиб (унча баланд кўтармай) туради.

Ҳар бир ўйинчи бу арқонча устидан икки марта олдинга югураётганида ва орқага қайтаётганида сакраб ўтиши керак.

Ўйинчилари арқондан сакрашда кам хатога йўл қўйган ва югуришни олдин тамомлаган команда биринчи ўринни эгаллайди. Қолган командалар эришган натижаларига қараб кейинги ўринларни оладилар.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Арқончага оёғи теккан ўйинчи орқага қайтиши ва хоҳлаган жойидан югуриб келиб, арқонча устидан яна сакраб ўтиши керак. Шундан кейин у югуришни давом эттириши мумкин.

Ўйиннинг бошқа қоидалари тўғрига югуриш мусобақасининг қоидалари билан бир хилдир.

Э с л а т м а. Баландликка сакраб югуриш мусобақасининг ўзига хос турларидан бири “Арғамчи билан сакраш” ўйинидир.

Бу ўйин қуйидагича бўлади.

Ўйинчилар биттадан бўлиб қаторларга сафланадилар. Қаторлар ораси камида метр бўлади. Ҳар бир қаторнинг бошида турган ўйинчиларга биттадан сакраб ўйналадиган калта арқонча берилади.

Қаторлар бошида турган ўйинчилар сигнал берилиши билан арғамчининг бир учини ўзларидан кейинда турган ўйинчиларга бериб, иккинчи учини ўзлари ушлаб, айлантирадилар ва қаторда турган барча ўйинчиларнинг оёқлари тагидан ўтказадилар. Қаторда турганлар арғамчи устидан сакрайдилар. Уларнинг ҳаммаси сакраб бўлгандан кейин қаторлар бошида турган ўйинчилар қаторлар охирида қоладилар, уларнинг кетида турган ўйинчилар эса олдинга югурадилар ва арғамчининг бўш учини ўзларидан кейинда турган ўйинчиларга берадилар, арғамчи яна айлантирилади ва қаторларда турганлар унинг устидан сакрайдилар. Шундан кейин қаторлар бошида иккинчи бўлиб турган ўйинчилар қатор охирига ўтиб қоладилар, қаторлар бошида учинчи бўлиб турган ўйинчилар эса олдинга югуриб бориб, арғамчининг бўш учини ўзларидан кейин турган ўйинчиларга берадилар ва ҳоказо.

Ўйин ҳамма ўйновчилар навбатма-навбат арғамчидан сакраганлари ҳолда қатор бўйлаб югуриб чиққунларича давом эттирилади. Ўйинни бошлашдан олдин қаторлар бошида биринчи бўлиб турган ўйинчилар яна қаторлар бошига келиб, арғамчини ўз қўлларига олганларидан кейин ўйин тугайди. Ўйинни биринчи бўлиб тугатган қатор ғолиб чиққан ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Арқонча устидан сакрагандан кейин ҳар бир ўйинчи бир қадам олдинга сурилади. 2. Арқончани айлантираётган ўйинчилар сакраётганлар қоқилмаслиги ва йиқилмаслиги учун сакраётган ўйинчининг оёғи арқончага текканда арқончани тўхтатишлари ёки пасайтиришлари ва бошқа ишлар қилишлари керак.

Э с л а т м а. Шуни назарда тутиш лозимки, ўйин бир марта ўйналганда ҳар бир ўйинчи қаторда неча киши турган бўлса, шунча марта арқонча устидан сакрайди. Шунинг учун ўйинни 2-3 мартадан ортиқ такрорлаш тавсия қилинмайди.

Болаларга арқончани жуда паст, ерга тегадиган қилиб айлантириш ҳамда арқонча устидан оҳистагина, оёқ учларидан сакраш кераклигини олдиндан тайинлаб қўйиш керак.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари қимирлаб турган тўсиқдан сакраб ўтишдир.

ВОЛЕЙБОЛ ЭЛЕМЕНТЛАРИ МУСОБАҚАСИ

Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Ўйин учун иккита волейбол тўпи керак бўлади.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг иккита командага бўлинадилар. Ҳар бир команда бир-биридан 3-4 метр нарида иккитадан бўлиб параллел қаторларга сафланади. Қаторлар олдида старт чизиғи ўтказилади. Старт чизиғидан 10-15 метр нарида (ўйин ўтказиладиган майдоннинг катта-кичиклиги ҳамда ўйинчиларнинг жисмоний тайёргарлигига қараб), ҳар бир команда рўпарасига устунчалар ёки бирор бошқа нарсалар қўйилади.

Қаторлар бошида турган ҳар бир жуфт ўйинчига биттадан тўп берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйин бошлиғи сигнал бериши билан қаторлар бошида турган биринчи жуфт ўйинчилар тўпни ҳавода (волейбол ўйинидагидек) бир-бирларига қўл билан уриб қайтарган ҳолда олдинга югурадилар ва ўз устунларини айланиб ўтиб, яна тўпни бир-бирига уриб қайтаришда давом этиб, орқага қараб югурадилар. Старт чизиғигача югуриб келиб, тўпни қаторда турган навбатдаги жуфт ўйинчиларга қўл билан уриб узатадилар. Бу жуфт ўйинчилар ҳам биринчи жуфт ўйинчилар сингари тўпни бир-бирларига қўл билан уриб қайтарган ҳолда ўз устунчаларигача югуриб борадилар ва қайтиб келиб, тўпни навбатдаги жуфт ўйинчиларга узатадилар ва ҳоказо. Қайтиб келган жуфт ўйинчилар ўз қаторларининг орқасига бориб турадилар. Ўйин барча жуфт ўйинчилар тўпни қўл билан уриб бир-бирларига қайтариб югуриб бўлгунларича давом этади. Ҳамма жуфт ўйинчилари бу топшириқни, қоидаларни бузмайди, олдин бажара олган команда ўйинда ғолиб чиққан ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Югуриб кетаётганда тўпни фақат қўл билан уриб қайтариш мумкин. Бир-бирига ташлаб узатиш мумкин эмас. Фақат югуришни бошлайдиган жуфт ўйинчиларга тўпни қўлда илиб олишга рухсат этилади. 2. Тўп уриб қайтарилаётган пайтда уни қайси ўйинчи ерга тушириб юборса, унинг ўзи тўпни олиб, шеригига уриб қайтариши ва югуришни давом эттириши керак. 3. Навбат кутиб турган ўйинчилар фақат старт чизиғига етиб келганларидан кейингина ёки белгиланган жойдан, яна тўпни бир-бирларига уриб узатишлари мумкин. 4. Йўл қўйилган хато учун жарима очколари берилади. 5. Барча жуфт ўйинчилари топшириқни бошқа команда ўйинчиларидан олдин бажарган ва жарима очколари олмаган команда ўйинда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг иккинчи варианты. Ҳар бир команда ўйинчи-

лари биттадан бўлиб қаторга сафланадилар. Сигнал бўйича қатор бошида турган ўйинчилар тўпни юқорига иргитиб олиб (неча марта иргитиб-илиб олишни олдиндан келишиллади) олға югуриб кетадилар, деворга яқин бориб, тўпни уч марта (келишилганича) унга уриб, яна юқорига иргитиб-илиб югуришни давом эттириб, орқага қайтадилар. Навбат кутиб турган ўйинчилар ҳам худди шу ҳаракатларни такрорлайдилар ва ҳоказо. Ҳамма ўйинчилари топшириқни тезроқ ва тўғри бажарган команда ўйинда ғолиб чиққан ҳисобланади.

Ўйиннинг учинчи варианты. Ўйновчилар “Қарама-қарши эстафета” ўйинидагидек сафланадилар. Лекин ҳар бир команда қаторлари ўртасида волейбол тўри тортилган бўлиши керак. Олдинда (қаторнинг биринчи ярмида) турган ўйинчилар қўлида биттадан волейбол тўпи бўлади. Улар сигнал берилиши билан тўпни юқорига иргитиб тўр устидан ошириб ўз қаторлари иккинчи ярмининг бошида турган ўйинчиларга иргитадилар, улар ҳам ўз навбатида тўпни уриб тўр орқали қаторнинг биринчи ярмига қайтарадилар. Тўпни уриб узатган ва уриб қайтарган ўйинчилар ўз қаторларининг охирига бориб турадилар. Шундай қилиб, ҳар сафар тўпни қатор бошида турган янги ўйинчи уриб қайтаради. Ўйин ҳамма иштирокчилари тўпни уриб қайтаришни бажариб бўлганларидан кейин тугайди. Ўйинни ҳар бир ўйинчи тўпни уриб қайтаришда 3 мартадан қатнашгунича давом эттириш мумкин. Бу топшириқни тезроқ ва тўғрироқ бажара олган команда ўйинда ғолиб чиқади.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Волейбол элементларини бажариш билан ўтказиладиган эстафеталар волейбол ўйнаш малакаларини, яъни тўпни қаттиқ уриб, рақиб командаси томонга ўтказиш, бир-бирига узатиш, уриб қайтариш малакаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлашга ёрдам беради. Шунинг билан бирга бу ўйинда ҳаракат тезлиги ва диққат ўсади. Бу ўйин ўйновчиларда ўз командасининг манфаатини кўзлаб топшириқни яхши ва тез бажариш, жамоа манфаатини ўз шахсий манфаатидан юқори қўйиш, бирдамлик билан ҳаракат қилиш фазилатларини тарбиялаш имконини беради. Ўйинда бажариладиган ҳаракатларнинг асосий турлари: волейбол ўйинидагидек тўп узатиш, тўпни жадаллик билан узатиш ва уни уриб қайтаришдир.

Методик кўрсатмалар. Эстафетага волейбол ўйинининг ўқувчиларга олдиндан таниш элементларинигина киритиш керак, акс ҳолда, ўқувчиларда айрим малакалар ҳосил қилишда хатоликка йўл қўйиш мумкин. Ўқувчиларда шу ўйинга доир малакаларни тўғри мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш учун топшириқнинг сифатли бажарилишини яхши кузатиб бориш зарур. Топшириқни нотўғри бажарганларга жарима очколари бериш ва ўйин охирида уларнинг ғалаба

қозона олмаганликларини қайд қилиб ўтиш лозим.

“Волейбол элементлари мусобақаси” ўйини V ва ундан юқори синф ўқувчилари учун тавсия қилинади.

БОЙЎҒЛИ

Ўйиннинг тавсифи. Майдончада “бойўғли” яшайдиган жой ажратилади. Ўйновчилардан бири бойўғли бўлади.

“Бойўғли”дан бошқа ҳамма ўйинчилар майдончада тарқалиб юрадилар. Улар қўнғизчалар, капалаклар, бақалар ва кичик қушчалар ролини бажарадилар.

Бойўғли ўз уясида туради. Ўйин раҳбари “Қоронғи тушяпти!” дейиши билан қўнғизчалар ва капалаклар кетаётган жойларида тўхтайдилар ёки бирор буюмнинг орқасига беркиниб олиб, жим турадилар.

Бойўғли “... тушяпти” сўзи айтилиб бўлгач, овга чиқади. У ўйинчилардан қайси бири қимирлаётганини сезса, ўшанинг олдига боради ва унинг қўлидан ушлаб олиб, ўз уясига олиб кетади. Бир оз вақт ўтгач ўйин раҳбари “Кун чиқди!” — деган сигнални беради ва ҳамма қўнғизчалар, капалаклар, бақалар, шунингдек бойўғли уясига қамалган ўйновчилар яна майдончада юра бошлайдилар, эмаклайдилар, сакрайдилар ва ҳар хил ҳаракатлар қиладилар. Худди шу тартибда ўйин яна давом эттирилади. Бирор марта ҳам бойўғли қўлига тушмаган ўйинчилар энг чаққон ва эҳтиёткор ўйинчи ҳисобланади. Бир оз вақт ўтгандан кейин янги бойўғли тайинланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. “Бойўғли” фақат бир ўйинчини узоқ вақт давомида таъқиб этиши мумкин эмас. 2. Бойўғлининг қўлидан чиқиб қочиш ҳам мумкин эмас. 3. Агар бойўғли “Кун чиқди!” деган сигнал берилгунича турган жойида қимирлаётган биронта ўйинчини топишга улгурмаса, у ўз уясига ўлжасиз учиб кетишга мажбур.

Э с л а т м а. Ўйин раҳбари болаларга капалаклар, қўнғизчалар хавф туғилган ҳолларда ҳаракатсиз жим туриш билан чекланмай ўз рангларига мос келадиган жойларни топиб (дарахт шохлари ва кўкатлар тагига, дарахт пўстлогининг чуқурчаларига) беркинишлари кераклигини айтиб қўйиши ҳам фойдалидир.

Ўйинни музика жўрлигида ўтказса ҳам бўлади. Шўх-шаҳдам музика (масалан, рус рақси, полька) кунни; сокин ва мулдойим музика, масалан, вальс тунни ифодалаши мумкин.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари ўз хоҳиши билан танлаб бажариладиган ҳаракатлар: бир жойдан иккинчи жойга югуриб ўтиш, сакраб-сакраб юриш ва югуришдир.

КЎРИНМАСЛАР

Ўйиннинг тавсифи. Ўйин қалин дарахтзорда ёки бутазорда ўтказилади. Ўйновчилар доира ҳосил қилиб турадилар. Ўйин раҳбари ва тайинланган онабоши шу доира ўртасида туришади. Ўйновчилар орқага бурилиб, ҳар томонга тарқалиб кетадилар ва онабошидан 100 қадам нарига бориб, унга юз ўгириб, шартли сигнал берилишини кутиб турадилар. Улар ўйин раҳбари ҳуштак чалган заҳоти эҳтиётлик билан ўзларини кўрсатмасликка тиришиб, онабоши томон юра бошлайдилар. Онабоши эса атрофни сезгирлик билан кузатиб туради. Бир оз вақт ўтгандан кейин ўйин раҳбари иккинчи марта ҳуштак чалади. Бу ҳуштакни эшитган ҳамма ўйинчилар турган жойларидан тўхтаб қоладилар, бунда ўйинчилар яширинган жойларидан чиқиб, тик туришлари, яъни кўринадиган бўлиб туришлари керак. Онабошига сездирмасдан, унинг олдига жуда яқин келиб қолган ўйинчи ғолиб ҳисобланади. Аммо иккинчи ҳуштаккача онабошига бир марта кўриниб қолган ўйинчиларнинг ютуқлари ҳам ғолибни аниқлашда ҳисобга олинмайди.

Ўйиннинг тавсифи. 1. Агар онабоши атрофни кузатиб туриб, ўзи томон яширинча яқинлашиб келаётган ўйинчини кўриб қолса ва таниса, бу ҳақда дарҳол ўйин раҳбарига хабар қилади. Ўйин раҳбари кўриниб қолган ўйинчининг фамилияси ёки исмини ўз хотирасида сақлаб қолади. 2. Онабоши яхши таниб олган ўйинчигина (ўз кийими ва бошқа белгилари билан) кўринган ҳисобланади. 3. Онабоши томон исталган (энгашиб юриб, эмаклаб ва ҳоказо) усулларда яқинлашиш мумкин; дарахт шохлари ва кўкатлардан ясама бош кийим ва костюм қилишга рухсат этилмайди.

Э с л а т м а. Ўйинни такрорлаганда онабоши алмаштирилиши керак. (Кузатиш жойига ҳаммадан кўра яқинроқ келган ўйинчи онабоши қилиб тайинланади. Бир вақтнинг ўзида бир неча киши онабоши бўлиши ҳам мумкин. Ўйин охирида ким яхши ва тўғрироқ яширина олганини, ким қандай хатоларга йўл қўйганини кўрсатиб ўтиш фойдалидир. Шунингдек, онабошилар атрофни тезда кузатиб чиқишга интилмай, балки уни секин-аста синчиклаб кузатишлари, диққатни айрим участкаларга қаратиб, барча шубҳа туғдирадиган ҳодисаларни (баргнинг шитирлаши, шамол бўлмаган пайтда дарахт шохлари, кўкатларнинг қимирлаши ва ҳоказоларни) пайқай билишлари кераклигини уқтириш лозим.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари юриш, қисқа-қисқа югуриш овоз чиқармай, яшириниб, эмаклаб юриш (ўзи ҳеч кимга кўринмаган ҳолда ҳаммани кўришдан) дан иборатдир.

ТОРТИБ ЧИЗИҚДАН ЎТКАЗИШ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Иккала командага ҳам бўйи ва вазни жиҳатидан тахминан тенг бўлган ўйинчилар киритилади. Майдон ёки зал ўртасидан чизик ўтказилади. Командалар чизикнинг икки томонидан бир-бирларига юзма-юз саф тортиб турадилар. Бўйи ва вазни жиҳати тенг ўйинчилар бир-бирининг қаршисига жойлаштирилиши керак. Ҳар бир командадан 4-5 қадам нарида очколарни ҳисоблаб борувчилар туради (10-расм).



Ўйин раҳбарнинг сигнали билан бошланади. Ҳар бир команда бошқа команда ўйинчиларидан кўпроғини чизикдан ўз томонига тортиб ўтказишга ҳаракат қилади. Тортиб ўтказилган ўйинчи ўзини тортиб ўтказган команданинг ҳисобчиси олдига келиб, кафтини унинг кафтига тегизиши шарт. Шундан кейингина у чизикдан қайтиб ўтиши ва яна ўз командасида ўйнаш ҳуқуқига эга бўлади. Ҳисобчилар тортиб ўтказилган ўйинчиларни санаб борадилар. Ҳар бир тортиб ўтказилган ўйинчи учун команда битта очко олади. Ўйинда кўпроқ очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйинчини фақат қўлидан ушлаб тортиш мумкин. 2. Биттадан, жуфтлаб, бир йўла бир қанча ўйинчини тортиб ўтказиш ҳам мумкин. 3. Иккала оёғи чи-

зиқдан ўтказилган ўйинчигина тортиб ўтказилган ҳисобланади. 4. Ўйинчиларнинг кийимидан, оёғидан ушлаб тортиш таъқиқланади.

Э с л а т м а. Бу ўйинни танаффуссиз бир минутгача давом эттириш мумкин. Шунча вақт ўтгандан кейин қисқа танаффус берилади ва ўйин яна бир марта такрорланади. Тирноғи ўсган болалар ўйинга қатнаштирилмайди.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари қўл билан ушлаб тортиш.

ҚАЙТИШДА ТУТИШ

Ўйиннинг тавсифи. Майдончанинг қарама-қарши ён томонларидан 3-4 қадам нарига биттадан чизиқ ўтказилади.

Ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, ҳар бир команда ўз чизиғи орқасида бир қатор бўлиб сафланади.

Раҳбарнинг буйруғи билан бир команданинг ўйинчилари сафни текислигини сақлаган ҳолда олдинга қараб юрадилар. Улар қарши команда ўйинчиларига яқинлашиб, уларга етишга 5-7 қадам қолганда раҳбар тўсатдан сигнал беради. Шу сигналга биноан юриб келаётган команда ўйинчилари орқага бурилиб, ўз чизиқлари орқасига қочадилар, қарши команда ўйинчилари эса улар орқасидан югурадилар ва етиб олиб қўл тегизиш билан уларни тутишга ҳаракат қиладилар.

Тутилган ўйинчилар жойларида тўхтайдилар ва раҳбар уларни санаб чиқади. Тутилганлар яна ўз командаларига қайтадилар. Сўнгра ўйин яна давом этади, лекин энди раҳбарнинг сигналига биноан бошқа команда олдинга юриб боради ва қарши команда ўйинчилари сигналдан кейин уларни қувлай бошлайди. Ўйин бир неча марта такрорланади. Ўйинчилари кам тутилган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Орқага қайтиб югуришда сигнал берилганга қадар юриб бораётган ўйинчиларнинг тўхтаб қолишлари ва ўртоқларидан орқада қолиб кетишлари мумкин эмас. 2. Қуулаб борадиган команданинг ўйинчилари сигналдан аввал ўз чизиқларидан ўтиб, югуриб кета олмайдилар. 3. Майдончадан четга чиқиб кетган ўйинчи тутилган ҳисобланади.

Э с л а т м а. Ўйинчилар кўпайиб кетса, уларни 4 командага бўлиб, квадрат шаклидаги майдончанинг тўрт томонига жойлаштириш мумкин.

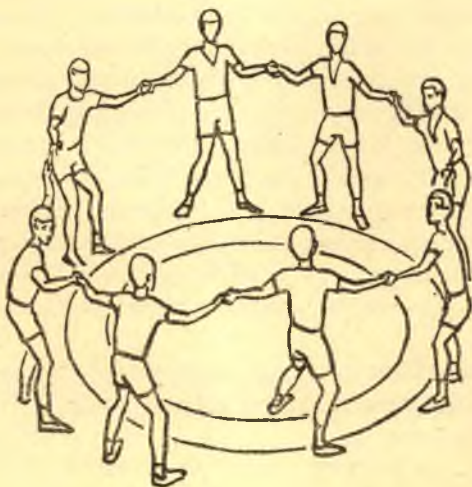
Раҳбар юриб келаётган командага югуриб қочиш учун сиг-

нал беришдан олдин, тўхтаб, бир жойда қадам ташлаб туришни, тўхташини ёки чўққайиб ўтиришни ва ҳоказоларни буюриш билан ўйинни мураккаблаштириши мумкин.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари қувлаб етиш учун югуриш (ёки тутқич бермаслик учун чап бериб югуриш).

АЙЛАНА ИЧИГА КИРИТИШ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар саккиз кишидан бўлиб, 4-5 командага бўлинадилар. Ерга ҳар бирининг диаметри 1-1,5 метрли 4 та айлана чизилади. Ҳар бир айлана атрофида тўрт команданинг иккитадан вакили, яъни 8 ўйинчи ва бир-бири билан қўл ушлашиб туради. Ҳар бир давра учун биттадан ҳисобчи (очколарни синовчи) тайинланади. Ўйин раҳбарнинг сигнали билан бошланади. Ўйинчилар айлана бўйлаб, чап ёки ўнг (олдиндан белгиланган) томонга силжиб юриб, қўлларини қўйиб юбормасдан бир-бирларини тортиш, қисиш билан ёнларидаги ўйинчиларни айлана ичига киритишга ёки бир оёғи билан бўлса ҳам қадам қўйдиришга уринадилар. Айлана атрофида айланиб юрганда қўлларини қўйиб юборганлар ҳам биттадан очко ютқазган ҳисобланадилар. Содир бўлган ҳар бир хатодан кейин ўйин қисқа вақт тўхтатилади, айланага қадам қўйган ўйинчиларга ташқарига чиқиш учун, қўлларини ажратиб юборган ўйинчиларга эса яна қўл ушлашиб олиш учун имкон берилади. Ўйинчилари бошқа команда ўйинчиларига қараганда камроқ жарима очкоси олган команда ютган ҳисобланади (11- расм).



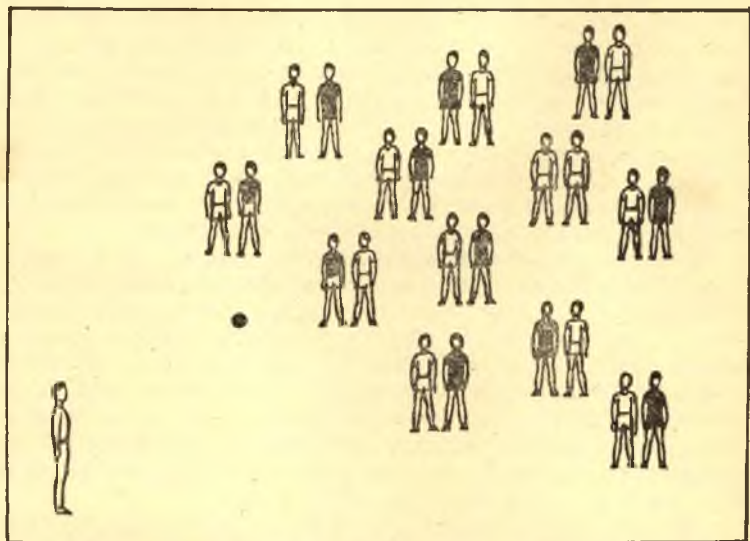
Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйиндаги ҳар бир танаффусдан сўнг айлана атрофида силжиб юришнинг йўналиши (ўнг ёки чапга) ўзгартирилади. 2. Ўйинда қўполлик қилиш (қасддан туртиб юбориш, оёқдан чалиш ва ҳоказолар) таъқиқланади.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари қўл ушлашиб "рақиб" кучига қаршилиқ кўрсатиб юриш.

ТЎП УЧУН КУРАШ

Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Ўйинни ўтказиш учун битта баскетбол ёки волейбол тўпи бўлиши керак.

Ўйинга тайёрланиш. Барча ўйновчилар баб-баравар икки-та командага бўлинадилар. Ўйин ўтказиладиган майдонча тўрт томондан чегаралаб қўйилади. Ҳар бир команда учун алоҳида онабошилар сайланади. Улар майдончанинг ўртасига келиб турадилар, қолган барча ўйинчилар майдонча бўйлаб тарқоқ ҳолда жойлашадилар. Бунда улар жуфт-жуфт бўлиб (бир ўйинчи битта командадан, иккинчи ўйинчи бошқа командадан) туришлари керак (12-расм).



Ўйиннинг тавсифи. Ўйин раҳбари тўпни онабошилар ўртасига ташлайди. Улар тўпни олиб олишга ва ўз ўйинчиларидан бирига иргитишга ҳаракат қиладилар.

Тўпни қўлга киритган онабоши уни ўз командасида қолдиришга тиришади. Шу мақсадда команда ўйинчилари тўпни бир-бирларига узатиб турадилар. Бошқа команданинг

ўйинчилари тўпни уриб юбориш, рақиблардан уни тортиб олиш ва ўз ўйинчиларига узатишга интиладилар. Демак, икки команда ўртасида тўп учун кураш боради. Ўйинда командалар олдига ўз ўйинчилари ўртасида қаторасига 10 марта тўп узатиш вазифаси қўйилади. Қайси команда бу вазифани бажаришса, у бир очко ютади. Шундан кейин ўйин яна майдон ўртасида бошланади, яъни ўйин рақибари тўпни онабошилар ўртасига ташлайди. Агар тўп бир команда ўйинчилари орасида узатилиб турганда, иккинчи команда ўйинчилари уни ушлаб олсалар, биринчи команда эришган тўп узатишлар сони бекор қилинади ва бу команда яна тўпни қўлга киритганда тўп узатиш ҳисоби янгидан бошланади.

Ўйин 10-15 минут давом этади. Кўпроқ очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни қўлдан юлиб олиш ярамайди, уни фақат уриб юбориш ва илиб олиш мумкин. 2. Агар тўп майдончадан четга чиқиб кетса, уни ўша жойдан рақиб команданинг ўйинчиси ўйинга ташлайди. 3. Агар тўпни бирданига икки ўйинчи ушлаб қолса, унда ҳакам ҳуштак чалиб ўйинни тўхтатади ва тўпни талашиб қолганлар ўртасига ташлайди. Уларнинг ҳар бири тўпни ўз ўйинчиларидан бирига уриб оширишга интилади. 4. Тўпни қўлда ушлаб майдончада югуриб юриш мумкин эмас. Уни ерга уриб-уриб олиб юриш керак. Агар ўйинчи тўпни қўлда ушлаб 2 қадамдан ортиқ югурса, ҳакам ўйинни тўхтатади ва тўпни худди шу жойдан рақиб команданинг ўйинчиси ўйинга ташлайди. 5. Агар тўпни узатиш вақтида рақиб томон тўпни қўлга киритиш мақсадида қўполлик қилса, (тўпни қўлдан юлиб олса, қасддан туртиб юборса) ҳакам ўйинни тўхтатади, тўпни тўп узатаётган командага беради ва узатиш ҳисоби давом этаверади.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин аслида баскетболга ёки қўл тўпи ўйинига тайёргарлик машқидир. Бу ўйин баскетбол ва қўл тўпи ўйини учун зарур малакаларни, яъни тўпни олиб юра билиш малакаларини ҳосил қилиш ва мустаҳкамлашга ёрдам беради. Бундан ташқари, "тўп учун кураш" ўйини баскетбол ва қўл тўпи ўйинлари учун зарур тактик усулларни такомиллаштиришга ҳам ёрдам беради. Ўйиндаги асосий ҳаракатлар-баскетбол ва қўл тўпи ўйинларидаги тўпни саватга тушириш ва дарвозага киритишдан бошқа ҳамма элементларидан иборатдир.

Методи кўрсатмалар. Ҳар қайси команда аъзолари бири-биридан фарқ қилиши керак. Бунинг учун командалардан бирининг ўйинчилари қўлига боғич боғлаш, бошқаларига бир хил майка кийгизиш мумкин.

Тегишл қоидаларни (тўпни қўлда ушлаб 2-3 қадамдан ортиқ юрмаслик, 3-4 секунддан ортиқ тўхтаб қолмаслик, тўпни фақат бир қўлда ерга уриб-уриб олиб бориш каби) киритиб, бу ўйинда тўпни олиб юра билиш малакасини янада тако-

миллаштириш учун фойдаланиш мумкин.

Ўйинг юқори синф ўқувчилари (V синфдан бошлаб) учун тавсия қилинади. Керакли нарсалар бўлмаганлиги ёки ўқувчилар кўпчилиги туфайли баскетбол ўйнашга имкон бўлмаса, “Тўп учун кураш” ўйинини ўтказиш мумкин. Чунки бу ўйинда 20 дан ортиқ ўйинчи қатнаша олади.

ҲОЗЛАР — ОҚҚУШЛАР

Ўйинга тайёрланиш. Майдончанинг икки қарама-қарши томонларининг бирида ҳозлар учун уй, иккинчи томонда бўри учун ин ажратилади (оралиқ 15-20 метр). Ўйновчилардан бири бўри ва қолганлари ҳозлар бўлади.

Ўқитувчи “Ҳозлар — оққушлар!” дейиши билан ҳамма ўйновчилар майдончага югуриб чиқади. Ўқитувчи “Ҳозлар — оққушлар, уйга қайтинг, бўри тоғ тагида турибди!” — дейди, ўйновчилар бараварига “Бўри у ерда нима қилапти?” деб сўрайди. Ўқитувчи “Ҳозларнинг патини юлаяпти!” — деб жавоб беради. “Қанақа ҳозларнинг патини?” — деб сўрашади ўйновчилар. Ўқитувчи “Оппоққина ҳозларнинг. Тезроқ уйга қочинглар!” — дейди. Ўқитувчининг шу сўзларидан кейин ҳамма ҳозлар уйга қараб қочади, бўри эса инидан югуриб чиқиб, уларни қувлай бошлайди. Ўйин икки-уч марта такрорлангандан кейин янги онабоши, яъни бўри тайинланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўқитувчи “Тезроқ уйга қочинглар!” деганидан кейингина уйга қочиш мумкин. 2. Уйдан майдонга ҳамма югуриб чиқиши керак.

Методик кўрсатмалар. Ўқитувчи тутилганларни санаб бориши ва уларнинг ўйинга яна иштирок қилишига рухсат бериши мумкин, лекин ўйин тамом бўлгандан сўнг бўрининг қўлига тушган ва сира ҳам қўлга тушмаганларни кўрсатиб ўтиши лозим.

БАЛИҚЧИ

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйинни майдонча ёки залда ўтказиш мумкин. Ўйновчилардан бири балиқчи ва қолганлари балиқ бўладилар. Майдонча ёки залнинг бир бурчагида чизик билан жой ажратилган бўлиб, у ерда “балиқчи” туради. Бу доирага қарама-қарши томонда чизик билан яна алоҳида жой ажратилади, бу ерда “балиқлар” туради.

Ўйиннинг тавсифи. Балиқлар қирғоқ томонга, яъни балиқчи “қармоқ” ташлаган ерга қараб “сузга бошлайдилар”, балиқчи ёнига етмасдан 3 қадам берида тўхтаб: “Балиқчи, балиқчи, қани энди бизни тут-чи” — дейдилар-да, орқаларига қайтиб югурадилар, балиқчи эса уларни қувлаб, уясига етолмаганларни тутиб олади. Ўйин шу тариқа 2-3 марта такрор-

лангандан сўнг, ўқитувчи қармоққа илинган балиқларни ҳисоблаб чиқади. Кейин янги балиқчи тайинланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Балиқлар “қани энди бизни тутчи”, деганларидан кейингина орқага қараб қочишлари мумкин. 2. Балиқчи ҳам ана шу сўзлар айтиб бўлингунича балиқларни қувлай олмайди. 3. Балиқларни фақат уяларидан ташқарида тутиш мумкин.

САВАТ ЁКИ ЯШИККА ТЎП ТУШИРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар биттадан бўлиб 3-4 қаторга сафланадилар. Қаторлар сони қанча бўлса, шунча сават (диаметри 50 см) ёки яшиклар ўрнатилади. Саватлар қатордан 3-4 метр наридаги устунларга ёки дарахтларга ўрнатилади. Қаторлар бошида биринчи бўлиб турганларнинг оёқлари учидан чизик ўтказилади. Қатор бошида турганларга биттадан тўп берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан қатор бошида турганлар тўпларини улоқтириб саватга туширишга ҳаракат қиладилар. Қатор охирида турганлар эса ерга тушган тўпни олиб келиб навбатдаги ўйновчиларга топширадилар, тўп ирғитганлар тўпни олиб келувчилар ўрнига бориб турадилар. Саватга кўпроқ тўп туширган команда ғолиб чиққан ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни саватга ирғитганда чизикдан нарига ўтиш мумкин эмас. Чизикдан чиқиб турган ҳолда саватга туширилган тўп ҳисобга олинмайди. 2. Ҳамма ўйновчилар навбат билан саватга тўп ирғитишлари лозим.

Методик кўрсатмалар. Ўйинчилар саватга тўпни 3-4 метр наридан ирғитиб туширишни яхши ўзлаштирганидан кейин бу масофани узайтириш мумкин. Сават ёки яшик бўлмаса, унинг ўрнига чамбаракдан фойдаланиш маъқул.

ИЗВОШЧИЛАР

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Ўйин бўладиган жой чизиклар ёки қандайдир буюмлар билан чегаралаб қўйилади. Ўйновчилар тўрт кишидан бўлиб гуруҳларга бўлинадилар. Ҳар бир гуруҳда бир “извошчи” бўлади. Ҳамма “от” лар майдончанинг бир томонига, яъни “отхона” га тўпланадилар. Извошчилар бошқа томонда турадилар (13- расм).

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи извошчиларни отхонага юборади. Улар отларни учта-учтадан извош аравага “қўшадилар” ва кетма-кет бўлиб айлана бўйлаб турадилар. Ўқитувчи “Отлар, марш!” — деб команда бергандан кейин ҳамма уч отли извошлар бир маромда юриб айлана бошлайдилар. “Извошлар, тарқал!” — деб команда берилиши билан



учлик отлар ҳар томонга, извошчилар эса майдончада олдиндан белгилаб қўйилган жойга югурадилар. “Извошчилар, отлар қўшилсин!” — деган команда берилгандан кейин извошчилар ўз отларини ушлаш ва отхонага олиб келиш учун ҳаракат қиладилар. Ўз отларини энг олдин ушлаган извошчилар чаққон извошчи ҳисобланадилар. Энг охирида қўлга тушган отлар энг яхши отлар қаторига киради.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Извошчилар отларни ўқитувчи команда бергандан кейингина ушлаши лозим, акс ҳолда, отлар ушланган ҳисобланмайди. Агар отларни қувлашда, улар майдонча чегарасидан ташқарига чиқсалар, ушланган ҳисобланадилар.

ҚУРБАҚА БИЛАН ЛАЙЛАК

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин ўтказиладиган майдонча тўрт томондан тўсиб қўйилади ёки тўрт ўқувчи тўртбурчак ҳосил қилиб устидан сакраб ўтилиши лозим бўлган арқончани ушлаб туради.

Тўрт томони тўсиб ёки арқонча билан чегаралаб қўйилган майдонча “ботқоқлик” бўлади. Ўйновчилардан бири — “лайлак”, яъни онабоши қилиб тайинланади. Лайлакнинг “уя” си ботқоқликдан бир неча қадам нарироқда бўлади. Қолган ўйинчилар ботқоқликда турадилар. Ўқитувчи сигнал бериши билан лайлак арқондан ошиб, ботқоқликка киради ва қурбақаларни ушлашга киришади. Қурбақалар эса арқон устидан сакраб ўтиб лайлакдан қоча бошлайдилар. Лайлак ушланган қурбақани ўз уясига олиб кетади. Қўлга тушган

қурбақалар қўйиб ҳам юборилади. Улар ботқоқликка сакраб тушиб, яна ўйинда қатнашаверадилар. Лайлакнинг қўлига бирор марта ҳам тушмаган ўйинчилар энг эпчил ўйинчи ҳисобланадилар.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Лайлак ҳар галги қувишда фақат бир қурбақани ва ботқоқлик ичидаги қурбақанигина ушлай олади. 2. Лайлак ботқоқликка кирган пайтда арқончадан сакраб ўтишга улгурмаган қурбақа қўлга тушган ҳисобланади. 3. Ботқоқликдан қурбақалар чап бериб қочишлари, югуришлари, чўққайишлари ва бўш тортилган арқонча устидан у ёқ-бу ёққа сакраб ўтишлари мумкин.

ОВЧИЛАР

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинни олиб бориш учун 2-3 онабоши, яъни овчилар тайинланади. Овчиларда биттадан копток бўлади. Қолган ўйновчилар — “тулкилар” майдончада югуриб юрадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан тулкилар ўз жойларида тўхтаб қоладилар ва овчилар ҳам жойларидан қимирламасдан коптокни отиб тулкиларнинг биронтасига тегизишга ҳаракат қиладилар. Ҳар бир ўйинчига теккан ҳар бир копток учун биттадан жарима очкоси берилади. Коптокни уриш натижаси ҳисоблаб чиқилгандан кейин янги овчилар тайинланади ва ўйин такрорланади. Копток тегмаган ёки бошқаларга қараганда камроқ теккан ўйинчилар энг чаққон ўйинчилар ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тулкилардан қайси бири учиб келаётган коптокни ушлаб олса, тўп ўша ўйинчига теккан ҳисобланади. 2. Тулкилар ўзларига тўпни тегдирмаслик учун ҳар хил ҳаракатлар қилишлари мумкин. 3. Копток билан фақат оёққа уриш мумкин. 4. Ўйновчилар ўйинни яхши ўрганиб олганларидан кейин овчилар коптокни чап қўли билан иргитишлари керак.

СИГНАЛГА МУВОФИҚ ҲАРАКАТЛАР

Ўйинга тайёрланиш. Ҳамма ўйновчилар ораларидан бир метрча масофа қолдириб бир қаторга сафланиб юрадилар. Ўқитувчи уларга ўйин бошланишидан олдин қандай сигналлар берилишини ва бу сигналлар берилгандан кейин қандай ҳаракатлар қилиш кераклигини тушунтириб беради. Масалан, бир марта қарсак чалинганда ҳаракатни давом эттириш, икки марта қарсак чалинганда секин югура бошлаш керак ва ҳоказо.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқувчилар ўқитувчининг турли тартибда берадиган шартли сигналларига мувофиқ ҳаракат қиладилар. Ҳаракатни бажармаган ёки нотўғри бажарган

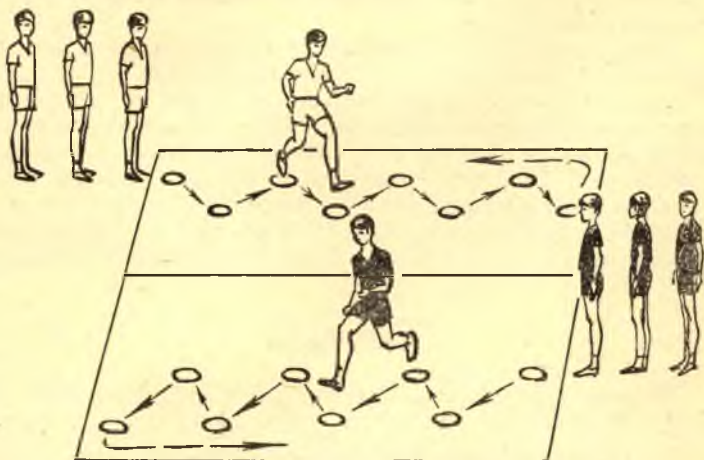
ўйновчиларга жарима очкоси берилади. Камроқ хато қилганлар ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қондаси. Юриш ва югуришда ўйновчилар белгиланган масофани ва саф текислигини бузмасликлари лозим.

Методик кўрсатмалар. Ўйновчилар бир қаторли сафдагина эмас, айлана бўйлаб ҳам ҳаракат қилишлари мумкин. Қаторда юришда аҳён-аҳёнда йўналишни ўзгартириб туриш керак. Ўйинда товушли (қарсак уриш, чилдирма чалиш ва ҳоказо) билан бир қаторда, кўзга кўринадиган сигналлардан (байроқчани турли томонга силжитиш, секин ёки тезроқ силташ ва шу кабилардан) ҳам фойдаланиш лозим.

ДЎНГДАН-ДЎНГГА САКРАШ

Ўйинга тайёрланиш. Ерга 4-5 қатор қилиб бир-биридан 40-55 см оралиқда айланаlear, яъни “дўнгллар” чизилади. Ҳар қаторда 10-12 тадан айлана бўлиши керак. Ўйновчилар 4-5 гуруҳга бўлинадилар ва ҳар бир гуруҳ ўз дўнгининг олдида биттадан бўлиб қаторга сафланади. Ҳар бир қатордаги ўқувчилар кетма-кет дўнгдан-дўнгга сакраб ўтадилар. Оралиқлардаги “ботқоқликлар” га тушмасдан, дўнглардан энг олдин сакраб ўтиб бўлган команда ғолиб ҳисобланади. Шундан кейин ўйин тугайди (14- расм).

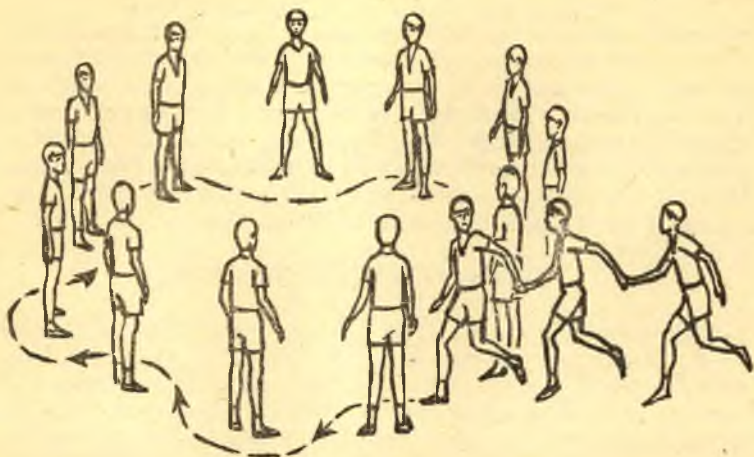


Методик кўрсатма. Дўнгларни тўғри чизиқ бўйлаб эмас, балки навбат билан ўнг ва чап томонларга чизиб ҳам мумкин.

НИНА, ИП ВА ТУГУНЧА

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар қўл ушлашиб, айлана ҳосил қилиб турадилар. Учта ўйновчи айланадан ташқарида

кетма-кет туради. Буларнинг олдингиси “нинача”, иккинчиси “ип” ва учинчиси “тугунча” бўлади (15- расм).



Ўйиннинг тавсифи. Нина ҳар томонга югуриб юради. Ип билан тугунча ҳам унинг кетидан эргашиб юришади. Агар ип чигаллашиб (бошқа томонга кетиб) қолса ёки уни тугунча ушласа, ўйин қайтадан бошланади ва янги нина, ип ҳамда тугунча тайинланади.

Ўйиннинг қоидаси. Ўйновчилар қўлларини кўтариб, нина, ип ва тугунчага йўл очиб туришлари лозим.

Методик кўрсатмалар. Энг эпчил ва зийрак ўқувчилар нина қилиб тайинланиши керак. Нина, ип ва тугунча қилиб тайинланган ўқувчилар узоқ вақтгача хато қилмай югуриб юраверсалар, бошқа ўйинчиларни ҳам ўйинда фаол қатнаштириш мақсадида уларни алмаштириш мумкин.

Ўйиннинг иккинчи варианты. Ип нинани ёки тугунча ипни қувлаб, етиб ушлагандан кейин янги учта ўйинчи тайинланади.

КАРУСЕЛЬ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар баб-баравар икки гуруҳга бўлинадилар. Биринчи гуруҳ қўл ушлашиб айлана ҳосил қилиб туради. Иккинчи гуруҳдагилар бу айлана ташқарисида, унга ўнг ёки чап ёнлари билан туриб, доирадагиларнинг қўлини ўнг (чап) қўл билан ушлаб турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан ўйновчилар айлана бўйлаб юра бошлайдилар. Улар аввал секин юриб, кейин югура бошлайдилар. Ўқитувчи юриш ва югуриш маромини тартибга солиб туради. Сўнгра у “Айлан!” — деб команда беради. Ташқи айланадагилар ўгирилиб қўлларини

алмаштирадилар, ички айланадагилар ҳам ўгирилиб тескари томонга югуриб кетадилар. Шунда ўқитувчи:

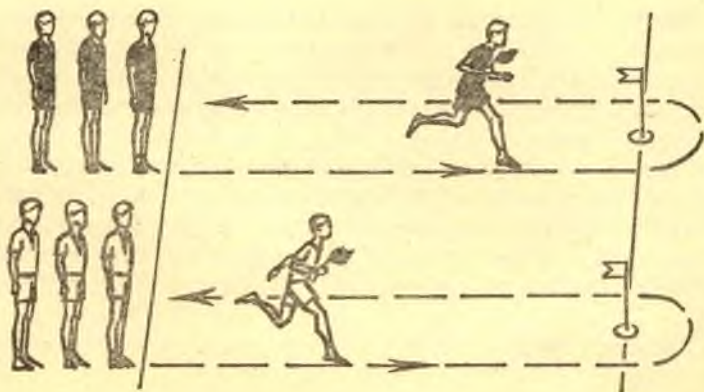
*Шошилмасдан секин юр,
Айтганимни тинглаб тур,
Тўхтагин “бир, икки” дегач,
Каруселда тўхтаб тур,—*

дейди, сўнгра карусель секин айлана бошлайди ва охириги сўзлардан кейин бутунлай тўхтайди. Ўйновчилар майдонга тарқаладилар. Ўқитувчи “Каруселга!” — деб команда бериши билан ўйновчилар югуриб бориб яна карусель ҳосил қиладилар. Лекин шунда жой алмаштиришлари, яъни ичкаридагилар ташқарига ва ташқаридагилар ичкарига ўтиб қолишлари лозим. Ўйиннинг қоидаларини тўғри бажарган гуруҳдагилар ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўқитувчининг командаларини тўғри бажариш керак. 2. Юриб ва югуриб кетаётганда қўлларни қўйиб юбориш, доирани торайтириш ёки кенгайтириш мумкин эмас.

БАЙРОҚЧАЛАР БИЛАН МУСОБАҚА 9

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар баб-баравар икки командага бўлиниб, ўзаро параллел икки қаторга сафланадилар. Қаторлар бир-биридан 3-4 қадам оралиқда туради. Қаторлар олдидан старт чизиги ўтказилади. Старт чизигидан 30-40 қадам нарига иккита устунча ўрнатилади. Ҳар бир команда ўзига онабошилар сайлайди. Улар қаторнинг бошида турадилар. Ҳар бир онабошига биттадан байроқча берилади (16-расм).



Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи “Тайёрлан, диққат, марш!” — деб команда бериши билан онабошилар югуриб бориб, ўз устунчаларини айланиб ўтадилар ва дарҳол ўз командаларига қайтиб келиб, байроқчани навбатдаги ўйновчига узатадилар. Байроқчани олган ўйновчи ҳам онабошининг қилган ҳаракатларини такрорлайди. Қолган ўйновчилар ҳам навбатма-навбат худди шундай қиладилар. Югуриб келиб байроқчани топширган ўйинчи қаторнинг охирига бориб туради. Ўйин байроқча онабошининг қўлига теккунча давом қилаверади. Ҳамма ўйновчилари байроқча билан югурган, жарима очкоси олмаган ва югуришни биринчи бўлиб тамомлаган команда ғолиб чиққан ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Команда онабошилари “марш!” командаси берилмасдан, ўйновчилар эса байроқчани олмасдан старт чизигидан ўтиб, югуриб кета олмайдилар. 2. Байроқчани ерга туширган киши уни ердан ўзи олиши ва яна югуришда давом этиши лозим. 3. Агар команда олдин югуриб бўлса-ю, лекин жарима очкоси олган бўлса, ғолиб чиққан ҳисобланмайди.

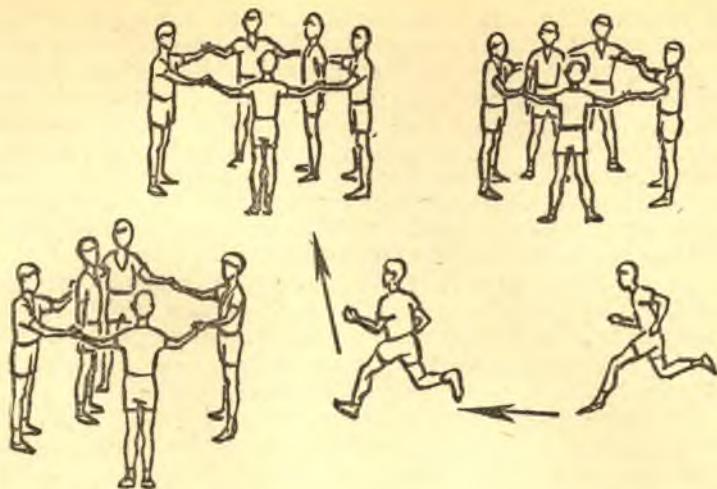
Методик кўрсатмалар. Агар ўйновчилар кўпайиб кетса, уларни 14-15 кишилиқ 3-4 командага бўлиш керак. Ўқувчиларнинг чизиқдан командасиз ўтиб кетмасликларини кузатиб туриш лозим. Ўйинга тўғри раҳбарлик қилиш ва ўқувчилар диққатини ўйин қоидаларини бажаришга жалб этиш керак.

ИНСИЗ ҚУЁН

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар икки шеригини майдон ўртасида қолдириб, жуфт-жуфт бўлиб майдонга тарқаладилар ва қўл ушлашиб бир-бирларига юзма-юз бўлиб турадилар. Ўртада қолганлардан бири бўри, иккинчиси қуён бўлади (17- расм).

Ўйиннинг тавсифи. Онабоши сигнал бериши билан бўри қуённи қувлаб кетади. Қуён бўридан қутулиш учун қўл ушлаб турган қуёнлардан бирининг олдига келиб туради. Унинг кетидаги қуён қочиб кетади, бўри эса қочган қуённи қувлай бешлайди. Агар бўри қуёнга етиб олса, улар жой алмашадилар.

Ўйиннинг қоидаси. Бўридан қочиб келаётган қуён шерикларининг қўллари тагидан ўтиб олиши лозим.



КУЗАТУВЧИЛАР

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар икки гуруҳга бўлиниб, маълум масофада бир-бирига орқа ўгириб турадилар. Биринчи гуруҳ бир қаторга сафланиб, иккинчи гуруҳга томон яқинлаша бошлайди. Улар ўзларининг яқинлашаётганини сездирмасликка ҳаракат қиладилар, иккинчи гуруҳ олдида етиб келганларидан кейин бурилиб, қайтиб кетадилар. Иккинчи гуруҳ ўйинчилари уларнинг қилган ҳаракатларини билиб олишлари керак. Кейин гуруҳлар жой алмашадилар. Қарши гуруҳ ҳаракатларини яхшироқ сезган гуруҳ ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ҳар бир гуруҳ ўзига онабоши сайлаши ва унинг буйруғини бажариши керак. 2. Қаергача бориш ва қаердан қайтиш олдиндан келишиб олиниши лозим.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинни ўтказишда ўқувчиларнинг кузатувчанлиги ва зийраклигини ўстиришга эришиш керак. Ўйинни дарснинг бошланиши ва охирида ўтказиш мумкин.

ТЎПНИ БОШДАН ОШИРИБ УЗАТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар икки гуруҳга бўлинадилар ва ораларидан 2-3 қадам жой қолдириб икки қаторга сафланадилар. Қаторлар бошида турган ўйновчиларда волейбол ёки баскетбол тўпи бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи “Тайёрлан!”, “Диққат!”, “Марш!” командаларини бергандан кейин қаторлар бошидаги

иштирокчилар тўпни бошларидан ошириб орқаларида турган навбатдаги ўйновчига узатадилар. Тўп қатор охирида турган ўйновчига етиб боргунча узатилади. Қатор охирида турган ўйинчи тўпни олиши билан ўнг томондан қаторнинг олдига югуради ва биринчи бўлиб туриб тўпни бошидан ошириб орқасида турган ўйновчига узатади. Ўйин ҳамма иштирокчилар тўпни олиб, ошириб бўлгунча давом эттирилади. Уни бошлаб берган ўйинчи қатор охирида қолиб, тўпни олганидан кейин қатор олдига югуриб келади ва тўпни юқорига кўтаради. Ўйинни олдин тамомлаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйин вақтида тўпни ерга туширган ўқувчи уни ердан ўзи олиши ва ўз жойига туриб, тўпни бошидан ошириб узатиши лозим. 2. Тўпни фақат ўзидан кейинда турган ўйновчигагина узатиш керак. Агар ўйновчи бу қоидадан бузса, командага жарима очкоси берилади.

Методик кўрсатмалар. Ўйинни тўғри яқунлаш ва қолиб чиққан командани тўғри аниқлаш учун ўқитувчи ўйиннинг боришини диққат билан кузатиши лозим. Командалар составида 12-15 кишидан ортиқ ўйновчи бўлмаслиги керак, акс ҳолда ўйновчилар ўз навбатилари келишини узоқ кутишга мажбур бўладилар, бу эса уларнинг ўйинга қизиқишларини сусайтиради.

ЭШИТИБ ТОП

Ўйингатайёрланиш. Бу ўйин ялангликда, далада ёки текис кўкатзорда ўтказилади. Ўйновчилар ораларида 3 метрдан жой қолдириб бир қаторга сафланадилар ва кўзларини боғлайдилар. Онабоши ўйновчилардан тахминан 100-150 метр нарироқда туради.

Ўйиннинг тавсифи. Онабоши сигнал беради (ҳуштак чалади, қарсак уради, ёки қўнғироқ чалади). Ҳамма сигнал берилган томонга қараб юради ва онабошига яқинроқ келишга ҳаракат қилади. Иккинчи сигнал берилгач, ҳамма кўз боғичини ечиб ташлайди ва ўзи онабошидан қанчалик узоқда турганини кўради. Онабошига энг яқин келган ўйинчи қолиб ҳисобланади.

Методик кўрсатмалар. Ўйин вақтида кўзлари боғланган ўйинчилар мўралаб қарамасликлари керак, акс ҳолда, улар ютқазган ҳисобланадилар. Онабоши биринчи сигнални бергандан кейин бошқа томонга юриб кетиши ва кетаётиб яна сигнал бериши мумкин. Яқин жойда кўкатзор майдон бўлсагина, бу ўйинни дарс вақтида ўтказиш мумкин.

АЙҒОҚЧИЛАР

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйин бутазорда ёки боғда ўтказилади. Ўйновчилар орасидан учта соқчи ажратилади ва улар

тайинланган жойга бориб турадилар. Қолган ўйновчилар, яъни айғоқчилар соқчилардан 200-500 метр нарига жойлашадилар (18- расм).



Ўйиннинг тавсифи. Сигнал берилгандан кейин айғоқчилар турли томондан соқчилар олдига пусиб борадилар. Уларнинг мақсади соқчиларга кўринмасдан уларга яқинроқ бориб олишдир. Агар бирор ўйинчи кўриниб қолса, соқчилар унинг исмини айтадилар ва у ўйиндан чиқади. Онабоши соқчиларга яқин жойда туради ва ҳамма баҳсли масалаларни ҳал қилади. Соқчиларга кўринмай, уларнинг олдига етиб борган айғоқчилар ғолиб ҳисобланадилар.

ТАҚИҚЛАНГАН ҲАРАКАТЛАР

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар айлана ҳосил қилиб турадилар. Онабоши доира ўртасида туради.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар билан онабошининг барча ҳаракатларини такрорлаш, аммо тақиқланган ҳаракатлар қилмаслик ҳақида олдиндан келишиб олинади. Кейин онабоши ҳар хил ҳаракатлар қила бошлайди, ўйновчилар унинг ҳаракатларини такрорлайдилар. Шунда онабоши қўққисдан бирор тақиқланган ҳаракат қилиб қўяди. Ана шу ҳаракатни такрорлаган ўйинчига жарима очкоси берилади ёки уни доира ўртасига тушириб онабошининг ролини бажаришга мажбур этилади. Жарима очкоси олган ўқувчи ўйнаб ёки қўшиқ айтиб бериши, топишмоқни топиши, бир оёқда айлана бўйлаб ҳақкалаб юриши ҳам мумкин. Шундан кейин ўйин яна давом эттирилади.

Методик кўрсатмалар. Ўйинни музика жўрлигида ўтказиш яна ҳам яхши. Уни ўтказишда ўқувчиларни ҳушёрликка ўргатиш учун ҳаракат қилинади.

ҚЎШАЛОҚ ТЎП

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин майдончада ўтказилади. Ўйинни ўтказиш учун арқон ва иккита волейбол тўпи бўлиши керак. Ўйновчилар ўзаро тенг икки командага бўлиниб, майдончанинг икки томонига хоҳлаганларича жойлашиб турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан биринчи команда ўйинчилари тўпни қўл билан уриб иккинчи командага узатадилар. Ҳамма ўйновчилар ҳам тўпни қарши томонга ошириб юборишга ва иккала тўпнинг бир вақтда рақиблари томонидан бўлишига эришиш учун интилади. Ўйиннинг натижаси очко билан ҳисобланади. Ўйин командалардан бирида 10 та жарима очкоси тўплағунича давом эттирилади. Агар: а) команда узатган тўп қарши команда ўйновчиларининг биронтасига тегмасдан майдонча чизигидан ташқарига тушса, б) иккала тўп ҳам бир вақтнинг ўзида шу команда томонига ўтиб қолса, в) узатилган тўп арқонга тегса ёки унинг тагидан ўтиб кетса, г) учиб келаётган тўпни қўл билан уриб юборилмай илиб олиб узатилса, хато қилинган ҳисобланади ва ҳар бир хато учун командага биттадан жарима очкоси берилади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйин бошланишида ва иккала тўп ҳам бир томонда бўлиб қолган ҳолларда тўп марказдан уриб узатилади. 2. Агар тўпнинг бири бориб иккинчисига тегса, ўйин тўхтатилади ва сигнал бўйича бошқатдан бошланади. 3. Ўйновчилар ўз жойларида туришлари, бир жойга тўпланмасликлари, лекин бир жойда тўхтаб қолмасликлари ҳам керак.

Методик кўрсатмалар. Ўйновчилар аҳён-аҳёнда жой алмаштириб туришлари мумкин. Шунда арқон ёнидагилар орқага ва орқадагилар — арқон ёнига ўтадилар. Ўйновчилар тўпни галма-гал узатишлари керак.

Бу қоидалар яхши ўзлаштирилгандан кейин ўйинни мураккаблаштириш (тўпни узатиб бермасдан, бармоқ учлари билан уриб юбориш) мумкин.

ТЎРТ ТОМОНГА ТЎП ИРҒИТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 4 командага бўлинадилар. Ҳар бир команда ўзи учун онабоши тайинлаб, квадрат чизиги орқасида туради. Квадратнинг ўртасида диаметри 2-3 метрли айлана чизилади. Тўртала онабоши ана шу айлана ичида туради. Онабошиларга биттадан волейбол тўпи ёки тўлдирма тўп берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан онабошилар қўлларидаги тўпни бир қаторга сафланган ўз коман-

даларининг бошидаги ўйинчига узатадилар. Бу ўйинчилар тўпни илиб олиб яна қайтариб онабошига иргитадилар. Шундан кейин онабошилар тўпни ўз командаларида иккинчи бўлиб турган ўйновчиларга узатадилар ва ҳоказо. Қатор охиридаги ўйновчи тўпни олиши биланоқ югуриб бориб онабоши бўлиб туради. Илгариги онабоши эса ўз қаторининг олдига келиб туради. Бунда қатордагилар чап томонга бир қадам суриладилар. Ҳамма ўйновчилар навбатма-навбат онабоши бўлиб туришлари лозим. Дастлабки онабоши яна қайтиб доирага келгач ўйин тугайди. Ўйинни олдин тамомлаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Қаторнинг чап қанотидаги ўйновчи тўпни илиб олганидан кейингина доирага югуради. 2. Қатордаги ўйновчилар чизиқдан ўтмасликлари лозим. 3. Агар онабоши ёки қаторда турган ўйновчи тўпни ушлаб ололмаса, тўп қайтадан узатилади.

ҲИНДЧА ҲАҚС

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 3-4 давра ҳосил қилиб турадилар. Уларда турган ўйинчилар “бир, икки” — деб санаб, икки командага бўлинадилар. Доира ўртасига бир неча булава ва ғўлача қўйилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан ўйновчилар қўл ушлашибунг ва чап томонга қараб юра бошлайдилар ва ҳар ким ўзининг ёнида турган шеригини ичкарига тортади ва ғўлачаларни қулатишга мажбур қилади. Ғўлачани қулатган ўйновчига битта жарима очкоси берилади. Жарима очкоси олмаган ёки бошқа командага нисбатан камроқ олган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Қўлни қўйиб юбориш, шеригининг кийимини ушлаб тортиш мумкин эмас. 2. Бир-бирини ичкарига тортиш пайтида қўлини қўйиб юборган ўйинчи жарима очкоси олади.

Методик кўрсатма. Ўқитувчи ўйинни диққат билан кузатиб бориши ва вақтида тўхтатиши лозим. Синфда ўғил ва қиз болалар бўлганда, уларни алоҳида-алоҳида командаларга киритиш керак.

ҚОРОВУЛ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар айлана ҳосил қилиб турадилар. Ўйновчилардан бири айлана ўртасига тушиб кўзини юмиб туради.

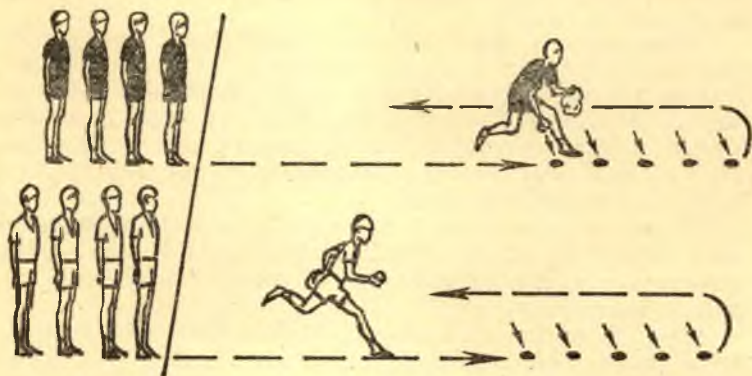
Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг ишораси билан ўқувчилар навбат билан қўлини кўзини юмиб турган “қоровул” га тегизишга ҳаракат қиладилар. Қоровул ўзига яқинлашган йинчини топиши керак. Агар у яқинлашган

ўйновчини топишда янглишса, ўқитувчи ўйинни давом этти-
раверади. Қоровул яна топишга киришади. Қоровулга
яқинлашган ўйновчига бир очко, қўл тегизган ўйновчига эса
икки очко берилади. Ўқитувчи ўйин охирида кимнинг қанча
очко олганлигини айтади.

КАРТОШКА ЭКИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар ўзаро тенг 2 ёки 3 коман-
дага бўлиниб, бир-бирига параллел қаторларга сафланадилар.
Ўйин учун 5 тадан картошка солинган 2-3 халта бўлиши ке-
рак. Қаторлардан 20-30 метр нарига кетма-кет 5 тадан доира-
чалар чизилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи “Диққат!”, “Марш!”, — деб
команда бериши билан қатор бошида турган ўйинчилар ўз
доирачаларига югурадилар, картошкаларни доирачалар ичида
қолдириб, югурганларича қайтиб келадилар ва халтачаларини
навбатдаги ўйновчиларга берадилар. Бу ўйновчилар ҳам югу-
риб бориб, картошкаларни халтачаларга соладилар ва яна ўз
қаторларига қайтиб келадилар ва ҳоказо. Ҳамма ўйновчила-
ри олдинроқ югуриб бўлган команда ютган ҳисобланади (19-
расм).



Ўйиннинг қоидалари. 1. Картошкаларни фақат доирачалар
ичига қўйиш керак. Агар бирон картошка доирача ичидан
ташқарига думалаб чиқса, ўйновчи қайтиб келиб, уни доира-
чага қўйиши ва шундан кейингина югуришни давом эттириши
лозим. 2. Шерикдан халтани қабул қилиб олгандан кейингина
югуриб кетиш мумкин. 3. Югуриб қайтиб келган ўйновчи
қаторнинг охирига бориб туради.

Методик кўрсатма. Ҳамма ўйновчилар югуришда
қатнашишлари лозим. Хато қилган ўйинчига жарима очкоси
бериш мумкин.

ҲАВОЙ ТЎП

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин учун волейбол тўпи бўлиши керак. Ўйновчилар қулоч ёзиб айлана ҳосил қилиб турадилар. Ўйновчилардан бири онабоши бўлади ва қўлига тўп олиб айлана ичида туради.

Ўйиннинг тавсифи. Онабоши тўпни кафти билан уриб, ўйновчилардан бирига узатади. Тўп қайси ўйинчига узатилса, ўша ўйинчи ҳам тўпни кафти билан уриб онабошига ёки айланада турганлардан бирига йўналтиради. Тўпни ерга туширмаслик лозим. Агар тўп ерга тушса, тўпни энг кейин уриб юборган ўйинчи онабоши билан жой алмашади. Ўйин охиригача онабош бўлмаган ўйновчи ютган ҳисобланади.

ОТИШМА

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин учун волейбол тўпи керак бўлади. Майдонча (ёки зал) ни ўртасидан кўндалангига чизик ўтказиб баравар икки қисмга бўлинади. Майдончанинг икки чеккасига ўртадаги чизикқа параллел қилиб “асирлар” чизиги тортилади. Ўрта чизик билан асирлар чизигининг оралиғи тахминан 20-25 метр бўлади. Ўйновчилар икки командара бўлиниб, ўрта чизик билан асирлар чизиги орасида турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Онабоши тўпни майдонча ўртасига ташлайди ва тўп қайси команда томонига сакраб ўтса, ўша команда ўйинни бошлайди. Ҳар бир команда йинчилари қарши команданинг ўйинчиларини тўп билан уриб, асир қилиб олишга ҳаракат қиладилар. Қарши томон ўйинчиларини тезроқ асир олган команда ғолиб чиққан ҳисобланади. Ўйинни қанча давом эттириш олдиндан белгилаб қўйилиши лозим. Масалан, ўйин 10-15 минут мобайнида ўтказиладиган бўлса, ана шу вақт ўтгандан кейин командаларда қанчадан ўйинчилар қолгани ҳисоблаб чиқилади. Асир тушмай қолган ўйновчиларнинг сони қайси командада кўпроқ бўлса, ўша команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйин вақтида ўрта чизикдан ошиб иккинчи команда томонига ўтиш мумкин эмас. 2. Тўпни ўйновчиларнинг фақат гавдаси ва оёқларига уриш мумкин. 3. Агар тўп бирор ўйинчига ердан сакраб бориб тегса, ўша ўйинчи асиролинган ҳисобланмайди. 4. Учиб келаётган тўпни шлаб олган ўйин ҳам асир бўлган ҳисобланмайди. 5. Тўпни узоқ вақт давомида қўлда тури ёки тўп олиб югуриб юриш мумк эмас. Акс ҳолда тўп иккин командага олиб берилади. 6. Пировардида асир тушмай, якка ўзи қолган ўйинчи тўпни ерга уриб-уриб олиб юриши мумкин. 7. Агар учиб келган тўп ушлаб олинса ва асирлар ўз жойларидан қимирламаган бўлсалар, улар қутулган ҳисобланади ва ўз

командаларига қайтиб келади. 8. Агар тўп асирлар томонига тушиб қолса, асирлардан бири уни ирғитиб юбориши мумкин. Борди-ю, команда ҳали асир қила олмаган бўлса, тўпни бошқа бир ўйинчи олиб келиши мумкин.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинда командалар куч ва сон жиҳатдан бир-бирига тенг бўлиши керак. Онабоши асирларни қутқариб олиш тўғрисида ўйновчиларни огоҳлантириб туриши лозим. Ўйновчиларни яккама-якка ўйинга эмас, балки жамоа бўлиб ўйнашга, ўз командасининг ғалаба қозониши учун курашишга қизиқтириш лозим.

ТУЛКИЛАРНИ ТОПИШ

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйин дарахтзорда ўтказилиши керак. Онабоши ўйин ўтказиладиган жойни олдиндан танлаб қўйиши, бунда тулкилар яширина оладиган жойларнинг кўпроқ бўлишига эътибор бериши керак. Ўйинни ўтказишда 1-2 та халтачага солинган рангдор қоғоз парчалари ёки похол бўлиши лозим. Ўйинга кўпи билан 12-20 нафар ўқувчи қатнашади.

Ўйиннинг тавсифи. Чаққонроқ югурадиган ўйинчилардан 1-2 нафари тулки қилиб тайинланади. Тулкичалар халтачаларни олиб, улардаги қоғоз парчалари (ёки похол) ни йўлларига сепса-сепса 1-1,5 км гача югуриб кетадилар. Қолган ўйинчилар овчи бўладилар. Тулкилар жўнагандан кейин 10-15 минут ўтгач овчилар уларнинг кетидан йўлга тушадилар ва уларни қидириб топишга ҳаракат қиладилар. Агар овчилар тайинланган вақт (30 минут ёки 1 соат) ичида тулкиларни топсалар — ютган, топа олмасалар эса ютқазган ҳисобланадилар.

Методик кўрсатмалар. Ўйналадиган ерда пана жойлар қанчалик кўп, қанчалик хилма-хил бўлса, ўйин ҳам шунчалик мароқли ўтади. Тулкилар ҳар 10-15 қадамдан кейин из қолдиришлари керак. Бу ўйин дарсдан ташқари вақтда ўтказилади.

БИЛДИРМАЙ ЎТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйин ўйдим-чуқур жойларда ўтказилади. Онабоши ўйин бўладиган жойнинг чегараларини олдиндан мўлжаллаб қўйиши керак. Ўйинчилар икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда ўзига онабоши сайлайди. Чек ташлангандан кейин командаларнинг бири “нистирма” га жойлашади, яъни ўйин майдонидаги бир жойга яширинади. Иккинчи команда ўйин бошланадиган жойда туради, бу команда ҳужум қилиб боради. Бу команданинг бир ўйинчиси воситачи сифатида яширинадиган командага қўшилиб жўнайди.

Ўйиннинг тавсифи. Ҳужумчи команда ўйинчилари олдиндан келишиб олинган сигнал берилиши билан “душман” га билдирмасдан белгиланган жойга (масалан, ўзи турган жойдан ариқчага) етиб олиши лозим. Ҳужумчи команда жангчилари яширинган команданинг қаердалигини билмасликлари шарт. Лекин пистирмадаги жангчилар душмanning қаердан келишини ва қаерга боришини олдиндан билиб олган бўлишлари лозим. Агар пистирмадаги ўйновчилар ҳужумчи команданинг бирон ўйинчисини кўриб қолсалар, уни воситачига кўрсатиб, дарров ёзиб оладилар. Ҳужумчи команданинг ҳамма ўйинчилари белгиланган жойга етиб борганларидан кейин ўйин тугаёди. Ҳамма ўйновчилар ўйин бошланадиган жойга тўплангандан кейин қанча киши кўзга кўриниб қолганлиги аниқлаб олинади. Шундан кейин командалар жой алмашади. Ўйиннинг иккинчи давраси тугагандан кейин қайси командадан кўпроқ одам кўриниб қолганлиги аниқланади.

Методик кўрсатма. Ўйин раҳбари, пистирмада турадиган команда билан бирга бўлиши маъқул. Яширинадиган команда ўйинчилари ўйин охиригача ўз жойларида туришлари лозим. Агар имконият бўлса, бу ўйинни дарс вақтида ўтказиш мумкин.

ТЎПНИ ЕРГА ТУШИРМА

Ўйинга тайёрланиш. Ҳамма ўйновчилар ўзаро тенг 2-3 командага бўлинадилар ва ҳар бир команда алоҳида даврага тўпланади. Даврадагилар, бир-бирларидан бир қадам оралиқда турадилар. Ҳар бир командага биттадан волейбол тўпи берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан даврадагилар тўпни пастдан кафти билан уриб, бир-бирларига ҳар хил йўналишларда узатадилар ва уни имкони борича узоқроқ вақт давомида ерга туширмасдан қўлдан-қўлга ўтказиб туришга ҳаракат қиладилар. Ўйин 5-8 минут давом этади. Белгиланган вақт ичида камроқ жарима очкоси олган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни иргитиб узатиш, илиболиш ёки қўлда бир оз бўлса ҳам ушлаб қолиш, ерга тушириш мумкин эмас. 2. Бир ўйинчининг ўзи тўпни бир йўла икки ёки ундан кўпроқ марта уриши ҳам мумкин эмас. Бу қоидаларни бузган командага жарима очколари берилади. 3. Қайси команда ўйинчилари тўпни даврдан чиқариб юборса, уни ўша команда ўйинчиларининг ўзи иложи борича тезроқ олиб келиб ўйинга туширишлари лозим. Тўпни давра чегарасидан чиқариб юборган командага жарима очкоси берилади. 4. Ўйин вақтида турган жойдан силжиш, пастга энгашиш, баландроқдан учиб ўтаётган тўпни уриб қайтариш учун сак-

раш ёки пастдан келаётган тўпни уриб юбориш учун олдинга одим ташлаш мумкин.

Методик кўрсатмалар. Ўйинда тўпнинг тўғри узатилишига, ҳаракатларнинг ўзаро мосланишига эътибор бериш керак. Ўйиннинг қоидалари яхши ўзлаштирилгандан кейин ўйинни бирмунча мураккаблаштириш мумкин. Масалан, тўпни фақат бармоқлар билан олиш ва ўртача баландликдан узатиш керак.

БАЛИҚЧИЛАР ТЎҒИ

Ўйинга тайёрланиш. Майдончанинг бир томонига балиқчилар уйи чизиб қўйилади. Бу уйда икки онабоши, яъни икки балиқчи туради. Қолганлар балиқлар бўлиб, майдончада бемалол ўйнаб қурадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан балиқчилар қўл ушлашиб олиб (уларнинг ушланган қўллари тўр вазифасини ўтайди), уйларида майдонга чиқадилад ва ўзлари мўлжалга олган балиқни ушлашга ҳаракат қиладилар. Улар тўрга тушган балиқларни уйларига олиб кетадилад. Ўқитувчи ҳамма балиқлар тўрга тушгандан кейин ёки болалар чарчаганларидан сўнг ўйинни тўхтатади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўрга тушган балиқ қочиб қутула олмайди, лекин тўр тагидан ўтиб кетиши мумкин. 2. Тўрга бир неча балиқни бирданига илинтириш мумкин. 3. Тўрга тушган балиқни балиқчилар уйига олиб борилади. 4. Балиқчилар ўқитувчи сигнал бергандан кейингина балиқ овлашга чиқадилад.

Методик кўрсатма. Жисмоний жиҳатдан нисбатан кучли ўқувчилар балиқчи қилиб тайинланиши керак. Балиқчилар майдончада тарқалиб юрмасликлари, кимни ушлаш кераклигини олдиндан мўлжаллаб қўйишлари лозим.

ШАҲАР ВА ДАЛА ЎЙИНЧИЛАРИ

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйинни ҳовлида, майдонча ёки залда ўтказиш мумкин. Ўйинчилар ўз ораларидан иккита онабоши сайлайдилар. Онабошилар ўйновчиларни чек ташлаш йўли билан икки қисмга бўладилар ва иккита команда тузадилад. Майдончанинг ўртасига диаметри 7-8 метрли айлана чизилади. Унинг чизиги аниқ кўриниб турадиган бўлиши керак. Айлананинг ичи “шаҳар”, ташқариси “дала” бўлади. Қайси команданинг шаҳар ичида, қайси команданинг далада бўлишини ҳам онабошилар чек ташлаш йўли билан ҳал қиладилар. Ўйинни ўтказиш учун битта копток керак бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Даладаги команда коптокни олиб, шаҳардан узоқлашади. Кейин қайтиб келиб шаҳарни ҳар томондан ўраб олган пайтда ундаги ўйинчилардан бири коптокни яширган бўлади.

Дала ўйинчиларининг ҳар бири, гўё копток унда-ю, ва у копток билан шаҳар ўйинчиларидан биронтасини уришга тайёрдек қўлини орқага қилиб туради. Шаҳар ўйинчилари эса айлана ичида ҳар ёққа югурадилар ва коптокка чап бериш мақсадида дала ўйинчиларининг ҳаракатларини диққат билан кузатиб борадилар. Коптокни ушлаб турган дала ўйинчиси қулай пайт топиб, уни югураётган шаҳар ўйинчиларидан биттасига отади. Агар у коптокни тегиза олмаса, ўйиндан чиқади, борди-ю, тегизса, копток теккан шаҳар ўйинчиси тезгина коптокни ердан олиб, у билан дала ўйинчиларидан бирини уриши мумкин. Шаҳар ўйинчиси отган копток теккан дала ўйинчиси ўйиндан чиқади, копток тегмаса, шаҳар ўйинчисининг ўзи ўйиндан чиқади. Дала ўйинчилари яна шаҳар атрофига келадилар. Ўйин командалардан бирининг ҳамма ўйинчилари ўйиндан чиқиб бўлгунича давом этади ва кейин командалар жой алмашадилар.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Доира чизигидан ўтиш мумкин эмас. 2. Ҳар бир команда онабошии ўйин охиригача ўз гуруҳига онабошилиқ қилади. Онабоши уч марта копток билан урилганидан кейингина ўйиндан чиқади. Онабоши учинчи марта урилса, унинг командаси ўйинда ютқазган ҳисобланади ва командалар жой алмашади.

Методик кўрсатма. Шаҳарнинг катта-кичиклиги ўйновчиларнинг оз-кўплигига боғлиқ бўлади. Командада 10 киши бўлса, диаметри 6 метрли айлана чизиш мумкин. Борди-ю, ўйновчилар сони кўпроқ бўлса, диаметри 7-8 ва, ҳатто, 9 метрли айлана чизилади. Ўйин текис майдончада ўтказилиши лозим.

ТОПШИРИҚЛИ ЭСТАФЕТА

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар икки командага бўлиндилар ва ҳар бир команданинг олдига битта конь ёки баландлиги 110 см тахтакачи козёл кўндалангига қўйилади, унинг орқа томонига (ерга) тўшак солинади. Ҳар бир команда рўпарасида гимнастика деворчаси бўлиб, унинг устунларига ёпиштирилган бир варақ қоғозга команда ўйинчилари қанча бўлса, худди шунча 30: 3+10—2 сингари оддий мисоллар ёзилган бўлади. Деворчанинг тагига (ерга) ҳар бир команда учун биттадан қалам қўйиб қўйилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи: “Диққат!”, “Марш!” —командасини бериши билан қаторлар бошида турган ўйинчилар югуриб бориб конь қўйилган бўлса, оёқларини буклаб, козёл қўйилган бўлса, оёқларини кериб унинг устидан ошиб ўтадилар, кейин тўшак устида думбалоқ ошиб, гимнастика деворчасига томон югуриб борадилар, ўзлари учун ажратилган мисолни ечадилар-да, орқага қайтадилар ва йўлга қўйилган конь ёки козёлнинг ёнидан айланиб ўтиб, ўз қаторларига етиб ке-

лишлари билан қўлларини қатор бошида турган ўйинчининг қўлига урадилар ва қаторнинг охирига бориб турадилар. Қўлига урилган ўйинчи дарҳол югуриб кетади ва биринчи бўлиб югурган ўйинчи нима қилган бўлса, у ҳам шундай қилади. Команданинг ҳамма ўйинчилари шу ҳаракатни так-рорлайдилар. Югуришни олдин тугатган ва мисолларни тўғри ечган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ҳар бир ўйинчи конь ёки козёлни айланиб ўтмасдан, устидан ошиб ўтиши керак. 2. Навбат кутиб турган ўйинчи то ўзидан олдинги ўйинчи қайтиб келиб қўлига урмагунча югуриб кета олмайди.

ТЎП БИЛАН ТЎПНИ УРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйин майдончада ёки катта залда ўтказилади. Ўйновчилар икки командага бўлинадилар ва ҳар қайси команда ўзига онабоши сайлайди. Майдончани ўртасидан чизиқ ўтказилиб икки қисмга бўлинади. Майдончанинг қайси қисмида қайси команданинг ўйнаши чек ташлаб белги-ланади. Майдончанинг ён (энсиз) томонларига баландлиги тахминан 120-130 см конь, козёл ва бошқа асбоблар, уларнинг устига биттадан енгил тўлдирма тўп қўйилади. Асбоблардан 3-3,5 метр нарига ярим доиралар чизилади. Булар команда-ларнинг “шаҳарлари” бўлади. Ўйини ўтказиш учун битта баскетбол ёки волейбол тўпи керак.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг биринчи сигнали бўй-ича командалар ўрта чизиқнинг икки томонида бир-бирларига юзма-юз турган ҳолда сафланадилар. Онабошилар ҳам чи-зиқнинг ўртасига келиб юзма-юз турадилар. Ўқитувчи онабо-шилар ўртасига келиб туриб, иккинчи сигнални бериш билан бир вақтда тўпни осмонга иргитади. Ҳар иккала онабошига қайтиб тушаётган тўпни ўз командаси томонга уриб юбориш ҳуқуқи берилади. Ҳар бир ўйинчи қўлига тўп тушиши билан уни дарҳол ўз командаси томонига узатади ва тўпни қўлга киритган команда ўйинчилари уни бир-бирларига узатиб, қарши команда шаҳарига яқинлашишга ва қулай фурсатдан фойдаланиб, тўп билан асбоб устига қўйилган тўлдирма тўп-ни уриб туширишга ҳаракат қиладилар. Агар тўп уриб туши-рилса, уни уриб туширган командага бир очко берилади. Ўйин командаларидан бири қарши команданинг тўпини 2-3 марта уриб туширгунча давом эттирилади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Марказий чизиқдан ўтиш мум-кин, аммо шаҳар ичига кириш мумкин эмас. Шаҳар ичига кириб уриб туширилган тўп ҳисобга олинмайди ва бунинг учун очко берилмайди. Бундай қоида бузилган ҳолларда тўп ўйинни давом эттириш учун қарши командага олиб берилади. 2. Тўпни бошқаларга оширмасдан ёки ўйнатмасдан қўлда

олиб югуриш ёки уни 3 секунддан ортиқ қўлда ушлаб туриш мумкин эмас. 3. Қарши команда ўйинчисидан учиб келаётган тўпни олиб олиш мумкин, лекин қўлдан юлиб олиш ёки ўйинчини итариб юборишга йўл қўйилмайди. 4. Қарши командага очко беришга мажбур бўлган команданинг ўйинчиси уриб туширилган тўпни олиб, асбоб устига (ўз жойига) қўяди ва тўп марказдан осмонга улоқтириб юборилади.

Методик кўрсатмалар. Ўйинчилар сони кўпайиб кетса, уларни уч командага бўлиш керак. Бунда ҳар гал иккита команда ўйнаб, биттаси дам олиб туради. Бу иккала команда учрашувни тугатач, учрашган командалардан бири дам олиб туради ва навбат кутиб турган команда ўйинга тушади. Ўйин учала команда бир-бири билан учрашиб бўлгунича давом эттирилади. Ҳар бир учрашув 2-3 минут давом этади. Бу ўйинни шаҳар чизиги билан асбоб оралигини 4 метргача узайтириб бирмунча мураккаблаштириш мумкин. Аммо шуни ҳам айтиш керакки, командаларда ўйинчилар ҳаддан ташқари кўпайиб кетса, ўйин унча қизиқарли ўтмайди.

Бу ўйиннинг аҳамияти шундаки, у ўқувчиларни чаққонликка, тўпни тўғри ирғитиш ва олиб олишга ўргатади. Болалар бу ўйинни ўрганиш билан баскетбол ўйнашга тайёргарлик кўрадилар.

ТЎПНИ ҚАЙТАРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 1-2 метр оралиқда айлана ҳосил қилиб турадилар. Ўйинчилардан бири онабоши қилиб тайинланади ва у доиранинг ўртасида туради. Ўйин учун волейбол тўпи бўлиши керак.

Ўйиннинг тавсифи. Онабоши тўпни уриб, айлана бўйлаб турган ўйинчиларга навбатма-навбат узатади. Ўйинчилар эса тўпни унга уриб қайтариб турадилар. Онабоши марказдан мумкин қадар узоқроқ туришга ҳаракат қилиши лозим. Агар онабоши хатоликка йўл қўйса, унинг ўрнига бошқа ўйинчи ўтади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Давра олиб турган ўйинчилар тўпни уриб қайтариш учун исталган томонга бир қадам ташлашлари мумкин. 2. Агар онабоши тўпни сафда турган ўйинчи уриб қайтара олмайдиган қилиб узатса, хато қилган ҳисобланади.

Методик кўрсатмалар. Агар ўйновчилар кўпайиб кетса, уларни икки даврага бўлиш ва ўйинни алоҳида-алоҳида давраларда ўтказиш мумкин. Бу ўйинни юқоридан келаётган

тўпни бармоқлар билан илиш ва қайтариб узатиш йўли билан мураккаблаштириш мумкин.

Бу ўйин ўқувчиларни волейбол ўйинига тайёрлайди.

ТЎПНИ УЗАТИШ ВА ТЕПИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Ўйин учун 2-3 та футбол тўпи бўлиши керак. Тўпларнинг сонига қараб ўйновчилар икки ёки уч командага бўлинадилар. Командалар бир-биридан 1,5-2 метр оралиқда параллел қаторларга сафланадилар. Қаторлар бошида турган ўйинчилар олдидан старт чизиги ва ундан 15-20 метр нарига финиш чизиги ўтказилади.

Ўйинчилар оёқларини кериб турадилар. Колонна бошида турган ўйинчилар олдида (старт чизиги устига) биттадан тўп қўйилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи “Диққат!” — деб команда бергандан кейин қаторлар олдида турган ўйинчилар энгашиб тўпни оладилар. Марш!” командаси берилгач, тўпни оёқлари орасидан ўзларидан кейинги ўйинчиларга узатадилар. Шу тартибда узатилган тўп қаторлар охирига етиб боргандан кейин, энг орқадаги ўйинчилар тўпни аста-секин тепиб, финиш чизигига олиб борадилар ва бу ерда тўпни қўлга олиб, бир оз юқорига ирғитадилар ва пастга тушаётган тўпни оёқлари билан тепиб, қаторлар олдида турган шерикларига узатадилар. Ўйин шу тартибда ўйинни бошлаб берган (тўпни биринчи бўлиб орқага узатган) ўйинчиларга навбат келиб, улар ҳам тўпни тепиб финиш чизигига олиб боргунларича давом эттирилади. Эстафетани олдин тамомлаган ва камроқ хато қилган команда ўйинда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ҳар бир ўйинчи тўпни тўғри қабул қилиб олиши ва тўғри узатиши лозим. 2. Тўпни оёқнинг ички ёни билан тепиш керак (оёқ учи билан тепилса, тўп узоққа кетиб қолади). 3. Тўпни оёқлар орасидан думалатмай, қўлма-қўл узатилади. 4. Агар финишдан тепилган тўп старт чизигига етмаса ёки ён томонга тушса, қаторлар бошида турган ўйинчилар югуриб бориб олишлари ва ўз жойларига қайтиб келиб, навбат кутиб турган ўйинчиларга узатишлари лозим. 5. Тўпни финишдан тепган ўйинчилар ўз қаторларининг олдида келиб туришлари керак. 6. Тўп оёқлар тагидан узатилганда қўлма-қўл қилиб эмас, балки думалатиб юборилса, тўпни тепиб-тепиб югуришда оёқ учи билан тепилса, хато ҳилинган ҳисобланади.

Методик кўрсатмалар. Агар ўйновчила икки қаторга бўлиниб ўйнасалар, тўпни чап томонда борди-ю, уч қаторга бўлиниб ўйнасалар, қаторлар оралиғи кенгайтирилиб, тўпни ўнг томондан олиб кетилади.

Бу ўйин, айниқса ўғил болалар учун жуда қизиқарли ўта-

ди, чунки унда футболнинг баъзи элементлари (тўпни олиб юриш, финишдан тепиб юбориш) бор. Ўйин умумий ҳаракатчанликни, ҳушёрликни ўстиради.

БАЙРОҚЧА УЧУН КУРАШ

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйин узунлиги 40-60 ва эни 20-30 метр майдончада ўтказилади. Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Майдонча кўндаланг чизик билан баравар икки қисмга бўлинади. Майдончанинг иккала қисмига (майдонча четидан 2 метр ичкариликка) “уя” лар чизилади. Ҳар бир команда ўз уясининг чизиги орқасига майдончанинг эни бўйлаб 10 тадан байроқча ўрнатади (байроқчалар бир текисда ўрнатилиши керак). Командалар ўз майдонларида ўзлари истаган тартибда жойлашадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи ёки ўқувчилар орасидан тайинланган ҳакам сигнал бериши билан ҳар қайси команда иккинчи команданинг мумкин қадар кўпроқ байроқчаларини ўз томонига олиб қочишга киришади. Лекин бу ишни бажариш осон эмас. Чунки ҳар бир команда ўйинчилари байроқчани олиб қочмоқчи бўлиб ўз томонларига ўтган қарши команда ўйинчиларини ушлаб олишлари мумкин. Ўйин 15 минут давом этади. Борди-ю, бир команда ўйинчилари иккинчи команданинг ҳамма байроқчаларини белгиланган вақт тамом бўлмай ўз томонига олиб ўтса, ўйин олдинроқ тугаши ҳам мумкин.

Қарши команда байроқчаларининг кўпини ўз томонига олиб ўтган ёки белгиланган вақт тамом бўлмасдан қарши команданинг қўлга туширилган ўйинчиларидан ўз байроқчаларини қайтариб олишга улгурган команда ўйинда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Бир команда ўйинчиси иккинчи команданинг ўйинчисига қўл тегизса, ўша ўйинчи ушланган (қўлга тушган) ҳисобланади. 2. Қўлга тушган ўйинчи ўша жойда қимирламай туради, уни ўз командасининг ўйинчиларидан бири қутқариб олиши мумкин. Ўз шеригини қутқариш учун унга қўл тегизиш кифоя. 3. Ҳар бир ўйинчи фақат битта байроқчани олиб қочиши мумкин. 4. Байроқчани олиб қочаётган ўйинчи қўлга тушиб қолиш хавфи туғилиб қолса, байроқчани ўз шерикларидан бирига узатиб юбориши мумкин. 5. Агар байроқчани олиб қочаётган ўйинчи қўлга тушса, уни қўлга туширган ўйинчилар байроқчани ундан тортиб оладилар-да, ўз жойига олиб бориб қўядилар. Ушланган ўйинчи эса ўз шерикларидан биронтаси уни қутқариб олгунча ўз жойида қимирламай туради. 6. Ўйин вақтида майдончадан ташқарига чиқиш мумкин эмас. 7. Қоидани бузган ўйинчи ўйиндан чиқарилади.

ДОИРАДАН ТЎП ТЕПИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин майдончада ёки деразаларига темир панжара тутилган залда ўтказилади. Ўйин учун баскетбол ёки футбол тўпи бўлиши керак. Ўйинчилар 2-2,5 метр оралиқларда айлана ҳосил қилиб сафланадилар. Ўйновчиларнинг оёқлари учидан айлана чизиги ўтказилади. Ўйинчилардан бири онабоши қилиб тайинланади ва у доира ўртасида тўпни ерга қўйиб туради.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бергандан кейин онабоши тўпни тешиб, айланадан ташқарига чиқариб юбориш учун ҳаракат қилади. Сафланиб турган ўйинчилар тўпни ўртага қайтариб, ташқарига чиқариб юбормасликка интиладилар. Агар тўп ташқарига чиқиб кетса, бунда тўпни ўнг томонидан ўтказиб юборган ўйинчи айбдор ҳисобланади ва у онабоши бўлади. Онабоши эса унинг ўрнига ўтиб сафга туради. Ўйин 5-10 та онабоши алмашингач тўхтатилади. Тўпни бошқаларга қараганда ташқарига тезроқ думалатиб чиқарган онабоши ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни қаттиқ тепиш ва ўйновчиларнинг тиззасидан ошириш мумкин эмас. 2. Тўп оёқ учи билан эмас, балки оёқнинг ёни билан тепилиши керак. Даврадаги ўйинчиларнинг тўпни қўл билан ушлашга ҳаққи йўқ, тўп фақат оёқ билан тепилиши лозим. 3. Ўйновчилар айлана чизигидан ичкарига ўтмасликлари керак. 4. Агар тўп ўйинчиларнинг устидан ошиб ташқарига чиқса, уни онабошининг ўзи югуриб бориб олиб келиши ва ўз жойига бориб, ўйинни яна бошлаб юбориши лозим.

Ўйиннинг иккинчи варианты. Айлана ҳосил қилиб турган ўйновчилар “бир, икки” — деб санаб иккита командага бўлинади. Ҳар бир команда ўзига онабоши сайлайди. Аввал бир команда онабошиси ўртага тушади ва ўйин худди олдинги ўйин сингари ўтказилади, қайси команда аъзоси тўпни ташқарига чиқариб юборса, ўша командага жарима очкоси берилади. Ўйин бир команданинг жарима очколари 5-8 ёки 10 тага етгунча давом эттирилади.

Методик кўрсатмалар. Агар ўйновчилар кўп бўлса, икки даврага бўлинишлари мумкин. Биринчи вариантдаги ўйин қоидалари ва техникаси яхши ўзлаштирилгандан кейингина иккинчи вариантни ўйнаш керак. Бу ўйин ўғил болалар учун мўлжалланган.

АРҚОН ТАЛАШИШ

Ўйинга тайёрланиш. Майдончанинг қарама-қарши томонларига ўзаро параллел икки чизиқ ўтказилади. Ҳамма ўйновчилар куч жиҳатдан барабар икки командага бўлинадилар ва чизиқлар орқасига ўтиб турадилар. Икки чизиқ оралиғига —

майдончанинг ўртасига сертугун қилиб ўралган арқон қўйилади. Арқоннинг қоқ ўртасига рангли латта боғлаб қўйилган бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан иккала команда ўйинчилари югуриб келиб, арқон тугунларини ечадилар ва уни ўз томонларига тортадилар. Белгиланган вақт 45 секунд 1 минут мобайнида арқоннинг кўпроқ қисмини ўз чизигидан ўтказган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Фақат сигнал берилгандан кейингина чизикдан ўтиб, арқон томонга югуриш мумкин. 2. Ҳар бир команда арқонни талашаётган вақтда унинг рангли латтагача бўлган бир қисмидан, яъни арқоннинг ярмидан ушлаши мумкин. 3. Арқон фақат қўл билан тортилади. 4. Оёқни тираш учун ерни юмшатиш, чуқурчалар ўйиш, қўллар билан ерга таяниш, арқонни оёқлар орасига қистириш, ерга ўтириш ёки ётиш мумкин эмас. Шу қоидаларни бузиб, арқонни ўз томонига тортиб ўтказган команданинг ютуғи ҳисобга олинмайди.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинда ўқувчиларнинг куч ва чаққонлигини оширишга, бирдамлик билан ҳаракат қила олишларига эришиш лозим. Уни ўғил болалар билан ҳам, қиз болалар билан ҳам (алоҳида-алоҳида) ўтказиш мумкин.

ҚЎРҒОН ЕМИРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Майдончада ўтказиладиган бу ўйин учун катталиги ҳар хил 12 дона ёғоч (ғўлачалар) тайёрлаш: энг катта ёғочнинг бўйи 15 см ва диаметри 8 см, энг кичигидан каттароғининг бўйи 5 см ва диаметри 3 см, 12 ёғоч тўнтариб қўйилган пиёз боши шаклида бўлиши керак. Ёғочлар ҳар хил рангларга бўялади ва бирининг устига бирини қўйиб пирамида шаклида майдонча ўртасига ўрнатилади. Пирамиданинг бири-бирига қарама-қарши икки томонига иккита параллел чизик ўтказилади. Бу чизиклар пирамидадан 12 метр узоқда бўлиши лозим. Ҳамма ўйинчилар шу чизиклардан бирининг орқасида турадилар. Ҳар бир ўйинчининг қўлида биттадан таёқ бўлади. Чек ташлаш йўли билан ўйинчилардан бири онабоши қилиб тайинланади ва у ёғочларни тахлаб беради.

Ўйиннинг тавсифи. Онабоши ёғочларни тахлаб бўлиб, чизик орқасига ўйинчилар ёнига бориб туради.

Шундан кейин ўйинчилар навбат билан таёқ улоқтириб пирамидани ағдаришда, яъни қўрғонни қулатишга киришадилар. Энг тепадаги 12-ёғочни ўйинчилардан биронтаси қулатмагунча ҳеч ким улоқтирилган таёқларни бориб ололмайди. Ўйинчилардан биронтаси ўша ғўлачани уриб тушириши, яъни қўрғон қулатилиши билан таёқ улоқтирган ўйинчилар ўзлари турган чизик билан параллел чизикқа томон югурадилар ва қайтаётганда ерда ётган ўз таёқларини олиб дастлабки жойларига келиб турадилар. Онабоши ҳам ўйинчила

билан бирга югуриб кетади ва қулатилган қўрғон ёнига бориб, дарҳол уни тиклайди; шундан кейин у таёқни олиб югуриб кетаётган ўйинчилардан бирини тутишга ҳаракат қилади. Агар у биронта ўйинчини тутса, тутилган ўйинчи онабоши бўлади ва олдинги онабоши қўрғон қулатувчилар сафига ўтади. Ўйин шу тартибда бир неча марта такрорланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Таёқни ҳар хил усулда, масалан, граната сингари улоқтириш, оддийгина ташлаб юбориш ёки ердан думалатиб юбориш мумкин. 2. Таёқни чизикдан ўтиб туриб улоқтириш, қўрғон қулатилгандан кейин югурганда нариги чизикқа бориб етмасдан қайтиш мумкин эмас. Бу қоида бузган ўйинчи онабоши бўлади. 3. Ўйинчини фақат ўзини эмас, қўлидаги таёғидан ҳам ушлаш мумкин.

Методик кўрсатмалар. Ўйинчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасига қараб, чизиклар орасидаги масофа ўзгартирилиши мумкин. Бу ўйинни қизлар алоҳида ўйнайдилар; уларнинг таёқлари енгилроқ ва улар югурадиган чизиклар ўртасидаги масофа яқинроқ бўлади.

ТЎПНИ ТЕПИБ ОШИРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин кўндаланг чизик билан иккига бўлинган майдончада ўтказилади. Ўйинда футбол тўпидан фойдаланилади. Ҳамма ўйинчилар икки командага бўлинадилар ва майдончанинг икки томонига ўзлари истаган тартибда жойлашадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Тўпни қайси команда аъзоси ўйинга тушириши чек ташлаш билан аниқланади. Тўпни ўйинга туширадиган ўйинчи уни майдончанинг ўртасига қўяди ва оёқ билан қаттиқ тепиб, қарши команданинг орқа чизигидан ошириб юборишга ҳаракат қилади. Қарши команда ўйинчилари эса тўпни оёқ ёки гавда билан тўсиб қолишга ва тўхтатмасдан қарши команда томонга тепиб юборишга тиришадилар. Ўйин тўп бирон команданинг орқа чизигидан ўтиб кетгунича ёки майдончанинг бирон қисмида лоақал бир зум бўлса ҳам тўхтаб қолгунича давом этади.

Тўпни ўз чизигида ўтказиб юборган команда қарши командага икки очко ютқазган ҳисобланади. Тўпнинг ўз томонида тўхтаб қолишига йўл қўйган команда бир очко ютқазади. Командалардан бири 10 ёки 12 очко тўплаганидан кейин командалар ўрин алмашадилар ва ўйин давом этади. Иккинчи марта ҳам 10 ёки 12 очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади. Борди-ю, иккала команда икки галда ҳам барабар ютуққа эга бўлса, қайси команданинг ғолиб чиққанлиги ўйинни учинчи марта ўтказиш билан аниқланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни дастлаб қайси команда ўйинчиси тепиши чек ташлаб аниқланади аммо кейин ҳар гал тўпни ютқазган команда тепади. 2. Тўпни фақат оёқ билан

тепиш мумкин. Уни илиб олиш ёки қўл билан иргитиб юбориш тақиқланади. 3. Ўйинчилар доимо ўз майдончаларида туришлари лозим. Ўрта чизикдан, шунингдек, ён ва орқа томондаги чизиклардан ўтиш мутлақо мумкин эмас. 4. Агар тўп орқа чизикдаги ўйинчиларнинг ҳам устидан ошиб кетса, бу тўп ҳисобга олинмайди ва майдонча ўртасидан яна ўйинга кирилади.

Бу ўйин ўғил болалар учун мўлжалланган.

ДАРЁНИ КЕЧИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин гимнастика залида ўтказилади. Ўйновчилар кўпи билан 6 кишилиқ командаларга бўлинадилар. Ҳар бир командага биттадан булава, иккитадан тўлдирма тўп ва иккитадан гимнастика таёқчаси берилади. Командалар залнинг бир томонида туради. Командалар турган чизикдан 15-16 метр нарида унга параллел яна бир чизик ўтказилади. Командалар турган чизик билан қарама-қарши томондаги чизик ўртаси кечиб ўтиладиган “дарё” бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи ўйновчиларга ҳар бир команда ўзига берилган нарсалар ёрдамида қарши чизикнинг орқа томонидаги белгиланган жойга қандай кечиб ўтилишини тушунтиради. Кечиб ўтиш режасини тузиш ва уни амалга ошириш учун командаларга 2-3 минут вақт берилади. Командалар ўқитувчининг сигнали билан дарёдан кечишга киришадилар. Белгиланган жойга олдинроқ кечиб ўтган ва хатога йўл қўймаган ёки камроқ хато қилган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўқитувчи сигнал бермасидан олдин дарёдан кечиш мумкин эмас. 2. Дарёдан кечиб ўтиш пайтида биронта ўйинчининг оёғи ерга тегмаслиги керак. Охириги ўйинчиси ҳеч қандай асбобни йўлда қолдирмай чизикдан ўта олган команда дарёдан кечиб ўтишни тамом қилган ҳисобланади.

Методик кўрсатмалар. Ўқитувчи бу ўйинни ўтказиш учун ўз ихтиёридаги бошқа нарсалардан ҳам фойдаланиши мумкин. Ана шу ўйин орқали болалардаги мавжуд малакаларни амалда қўллашга, ўз зиммаларига юкланган вазифаларни мустақил ҳолда ва жамоа бўлиб бажаришларига эришиш лозим.

ДОИРАДАН ВА ДОИРАГА ТОРТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ерга ёки полга диаметри 6-8 метр айлана чизилади. Ҳамма ўйновчилар икки командага бўлиниб, улардан биттаси айлана ичига, иккинчиси унинг атрофига жойлашадилар (ўйинчилар жуфт-жуфт бўлиб, бир-бирларига юзма-юз бўлиб сафланадилар).

Ўйиннинг тавсифи. “Бошланг!” — командаси берилиши

билан ичкаридагилар ташқаридагиларни ва ташқаридагилар ичкаридагиларни ўз давраларига тортиб олишга ва қарши команда даврасига тушиб қолган ўз шерикларини қутқаришга ҳаракат қиладилар.

Ўйиннинг қоидаси. 1. Ўйинчилар бир-бирининг қўлидан ушлаган ҳолда тортишишлари мумкин. 2. Оёқларни тираш учун чуқурчалар ўйиш ёки биронта нарсадан фойдаланиш мумкин эмас. Бу қоидаларни бузган ўйинчиларга ҳам жарима очкоси берилади. 3. Ўйин бир марта тез “олишиш” тариқасида ўтказилади, кейин ўйинчилар бир оз дам оладилар. Сигнал берилгандан кейин янги олишиш бошланади.

ТОПИБ МИНИШ

Ўйин ўтлоқ жойда ўтказилади, ўйновчиларнинг сонига тенг теннис ёки резина коптоклар керак бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар 6-8 кишидан бўлиб икки гуруҳга бўлинадилар. Чек ташлаш йўли билан командалардан бири теннис ёки резина коптокларни олади. Ўйин раҳбари сигнал бериши билан коптоксиз команда ўйинчилари орқаларига бурилиб, майдондан четга қараб турадилар. Шу вақтда иккинчи команда ўйинчилари ўтлоқ жойга тарқалиб, ўз коптокларини яширадилар. Ўйин раҳбари иккинчи сигнал бергач, коптоксиз команда ўйинчилари яширилган коптокларни қидира бошлайдилар. Коптокни яширган ўйинчилар: “Тезроқ қидиринглар”, “Шошилинглар!” ва ҳоказо деган сўзларни айтиб, ўз рақибларини шошилтиришлари мумкин.

Коптокни топиб олган ўйинчи ўша коптокни қайси ўйинчи яширган бўлса, ўйин бошланган жойгача ўша ўйинчининг устига миниб боради. Коптокни топа олмаган ўйинчи ўйин бошланган жойга пиёда боради.

Шундан кейин коптокни топиб олган ўйинчи яширади. Ўйин раҳбар тўхтати унча шу тартибда давом этади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Биринчи команданинг ҳамма ўйинчилари ўз коптокларини ўтлоққа яшириб бўлгунича иккинчи команда ўйинчилари ўтлоқ томонга бурилиб қарашлари мумкин эмас. Ўйин раҳбари команда берганидан кейингина қарай оладилар. 2. Коптокни чегараси олдиндан белгиланган жойгагина яшириш мумкин. 3. Коптокни чўнтакка ва кийимнинг бошқа жойларига яширишга рухсат этилмайди.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинни ўрта ва катта мактаб ёшидаги ўқувчилар билан адирлик жойларда, пионер лагерларида, мактаб территориясининг ўтлоқ жойларида ўтказиш мумкин.

Ўйин вақтида шўхлик ва қўполлик қилишларига асло йўл қўймаслик керак. Командалар тўплаган очколар сонига қараб ғолибларни аниқлаш мумкин.

Бу ўйинда зийраклик, кузатувчанлик, кучлилик, чаққонлик ва жамоачилик сингари муҳим хислатлар тарбияланади.

РАҚИБЛАРНИ ТОПИШ

Ўйин майдончада ёки ўтлоқ жойда ўтказилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйин раҳбари иккита онабоши тайинлайди. Болалар иккита тенг командага бўлинадилар. Командалар шартли номлар билан, масалан, бири “Тўлқин”, иккинчиси “Учқун” деб номланади. Командаларнинг қайси бири қидириши кераклиги чек ташлаб аниқланади.

“Тўлқин” командасининг ўйинчилари яширинишлари керак, деб фараз қилайлик. Бунда унинг ўйинчилари ўз онабошисига қаерга яширинишларини айтадилар.

“Учқун” ўйинчилари белгиланган жойда қоладилар. Иккала онабоши “Тўлқин” командаси ўйинчиларига яшириниш учун, “Учқун” командаси ўйинчиларига қидириш учун қанча вақт берилишини келишиб оладилар. Белгиланган вақт ўтгандан кейин “Тўлқин” онабошиси “Учқун” онабошисига яширинган ўйинчиларни қидириш учун рухсат беради. Фараз қилайлик, қидиришга 5-10 минут берилган. Шу вақт ичида учқунчилар “Тўлқин”нинг яшириниб олган ўйинчиларини топишлари керак. Лекин улар топа олмадилар. Ана шунда “Учқун” ўйинчилари ўз онабошиларига:

- Рақибни топа олмадик, биз таслим бўламиз, — дейдилар.

Бундай ҳолда “Тўлқин” ғолиб ҳисобланади. Командалар ўз ролларини алмаштирадилар ва ўйин давом этади.

Бешқа ўйиндагилар сингари ютқазганларга жарима очколари бериш, яъни уларни қўшиқ айтиш ёки ўйинга тушиб беришга, шеър ўқиш ва ҳоказоларга мажбур қилиш мумкин.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйинчилар ўзлари яширинадиган жойни фақат ўз онабошиларига айтадилар. 2. Ўйиннинг натижаси бирер команданинг ютуғи асосида аниқланиши мумкин.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйин, аynиқса пионер лагерда (агар у ерда ўтлоқ, бутазор, баланд-пастлик жойлар бўлса) қизиқарли ўтади.

Ўйин болалардан тез ҳаракат қилишни, чаққон ва абжир бўлишни талаб қилади.

Ўйин вақтида болаларнинг қўполлик ва шўхлик қилишларига йўл қўймаслик керак. Ана шундагина ўйин самарали ўтади.

Бу ўйинни барча синф ўқувчиларига (биринчи синф ўқувчиларидан тортиб) тавсия қилиш мумкин.

ҲИМОЯЧИ

Ўйин спорт залида, майдончада ўтказилади. Ўйин учун булавалар, гранат, теннис коптоғи ёки волейбол тўпи керак бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйин раҳбари (ўқитувчи) ўйинчиларни иккига тенг командага бўлади, битта ўйинчи онабоши қилиб тайинланади. Майдонча ёки спорт залининг ўртасида диаметри 3-4 метрли айлана чизилади. Унинг марказига бирорта буюм (булава, граната, теннис коптоги ва ҳоказолар) қўйилади.

Командалар майдонча ёки залнинг икки томонига жойлашади. Айлана ичида ҳимоячи — онабоши туради. Ўйин раҳбарининг командасига биноан иккала команда ҳам айлана марказига қараб югуради ва у ердаги буюмни қўлга киритишга интилади.

Онабоши буюмни олган ўйинчини тутиши керак. Буюмни олган ўйинчи эса қўлга тушиб қолмаслик ва ўз жойига етиб олишга ҳаракат қилади.

Буюмни олдириб қўйган онабошига ва буюм билан қўлга тушган ўйинчиларга жарима очкоси берилади, жарима очкоси олганлар бошқа ҳамма ўйинчиларнинг талабини бажаришлари — қўшиқ айтишлари, ўйинга тушишлари, шеър айтиб беришлари ва ҳоказоларни бажаришлари керак.

Ўйин раҳбарининг (ўқитувчининг) ўзи тўхтатгунича давом этади. Камроқ жарима очколари олган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Онабоши (ҳимоячи) айлана ичида юриши ва буюмни олган ўйинчини фақат ўша ерда тутиши мумкин. 2. Асир олинган (ушланган) ўйинчига жарима очкоси берилади: у ўз ўртоқларининг талабини адо этиши зарур. 3. Буюмни бошқа ўйинчига узатиб юбориш мумкин эмас.

Методик кўрсатмалар. “Ҳимоячи” ўйинини ҳар қандай катта-кичикликдаги майдонча ёки ўтлоқ жойда ўтказиш мумкин. Ҳамма жойда ҳам айлананинг диаметри 3-4 метр бўлиши керак. Бу ўйинни учинчи ва ундан юқори синф ўқувчилари билан ўтказиш таъсия этилади.

Агар болалар чарчаб қолса, ўша заҳотиёқ ўйинни тўхтатиш зарур.

Ўйин болаларда чидамлилиқ, чаққонлик сингари муҳим хислатларни тарбиялайди.

ҚОЧ БОЛАМ, КАЛХАТ КЕЛДИ!

Ўйин спорт залида, майдончада ўтказилади (20-расм)

Ўйиннинг тавсифи. Майдонча ёки спорт залининг икки томонига иккита айлана чизилади. Ўйновчилардан бири калхат қилиб тайинланади ва у айланадан бирига кириб туради. Ўйинчилар орасидан битта онабоши сайланиб уни товуқ деб аталади. Қолган ҳамма ўйновчилар жўжа бўладилар. Жўжалар товуқ кетидан ҳар бири ўз олдида турган ўйинчининг белидан ушлаган ҳолда занжир бўлиб турадилар.



Ўйин раҳбари сигнал бериши билан калхат жўжаларга ҳужум қила бошлайди. Товуқ калхатнинг йўлини тўсиб, унга битта ҳам жўжани олдирмасликка тиришади. Калхат эса ҳар хил ҳаракатлар билан товуқни алдаб, занжир бўлиб турган жўжаларнинг орқасида турган жўжани тутиб, ўз уясига — айлана ичига олиб кетишга ҳаракат қилади. У тутилган жўжани ўз уясига олиб бориб қўйиб; яна ҳужумга ўтади. Ўйин товуқдан бошқа ҳамма жўжалар тутилгунча давом этади.

Шундан кейин бошқа онабоши, яъни товуқ сайланади ва ўйин такрорланади.

Она товуқ ҳар гал калхат ҳужум қилганида жўжаларга: “Эҳтиёт бўлинглар, болаларим, калхат келмоқда!” — деб туради.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Жўжаларни фақат улар турадиган айлана ичида тутиш мумкин. 2. Калхат жўжалар турадиган айлана ичига кирмаслиги керак. 3. Калхатнинг қўлига тушган жўжа дарров асир бўлиб жўнаши лозим.

Методик кўрсатмалар. Ўйин раҳбари энг кучли ва чаққон ўқувчини калхат қилиб тайинлаши керак. Бу ўйин бошланғич синфларнинг ўқувчилари билан ўтказилади. Болалар ўйинни ўйнаш билан тезкор, чаққон ва чидамли бўла борадилар. Очиқ ҳавода бу ўйинни жуда қизиқарли ўтказиш мумкин.

Болаларнинг чарчаганлиги сезилган заҳоти ўйин тўхтатилиши керак.

ПАТ

Ўйиннинг тавсифи. Бу ўйинни исталган жойда — майса-зорда ҳам, спорт майдончасида ҳам, спорт залида ҳам ўтказиш мумкин. Болалар бир-бирларига жипслашиб, айлана ҳосил қилиб турадилар. Ўйин раҳбари (ўқитувчи) ўйинчилардан бирига мурожаат қилиб:

— Бу ниманинг пати? — деб сўрайди.

— Ўрдакнинг пати, — деб жавоб беради у.

— Бу ниманинг пати? — деб сўрайди ўқитувчи яна бошқа бир ўйинчидан.

— Қарғанинг пати, — деб жавоб беради у.

Яна шу савол такрорланганда ўйновчилардан учинчиси:

— Хўрознинг пати, — деган жавобни беради.

Ўйновчилардан бири ўзидан олдин айтилган қушнинг номи-ни такрорлаб юборгунича савол-жавоб давом этаверади. Олдин айтилган қушнинг номи-ни такрорлаган ўйинчига жазима очкоси берилади. Айбдор, одатда, болалар ўртасида қўшиқ ёки шеър айтиб бериши, ё бўлмаса, ўйинга тушиши керак. Шундан кейин ўйин қайтадан бошланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйновчилар ҳар бир қушнинг номи-ни фақат бир марта айтишлари керак. 2. Ўйновчи ўйинни ўтказаятган раҳбарнинг ёки ўқитувчининг саволигагина жавоб беради. 3. Агар раҳбар ўқувчилар зерикканини пайқаб қолса, ўйинни тўхтатиб бошқа ўйинни бошлаб юбориши лозим. 4. Ўйинга раҳбарлик қилувчини ўйинчилардан ҳам тайинлаши мумкин.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйин болалар боғчасининг катта гуруҳларига ва бошланғич синф ўқувчиларига тавсия қилинади. Бу ўйинни такрорлаб туриш болаларнинг диққат ва хотирасини мустаҳкамлайди.

ЎРАЗАН-БУРАЗАН

Ўйиннинг тавсифи. Ўйинда иштирок этувчи болалар залда ёки майдончада айлана ҳосил қилиб зичлашиб ўтирадилар. Ўйновчилардан бири онабоши қилиб сайланади ва у айлана ўртасига тушиб туради. Ўйин раҳбари онабошига бирор буюмни (теннис коптоғи, қалам, галстук ва ҳоказо) беради. Онабоши эса уни зич бўлиб ўтирган болалардан бирига беради. Бола буюмни тиззалари тагидан ўтказиб онабошига сездирмасдан чап ёки ўнг томондаги қўшнисига узатади. Буюмни олган ўйинчи ҳам, ўз навбатида уни ён қўшнисига узатади. Ҳар гал буюм бир ўйинчидан иккинчисига ўтаётганида ҳамма ўйновчилар бараварига “Ўразан-буразан — ўтиб кетди!” дейдилар. Онабоши буюм кимда эканлигини билиб олиши керак. Бу вазифа осон эмас, чунки ўйновчиларнинг қўллари тўхтовсиз ўнгга ва чапга бориб-келиб туради.

Агар онабоши буюм кимнинг қўлида эканлигини топса, у қўлга тушган ўйинчини давра ўртасига чақиради ва уни онабоши қилиб қолдириб, ўзи унинг бўшаган жойига бориб ўтиради. Шундан кейин ўйин яна давом этади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Болалар буюмни бир-бирларига узатишда, қайси томонга узатаётганларини онабошига сездирмасликлари керак. 2. Буюм билан қўлга тушга ўйновчи онабоши бўлади.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинни бошланғич синф ўқувчилари учун тавсия этиш мумкин. Мазмуни жиҳатидан бу ўйин тезкорликни талаб қилмайдиган ўйинлар қаторига киради. Уни ўтлоқ жойда, спорт зали ва бошқа жойларда ўтказиш мумкин. Болаларнинг зерикаётганлигини пайқаш билан ўйинни тўхтатиш лозим.

ПР-Р-Р. . (ҚУШ УЧИШЕНИ ЭСЛАТУВЧИ ТОВУШ)

Бу ўйин ўзининг мазмуни билан “Пат” ўйинини эслатади. Ўйин спорт залида ёки ўтлоқ жойда ўтказилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқувчилар гимнастика скамейкаларида ёки кўкатустида айлана ҳосил қилиб ўтирадилар. Онабоши айлана ўртасида туради. У ўйинчиларнинг биттасига бирор қушнинг номини айтса, масалан, “чумчуқ” деса, ўйинчи худди чумчуқ учгандай овоз чиқариб “пр!-р!р . . . — дейди.

Ўйин қуйидагича давом эттирилади:

— Қарға

— Пр-р-р. . .

Қалдирғоч.

— Пр-р-р. . .

— Лайлак.

— Пр-р-р. . .

Онабоши тўсатдан, масалан, “чойнак”, — дейди. Шунда ўйновчи “пр-р-р” деб жавоб бериши мумкин. Шундай ҳолларда ўйинчига жарима очкоси берилади, чунки чойнак учмайди. Айбдор ўртага чиқиб (ўз ўртоқларининг талабига мувофиқ) қўшиқ айтади, декламация қилади ёки ўйинга тушиб беради . . .

Кейин ўйин яна давом эттирилади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Агар “Пат” ўйинида онабоши ўйновчилардан бирор қушнинг патини сўраса, бу ўйинда у учадиган қушларни сўрайди. 2. Онабоши бир марта номи айтилган қушнинг номини иккинчи марта такрерламаслиги керак.

Методик кўрсатмалар .Бу ўйинни болалар боғчасининг катта гуруҳидаги болалар ва мактабнинг бошланғич синф ўқувчилари жуда қизиқиб ўйнайдилар.

Ўйин ўқувчиларнинг диққат ва хотираларини ўстиришга ёрдам беради.

Ўқувчиларда ўйинга қизиқиш пасайган заҳоти уни тўхтатиш керак.

ҚУББА (ЁНҒОҚ ЁКИ МАЙДА СОҚҚА ЎЙИНИ)

Бу ўйинда 10-20 нафар ўқувчи қатнашиши мумкин. Ўйин майдонда ёки ялангликда ўтказилади. Ҳар бир ўйинчида бештадан ёнғоқ ёки майда соққа бўлиши керак.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйинни якма-якка ёки командаларга бўлиниб ўтказиш мумкин. Майдонча ёки ялангликда эни 1,5 метр ва узунлиги 5 метргача бўлган йўлка чизилади. Йўлканинг бир бошига кичкина квадрат ёки доирача чизиilib, унинг ўртасига 5-10 та ёнғоқ ёки майда соққаларни қубба қилиб уюб қўйилади. Кейин бир команда ўйинчилари навбати билан ёнғоқ ёки соққани отиб ана шу нишонга тегизишга, яъни қуббани бузишга уринадилар. Нишонга теккизиб қуббани бузган ўйинчи тарқалиб кетган ҳамма ёнғоқ ёки соққаларни ўз ёнғоғи ёки соққаси билан уриб олиш ҳуқуқига эга бўлади. Ҳар бир отиб тегизилган ёнғоқ ёки соққа учун биттадан очко берилади.

Қўп очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади. Ҳеч ҳа-тога йўл қўймаган ўйинчига ҳам биринчи ўрин берилади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Қуббага ёнғоқ ёки соққани 5 метр масофадан туриб хоҳлаган усулда бир мартадан отиш мумкин. 2. Агар ўйинчи ёнғоқ ёки соққани отаётганида чизиқни босиб турса, унинг эришган натижаси бекор қилинади. 3. Қубба бузилганидан кейин тарқалган ёнғоқ ёки соққаларга ёнғоқ ёки соққани қўл панжалари орасига қўйиб туртиб юбориш билан ҳам отиш мумкин.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинни кичик ва ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар билан ўтказиш тавсия этилади. Бу ўйинни синфдан ташқари машғулот вақтида, пионер лагерларида ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Ўйин ўқувчиларда мўлжал олиш, мувозанатни сақлаш қобилиятларини ўстиради, шунингдек, жамоачилик ва ўз командаси учун масъулиятни сезиш ҳиссини тарбиялайди.

ҲАЛҚАГА ИРҒИТИШ

Бу ўйинда 20-30 нафар ўйинчи қатнашиши мумкин. Ўйин бутазорда, волейбол устуни ўрнатилган спорт майдончасида ёки спорт майдончасида ёки спорт залида ўтказилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ҳалқа дарахтга, волейбол устунига ёки бўйи 3-4 метрли махсус ясалган блокка ўрнатилади. Ҳалқа билан ирғитиш оралиғи 10-15 метр бўлиши мумкин. Ирғитиш учун теннис коптоғи ёки катталиги ва оғирлиги латтадан ясалган коптоғи бўлиши керак.

Ўйиннинг командаларга бўлиниб ёки бўлинмасдан ўтказ-са ҳам бўлади.

Командаларга бўлинганда ўйинни қайси команда бошла-ши чек ташлаш йўли билан аниқланади.

Ҳар бир ўйновчи ирғитиш чизигига келади ва коптокни ирғитиб ҳалқага ташлайди.

Ўйиннинг қоидалари. Ҳалқага туширилган ҳар бир копток

учун бир очко берилади. Агар ўйновчилар жуда кўпайиб кетса, ҳалқалар сонини ҳам кўпайтириш мумкин.

Энг кўп очко тўплаган ўйинчи ёки команда ғолиб ҳисобланади.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйин ўрта ва катта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун тавсия қилинади. Ўйин мўлжал олиш қобилиятини ўстиради ва ҳамда ирғитиш малакаларини ҳосил қилишга ёрдам беради. Шунингдек, ўйновчиларда жамoa олдидаги масъулиятни сезиш ҳиссини тарбиялайди.

УЧ ВАРИАНТЛИ ТЎП

1- вариант. Бу ўйинда нечта ўқувчи қатнашиши олдиндан белгилаб қўйилмайди. Унда иккитадан 20-30 тагача ўйинчи қатнашиши мумкин. Ўйиннинг бу варианты фақат қиз болаларга мосдир.

Ўйин учун волейбол тўпи ёки оддий резина тўп керак.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйинни яккама-якка ёки командаларга бўлиниб ўйнаш мумкин. Ўйновчилардан бири тўпни зарб билан ерга уради ва тўп ҳаводалик вақтида ўзи бир айланиб, олдинги турган ҳолатига қайтади. Ўйновчи яна шу ҳаракатни такрорлайди. Ўйин шу тартибда давом эттирилаверади. Ўйновчи тўпни ура олмай қолса ёки нотўғри уриб юборса (тўп бошқа томонга сапчиб кетса), мувозанатини йўқотса, ўйин тўхтатилади.

Ўйиннинг қондаси. Тўпни энг кўп марта уриб сапчитган ўйинчи ғолиб ҳисобланади.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйин кичик ва ўрта мактаб ёшидаги қизлар учун тавсия қилинади.

Бу ўйин чаққонлик, мувозанатни сақлай олиш каби муҳим сифатларни тарбиялайди, шунингдек, тўпни бошқара олиш малакаларини мустаҳкамлайди.

2- вариант. Ўйинни ўтказиш тартиби ва ўйновчиларнинг сони биринчи вариантдагидек бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчи девордан 1-1,5 метр ораликда туриб тўпни деворга уради. Деворга тескан тўп сапчиб қайтгунича қарсак уриши ва тўпни илиб олиши керак. Бунда ҳаракатнинг бир неча элементларини: бир айланиб олиш, чўққайиб ўтириш ва ҳоказоларни қўллаш мумкин. Бу ўйин ҳам кичик ва ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун тавсия қилинади.

3- вариант. Ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб, 5-6 қадам ораликда бир-бирларига юзма-юз бўлиб қатор турадилар. Ўйинда тўпнинг тўғри узатилиши ва илиб олиниши эътиборга олинади. Агар ўйинчи тўпни нотўғри узатса ёки нотўғри илиб олса, унга жарима очкоси берилади. Жарима очколарини кам олган команда ютган ҳисобланади.

Бу ўйин ўрта ва катта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун тавсия қилинади.

ТЕГИЗСАНГ—МИНАСАН

Ўйинда қанча ўқувчи қатнашиши олдиндан белгилаб қўйилмайди. Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Ўйин учун тўлдирма тўплар, ядро керак.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар жуфт-жуфт бўлиб, сони ва кучи жиҳатидан барабар гуруҳчаларга бўлинадилар. Ҳар бир ўйинчига биттадан тўлдирма тўп берилади. Агар ўйин майдончада ўтказилса тўп ўрнига ядродан фойдаланиш мумкин.

Ўйиннинг тавсифи. Ҳар бир жуфт ўйинчи иккитадан тўлдирма тўпни олиб, майдонча ёки ялангликнинг бир томонида туради. Ўйин ўйновчилардан бирининг тўпни ёки ядрони олдинга улоқтириши билан бошланади. Бир ўйинчи тўп ёки ядрони улоқтиргандан кейин иккинчи ўйинчи ҳам худди шундай қилади, лекин у ўз ядроси ёки тўпини нишонга, яъни биринчи ўйинчи улоқтирган тўп ёки ядрога тегизишни мўлжаллаб улоқтиради. Агар иккинчи ўйинчи нишонга тегиза олмаса, унинг тўпи ёки ядроси юмалаб кетса, биринчи ўйинчини тўп думалаб бориб тўхтаган жойгача орқасига миндириб, кўтариб олиб бориши керак. Шундан кейин ғалаба қилган ўйинчи ўша жойнинг ўзидан ўйинни қайтадан бошлайди.

Ўйновчилар тўп ёки ядрони 3-4 мартадан улоқтиргунича ўйин давом этади. Ўйинни ўйновчиларнинг бири иккинчисидан устунлиги маълум бўлгандан кейин тўхтатиш мумкин.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўп ёки ядрони хоҳлаган усул билан улоқтириш мумкин. 2. Иккинчи ўйинчининг тўпи биринчи ўйинчининг тўпига тегса, лекин думалаб кетмаса ҳам биринчи ўйинчи уни опичлаб ўша тўп теккан жойгача олиб бориши керак. Қайтадан улоқтириш ҳуқуқи иккинчи ўйинчига берилади. 3. Ўйинни бошлашдан ва ҳар сафар давом эттиришдан олдин тўп ёки улоқтириладиган чизиқ ўтказиш керак. У чизиқни босиш тақиқланади. 4. Ўйновчилар барабар имкониятга эга бўлишини таъминлаш учун бир хил тўплардан фойдаланиш лозим.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин ўйновчиларда ўртоқлик ҳиссини, мўлжал олиш қобилиятини ўстиришга ҳамда ядро улоқтириш малакаларини ҳосил қилишга, уларнинг ҳаракатларини уйғунлаштиришга ёрдам беради.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинни командаларга бўлиниб ўтказиш ва ғолибларни тўпланган очколарга қараб аниқлаш лозим.

“Тегизсанг-минасан” ўйинини ўрта ва катта мактаб ёшидаги ўқувчилар билан физкультура дарсларида ва синфдан ташқари машғулотларда ўтказиш тавсия қилинади.

ОҚ ТОШ

Ўйинда 10 дан 40 нафаргача ўқувчи қатнашиши мумкин. Ўйин катта ялангликда, спорт майдончасида ёки залда ўтказилади. Ўйинни ўтказиш учун оддий оқ тош керак.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар икки командага бўлинадилар. Ҳар бир командага онабоши тайинланади.

Ўйин бошланишидан олдин ўйин раҳбари ёки ўйинда қатнашаётган ўқувчилардан бири оқ тошни белгиланган жойга яширади.

Ўйиннинг тавсифи. Раҳбар сигнал бериши билан ўқувчилар тошни қидириш учун олдиндан белгиланган майдонга тарқалиб кетадилар. Тошни топган ўйинчи уни қарши команда ўйинчиларига сездирмасдан ўзи ёки шериклари билан қўлдан-қўлга узатиб ўйин раҳбарига олиб келиб бериши керак.

Агар қарши команда ўйинчилари тош топилганини сезиб қолсалар, уни қўлга туширишга уринадилар. Тошни олиб бораётган ўйинчига қарши команда ўйинчиси қўлини тегизиб олса, тош ўша ўйинчига берилади ва у ҳам тошни шериклари орасида қўлма-қўл узатиб ўйин раҳбарига етказиш учун ҳаракат қилади.

Командалардан бири оқ тошни ўйин раҳбарига олиб келиб берганидан кейин ўйин тўхтади. Тошни раҳбарга келтириб берган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйин бошланишидан олдин онабошлар ўз ўйинчиларини жуфт-жуфт ёки якка-якка қилиб қидирув майдонига жойлаштиришлари керак. 2. Оқ тош топилганидан кейин уни яшириш мумкин эмас, яъни тошни фақат майдон ичида олиб юришга рухсат этилади. 3. Қўлга тушган, яъни қарши команда ўйинчисининг қўли теккан ўйинчи ўша ўйинчига тошни бериши ва ўзи қўлга тушган жойида тўхтаб қолиши керак. Уни ўз командасининг ўйинчиларидан биронтаси қутқариши мумкин. 4. Оқ тошни фақат ўйин майдонига яшириш мумкин.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин ўқувчиларда жамоа олдидаги масъулиятни сезиш ҳамда ўзаро ўртоқларча муносабатда бўлиш ҳиссини тарбиялашга ёрдам беради. Шунингдек, ўйинда энг зарур жисмоний ва ахлоқий-иродавий хислатлар такомиллашиб боради.

Методик кўрсатмалар. Оқ тошни қарши команда ўйинчилари осонлик билан топа олмайдиган қилиб яшириш керак.

Ўйин яланғаликда, майдончада жуда қизиқарли ўтади. Айниқса, байрамларда, пионер дружинаси сборларида бу ўйиндан муваффақиятли фойдаланиш мумкин.

АСИР ОЛИШ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар икки командага бўлинадилар. Командалар 20-30 метр оралиқда сафланиб, бир-бирига юзма-юз туради. Бир команда ўйинчилари навбатма-навбат иккинчи команда ўйинчилари олдига келиб, улардан бирининг қўлларига белбоғ билан оҳистагина уради ва дарҳол орқага бурилиб, ўз командаси томон қочади. Иккинчи команда ўйинчиси эса уни қувлаб тутишга ҳаракат қилади. Агар унга қўл тегиза олса, биринчи командага ўтади, қўл тегиза олмаса, унинг ўзи биринчи командага ўтади. Ўйиннинг охирида қайси командага ўйинчилар кўп тўпланган бўлса, ўша команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Белбоғ билан урган ўйинчини ургандан кейингина қувлаб ушлаш мумкин. 2. Асирга тушган ўйинчилар ўзларини асир олган ўйинчиларнинг орқасига ўтиб турадилар. 3. Агар асир олган ўйинчилари бор ўйинчилар қўлга тушиб қолсалар, улар озодликка чиқиб ўз командаларига қайтиб келадилар.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинни III-IV синф ўқувчилари учун тавсия қилиш мумкин. Бу ўйиннинг қоидалари жуда оддий бўлиб, ўқувчилар уни осонгина ўрганиб оладилар. Ўқувчиларга чаққонлик, бирданига тез югуриб кета олиш ўйинида ҳал қилувчи аҳамиятга эга эканлигини тушунтириш керак.

ТЎПНИ ЧУҚУРЧАГА ТУШИРИШ

Ўйиннинг тавсифи. Ерда тўп диаметрига барабар бир чуқурча кавланади. Бу чуқурча атрофига 1 м 20 см оралиқда ўйновчилар сонига тенг айланалар чизилади. Ўйновчилардан бири онабоши бўлади ва у доира ташқарисида тўпни ерга қўйиб туради. У тўпни думалатиб, чуқурчага тушириш учун ҳаракат қилади. Марказий чуқурча атрофида турган ўйинчилар ўз айланаларидан чиқмай, тўпни қўлларига таёқ билан уриб, чуқурчага туширмасликка интилишлари лозим. Таёқларнинг узунлиги 1,5 метр бўлиши керак. Агар тўп чуқурчага тушса, ўйновчилар қўлларига таёқни доираларга қўйиб, бир-бирлари билан жой алмашадилар. Шу вақтда онабоши бўш қолган доирачани, яъни ўринни эгаллашга уринади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Айланадан четга чиқиш мумкин эмас. 2. Доирасиз, яъни жойсиз қолган ўйинчи онабоши бўлади.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинни кичик ва ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар билан ўйин соатларида ўтказиш тавсия этилади. Ўқувчиларда тўпни олиб юриш ҳаракати малакаларини ҳосил қилиш учун уни думалатиш ўрнига таёқ билан суриб-суриб олиб боришга рухсат этилади.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин тезкорлик, зийраклик ва топқирлик хислатларини ўстиришга ёрдам беради.

МУШУК

Ўйинчилар сони чекланмайди. Ўйин ўтлоқ жойда, майдончада ёки залда ўтказилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилардан бири “мушук”, яъни онабоши бўлади ва чўққайиб ўтиради. Бошқа ҳамма ўйинчилар жўхори ҳосили йиғиб олингандан кейин унинг поялари юлинаётгандек ҳаракатлар қилиб, мушук атрофида юрадилар. Улар худди илдизни юлгандек мушукни ҳам ўтирган жойидан икки қўллаб тортиб олишга интиладилар, мушук эса ўз навбатида унга қўл теккизган ўйинчини тутиб олишга ҳаракат қилади. Мушукнинг қўлига тушай деб қолган ўйинчи қутулиш учун бошқа ўйинчилар билан қўл ушлашиб, чўққайиб ўтириб олиши керак. Шундан кейин мушук яна дастлабки ҳолатга қайтади, яна чўққайиб ўтиради. Агар мушук бирор ўйинчини қўлга туширса, қўлга тушган ўйинчи мушук, яъни онабоши бўлади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Мушукни туртиш мумкин эмас. 2. Агар ўйинчилар қўл ушлашиб чўққайиб ўтирган бўлсалар, мушук уларга қўл тегиза олмайди. 3. Мушук ўзига теккан ўйинчинигина икки қўллаб ушлай олади.

ТОРТИШМАЧОҚ

Ўйинни спорт майдончасида, залда ёки ўтлоқ жойда ўтказиш мумкин.

Ўйиннинг тавсифи. Ерга катталиги 6х10 метрли тўғри тўртбурчак чизилади. Ўйновчилар икки командага бўлинадилар. Улардан бирининг ўйинчилари — “қурбақалар шаҳарда, яъни тўртбурчак ичида, иккинчи команда ўйинчилари тўртбурчак ташқарисида турадилар. Ҳамма ўйинчилар чўққайиб ўтирадилар. Ўйин раҳбари сигнал бериши билан ичкаридаги қурбақалар чўққайиб ўтирган ҳолда қўллари билан қулоқларини ушлаб “вақ-вақ-вақ” деб қичқириб, қарши команда томонига сакраб-сакраб юриб кетадилар. Улар қарши команда ўйинчиларига яқинлашгач, икки команда ўйинчилари ўртасида бир-бирини ўз томонига тортиб ўтказиш учун кураш бошланади. Ўйин у ёки бу томонга, яъни шаҳар ичига ёки ташқарисига тортиб ўтказилган ўйинчилар сонига қараб якунлана

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйин раҳбари сигнал бериши билан қарши команда томонга чўққайиб ўтирган ҳолда сакраб-сакраб келиши мумкин. 2. Ўйинчилар ўз томон тортишда бир-бирига ёрдам бериши мумкин. 3. Бир-бирини

тортиш вақтида ўриндан туриш мумкин эмас. Ўйин командаларнинг бири иккинчи команда ўйинчиларининг кўпчилигини ўз томонига тортиб ўтказгач, тўхтатилади.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинни V-VIII синф ўқувчилари учун тавсия қилинади. Ўйиндаги асосий ҳаракат чўққайиб ўтирган ҳолда сакраб-сакраб юришдир. Ўйинда қаршилиқ кўрсатиш, курашиш пайтлари ҳам бўлиши керак. Ўйинда муваффақият қозониш ўқувчиларнинг ўз ҳаракатларини мослаштиришларига боғлиқ бўлади. Ўзи асирга тушмай, асир олишга эришиш учун яхши ўйлаб, чаққон ҳаракат қилиш керак. Ўйин, айниқса бақалардан кўпроқ куч сарфлашни талаб қилади. Бу ўйинни очиқ ҳавода, ўтлоқ жойда ўтказиш лозим.

ҚУШНИНГ БОШИ

Ўйинда 20 ва ундан ортиқ ўйинчи қатнашиши мумкин. Ўйин ўтлоқ жойда, спорт майдончасида ёки залда ўтказилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ҳамма ўйновчиларнинг қўлида қаттиқ эшилиб, икки букланган рўмол — дарра бўлиши керак. Ўйинчилар икки командага бўлиниб, ҳар бир команда учун биттадан онабоши тайинланади. Онабошилар бирор қушни ёки ҳайвонни ўйлайдилар ва эшилган рўмолчани қўлларига олиб ўйинчиларга қуйидаги сўзлар билан мурожаат қиладилар: “Қушнинг боши бунча, тана-панаси билан шунча. Топинг-чи, бу нима?” Улар шу гапни айтишда қуш ёки ҳайвон бошининг, гавдасининг катталигини қўлларидаги рўмол ёрдамида аниқроқ кўрсатишга ҳаракат қиладилар. Бу топишмоқни ҳамма ўйинчилар навбат билан топадилар. Топган команда ўйинчилари қарши команда ўйинчиларини қувлайдилар ва уларни дарра билан урадилар. Қарши команда ўйинчилари ўз онабошиларини ушлаб олгунларича уларни уриш давом этаверади. Ҳамма ўйинчилар ўз онабошиларини ушлаб олгандаридан кейин ўйин тўхтатилади ва қайтадан бошланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Дарра билан ўйинчининг юзига ва бошига уриш ман қилинади. 2. Онабошилар ўз ўйинчиларига қушнинг ёки ҳайвоннинг номини айтиб беришлари мумкин эмас. 3. Онабошини ушлаб турган ўйинчига ёпишиб олиш мумкин. Шундай қилинганда қарши команда ўйинчилари ёпишиб олган ўйинчини ура олмайдилар.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинни қуйи синф ўқувчилари учун тавсия қилинади. Ўйинда вазиятни яхши англаб ҳаракат қилиш ҳамда бажариладиган ҳаракатлар — югуриш, сакраш ва ҳоказолар тез бажарилиши керак. Ўйиннинг қизиқарли бўлиши уни тўғри олиб боришга боғлиқ. Онабошилар ва ўйин раҳбари ўйновчиларнинг ташаббусини бўғмасликлари лозим.

КОПТОК ТАЛАШИШ

Ўйинчилар сони чекланмайди. Ўйин спорт майдончасида ёки залда ўтказилади. Ўйинни ўтказиш учун копток (теннис коптоги, оддий резина копток) керак.

Ўйиннинг тавсифи. Чек ташлаш йўли билан ўйновчилар орасидан иккита снабоши сайланади. Қолган ўйинчилар эса икки командага бўлинадилар ва майдон чизигининг орқасига сафланадилар. Чек ташланиб қайси команда коптокни биринчи бўлиб отиши аниқланади. Коптокни команданинг хоҳлаган ўйинчиси отиши мумкин. Копток майдон ўртасига отилади. Копток отилиши биланоқ иккала команда ўйинчилари коптокни биринчи бўлиб тутиб олиш ва имкон борича тезроқ ўз снабошилариغا келтириб бериш учун майдонга югуриб кетадилар.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Коптокни ўйинчилар бир-бирларига узатаётганларида уриб юбориш, қўлда юлиб тортиб олиш, коптокни олиб югуриб кетаётган ўйинчини қуршаб олиш мумкин. 2. Коптокни ўйинчилар бир-бирига иргитиши мумкин. 3. Ўйновчилар бир-бирларига ёрдам беришлари мумкин. 4. Коптокни снабошига иргитиб узатиш мумкин эмас. 5. Оёқни чалиб, тутиш мумкин эмас. 6. Белгиланган вақт ичида тўпланган очколар сонига қараб ўйинни якунлаш мумкин.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйин командаларга бўлиниб ўйналади ва ҳамма ўйновчиларнинг мусобақа шаронтида бирданига ҳаракат қилишлари билан характерланади. Тез югуриш, коптокни иргитиб узатиш ва илиб олиш, ҳаракат вақтида вазиятни яхши англаб иш тутиш ўйиннинг мазмунини ташкил қилади. Коптокни мўлжаллаб отиш, шеригига ўз вақтида ёрдам бера олиш ва ҳоказолар ўйиннинг энг муҳим жиҳатидир. Бу ўйинни III синфдан юқори синф ўқувчиларига тавсия этиш мумкин. Ўйновчилардан чаққонлик, биргалашиб ҳаракат қилиш, дадиллик, қатъийлик ва тез югуриш талаб қилинади. Бу мусобақа туридаги ўйиндир. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасига қараб ўйинни бир оз мураккаблаштириш ҳам мумкин.

КИМ ЧАҚҚОНРОҚ

Ўйинда 20-30 нафар ўқувчи қатнашади. Ўйинни майдончада, ҳовлида ёки спорт залида ўтказиш мумкин.

Ўйиннинг тавсифи. Ҳамма ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб, 20-30 метр оралиқда бир-бирларига юзма-юз турадилар. Ҳар бир команданинг ўнг қанотида турган ўйинчилар бир оёқларини (ўнг ёки чап) тиззадан букиб, рўмолча ёки камар билан боғлайдилар. Шундан кейин “Марш!” — деган команда берилади. Ўйновчилар бир оёқда сакраб-сакраб қарши командагача борадилар ва у ерда рўмолчани ечиб, ўз

командалари олдига югуриб қайтиб келадилар. Рўмолча ёки камарни навбатдаги ўйинчига берадилар. Ҳамма ўйинчилар мана шу ҳаракатни такрорлайдилар. Энг охири ўйинчи ҳам олдинги ўйинчиларнинг ҳаракатларини бажариб, рўмолча ёки камарни ўйин раҳбарига беради. Рўмолча ёки камарни ўйин раҳбарига биринчи бўлиб олиб берган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Фақат бир оёқда сакраб борилади. 2. Қарши командага етиб боргандан кейингина рўмол ёки камарни ечилади. 3. Оёқни боғлаб бўлгандан кейингина сакраб юриб кетилади. 4. Ўйинчилар тартиб сақлаган ҳолда бир-бирларига ёрдам беришлари мумкин.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйин ҳаракат мусобақа ўйинидир. Ўйинни V-VIII синф ўқувчилари учун тавсия қилиш мумкин. Ўйиндаги ҳаракатлар югуриш ва сакрашга асослангани учун ўйновчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини эътиборга олиш, икки команда ўртасидаги масофани ҳам шунга қараб белгилаш керак. Ўйинда икки команда ўртасидаги мусобақа яққол кўриниб туриши лозим.

Ўйинда ғалаба қозониш учун ўйновчилар оёқларини тез боғлаш ва ечишни яхши билиб олган бўлишлари зарур.

БЎРИ, ЧЎПОН ВА ҚЎЙЛАР

Ўйинда 12-16 нафар ўқувчи қатнашади. Ўйин ялангликда, майдонда ёки спорт залида ўтказилиши мумкин.

Ўйиннинг тавсифи. Онабоши, яъни бўридан бошқа ҳамма ўйинчилар қаторга сафланиб, бир-бирларининг белларидан ушлаб турадилар. Қатор бошида турган ўйинчи (бошловчи) чўпон бўлади. Қатордан бироз нарига квадрат чизилади. Бўри қатор кетидаги ўйинчини — қўйни тутиш, чўпон эса қўйни ҳимоя қилиш пайтида бўлади. Агар бўри қўйни ушлаб олса, уни квадрат ичига олиб бориб қўяди.

Кейин яна қатор кетидаги ўйинчини ушлашга киришади. Чўпон ўйин вақтида, яъни қўйларни қўриқлашда, қатордан ажралмаган ҳолда квадратга келиши ва асирга тушган ўйинчиларни қутқариши мумкин. Қутқарилган ўйинчилар дарҳол қаторга қўшиладилар.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Бўри фақат қатор охирида турган ўйинчини-қўйни ушлаши керак. 2. Чўпон ушланган қўйларни уларга қўл тегизиб қутқариб олади. 3. Қутқарилган ўйинчи қаторда хоҳлаган жойини эгаллаши мумкин. 4. Асирларни қўриқлаш учун бўрига ёрдамчи тайинлаш керак. 5. Чўпон ўз қўйларини қўриқлаш учун гимнастика таёқчасидан фойдаланиши мумкин. 6. Таёқ билан тутиш ва уришга асло йўл қўйилмайди.

Методик кўрсатмалар. Бу ҳаракатли ўйин ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун тавсия қилинади. Бутун ўйинчилар-

нинг биргалашиб ҳаракат қилиши ва чўпоннинг ўйинни усталик билан бошқариши жуда муҳимдир. Бўри чаққон ва тез юрадиган бўлиши керак. Ўйинни охирги ўйинчи ушлангунича давом эттириш мумкин. Ўйин жараёнида бўрини бошқа ўйинчи билан алмаштириш ҳам мумкин.

ЧҶПОН, ҚҶЙЛАР, ИТЛАР ВА БҶРИЛАР

Ўйновчилар сони чеклаб қўйилмайди. Ўйин бутазор ва чангалзорли ўтлоқ жойда ўтказилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчиларнинг уч нафари бўри, икки нафари ит ва бир ўйинчи чўпон бўлади. Қолган ўйинчилар қўйлар бўладилар.

Бўрилар ҳар томонга тарқалиб, яширинадилар. Қўйлар эса чўпон бошчилигида итлар билан бирга бўрилар яширинган жойга борадилар. Муайян масофада квадрат — қўйхона чизилган. Қўйлар тўдаси яқинлашганда бўрилар яширинган жойларидан чиқиб, қўйларни, чўпон ва итлар эса бўриларни тутишга ҳаракат қиладилар. Қўйлар қўйхонага кириб олишга интиладилар. У ерга кириб олган қўйларни ушлаш мумкин эмас.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Бўри ушлаб олган қўй қўлга тушган жойда тўхташи керак. 2. Қўлга тушган бўри эса ўйиндан чиқиб кетади. Қўлга тушган қўйлар ўйин такрорланганда бўри қилиб тайинланиши керак. 4. Бўрилар ҳам ҳамма қўйларни ёки чўпон билан итлар ҳамма бўриларни қўлга туширганларидан кейин ўйин тугайди.

ЎЙЛАБ ТОП

Ўйновчилар сони чеклаб қўйилмайди. Улар қанча кўп бўлса, шунча яхши бўлади. Ўйин спорт майдончасида, ўтлоқ жойда ёки далада ўтказилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйинни бошлашдан олдин иккита онабоши сайланади. Қолган ўйинчилар баб-баравар иккита командага бўлинадилар. Команда ўйинчилари бир-бирларидан 40-50- қадам оралиқда, онабошилар эса майдон ўртасида турадилар. Ҳар бир команда ўйинчилари орасидан биттадан жавоб берувчи тайинланади. Шундан кейин онабошилар бирон сонни ўйлайдилар ва навбатма-навбат бу сонни топишни ўйинчилардан сўрайдилар. Ўйланган сонни қайси команда ўйинчиси топса, ўша команданинг онабошиси баланд овоз билан “Марш!” — дейди. Ана шу команда ўйинчилари қарши команданинг олдига югуриб келадилар ва унинг ўйинчилари уларни ўз жойларигача опичиб олиб бориб қўядилар.

Команда онабошилари яна бошқа сонни ўйлайдилар ва ўйин шу арзда давом этади.

Ўйиннинг қоидаси. Капитанлар ўйлаган сонларини ўз ко-

мандалари ўйинчиларига айтиб беришлари мумкин эмас.

Методик кўрсатма. Ҳамма ўйновчилар ўйин қоидаларига қатъий риоя қилсалар, ўйин жуда қизиқарли ўтади.

Бу ўйин ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун тавсия этилади.

ҲУЖУМ

Ўйинда 10-20, қатто 30 нафар ўқувчи қатнашиши мумкин. Ўйин спорт залида, майдончада ёки ўтлоқ жойда ўтказилади. Ўйинни ўтказиш учун асбоб-ускуналар керак бўлмайди.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар сони ва кучи жиҳатидан ўзаро тенг икки командага бўлинадилар ва ўз командаларига бирор ном қўядилар. Масалан, командалардан бири “Кучлилар”, иккинчиси “Чаққонлар” ёки бири “Қизиллар” ва бошқаси “Кўклар” номини олиши мумкин.

Ўйновчилар зал ёки майдоннинг қарама-қарши томонларида турадилар. Чек ташлангандан кейин командалардан бирининг ўйинчилари айлана ҳосил қилиб ёки қўл ушлатиб жуфт-жуфт ёки учтадан бўлиб туришлари мумкин. Иккинчи команда эса маълум масофада ҳужумга ўтиш учун тайёр бўлиб туради.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйин раҳбари “Қизиллар” командаси ҳужумга! — деб команда бериши билан шу команда ўйинчилари тез ёки аста-секин, ҳаммалари биргаликда ёки якка-якка ҳолда ва ёки жуфт-жуфт бўлиб ҳужумга ўтадилар. Улар куч ишлатиб ёки чалғитиб, тез ҳаракатлар билан занжирни узиб, постларни енгиб ўтишга ҳаракат қиладилар. Ўйинчиларнинг ҳаммаси ёки ярмидан кўпи тўсиқлардан ўта олган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўсиқларни куч ишлатиб ва чалғитувчи ҳаракатлар билан енгиб ўтиш мумкин. 2. Туртиш, силташ, ўйинчининг орқасига миниш, сакраш, оёқ чалиш ва бошқа қўпол ҳаракатлар қилишга йўл қўйилмайди.

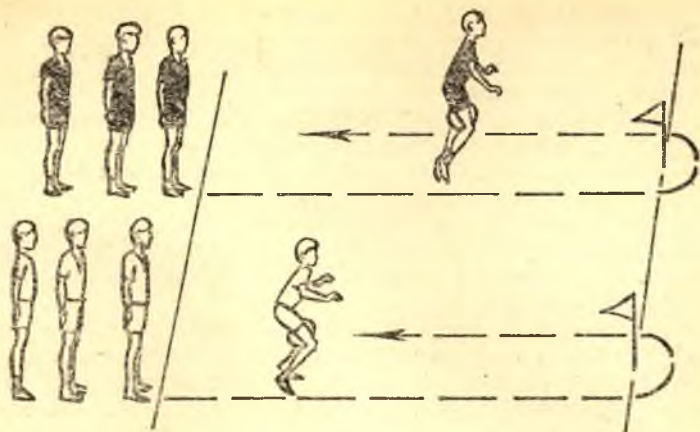
Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин ўқувчиларда жамоа олдидagi масъулиятни сезиш, ўзаро ўртоқларча муносабат ҳиссини тарбиялашда ёрдам беради.

“Ҳужум” ўйинини ўрта ва катта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун тавсия қилиш мумкин.

КЕНГУРУЛАР

Ўйинда 20-30 ўқувчи қатнашади. Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Ўйинни ўтказиш учун футбол, баскетбол ёки волейбол тўпи бўлиши керак (21-расм).

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар сонига қараб 2-3 ёки ундан ортиқ команда тузиш мумкин. Командаларга бўлинган ўйновчилар майдончанинг старт чизиги орқасида қаторларга



сафланиб турадилар.

Ҳар бир командага биттадан ёки иккитадан тўп берилади. Қаторда биринчи ва иккинчи бўлиб турган ўйинчилар тўпни олиб, уни тиззалари орасига қистириб олдинга югуришга тайёрланадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйин раҳбари сигнал бериши билан ҳамма командалардаги тиззаларига тўп қистирган ўйинчилар сакраб-сакраб белгиланган жойгача борадилар. Шундан кейин тўпни олиб, уни ерга уриб-уриб ўз командаларига қайтиб келадилар. Тўпни наъбатдаги ўйинчиларга бериб, ўзлари қаторнинг охирига ўтиб турадилар. Тўпни олган ўйинчилар ҳам биринчи ўйинчилар қилган ҳаракатларни бажарадилар.

Мана шу ҳаракатларни биринчи бўлиб тамомлаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг ҳоидалари. 1. Сакраб-сакраб юришда тиззалари орасидаги тўпни тушириб юборган ўйинчининг командасига битта жарима очкоси берилади. 2. Тиззалари орасига қистирилган тўпни қўл билан ушлаб бориш ёки қайтиб келётганда тўпни думалатиш мумкин эмас.

Методик кўрсатма. Мусобақа тарзидаги бу ўйин III-IV синф ўқувчилари учун энг қизиқарли ўйинлардан биридир.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин ўқувчиларда жамоачилик, ўз ҳаракатлари учун масъулиятни сезиш ҳиссини тарбиялашга, сакраш, тезкорлик, атрофдаги шароитни яхши англаб иш кўриш, тўпни олиб юриш малакаларини ўстиришга ёрдам беради.

АРҚОН УЗИЛДИ

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар икки командага бўлинадилар. Майдонча ёки залнинг ўртасидан кўндалангига чизик

ўтказилади. Командалар чизиқнинг икки томонига бир қатор бўлиб сафланиб, узун арқонни ушлаб турадилар. Ўйин раҳбари (ўқитувчи) сигнал бериши билан иккала команда ўйновчилари арқонни ўз томонларига торта бошлайдилар.

Агар бир команда қарши команда ўйинчиларидан биттасини ўз томонига торта олса ҳам ютқазган команда қаторининг охирида турган ўйинчи ютган команда томонига ўтиб, қаторнинг охирига бориб туради. Ўйин бир команданинг ҳамма ёки кўпчилик ўйинчилари иккинчи командага ўтказилгунча давом эттирилади. Шундан кейин чек ташлаш йўли билан ўқувчиларни янгидан икки командага бўлиб ўйинни давом эттирилади.

Ўйиннинг қондаси. 1. Бир команданинг 2-3 ўйинчиси қарши командага ўртиб ўтказилганидан кейин ҳам ўйинни тўхтатиш мумкин. Чунки кучлар тенг эмаслиги сабабли бир команданинг ғолиб чиқиши ўз-ўзидан аён бўлиб қолади.

Методик кўрсатмалар. Ўйинчиларни икки командага бўлишда уларнинг ёш хусусиятлари ва жисмоний тайёргарлигини ҳам эътиборга олиш лозим. Ўйновчиларнинг шўхлик қилишига йўл қўймаслик керак. Бу ўйин ўқувчиларда жамоачилик ҳиссини тарбиялайди ва уларнинг жисмоний чиниқишига ёрдам беради. Бу ўйинни ўрта ва катта мактаб ёшидаги ўқувчиларга тавсия қилинади.

УШЛАСАНГ-МИИАСАН

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар қўл ушлашиб айлана ҳосил қилиб турадилар. Ўртага икки ўйинчи чиқарилиб уларнинг кўзлари рўмолча ёки галстук билан боғланади ва бирига иккита кичкина тош ёки пўлат соққа берилади. Ўйин раҳбарининг сигнали билан қўлида ҳеч нарсаси йўқ ўйинчи иккинчи ўйинчининг исмини айтиб чақиради. У жавоб ўрнига тошларни (соққаларни) бир-бирига уриб тақиллатади. Чақирган ўйинчи тошлар овози келаётган томонга юриб, рақибини тутиб олишга ҳаракат қилади. Агар тутиб олса, унга миниб олиб даврани айланиб чиқади. Шундан кейин айлана ўртасидаги ўйинчилар ўз ролларини алмаштирадилар ва ўйин давом эттирилади. Иккинчи ўйинчи ҳам қўлга тушгандан кейин даврага ўйин раҳбари тайинлаган навбатдаги бир жуфт ўйинчи чиқади.

Ўйиннинг қондаси. Ўйновчилар кўзлари боғланган ўйинчиларнинг айланадан чиқиб кетишларига йўл қўймайдилар.

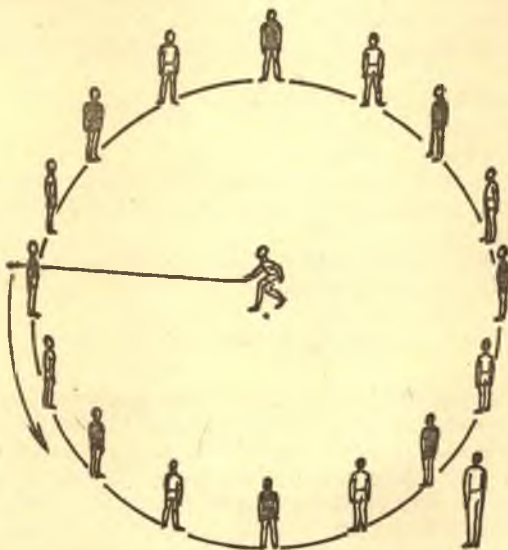
Методик кўрсатмалар. Ўйинни ўрта ва катта мактаб ёшидаги ўқувчи болалар билан ўтказиш тавсия қилинади.

Бу ўйиннинг “Кўз боғлаш” ўйинидан фарқи ушланган ўйинчи ўз рақибини орқасига опичиб давра ичида айлантиришидир. Ўйинни спорт залида ҳам, ҳар хил майдонча, ўтлоқ

ва бошқа жойларда ҳам ўтказиш мумкин. Ўқувчилар зерик-
кан заҳоти ўйинни тўхтатиш керак.

ҚАРМОҚЧА

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин учун узун арқон керак. Арқоннинг бир учига ярмигача қум солинган халтача боғлаб қўйилади. Ҳамма ўйновчилар айлана ҳосил қилиб турадилар (22- расм).



Ўйиннинг тавсифи. Онабоши давра ўртасида туриб, учига халтача боғланган арқончани айлантиради. Ўйновчилар ҳушёр бўлишлари ва арқонча учига боғланган халтачага оёқларига тегмаслиги учун арқонча айлантирилаётган пайтда сакраб-сакраб туришлари керак. Оёғига халтача теккан (қармоққа илинган) ўйинчи давра ўртасига чиқади ва онабоши бўлади, яъни арқончани айлантиради.

Методик кўрсатмалар. Ўйинни бошлашдан олдин кимки арқончага уч марта қоқилса, доира ўртасига чиқади, деб ту-
пунтириш керак. Ўйновчиларни икки командага бўлиш мум-
кин. Бунда иккала команданинг ўйинчилари арқончага неча
мартадан қоқилганини ҳисоблаб бориб, ўйин охирида қайси
команда ғолиб чиққанини аниқлаш лозим. Бу ўйинни 3-5
минут давом эттириш мумкин.

ЁЙ ВА ЎҚ

Ўйинни спорт залида, майдончада, ўтлоқ жойда ёки ялангликда ўтказиш мумкин. Бу ўйин учун ясама ёй ўқи ва ёй, нишонли фанер тахталар керак.

Ўйинда 12 кишигача қатнашиши мумкин. Ҳар бир ўйинчида 5 та дан ўқ бўлиши керак.

Ўйиннинг тавсифи. Отиш чизигидан 20 метр нарига нишонли фанерлар ўрнатилади ёки осиб қўйилади. Ўйин раҳбари сигнал бериши билан ўйинчилар чизикқа келади ва ўқларни нишонларга отади. Нишонлар 3 хил радиусли бўлади:

а) марказий радиус — 10 очко;

б) ўрта радиус — 6 очко;

в) катта радиус — 0 очко.

Кейин очколар ҳисоблаб чиқилади. Кўп очко тўплаган ўйинчи ёки команда (агар ўйин командалар ўртасида ўтказилса) ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидаси. Ўйновчи икки ҳолатда, яъни тик туриб ва тиз чўкиб туриб отиш керак.

ЎРТОҚ КОМАНДИР

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчиларнинг ҳаммаси бир қаторга сафланиб туради. Ўқитувчи команда ёки вазифа беради. Ўйинчилар команда ёки вазифани “ўртоқ командир” сўзини қўшгандан сўнг бажаришлари мумкин. Хатога йўл қўйган ўйинчи орқага бир қадам ташлайди, лекин ўйинни давом эттираверади. Жойидан ҳеч қўзғалмаган ўйинчи ютган ҳисобланади, орқа томонга кўп қадам қўйиб чиққан ўйинчилар ютқазади.

ТЎП УЗАТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 4 та командага бўлиниб, ўзаро параллел бўлиб, тўрт қаторга тизилиб, қўлларини ёнларига узатган ва оёқларини ёнга керган ҳолда старт чизигида туради. Биринчи бўлиб турган ўйинчиларда баскетбол ёки волейбол тўпи бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин ўйинчилар тўпни бошидан ошириб узата бошлайдилар, тўп охириги ўйинчига боргандан кейин ўйинчилар оёқларини жуфтламасдан сакраб орқага айланиб, тўпни бошдан ошириб узатади. Тўп биринчи узатган ўйинчига боргач, шу ҳаракат яна такрорланади. Шундан сўнг тўпни оёқлар орасидан, кейин ўнг ва чап томондан узатади. Шу тўрт усул билан тўп узатишни хатосиз биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

ТЎПНИ АЛМАШТИРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар иккита командага бўлиниб ва икки қатор бўлиб старт чизиғининг орқасида турадилар. Қаторлар бошида турган биринчи ўйинчилар тўлдирма тўпни оладилар. Иккала команданинг қаршисига 15-20 метр масофада диаметри 1 метрли иккита айлана чизиқлиб, ўртасига биттадан тўп қўйилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи турган ўйинчилар тўпни олиб олдинга қараб югурадилар, айланага етиб бориб, тўпларни алмаштириб, орқага қайтиб келадилар ва тўпни иккинчи ўйинчига бериб, қаторнинг охирига бориб турадилар. Ўйин шу тарзда давом этади. Югуриш ва тўп алмаштиришни ҳамма ўйинчилар бажаришлари керак. Ана шу ҳаракатни олдин тамомлаган команда ғолиб ҳисобланади.

АРҒАМЧИ БИЛАН САКРАБ ЮГУРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда яна иккига бўлиниб ва икки қаторга сафланиб, бир-бирларига қараб 15-20 метр ораликда турадилар. Қаторлар олдида турган биринчи ўйинчиларда биттадан арғамчи бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Раҳбарнинг сигналидан кейин улар арғамчидан сакраб-сакраб қаршисида турган ўйинчилар олдида борадилар ва арғамчини уларга бериб, ўзлари қаторларнинг охирига бориб турадилар. Мана шу ҳаракатни хатосиз ва олдин бажарган команда ютган ҳисобланади.

БАСКЕТБОЛ ТАХТАСИГА ТЎП ОТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Баскетбол майдончасининг бир томонидаги баскетбол тахтаси олдида ўғил болалар учун 12 метр, қиз болалар учун 10 метр масофада тўпни отиладиган иккита чизиқ тортилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг командасидан кейин ҳар қайси команданинг биттадан ўйинчиси (ўғил ёки қиз бола) отиш чизиғига келади. Улар учтадан тўлдирма тўп, баскетбол тўпи ёки теннис тўпини олиб баскетбол тахтасига отиб ундаги квадратга тегизишга ҳаракат қиладилар. Квадратнинг ўртасига теккан тўп учун 2 ва тахтага теккан тўп учун — 1 очко берилади. Кейинги ўйинчилар ҳам тўпларни йиғиб олиб, отиш чизиғига турадилар ва шу ишни бажарадилар. Энг кўп очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади.

ЧИЗИҚ УСТИДАН ТОРТ ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Майдончанинг ўртасидан чизик ўтказилади. Шу чизикнинг икки томонига 1,5 метр оралиқда яна биттадан параллел чизик чизилади. Ўйновчилар икки командага бўлиниб, қарама-қарши томондаги чизикларда бир қаторга сафланиб юзма-юз турадилар. Қарама-қарши томонда турган рақиблар ўнг қўллари билан ушлашиб, чап қўлларини букиб, орқага қўйиб турадилар. Шундай қилиб, ўзаро курашадиган жуфтлар ташкил қилинади (иложи борида кучи бир-бирига тенг бўлиши керак).

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин ҳар бир ўйинчи рақибини ўз томонига тортиб чизикдан ўтказишга ҳаракат қилади.

Ўйин бир команда тортиб ўтказмагунча давом этади. Ўзининг томонига кўп ўйинчини тортиб ўтказган команда ютган ҳисобланади.

АЙЛАНАДАГИ ОВЧИЛАР ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Ерда диаметри 8 метр айлана чизилади. Биринчи команда ўйинчилари айлана атрофида, иккинчи команда ўйинчилари айлана ичида турадилар. Айлана атрофида турган ўйинчиларнинг бирида волейбол тўпи бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Тарбиячининг сигналидан кейин айлана атрофида турган ўйинчилар тўпни отиб ўртадаги ўйинчиларга тегизишга ҳаракат қиладилар. Агар тўп бирор ўйинчига тегса, у айлана ташқарисига чиқиб туради. Тўпни отилганида ичкаридагилардан бирортаси тўпни олиб олса, тўпни отган ўйинчи ўртага тушади. Ўйин 3-4 минут давом этгандан сўнг командалар ўрин алмашадилар. Кўпроқ ўйинчини айлана ичидан ташқарига чиқарган команда ютган ҳисобланади.

ЮКЛАР БИЛАН ЮГУРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар икки командага бўлиниб, икки қаторга сафланадилар (командаларда ўғил ва қиз болалар сони тенг бўлиши керак). Ҳар бир команданинг рўпарасига 2-2,5 метр нарида 4-5 та ғўлача, булава ва тўплар қўйилади. Ҳар бир команданинг биринчи ўйинчиларида 1-1,5 кг оғирликдаги рюкзак ёки халтача бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи бўлиб турган ўйинчилар ғўлачалар ёки тўплар орасидан югуриб ўтиб, орқа томонга ҳам шу усулда қайтиб келиб, рюкзак ёки халтачани иккинчи ўйинчига берадилар ва қаторнинг охирига бориб турадилар. Ана шу ҳаракатни ҳамма

ўйинчилар такрорлайди. Бу ишни биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг бошқа вариантларида рюкзак ўрнига икки ёки уч оёқли велосипедни ҳайдаб ёки баскетбол тўпини ерга уриб югуриш ҳам мумкин.

ТЎЛДИРМА ТЎП ЭСТАФЕТАСИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар икки командага бўлинадилар ва майдончанинг қарама-қарши томонларига жойлашадилар. Ҳар қайси командадаги ўғил болалар бир томонда ва қиз болалар иккинчи томонда турадилар. Биринчи бўлиб турган ўғил болалар олдида иккита тўлдирма тўп бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин ўз қаторларида биринчи бўлиб турган ўғил болалар тўпларни олиб қизлар томон югурадилар. Қаторнинг олдида турган қизларга тўпни бериб, ўзлари қизлар қаторининг орқасига бориб турадилар. Қизлар эса ўз навбатида болалар томон югуриб бориб, тўпни биринчи бўлиб турган болаларга бериб, болалар қаторининг орқасига бориб турадилар ва ҳоказо. Қайси команданинг ўйинчилари эстафетани биринчи бўлиб тугатса, ўша команда ютган бўлади.

НИШОНГА УРИШ

Ўйновчилар икки командага бўлинадилар. Ҳар бир командада 6 нафар ўғил бола ва 4 нафар қиз бола қатнашадилар. Улар нишондан 8-10 метр нарига сафланиб турадилар, ўйинчиларда иккитадан теннис коптоғи бўлади. Ўқитувчининг сигналидан кейин ўйновчилар “отиш” чизигига чиқадилар (қизлар 8 метр, ўғил болалар эса 10 метр масофага) ва икки марта нишонга отишни бажарадилар. (Ҳар бир команда учун 5 тадан нишон бўлиши керак.)

Қайси команданинг ўйинчилари нишонга кўп тегизса, ўша команда ютган бўлади.

ҚУТҚАРИШ ВА ЮГУРИБ ЎТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Майдонча чизиқ билан тенг икки қисмга ажратилади. Қарама-қарши томонларда майдонни chegarасидан 2 метр масофага “Ўйин” чизиқлари ўтказилади. Ўйин чизиқларининг орқаларига бир хил масофада 10 тадан чиллак териб қўйилади. Ўйинчилар иккита тенг командаларга бўлиниб, ўз майдончаларига эркин жойлашадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Раҳбарнинг сигнали билан иккала команданинг ўйинчилари рақиб томонга югуриб бориб, чиллакларни олиб ўз майдонларига қочишга, шу билан бирга рақибларни тутишга ҳам интиладилар. Ўйинчилар

рақибларини ўз майдончаларидагина тутишлари мумкин. Чиллак ёнига югуриб ўтган ўйинчи фақат битта чиллакни олиб кетиши керак. Тутилган ўйинчи шу ернинг ўзида қолади, ундаги чиллак эса жойига қўйилади. Тутилган ўйинчини унинг командасидаги ўртоғи қўлини тегизиб қутқариши мумкин. Қутқарилган ўйинчи ўйинга қўшилиб кетаверади.

Белгиланган вақт ичида ўз томонига кўпроқ чиллак олиб ўтган команда ғолиб чиқади.

КУЧЛИЛАР ВА ЧАҚҚОНЛАР ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Икки команда айлана атрофида аралаш бўлиб сафланадилар. Бунда бир команданинг икки ўйинчиси ёнма-ён туриб қолмаслиги лозим. Айлана ичига саккизта чиллак, ўртасига тўп қўйилади.

Ўйиннинг тавсифи. Рақбарнинг сигнали билан ўйинчилар бир-бирларининг қўлларидан тутиб рақибларини айлана ичига кириш ва чиллакларни йиқитишга мажбур қилишга уринадилар. Чиллакни йиқитиб юборган ўйинчи тўпни олади ва ҳар томонга югуриб кетаётган рақиб ўйинчиларни тўп билан уради. Отилган тўп ўйинчига тегса, ўйин яна қайтадан бошланади, агар тўп тегмаса, уни отган ўйинчининг командасига иккита жарима очкоси берилади. Камроқ жарима очколари олган команда ғолиб чиқади.

Ўйинчи тўпни жойидан қўзғалмасдан отиши керак. Тўпни қайтадан отиш мумкин эмас.

ХАЛТАЧАЛАРНИ ОТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар икки командага бўлинадилар. Уларнинг ҳар қайсисида югурувчилар ва отувчилар бўлади. Отувчиларга икки хил рангли қум солинган халтачалар берилади. Югурувчилар олдинда, отувчилар (1,5-2 метр) орқада турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Рақбарнинг сигналидан сўнг отувчилар халтачаларини иложи борица узоқроққа отишга ҳаракат қиладилар. Югурувчилар эса рангига қараб ўз командасига тегишли халтачаларнинг бирини олиб, старт чизигига тезроқ қайтиб келишлари керак.

Қайси команданинг югурувчилари халтачалар билан старт чизигига олдин етиб келса, шу командага 1 очко берилади. Шундан сўнг югурувчилар ва отувчилар ўрин алмашадилар. Ўйин 8 марта қайтарилади. Кўпроқ очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Старт чизигига қайтган ўйинчилар ўз жойларига туришлари лозим. 2. Рақиб команданинг халтачаларини олиш ман этилади.

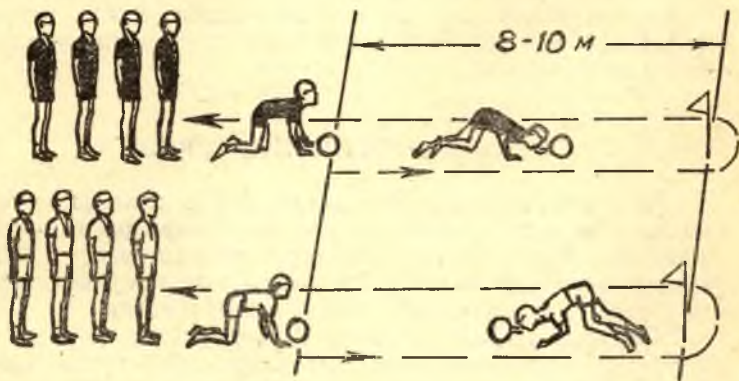
ТАРТИБИ БИЛАН ЮГУРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар икки командага бўлинадилар, яъни тартиб билан санайдилар ва ўз номерларини эсда сақлаб қоладилар. Кейин бир қаторга сафланиб, старт чизиғи олдида унга орқаларини ўгириб чўққайиб ўтирадилар. Старт чизиғидан қарама-қарши томонда иккита айлана чизиб қўйилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин, яъни у бир номерни айтиб чақиргандан сўнг иккала командадаги ана шу номерли ўйинчилар ўринларидан туриб югурадилар. Улар айланани бир айланиб, ўз жойларига бориб турадилар. Биринчи бўлиб келган ўйинчига 1 очко берилади. Шу тарзда бошқа номерларни ҳам чақирилади. Кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

ТЎПНИ БОШДА ОЛИБ ЈУРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар икки командага бўлиниб, бир кишилиқ қаторларга сафланиб турадилар. Ўзаро параллел ҳолда турган қаторлар бошидаги биринчи ўйинчилар қўлида тўлдирма тўп бўлади ва улар тиззаларини ерга (полга) қўйиб турадилар. Старт чизиғидан бошлаб қарши томонга узунлиги 8-10 метр чизиқлар тортилади (23- расм).



Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигнали билан ўйинчилар тўпни бошларига қўйиб, чизиқнинг чап томонидан тиззалари билан тез юриб кетадилар ва чизиқнинг охиридан айланиб, ўнинг ўнг томонидан орқага қайтадилар. Тўпни навбатдаги ўйинчига бериб ўз қаторларининг охирига бориб турадилар. Биринчи бўлиб етиб келган ўйинчи бир очко олади. Кўп очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади. Тўпни қўл билан туртиб олиб юриш мумкин эмас.

СКАМЕЙКАДАН ОШИБ ЮГУРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар иккита командага бўлинади. Командалар бир кишилик қаторга сафланиб, старт чизиғида турадилар. Командалар орасидаги масофа 3-4 қадам бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи бўлиб турган ўйинчилар скамейкадан эмаклаб ўтиб, белгиланган чизиққача югуриб борадилар ва орқага қайтиб келиб, кейинги ўйинчининг қўлига уриб, ўзлари орқага бориб турадилар. Ҳамма ўйинчилар шу ҳаракатни такрорлайдилар. Скамейка устидан ўтиб югуришни биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб бўлади.

ГИМНАСТИК ТЎСИҚ ЛАРДАН ОШИБ ЎТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб, ўзаро параллел иккита қаторга сафланадилар. Қаторлар оралиғи 3-4 қадам бўлади. Старт чизиғидан 10-12 метр нарига иккита конь ёки қозел қўйилган.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин командаларнинг биринчи ўйинчилари конгача югуриб бориб, унинг устидан хоҳлаган усулда ошиб ўтиб, яна орқага қайтиб келиб, навбатдаги ўйинчиларнинг қўлларига уриб, қатор охирига бориб турадилар.

Қолган ўйинчилар ҳам навбатма-навбат худди шундай қиладилар. Югуришни биринчи бўлиб тамомлаган команда ғолиб ҳисобланади.

БУЮМЛАРНИ ЙИҒИШ-ТЕРИШ

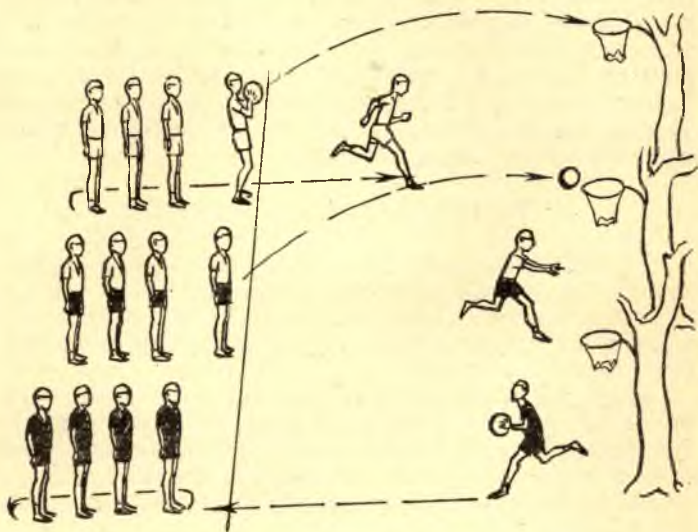
Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 2-3 та командага бўлинадилар ва ҳар бир команда алоҳида қаторларга сафланиб турадилар. Қаторлардан 8-10 метр нарига кетма-кет 3 тадан айланачалар чизилади. Қаторлар олдида турган ўйновчиларга учтадан кубча ёки городки ёўлачалар берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи “Диққат!” ва “Марш!” — деб сигнал берганидан кейин қаторлар бошида турган ўйинчилар рўпараларидаги айланачаларга томон югурадилар ва қўлларидаги буюмларни айланачалар ичига териб қўйиб ўз қаторларига қайтиб келадилар ва навбатдаги ўйновчининг кафтига уриб, ўзлари қатор охирига бориб турадилар. Навбатдаги ўйинчилар югуриб бориб, доирачалардаги буюмларни йиғиб, олиб келадилар ва уларни ўзларидан кейин навбат кутиб турган ўйновчиларга топширадилар. Ўйин ана шу тарзда барча ўйинчилар югуриб бўлгунича давом этади. Ўйновчилари олдинроқ югуриб бўлган команда ютган ҳисобланади.

ТЎПНИ САВАТ ЁКИ ЯШИККА ТУШИРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар биттадан бўлиб 3-4 қаторга сафланадилар. Қаторлар сони қанча бўлса, улардан 3-4 метр наридаги устунлар ёки дарахтларга шунча сават (диаметри 50 см) ёки яшик ўрнатилади. Қаторларда биринчи бўлиб турганларнинг оёқлари учидан чизик ўтказилади ва уларга биттадан тўп берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан қаторлар бошида турганлар тўпларини улоқтириб саватга туширишга ҳаракат қиладилар. Кейин тўпни олиб келиб навбатдаги ўйновчиларга берадилар ва ўзлари қаторлар охирига бориб турадилар. Саватга кўпроқ тўп туширган команда ғолиб ҳисобланади (24- расм).



Саватга тўпни 3-4 метр наридан туриб иргитиб тушириш-ни яхши ўрганилгандан кейин бу масофани узайтириш керак. Сават ёки яшик бўлмаса, унинг ўрнига чамбараклардан фойдаланиш мумкин.

ЃЎЛАЧАЛАРНИ УРИБ ТУШИРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар икки командага бўлиниб, майдоннинг ён томонларидаги чизикларда тизилиб турдилар. Командаларнинг ўртасига 0,5 метрдан оралиқда 6-10 та (баландлиги 20-30 см) ғўлачалар ўрнатилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин ҳар бир команданинг ўйинчилари биттадан теннис коптогини оладилар. Олдин биринчи команда ўйинчилари ғўлачани уриб йиқитиш учун тўпни отадилар, сўнг иккинчи команда ўйинчилари отадилар. Ўйин 3-4 марта такрорланади. Кўпроқ ғўлачани уриб ағдарган команда ютган ҳисобланади.

РАКЕТКА УСТИДА КОПТОКНИ ОЛИБ ЮРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар икки командага бўлиниб, ўзаро параллел иккита қаторга сафланадилар. Қаторлар олдидан старт чизиги ўтказилади. Бу чизикдан 12-15 метр нарига тўп қўйилади. Биринчи турган ўйинчиларнинг қўлларида ракета ва биттадан стол тенниси коптоги бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи ўйинчилар ракетка билан коптокни уриб-уриб маррагача бориб ва орқага қайтиб, ракетка ва коптокни кейинги ўйинчиларга берадилар, иккинчи ўйинчилар эса учинчиларига ва ҳоказо. Бу ишни хатога йўл қўймасдан, тез, аниқ бажарган команда ютган ҳисобланади. Агар ўйинчи ракетка устидан тўпни тушириб юборса, уни кўтариб олиб, туширган жойидан ўйинни давом эттиради.

ТЎПНИ ЮГУРИБ ОЛИБ ЮРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб, ўзаро параллел иккита қаторга сафланадилар. Қаторлар рўпарасига 10-15 метр масофада иккита байроқча ўрнатилади. Қаторнинг бошида турган ўйинчиларда футбол ёки баскетбол тўпи бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи ўйинчи тўпни ерга уриб-уриб, байроқчанинг атрофидан айланиб орқага қайтиб келиб, тўпни иккинчи ўйинчига беради, иккинчи ўйинчи учинчисига ва ҳоказо. Қайси команда ана шу вазифани тез, хатосиз бажарса, ўша команда ғолиб ҳисобланади.

ПЛАНКА ТАГИДАН ЎТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар иккита баравар командага бўлиниб, икки қаторга сафланиб, старт чизиги олдида турадилар. Старт чизигидан 10-12 метр масофага белги — тўлдирма тўп ёки чамбарак, 5 метр масофага баландлиги 0,5 метр ёғоч тўсиқ қўйилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи ўйинчилар ёғоч тагидан (оёқларни олдин чиқариб) ўтадилар, туриб югуриб бориб тўп ёки чамбарак атрофидан айланиб, орқага қайтадилар, бошни эгиб ёғоч тагидан ўтиб, иккин-

чи ўйинчиларнинг қўлига уриб, ўнг томондан қаторнинг охирига бориб турадилар. Қолган ўйинчилар ҳам шу ҳаракатларни бажарадилар. Биринчи бўлиб тугатган команда ютган ҳисобланади.

ТЎРТ ОЁҚЛАБ ЮГУРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, оралиғи 3-4 қадам ўзаро параллел икки қаторга сафланадилар. Қаторлар орқасига 10-15 метр нарида байроқчалар ўрнатилади. Командаларнинг ўйинчилари оёқларини икки ёнга кериб “туннель” ҳосил қилиб турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин қаторлар олдида турган биринчи ўйинчилар орқаларига айланиб тўрт оёқлаб туннель ичидан эмаклаб ўтиб, байроқча томонга югуриб борадилар ва орқага қайтиб, қўлларини иккинчи ўйинчиларга тегизиб, қаторлар охирига бориб турадилар. Кейинги ўйинчилар ҳам ана шу ҳаракатни бажарадилар. Бу ишни биринчи тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

СОВҒАНИ ҚИРҚИБ ОЛИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ораси 10 метр икки устунга арқон тортилади ва унга ҳар хил совғалар (қалам, дафтар, конфет, шар ва Ҳоказолар) осиб қўйилади. Ўйновчилар арқондан 1 метр нарида бир қатор бўлиб турадилар. Биринчи ўйинчининг қўзини боғлаб қўлига қайчи берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи ўйинчи арқоннинг яқинига бориб, битта ҳаракатнинг ўзида совғани қирқиб олиши керак. Агар у совғани қирқа олмаса, ўйинни кейинги иштирокчи давом эттиради. Биринчи ҳаракатда совғани қирқиб олган ўқувчилар ғолиб ҳисобланади.

ДЎМБАЛОҚ ОШИШ, ТЎСИҚЛАРДАН ЎТИШ ВА КИЧИК ТЎП ИРҒИТИШ

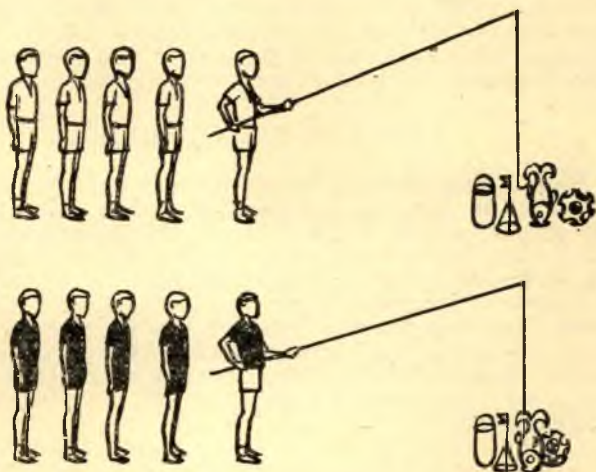
Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг икки ёки уч командага бўлиниб, ўзаро параллел қаторларга сарфланадилар. Қаторлар олдида турганларнинг оёқлари олдида умумий чизиқ ўтказилади. Ҳар бир қатор қаршисида 20-25 метр масофага ҳар хил тўсиқлар: гимнастика скамейкалари, 3 метр оаландликда тортилган арқонча, гимнастика тўшакчаси, кичик тўплар қўйилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигнал бериши билан қаторда биринчи бўлиб турган ўйновчилар югура бошлайдилар. Гимнастика скамейкасидан ошиб (оёқ қўйиб) ўтадилар, сўнг арқонча устидан тўпни ирғитадилар ва югуришни давом эттирадилар. Масофа охирига қўйилган гимнастика тўшакчасида дўмбалоқ ошиб, сўнг қаторлари томон тез югуриб ке-

тадилар. Иккинчи бўлиб турган ўйновчининг кафтларига уриб, қатор охирига бориб турадилар. Ўйинни бошлаган ўйновчи яна ўз командасининг олдига етгач, ўйин тугайди. Ўйновчилари биринчи бўлиб югуришни тугатган команда ютган ҳисобланади.

БАЛИҚ ТУТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Фанердан ёки қалин картондан 15-20 та катталиги ҳар хил балиқлар ясалади. Ҳар бир балиқнинг думи ва оғиз томонига симдан илмоқчалар қилинади. 1-1,5 метр узунликдаги новда ёки ёғоч учига ип боғлаб, ипнинг бир учига қармоқлар осилади. Майдончанинг исталган ерига балиқлар териб қўйилади (25- расм).



Ўйиннинг тавсифи. Балиқлар олдида иккита ўйинчи қўлида қармоқ билан туради ва раҳбарнинг сигналидан кейин балиқларни тута бошлайди.

Тутилган балиқлар қармоқнинг ўзида туради ва бошқа қармоқ билан балиқ тутилаверади, яъни балиқлар занжири ҳосил бўлади. 3-5 минут ичида ким кўп балиқ тутса, ўша ютган ҳисобланади.

ХАЛТАЧА ОТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Қаттиқ газламадан ўлчами 10x15 см 10-15 та халтача тикилади. Уларнинг ичига қум, қипиқ солиниб, ҳар ер, ҳар еридан тикилади, чунки у ясси бўлиши мумкин. Ўйновчилар 5 тадан халтачани олиб, полда ёки ерда тур-

ган стулдан 5-7 метр нарида саф тортиб турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Халтачаларни шундай отиш керакки, лоақал 1-2 таси сирғалиб тушиб кетмай стулда қолиши керак. Стулнинг устида қолган ҳар бир халтача учун биттадан очко берилади. Ким кўп очко йиғса, ўша ютган ҳисобланади.

ҲАЛҚАЧАНИ ТУШИРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўлчами 50х50 см тахтачага шахмат тартибида 10-15 см оралиқда михлар қоқилади. Ўйновчилар 5 тадан темир ёки картондан ясалган ҳалқачаларни олиб, тахтадан 5-6 қадам нарида турадилар. Уни ўйновчиларнинг бўйига барабар қилиб деворга осиб ёки полга (ерга) қўйиш мумкин.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин улар ҳалқачаларни биттадан михларга ташлаб туширишга ҳаракат қиладилар. Белгиланган михларга олдин келишилган халқаларни туширган ўйинчи ғолиб ҳисобланади.

Албатта ўйинчиларнинг ёшини, бўйини ҳисобга олиб, тахтанинг узоқлигини ўзгартириш мумкин.

ЧАҚҚОН ҚЎЛЛАР

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб, бир-бирига қарама-қарши икки қаторга сафланадилар. Командалар ўртасидаги масофа 7-10 метр бўлиб, биринчи турган ўйинчилар эстафета таёқчасини оладилар. Пишиқ арқончанинг иккала учига иккита эстафета таёқчаси боғланади. Арқончанинг ўртасига қизил лента боғланади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар қўлларини олдинга узатиб арқонни таранг тортиб турадилар. Тарбиячининг сигналидан кейин арқончани таёқчага ўрай бошлайдилар. Ким биринчи бўлиб қизил лентагача ўраб борса, ютган ҳисобланади. Ютган ўйинчига бир очко берилади. Кейин бу ишни бошқа ўйинчилар такрорлайди. Кўп очко йиғган команда ютган ҳисобланади.

ТЎП ВА ЧИЛЛАКЛАРНИ АЛМАШТИРИШ

Икки команда майдоннинг узун томонларида юзма-юз туради. Ҳар бир команданинг охирида айлана ёки квадрат чизилган, уларга тўлдирма тўплар қўйилади. Рўпарада 10-15 метр узоқликда ҳам айлана (квадратлар) лар чизилган, уларга чиллаклар (урчуклар) қўйилади. Биринчи айланадан 2-3 метр узоқликда старт чизиғи бўлади, унда ҳар бир команданинг биттадан ўйинчиси туради.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналига кўра биринчи бўлиб турган ўйинчилар тўпларни олиб бошқа айлана томон югурадилар. Тўпларни айланага қўядилар ва улардаги чиллакларни олиб орқага қайтадилар ва уларни айланага бориб қўядилар-да, ўз жойларига бориб турадилар. Биринчи ўйинчилар югуриб кетган пайтда иккинчи ўйинчилар старт чизигини эгаллайдилар ва биринчи ўйинчилар жойига туриб олгач, югура бошлайдилар. Энди улар чиллакларни олиб бориб қўйиб, тўпларни олиб қайтадилар. Иккала команда ўйинчилари югуриб бўлгунича ўйин шундай давом этади. Югуришни биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Вариантлар: Югуришда тўсиқлардан ошиб (арқон остидан эмаклаб, ҳалқа ичидан, ариқдан ҳатлаб) ўтилади. Барча ўйинчилар 3-4 та командага бўлинадилар.

ТЎПГА ТЕККИЗ ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар икки командага бўлиниб, шеренгада бир-бирларига юзма-юз сафланадилар. Улар орасидаги масофа 8-10 метр. Ўртадаги курсига волейбол тўпи қўйилади. Ҳар бир ўйинчида биттадан копток бўлади. Ўқитувчининг сигналига кўра биринчи команданинг ўйинчилари коптокларини волейбол тўпига тегизишга ҳаракат қилиб, навбатма-навбат отадилар. Агар ўйин қатнашчиларидан кимдир тегиза олса, командага бир очко берилади. Биринчи командадан кейин иккинчи команда ўйинчилари коптокларини отадилар. Энг кўп очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади.

Вариантлар: Тўпга тегиза олган ўйинчи такрорий улоқтириш ҳуқуқига эга бўлади; ўйинчилар коптокни биттадан эмас, балки икки, уч, тўрт кишилик гуруҳларга бўлиниб отадилар, бутун команда бир вақтда отиши ҳам мумкин; тиз чўкиб коптокни отиш ҳам мумкин.

ЧАМБАРАКЛАРНИ УЗАТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар бир-бирларига юзма-юз икки сафга тизилиб турадилар. Уларнинг оралиғи 1 метрни ташкил қилади. Сафлар олдида турган биринчи ўйинчилар 5 тадан чамбаракни кийиб оладилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи турган ўйинчи чамбаракларни бирин-кетин ёнида турган иккинчи ўйинчига узатади ва у бошидан ўтказиб оёғи тагидан чиқариб учинчи ўйинчига узатади ва ҳоказо. Сафнинг охирида турган ўйинчи ҳамма чамбаракни қабул қилиб бошидан ўтказиб қўяди. Бу ишни олдин бажарган команда ютган ҳисобланади. Ўйин 4-5 марта қайтарилади.

Вариантлар. Командалар иккита айлана атрофида туради-

лар. Чамбаракни ҳам айлана бўйлаб узатадилар. Чамбарак биринчи бўлиб узатган ўйинчига қайтиб келган ва у чамбаракни бошидан ўтказиб олган команда биринчи бўлади.

УЧЛИК ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўқувчиларнинг ҳаммаси уч кишидан (4-5 командага) бўлиниб старт чизигида турадилар. Ҳар бир учликнинг рўпарасига 8-10 метр масофада айлана чизилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан сўнг учликнинг бошида биринчи бўлиб турганлар чамбаракни бошидан юқори кўтариб олиб, айлана томон югуриб, унинг атрофидан айланиб қайтиб келадилар ва чамбаракни иккинчи ўйинчига берадилар ва ҳоказо. Учликлар тўлиқ ўйинчилар билан дастлабки ҳолатига келган командага икки очко берилади. Ўйин яна давом этади. Энди уш иккинчи кейин учинчи ўйинчи бошлайди. Кўп очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади.

ЧАМБАРАКЛАРГА ЖОЙЛАШИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар бир-бирига қарама-қарши иккита сафга тизилиб турадилар. Сафлар орасидаги масофа 10-15 метр бўлади. Сафлар ўртасига чамбаракларни бир қатор қилиб териб қўйилади. Уларнинг сони ўқувчилар сонидан 2 марта кам бўлиши керак. Онабоши сафларнинг ён томонида (ўртада) туриб, ҳар хил машқларни айта бошлайди, уларни ҳамма ўйинчилар бажарадилар. Масалан, “чўққайиб ўтириш”, “туриш”, “орқага бурилиш”, “қўллар белда, елкада, юқорида” ва ҳоказо.

Ўйиннинг тавсифи. Онабешининг тўсатдан берган сигналидан кейин ҳамма ўйновчилар чамбараклар томон югуриб тезроқ уларнинг ичига туриб олишга ҳаракат қиладилар. Чамбаракнинг ичига фақат бир киши туриши мумкин. Иккала команданинг чамбараклар ичидан жой олган ўйинчилари ҳисобга олинади. Чамбараклар ичидан кўпроқ ўйинчиси турган команда ютган ҳисобланади. Ўйин яна давом эттирилади.

ТЎПНИ ЧАМБАРАКЛАРДАН ОШИРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар икки командага бўлинадилар. Командаларнинг бир қисми (4-5 кишиёки ярми) сафланиб, чамбаракни елка баландлигида ушлаб турадилар. Кўтарилган чамбараклар текис туриши керак. Команданинг қолган ўйинчилари жуфт-жуфт бўлиб старт чизигининг орқасида бир кишилиқ қаторларда турадилар. Биринчи жуфт ўйинчиларнинг қўлларида баскетбол тўпи бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи жуфт ўйинчилар чамбарак ушлаб турган сафнинг икки

томонидан югуриб тўпни бир-бирига, чамбаракни ўртасидан оширадилар. Охирги чамбараккача югуриб бориб, орқага худди шу тарзда қайтиб тўпни иккинчи жуфт ўйинчиларга берадилар. Улар эса учинчисига, тўртинчисига ва ҳоказо. Вазифани тез ва аниқ бажарган команда ютган ҳисобланади.

ЧАМБАРАКНИ УШЛАБ ҚОЛИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар икки командага бўлиниб, юзма-юз турадилар ва тартиб билан санаб сафга тизилдилар. Командалар ўртасида айлана чизилган бўлиб, унда онабоши туради. Онабоши бир қўли билан чамбаракни ерга тегизиб вертикал ҳолда ушлаб туради.

Ўйиннинг тавсифи. Онабоши чамбаракни жойида ўз ўқи атрофида айлантириб юборади ва биринчи номерлиларни чақиради. Мана шу ўйинчилар сафдан чиқиб югуриб чамбарак ёнига келадилар, уни ерга тушмасдан олдин ушлашга ҳаракат қиладилар. Чамбаракни биринчи ушлаб қолган ўйинчининг командасига бир очко берилади. Сўнг кейинги иккинчи номерлилар чақирилади. Кўп очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади.

ТУННЕЛДАН ЎТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Икки гуруҳ ўйинчилар (4-5 кишидан) бир-бирларига юзма-юз сафланиб, қўлларида чамбаракни ушлаб туннель ҳосил қилиб турадилар. Чамбараклар оралиғи 1-1,5 метр бўлади. Ҳар бир туннель олдида командалар қатор бўлиб турадилар.

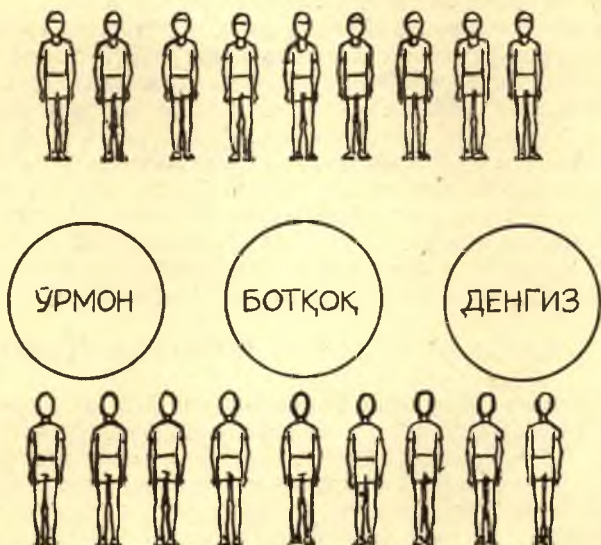
Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин, қаторлар олдида турган биринчи ўйинчилар қўлларида тўп билан олдинга югуриб бориб, чамбаракларнинг ўртасидан энгашиб ўтадилар. Охирги чамбаракдан ўтиши билан ўнг томондан югуриб бориб, кейинги ўйинчиларга тўпни берадилар. Улар ҳам биринчи ўйинчиларнинг ҳаракатларини такрорлайдилар ва ҳоказо. Энг кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

ЎРМОН — БОТҚОҚ — ДЕНГИЗ

Ўйинга тайёрланиш. Майдончанинг қарама-қарши томонларида икки команда ўйинчилари бир-бирига юзма-юз сафланиб турадилар. Улар тартиб билан санаб чиқадиладар ва ўз номерларини эсда сақлаб қоладилар. Командалар ўртасидаги майдончага қатор қилиб ҳар хил рангдаги учта чамбарак қўйилади. Кўк чамбарак—ўрмон, сариқ чамбарак—ботқоқлик, ҳаворанг чамбарак — денгиз бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Тарбиячи ўйинчилардан бирининг но-

мерини айтиб, унга бирор номни қўшиб, масалан: “Бешинчи — акула!” деб чақиради. Иккала команданинг бешинчи номерли ўйинчилари кўк чамбаракдан жой олиши керак. Биринчи бўлиб чамбаракка келиб турган ўйинчи ўзининг командасига бир очко келтиради. Сўнг бошқа номерли ўйинчилар чақирилади. Масалан: “Учинчи — ўрдak!” Учинчи номерлар (ботқoқни билдирувчи) чамбаракка қараб югурадилар ва ҳоказо. Энг кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади (26- расм).



ЧАМБАРАКДАН ЖОЙ ОЛИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўқувчилар тўртликларга бўлинадилар ва тартиб билан санайдилар. Иккинчи, учинчи ва тўртинчи номерлилар чамбарак атрофида туриб, уни кўкраклари баравар қилиб ушлаб турадилар, биринчи номерлилар эса чамбарак ичида турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан сўнг биринчи номерлилар чамбарак ичидан югуриб чиқиб, бир кишилик онабошининг орқасига бориб бир қатор сафланиб турадилар. Онабоши ҳар томонга юриб, алдамчи ҳаракатлар қилади, алоҳида машқларни бажаради, унинг кетидан ўйинчилар такрорлайдилар.

Иккинчи сигналдан кейин, биринчи номерлилар тарқалишиб, югуриб бориб бўш чамбаракка туришга ҳаракат қиладилар. Онабоши ҳам чамбаракнинг ичига туради. Жойсиз

қолган ўйинчи онабоши бўлади. Кейин чамбаракнинг ўртасига иккинчи номерлилар туради. Ўйин ҳамма номерли ўйинчилар чамбарак ичига киргунича давом этади.

АРҒАМЧИ БИЛАН САКРАШ

Ўйинга тайёрланиш. Икки команда бир қатордан сафланади. Улар олдида старт чизиғи. Унинг ёнида калта арғамчи ушлаган биринчи номерли ўйинчилар туришади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналига кўра биринчи номерли ўқувчилар арғамчи билан сакраб-сакраб олдинга югурадилар, старт чизигидан 15-20 метр нарида турган устунни айланиб ўтиб орқага қайтадилар. Арғамчининг бир учини иккинчи номерли ўйинчига берадилар, иккови қаторнинг икки томонидан юриб, арғамчини ўйинчилар оёғи тагидан ўтказадилар. Ўйинчилар ундан ҳатлайдилар, сўнг биринчи номерли ўйинчилар қаторнинг охирига бориб турадилар, иккинчи номерли ўйинчи эса устунга қараб югуради, уни айланиб ўтиб, арғамчини учинчи номерли ўйинчи билан ўтказди ва ҳоказо. Олдин тугаллаган команда ғолиб чиқади.

ҲАРАКАТ ҚИЛУВЧИ ЧАМБАРАК ЎЙИНИ

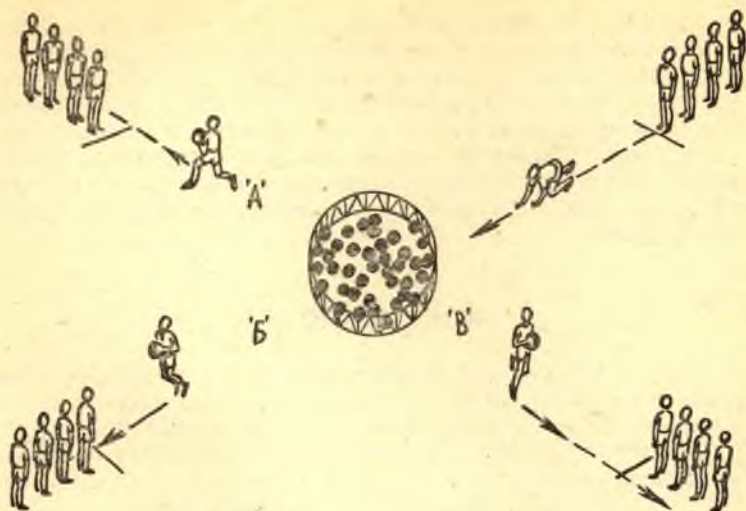
Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар иккита командага бўлиниб, қарама-қарши томонда турадилар. Улар ўртасидаги масофа 4-5 метрни ташкил қилади. Қаторлар ўртасида ўйин ташкилотчисининг 2 та ёрдамчиси туради, улардан бирининг қўлида чамбарак бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ёрдамчилар 3-4 метр ораликда қаторларга перпендикуляр ҳолатда турадилар. Қўлида чамбарак ушлаган ёрдамчи сигнал бериб, кейин иккинчи тарафга чамбаракни думалатиб узатади. Шу сигналдан кейин биринчи команданинг олдида турган биринчи ўйинчиси думалаб кетаётган чамбаракнинг ўртасидан чаққонлик билан тегмасдан ўтиши керак. Вазифани тўғри бажарган ўйинчи ўз командасига бир очко келтиради.

ТЎПНИ ТАШИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўқувчилар 4 гуруҳга бўлиниб, зал ёки майдончанинг бурчакларида турадилар. Зал ёки майдонча ўртасига 10-20 та тўпни тахлаб қўйилади (27- расм).

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналдан кейин ўқувчилар қўл ва оёқларида қуёнга ўхшаб сакраб ўртага бориб, биттадан тўпни оладилар ва бир ёки икки оёқлаб сакраб орқага қайтадилар. Қайси бир гуруҳ кўп тўп олиб келса, ютган ҳисобланади.



КИМ КЎП НАРСА ОЛИБ КЕЛИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 2,4,6 ёки 8 командага бўлиниб, турли жойларда турадилар. Ҳар бир командада яшиқларга солинган ҳар хил нарсалар бўлади. Ҳамма команданинг нарсалари ўйин бошланишида барабар бўлиши керак.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин ҳар бир команда рақибининг яшигидан иложи борица кўпроқ нарсаларни олиб, ўзининг яшигига солишга ҳаракат қилади. Ҳар бир югуриб боришда яшиқдан фақат битта нарса олиш мумкин. Қайси команда белгиланган вақт ичида кўп нарса олган бўлса, ўша команда ютган ҳисобланади.

Бу ўйинни жуфт-жуфт бўлиб ҳам ўйнаш мумкин.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўқитувчининг сигналидан олдин югуриб кетиш мумкин эмас. 2. Биринчи ўйинчи югуриб бориб нарсани олиб қайтиб келиб, қўлига урганидан сўнг кейинги ўйинчи югуриб кетади. 3. Ҳар бир ўйинчи биттадан нарсани олиши керак.

МОКИ УСУЛИДА (ҚАРАМА-ҚАРШИ) ЮГУРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўқувчилар тенг икки командага бўлиниб, бир қатор сафланадилар ва бир-бирларига юзма-юз 10-30 метр (ўйин қатнашчиларининг ёшига ва майдончанинг катталигига кўра) масофада турадилар.

Команданинг олдида турган ўйинчиларнинг қўлларида эстафета таёқчаси бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин би-

ринчи номерли ўйинчилар қарама-қарши томонга югурадилар, рақиб команда сафини айланиб ўтиб қайтадилар ва эстафета таёқчасини ўз қаторларидаги биринчи турган ўйинчига узатиб, ўзлари қатор охирига бориб турадилар. Шунинг ўзини иккинчи номерли ва бошқа ҳамма ўйинчилар такрорлайдилар. Охирги ўйинчи эса қарши команда қаторини айланиб, унинг олдига бориб туради ва эстафета таёқчасини юқорига кўтаради. Мана шу ишни олдин бажарган команда ғолиб ҳисобланади.

ТАЪҚИБ ПОЙГАСИ

Ўйинга тайёрланиш. Диаметри 10-25 метрли айлана чизилади. Ўқувчилар икки командага бўлиниб, майдончанинг қарама-қарши томонларида юзма-юз саф тортиб турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан сўнг биринчи номерлилар айлана бўйлаб югуришни бошлайдилар. Улар бир-биридан ўзиб, эстафета таёқчасини кейинги ўйинчига беришга тиришадилар. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

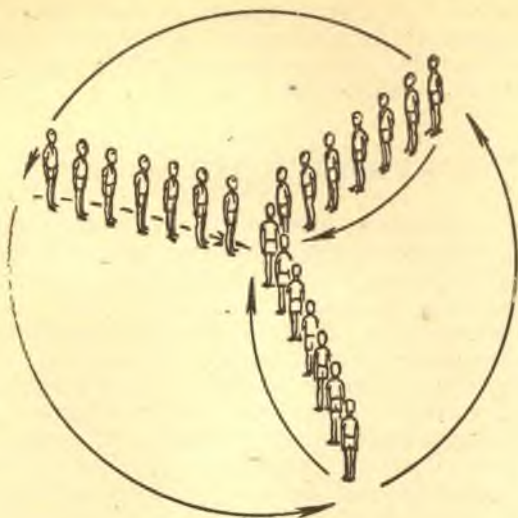
Ўйиннинг вариантлари: 1. Ҳар бир қатнашчи айланма йўлни 2-3 марта югуриб ўтиши мумкин. 2. Ҳар бир қатнашчи биттадан айланиб югуриши ва эстафетани 2-3 марта тўхтамай такрорлаши мумкин.

ЮЛДУЗСИМОН ЭСТАФЕТА

Ўйинга тайёрланиш. 4-5 команда диаметри 10-12 метрли айлананинг радиуслари бўйлаб бир қатор бўлиб ташқи томонга қараб ёки бир қатор бўлиб соат стрелкасига қарши томонга қараб сафланиб турадилар (28- расм).

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин командаларнинг биринчи бўлиб турган ўйинчилари айлана бўйлаб югуриб эстафета таёқчасини навбатдаги ўйинчиларга узатиб, қаторларининг чап томонига бориб турадилар, югуриш шу тарзда давом этади. Командаларнинг охирги ўйинчилари кетма-кет ўз жойларига келиб туришига кўра ютган команда ва қолган командаларнинг ўринлари аниқланади.

Ўйиннинг вариантлари: 1. Ўйин қатнашчилари югуришни тўпни ерга уриб бориш билан бажариши мумкин. 2. Ўйин қатнашчилари олдиндан келишиб олинган усулда—калта арғамчи устидан сакраб ўтиб югуриши мумкин. 3. Ўйинчилар 1-2 та тўлдирма тўпни ёки коптокни кўтариб олиб югуриши ва уларни кейинги ўйинчига узатиши мумкин.



БАЙРОҚЧАНИ ОЛИБ КЕЛИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўқувчилар ўзаро тенг 3-4 командага бўлиниб, старт чизиғининг олдида саф тортиб турадилар. Майдончанинг қарама-қарши томонида ҳар бир команданинг қаршисидаги устунчаларга командадаги ўйинчилар сонига тенг байроқчалар ўрнатилади.

Ўйиннинг тавсифи. Сигнал берилиши билан командаларнинг биринчи номерли ўйинчилари устунчага қараб югуриб бориб, биттадан байроқчаларни олиб, орқага қайтадилар ва иккинчи номерли ўйинчиларнинг елкасига қўлларини теги-задилар, иккинчи номерли ва бошқа ҳамма ўйинчилар ҳам шу ҳаракатни такрорлайдилар. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

ЛЕНТАНИ ЕЧИБ ОЛИБ КЕЛ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар 3-4 командага бўлинадилар. Командалар старт чизиғи олдида бир қатордан бўлиб сафланиб турадилар. Майдончанинг қарама-қарши томонида ҳар бир команданинг рўпарасига тортилган канопа материаллардан ёки қоғоздан қилинган ленталар боғлаб қўйилади ва улар ҳар бир командадаги барча ўйинчиларга етарли бўлиши керак.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан сўнг биринчи номерли ўйинчилар арқонча томон югуриб бориб, биттадан лентани ечиб олиб, орқага қайтадилар ва иккинчи номерли

ўйинчиларнинг қўлларига урадилар. Ана шу ҳаракатни ҳамма ўйинчилар такрорлайдилар. Охириги ўйинчиси лентани олдин олиб келиб, қатор охирида туриб юқорига кўтарган команда ютган ҳисобланади.

ҲАЛҚА БИЛАН ДАРЁДАН КЕЧИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар тенг икки командага бўлинадилар. Командалар старт чизиғи олдида (дарё лабида) бир қатор бўлиб сафланадилар. Биринчи бўлиб турган ўйинчиларда гимнастика чамбараги бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан командаларнинг олдида турган икки нафар ўйинчилари чамбаракни галма-гал бошларидан ўтказиб, қарама-қарши томонидаги 10-15 метр масофага югуриб борадилар. Биринчи номерли ўйинчилар марра чизиғининг орқасида қоладилар. Иккинчи номерли ўйинчилар чамбаракни бошларидан олмай, тезда орқаларига қайтиб келиб, бу вазифани учинчи номерли ўйинчилар билан бажарадилар, ўзлари қарама-қарши томондаги соҳилда қоладилар. Ўйин шу тарзда давом этади ва кечувни биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

АРҚОН ТАГИДАН ЎТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар икки командага бўлиниб, ўртадаги кўндаланг чизиқдан 2-3 метр нарида бир қатор бўлиб сафланадилар.

Ўртадаги кўндаланг чизиқда ҳар бир команданинг қаршисида иккитадан ўйинчилар арқонни айлантириб турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан ўйновчилар арғамчининг тагидан унга тегмасдан ўтишга ҳаракат қиладилар. Югуриб ўтган ўйинчилар майдончанинг қарама-қарши томонида бир қатор бўлиб сафлана бошлайдилар. Вазифани хатосиз ва биринчи бўлиб бажарган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг вариантлари: 1. Айланиб турган арқоннинг тагидан иккитадан ўйинчи қўлларини ушлашиб югуриб ўтиш.
2. Шунинг ўзини уч кишидан бўлиб бажариш.

ТЎСИҚЛАР ОША ЮГУРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Командалар старт чизиғининг орқасида саф тортиб турадилар. Маррагача кўндалангига 3-4 та узун резина ип тортилади. Резина иплар оралиғи 4-5 метрдан бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Сигнал берилгандан кейин ўйинчилар кетма-кет маррагача ва орқа ана шу тўсиқлардан хатлаб югурадилар. Тўсиқлар баландлигини ўйинчиларнинг ёши ва жисмоний тайёргарлигига қараб паст ва баланд қилиш мумкин. Югуришни биринчи бўлиб тугатган, кам хатога йўл қўйган команда ютган ҳисобланади.

УЗОҚҚА САКРАШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда 8-10 кишидан бўлади. Командалар сафланиб бир-бирларига юзма-юз турадилар, уларнинг ўртасида иккита сакраш йўлакчаси бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Сигнал берилиши билан биринчи номерлилар старт чизигидан, турган жойидан икки оёқда депсиниб узунликка сакрайдилар. Ерга тушган жойни товодан белгиланади. Худди шу жойдан эса иккинчи номерли ўйинчилар сакрашни давом эттирадилар, сўнгра учинчи номерлилар ва ҳоказо. Жами сакрашлар йиғиндисига қараб қайси команда ютгани аниқланади.

ЧАМБАРАК УСТИДАН САКРАШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар тенг икки командага бўлинадилар ва параллел икки қаторга сафланадилар. Ўйин қатнашчиларининг оралиғи 1-1,5 қадамни ташкил қилади. Қаторлар бошида турган ўйинчиларнинг қўлида биттадан гимнастика чамбараги бўлади (29- расм).



Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин қатор бошида турган ўйинчи чамбаракни юқори кўтариб ўз томонига айланиши учун пастга силтаб улоқтиради. Чамбарак ерга тушиши билан команда томонга думалаб кела бошлайди, ҳамма ўйинчилар юқорига сакраб оёқларини ёнга кериб, чамбаракни орқага ўткалиб юборадилар. Вазифани яхши бажарган команда ғолиб ҳисобланади.

ТЕЗ-ТЕЗ АЙЛАНТИРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўқувчилар 3-4 командага бўлинади, лар. Командалардаги ўйинчиларнинг сони 10-12 нафар бўла-

ди. Биринчи номерли ўйинчилар қўлларида қисқа арғамчини ушлаб турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин улар 10-20 марта сакрашни бажарадилар ва иложи борица арғамчини тезроқ айлантиришга ҳаракат қиладилар. Худди шунинг ўзини иккинчи номерли ва бошқа ҳамма ўйинчилар ҳам такрорлайдилар. Ҳар бир ўйинчи белгилаб қўйилган миқдордаги сакрашни бажариши керак. Масалан, арғамчи тўртинчи сакрашда оёққа илиниб қолса, олдинги уч марта сакраш ҳисобланади, ўйин қайтадан бошланганида ҳисоб тўртинчи сакрашдан бошланади: тўрт, беш, олти ва ҳоказо. Вазифани биринчи бўлиб бажарган команда ютган ҳисобланади.

БИРГАЛАШИБ САКРАШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Командалар майдон ўртасидаги чизиқда тизилиб турадилар, ҳар бир команданинг иккитадан ўйинчиси узун арқонни ўйинчиларга қулай йўналишда айлантирадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи ўйинчилар югуриб бориб, арқондан 3-5 марта сакраб чиқиб кетадилар. Сўнгра шунинг ўзини иккинчи номерли ва бошқа ҳамма ўйинчилар қайтарадилар.

Ўйинда вазифани кам хатога йўл қўйиб ва биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

МУВОЗАНАТНИ САҚЛАШ ЭЛЕМЕНТЛАРИ БЎЛГАН ЭСТАФЕТА

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 4-5 командага бўлинадилар. Ҳар бир команда бир қатор сафланиб старт чизигининг орқасида турадилар.

Ҳар бир команданинг олдида биттадан гимнастика скамейкаси тор томонини юқорига қилиб қўйилади. Ҳар командадан биттадан ҳисобчи ажратилади, улар хатоларни ҳисобга олиб борадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан сўнг командаларнинг биринчи ўйинчилари шошмасдан скамейка олдида келиб, рейканинг устига чиқиб, қўллари бош орқасига қўйиб, скамейка устидан юриб ўтадилар. Сўнгра ҳамма ўйинчилар ўтадилар. Ўйинда энг кам хато қилган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйин бошланганидан кейин қўлни бош орқасидан тушириш мумкин эмас. 2. Юриш пайтида тўхташ, оёқни скамейканинг кенг томонига ёки полга тегизиш манъ этилади. 3. Агар қўлни тушириб юборса ёки оёғини полга

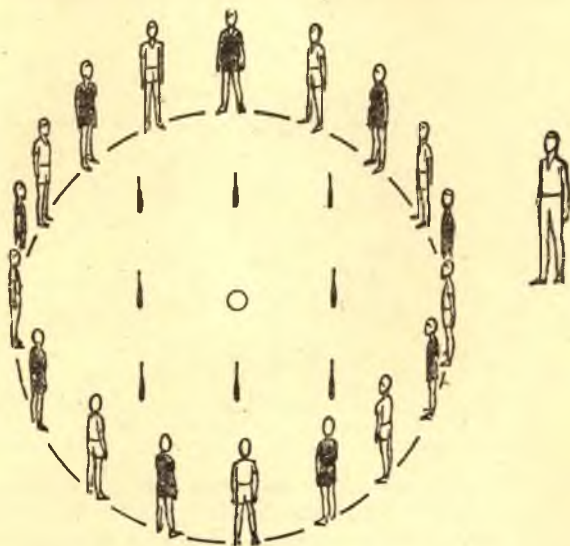
тегизса, ўйинни хатога йўл қўйган жойидан бошлаши керак.

Ўйиннинг вариантлари. Вазифани скамейкада ёнламасига, қўллари ҳолатини ўзгартириб, тўпни юқорига отиб-илиб, юриб бажариш керак.

Э с л а т м а. Мувоzanатни сақлаш ўйинларини тез юриб ёки югуриб ўтказиш мумкин эмас.

КУЧЛИ ВА ЧАҚҚОНЛАР

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар айлана атрофида туриб “бир, икки” деб санашиб, икки командага бўлинадилар. Улардан бирининг ўйинчилари қўлларига лента ёки номерлар осиб олишади (бир-биридан ажратиш учун) (30- расм).



Айлана ўртасига тўртбурчак қилиб 8 та ғўлача ёки булава қўйилади, тўртбурчакнинг ўртасида эса енгил теннис, волейбол ёки резина тўп туради.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин ўйновчилар қўл ушлашиб айлана бўйлаб чап ва ўнг томонга юра бошлайдилар ҳамда рақиб команданинг ўйинчиларини айлана ичига киритишга ҳаракат қиладилар. Агар бирор ўйинчи ғўлачани йиқитиб юборса, унинг командасига жарима очкosi берилади. Хатога йўл қўйган ўйинчи югуриб бориб тўпни олади ва турган жойидан уни отиб, рақиб команданинг ўйинчиларига теккизишга ҳаракат қилади, улар майдонча бўйлаб югуриб тўпга чап бериб қочадилар. Агар тўпни отган ўйинчи рақиб команда ўйинчисига тегиза олса, унинг жарима очкosi

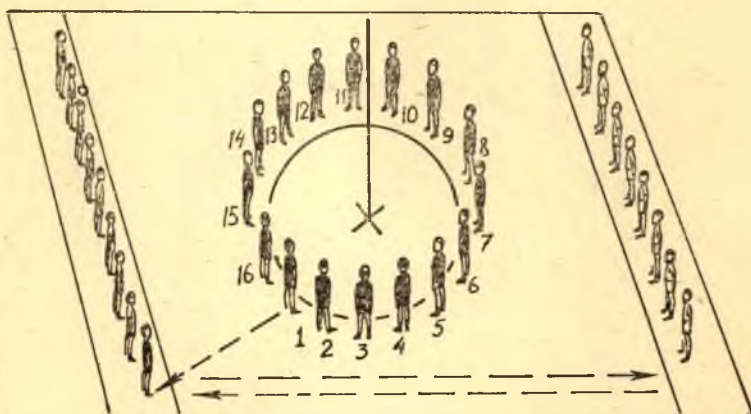
бекор қилинади; тегиза олмаса, командасига 2 та жарима очкоси берилади. Тўпни ўз командаси ўйинчиларига тегизиш мумкин эмас, тегиб кетса, учта жарима очкоси берилади.

Маълум вақт ичида (7-8 минут) кам жарима очкоси олган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўп теккан ўйинчи жойида туриши керак. 2. Югураётган вақтда майдон ташқарисига чиқиш мумкин эмас. 3. Ўйинчиларни туртиб йиқитиш ман этилади.

ЧОПИБ ЎТУВЧИНИ ҲИМОЯЛАШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинда иккита: отувчилар ва ҳимоячилар командалари қатнашади (31- расм).



Отувчилар командаси тенг икки гуруҳга бўлиниб, чизиқ орқасида тизилиб турадилар. Майдончанинг ўртасида диаметри 1,5 метрли айлана чизилади. Унинг ўртасига баландлиги 2,5 метрли ёғоч устун ўрнатилган бўлади. Ёғоч устун атрофидаги айлана чизигидан чиқмасдан ҳимоячилар сафга туриб, тартиб билан санайдилар. Биринчи номерлилар чизиқ орқасида турган отувчилар командаси сафининг охиридан жой оладилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин отувчилар командаси тўпни гоҳ чап, гоҳ ўнг томонга отиб, ёғоч устунга тегизишга ҳаракат қиладилар.

Ҳимоячилар эса тўпни устунга тегизмасликка, уни уриб қайтаришга ҳаракат қиладилар. Бундан ташқари, улар галмагалдан у ёқ-бу ёққа югуриб ўтадилар.

Ўйин бошланишига сигнал берилгач, биринчи ҳимоячи югуриб ўтади. У биринчи чизиқдан иккинчи чизиққа, сўнг орқасига югуриб қайтиб келади. Энди иккинчи ҳимоячи югу-

ради. Биринчи ҳимоячи айланага бориб, устунни қўриқлайди.

Шундай кетма-кет югуриб ўтишлар отувчилар командаси тўпни устунга тегизгунича давом этади. Устунга тўп теккандан кейин ўйин вақтинча тўхтатилиб, ҳимоячилар неча маротаба югуриб ўтганлиги ҳисобланади. Шундан кейин командалар ўз ўринларини алмашади. Кўпроқ югуриб ўтган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Отувчилар тўпни навбат билан чизикни орқасидан отиши шарт.

2. Тўпни олаётган пайтда чизикни босиш мумкин.

3. Ҳимоячиларнинг устун турган жойга киришига рухсат этилмайди.

ҲАР ХИЛ ТЎСИҚЛАРДАН ОШИБ ЮГУРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг 3-5 та командага бўлинади. Улар бир-биридан 3-4 метр оралиқда майдонча нинг бир томонидаги чизик орқасида бир қатор сафланиб туради.

Майдончанинг кўндалангига устунчалар ўрнатиб, уларга лента ёки резинани 30-40 см баландликда тортилади. Ундан 5-8 метр нарида 80-90 см кенгликда “чуқур” чизилади.

Майдончанинг қарама-қарши томонидаги девордан ёки бошқа тўсиқлардан 2 метр нарида ҳар бир команданинг қаршисига ғўлача (тўлдирма тўп, чамбарак, булава) ва бошқа предметлар қўйилади.

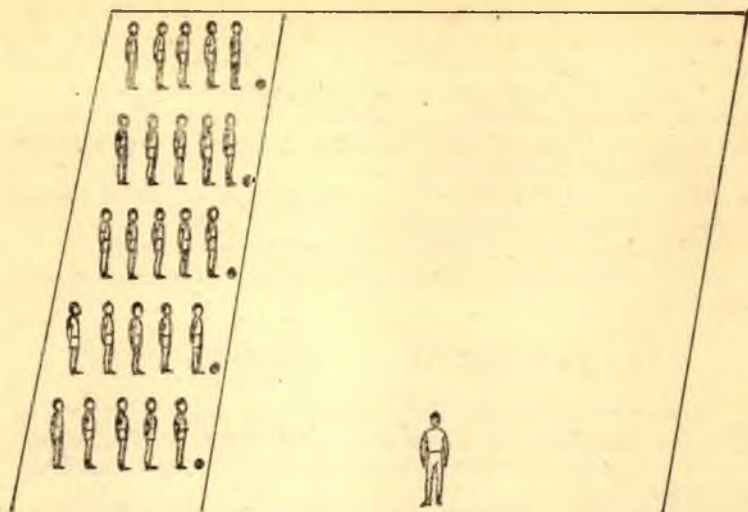
Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан сўнг ҳар бир команданинг биринчи номерли ўйинчилари эстафета таёқчасини чап қўлларида ушлаб олдинга югура бошлайди. Олдин арқон (резина) устидан, сўнг чуқурчанинг устидан сакраб, ғўлачанинг атрофидан айланиб ўтиб, чуқурча ва арқоннинг устидан сакраб ўз командасига қайтиб келади. Старт чизигининг орқасида турган ўз командасининг кейинги ўйинчиларига, таёқчани бериб, ўзлари қатор охирига бориб туради. Мана шу ҳаракатни ҳамма ўйинчилар такрорлайди.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Эстафета таёқчасини қабул қилаётганда старт чизигидан чиқиш мумкин эмас. 2. Ғўлачанинг атрофидан тўғри айланиб ўтиш керак (ўнг томонидан). 3. Тўсиқлардан ўтишда оёқлар тегиши керак эмас.

УЗОҚҚА ОТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўқувчилар тенг 5-8 та командага бўлинади. Ҳар бир команда бир қаторга сафланиб старт чизигининг орқасида туради (32- расм).

Командаларнинг биринчи бўлиб турган ўйинчилари биттадан (оғирлиги 1-1,5 кг) тўлдирма тўп олади.



Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан биринчи ўйинчилар старт чизиғида туриб тўпни келишиб олинган усулда (икки қўллаб пастдан, бошлари устидан ошириб, ўнг ёки чап қўл билан) иложи борица узоқроқ отадилар.

Иккинчи номерли ўйинчилар эса тўпларни тушган жойидан отадилар. Ўйин шу зайилда давом этади. Умумий ҳисобда тўпни энг узоққа отган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйинни кенг, очиқ майдонда ўтказиш маъқул. 2. Ҳар бир командага биттадан ҳакам бўлиши ва у тўпнинг тушган жойини аниқлаши керак. 3. Ўйинда ҳамма усулдан фойдаланиш мумкин.

Ўйиннинг вариантлари. Командалардан 5-8 метр масофада диаметри 1 метрли айлана чизилади. Ҳар бир ўйинчининг вазифаси тўпни айлана ичига тушириш ёки тегизишдир. Сўнгра у тўпни кейинги ўйинчиларга келтириб бериши керак.

Биринчи бўлиб тугатган команда ютган ҳисобланади.

Агар ўйинчи тўпни айлана ичига тушира олмаса, тўпни олиб келиб бошқатдан отади.

ТЎП УЧУН КУРАШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўқувчилар кучлари тенг икки командага бўлинадилар. Командаларни бир-биридан ажратиш учун икки хил рангли кийим бўлиши керак. Ҳар бир команданинг онабошилари сайланади, улар чек ташлашиб қайси команда ўйинни бошлашини аниқлайдилар.

Ўйинни бошлайдиган команда баскетбол тўлини олади. Ўйин қатнашчилари бутун майдон бўйлаб иккитадан бўлиб

жойлашадилар, яъни ҳар бир ўйинчининг ёнида қарши команданинг ўйинчиси ҳам бўлади, улар бутун ўйин давомида бир-бирини “ушлаши” керак.

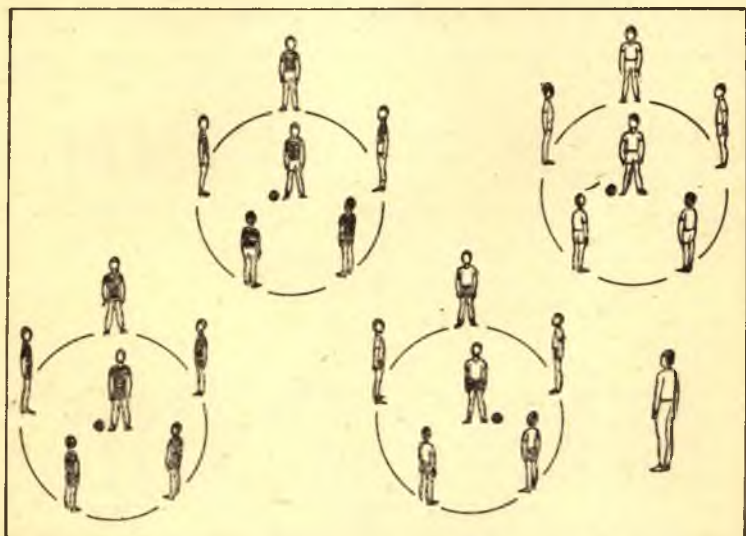
Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин тўпни олган команда ўйинчилари олдиндан келишилган усулда тўпни бир-бирларига ошира бошлайдилар.

Ҳар бир оширилган (5-10 марта) тўп учун командага бир очко берилади. Очко олингандан кейин, ўйинни ютқазган команда бошлаш ҳуқуқига эга бўлади. Кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйинда баскетбол ўйини қоидаларини қўллаш мумкин. 2. Ўйин бошланишида тўпни олиб юриш мумкин эмас.

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ТЎП УЗАТИШИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўқувчилар 4-5 та командага бўлинади. Ҳар бир команда айлана ҳосил қилиб туради, унинг ўйинчилари тартиб билан санайдилар (33- расм).



Ҳар бир команданинг биринчи номерли ўйинчилари волейбол тўпини олиб, айлана ўртасида турадилар. Ҳар бир командага биттадан ҳакам бириктириб қўйилади, улар очколарни ҳисоблайдилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин ҳар бир команданинг ўйинчилари тўпни бир-бирларига юқоридан хоҳлаган томонларига, кўп маротаба узатишга ҳаракат қиладилар. Ҳакамлар эса овозини чиқариб ҳисоблайдилар.

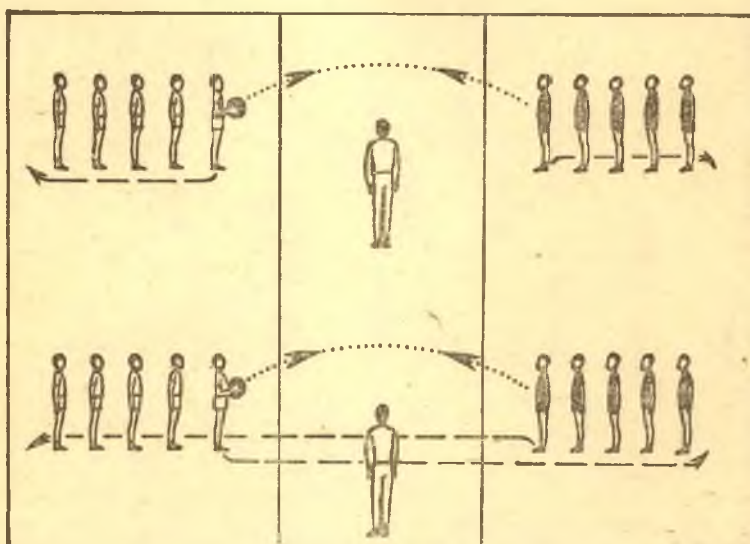
Агарда хатога йўл қўйилса, (бир ўйинчи тўпни икки марта, бир қўл билан ёки икки қўллаб ерга урса), иккинчи номерли учинчи ўртага чиқади ва ўйин бошидан бошланади, ҳисоблаш олдинги ҳисобдан давом эттирилади. Яна хатога йўл қўйилса, ўртага учинчи номерли ўйинчи чиқади ва ҳоказо.

Командалардаги ҳамма ўйинчилар ўртага чиқиб бўлганларидан кейин ўйин тамом бўлади. Ким тўпни кўп оширган бўлса, ўша команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни ерга тушириш мумкин эмас.
2. Тўпни икки марта бир қўллаб, икки қўллаб пастдан уриш ман этилади.

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ТЎП УЗАТИШИ

Ўйинга тайёрланиш. Майдончанинг ўртасидан оралиғи 2-5 метрли иккита параллел чизик ўтказилади. Ҳар бир команда тенг уч-тўрт командага бўлинадилар. Ҳар бир команда ўз навбатида яна иккига бўлинади ва чизикларнинг орқасида бир қатор бўлиб, майдончанинг ўртасига қараб турадилар. Ҳар бир командага биттадан волейбол тўпи берилади (34- расм).



Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин қўлида тўп ушлаган биринчи номерли ўйинчилар уни қарама-қарши томонда турган биринчи ўйинчиларга узатадилар, ўзлари эса ўнг томондан ўз қаторларининг охирига бориб турадилар. Иккинчи томондаги биринчи ўйинчилар тўпни орқага қайтариб ўнг томондан ўз қаторларининг охирига бориб туради.

Худди шунинг ўзини кейинги ҳамма ўйинчилар ҳам бажарадилар.

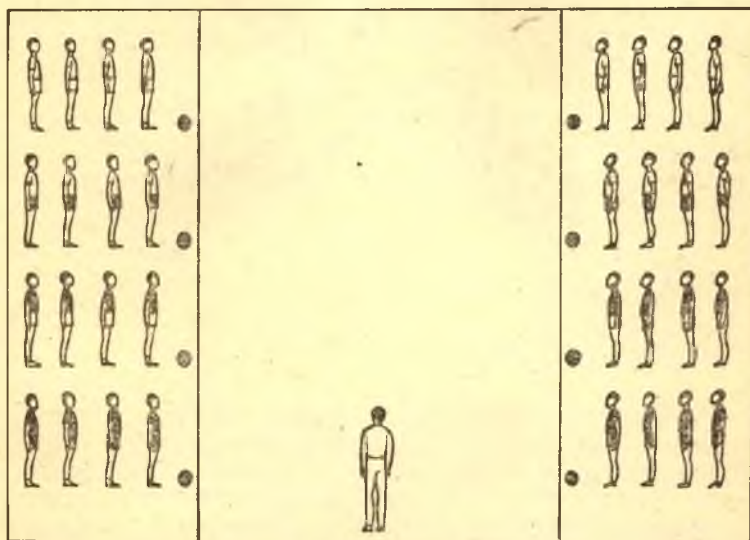
Қайси команда кўрсатилган тартибда тўпни ҳавода кўпроқ ушлаб турса, ўша команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни икки қўл билан юқоридан узатиш шарт. 2. Пастдан узатиш ман қилинади. 3. Тўпни тушириб юборган жойдан ўша ўйинчининг ўзи узатиши керак.

Ўйиннинг вариантлари. 1. Тўп узатган ўйинчи, ўнг томондан югуриб бориб қарама-қарши қаторнинг охирига бориб туради. 2. Ўйинда ҳар бир иштирокчи икки мартадан югуриб ўтади ва ўйин ҳамма ўйинчилар олдинги жойларига қайтиб келгунларича давом этади.

ТЎЛДИРМА ТЎПЛАР БИЛАН ЮГУРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Майдончанинг ўртасидан 4-6 метр оралиқда иккита параллел чизиқ ўтказилади. Ўйновчилар 4-5 командага бўлинадилар. Ҳар бир команда яна тенг икки гуруҳга бўлинади. Бўлинган ҳар бир команда чизиқлар орқасида бир қатор сафланиб, майдончанинг ўртасига қараб турадилар. Майдончанинг бир томонида турган қатордаги биринчи ўйинчиларда иккитадан тўлдирма тўп бўлади (35-расм).



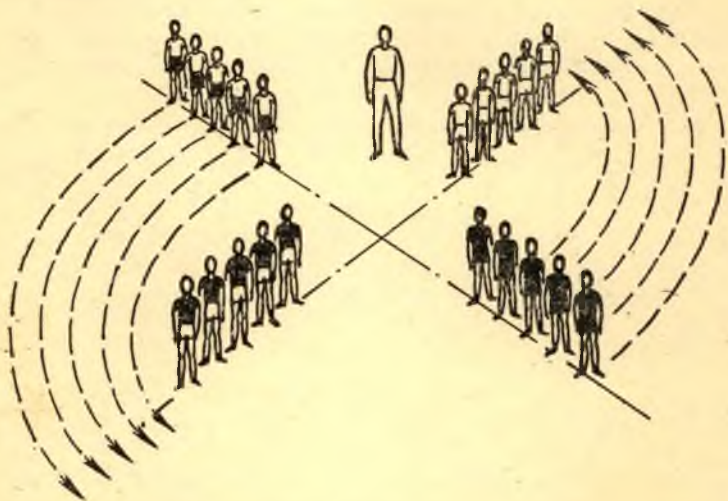
Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин улар қўлларида тўп билан қарама-қарши томондаги қаторга югу-

риб бориб, ундаги биринчи ўйинчиларга тўпларни берадилар ва ўша қаторнинг охирига бориб турадилар. Тўпни олган ўйинчилар ҳам қарама-қарши томондаги қаторнинг иккинчи бўлиб турган ўйинчиларига тўпларни бериб, ўша қаторнинг охирига бориб турадилар. Ўйин ҳамма иштирокчилар бир мартадан югуриб ўтгунларича, яъни жойларини алмаштиргунларича давом этади. Биринчи бўлиб бу ишни бажарган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни тушириб юбормаслик керак. 2. Чизикдан чиқиб кетиш мумкин эмас. 3. Орадаги масофа узоқроқ бўлиши керак.

ДОИРА БЎЙЛАБ ЭСТАФЕТА

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг 4-5 та командага бўлинадилар. Командалар бир қатордан сафланиб, марказга қараб турадилар. Ҳар бир қаторнинг биринчи ўйинчиси (марказга яқин тургани) биттадан эстафета таёқчасини оладилар (36- расм)



Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг “Стартга, диққат, марш!” командасидан сўнг биринчи бўлиб турган ўйинчилар қўшни қатор бўйлаб югурадилар, қаторнинг охирига бориб, чапга бурилиб, соат стрелкасига қарши югуриб, ҳамма қаторларни айланиб чиқиб, эстафета таёқчасини ўз командасининг охирги ўйинчисига берадилар. Эстафета таёқчалари тезда ўйинчидан ўйинчига олд томонга узатилади. Эстафета таёқчасини иккинчи номерли ўйинчилар олишлари билан (улар биринчи номер ҳисобланадилар, чунки югура бошла-

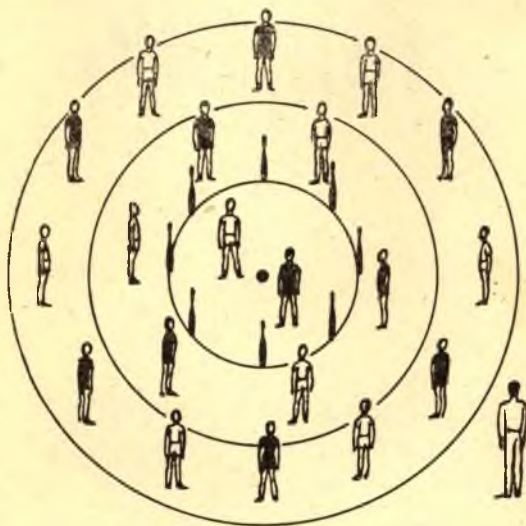
ганларидан кейин ҳамма ўйинчилар бир қадам олдинга сурилади) таёқчани ўз қаторларидаги охириги ўйинчига берадилар (у ерда биринчи югуриб келган ўйинчи бўлади) ва ҳоказо.

Қайси команда қаторларни биринчи бўлиб айланиб чиқса, яъни улардан эстафета таёқчасини ўйин бошида биринчи бўлиб турган ўйинчи олдин олса ва юқори кўтарса, ўша команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Югуриш пайтида қаторда турган ўйинчиларга таёқчани тегизиш мумкин эмас.

ТЕЗ ВА АНИҚ МЎЛЖАЛГА ОТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин учун битта умумий марказга эга бўлган учта айлана чизилади. Уларнинг диаметрлари 2,5-3, 8-10 ва 12-15 метрдан иборат бўлади (37- расм).



Кичик айлана чизигига 7 та булава ёки ғўлача қўйилади.

Ўқувчилар икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда ўз онабошисини ва учта ҳимоячисини сайлайди.

Онабошилар - кичик ва ҳимоячилар ўртача айланада, қолган ўйинчилар - тўп оширувчилар катта айланада турадилар.

Онабошилар чек ташлайди ва ўйинни бошлайдиган онабоши волейбол тўпини олади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин онабоши тўпни ўзининг оширувчиларидан бирига узатади, у эса ўз навбатида тўпни онабошига қайтаради. Онабоши тўпни

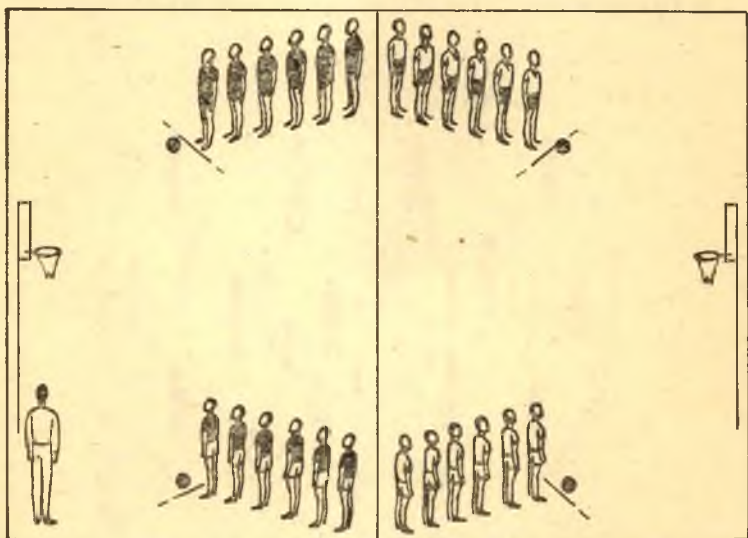
илиб олгандан кейин битта булава ёки ғўлачани уриб йиқитишга ҳаракат қилади.

Бошқа команданинг ўйинчилари эса, тўпни ушлаб олишга уринадилар, ушлаб олганларидан кейин тўпни ўз узатувчиларига узатадилар, у эса ўз онабошисига узатади.

Тўртта булава ёки ғўлачани олдин уриб йиқитган команда ютган ҳисобланади.

ТЎПНИ ОЛИБ ЮРИШ ВА САВАТГА ТАШЛАШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг 4 та командага бўлинадилар. Ҳар бир команда бир қатор сафланиб кўрсатилган жойда турадилар. Қаторлардаги биринчи ўйинчилар биттадан баскетбол тўпини оладилар (38- расм).



Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин улар тўпни ерга уриб-уриб шчит томон бориб, саватчага ташлайдилар (тўп саватчага тушмаса, тушгунча ташлаш керак), илиб олиб орқага қайтиб ерга уриб, чизиқдан иккинчи номерли ўйинчига узатадилар. У ҳам шу ҳаракатни такрорлайди. Мусобақани биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Кейин командалар тўпларни чизиққа қўйиб жойларини айлана бўйлаб алмашадилар (соат стрелкасига қарши), шу усулда майдоннинг тўртта нуқтасини айланиб чиқадилар. Ҳар доим командаларга олган ўринларига қараб очколар берилади. Ўйиннинг охирида 4 та нуқтадан энг кам очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг варианти. Агар ўқувчиларнинг сони кўп бўлмаса, масалан, 12 нафардан ошмаса, уларни икки командага бўлинади ва ҳар бир команда бир қаторга сафланиб ўзининг томонидagi олд чизиқда туради.

Ҳар бир ўйинчини олдига тўпни қарама-қарши томондаги шчитга, сўнгра ўз томонидagi шчитга олиб келиб ташлаш ва тушгандан сўнг уни ўзининг командасидаги кейинги ўйинчига узатиш вазифаси қўйилади.

КВАДРАТДАН ТЎП ОТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Майдончада ўлчамлари 8x4 метрдан 20x10 метргача тўғри тўртбурчақ чизилади. Томонларининг нисбати 2 : 1 тенг бўлиши шарт. Майдончанинг ўртасидан бўлиниб, иккита квадрат ҳосил қилинади. Ўйин волейбол майдончасида ўтказилса, яна ҳам яхши. Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда ўз онабошисини сайлайди, сўнг чек ташлаб ким биринчи бўлиб ўйинни бошлаши аниқланади.

Командаларнинг ўйинчилари ўзларининг квадратларида эркин жойлашадилар, онабошилар эса квадрат ташқарисида турадилар. Ўйинни бошлайдиган онабошига тўп берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин онабоши ўз командасидаги ўйинчиларга тўпни отади, улар тўпни илиб олиб, рақиб томондаги ўйинчилардан бирортасига тегишишга ҳаракат қиладилар. Бунинг учун тўпни илиб олгач, бир неча марта бир-бирларига ёки онабошига узатиб, тўсатдан, рақиб ўйинчиларга қараб отадилар.

Иккинчи команданинг ўйинчилари эса тўпга чап бериб, уни ерга тушмасидан илиб, тўпни бир-бирларига ёки онабошига ошириб рақиб командасининг ўйинчиларига отишга интиладилар.

Тўп теккан ўйинчи ўз квадратида чикиб, рақиблар томондаги квадратнинг бир четида туради. Агар бир томондаги квадратда бирорта ҳам ўйинчи қолмаса, квадрат ичига онабошининг ўзи тушиши шарт. Уни ҳам урилса, ўйиннинг биринчи қисми тамом бўлади. Командалар ўрин алмашиб, ўйинни давом эттирадилар. Ўйин волейбол сингари 2-3 ёки 3-5 партиядан иборат бўлади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйинчилар чизиқни босишлари мумкин эмас. Агар у тўпни отиш пайтида чизиқни босса, теккан ҳисобланмайди. Тўпдан қочаётган пайтда ёки алдамчи ҳаракат қилишда чизиқдан ўтилса, тўп теккан ҳисобланади. 2. Тўпдан қочиб туриб, уни илиб олиш мумкин. Бундай вақтда тўп теккан ҳисобланмайди. 3. Тўп тўппа-тўғри бориб тегса, ҳисобланади. Ердан ёки бошқа ўйинчидан сакраб бориб тегса, ҳисобланмайди.

Методик кўрсатмалар. Ўйинда бутун баскетбол ўйини

усулларини ёки тўп узатиш усулларини, масалан, кўкракдан икки қўллаб, пастдан икки қўллаб узатишни қўллаш мумкин.

Ўйинга бошқа қоидаларни киритиш мумкин эмас.

ҚЎЛ ТЎПИ МУСОБАҚАСИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 3-4 та командага бўлиниб, бир қатордан сафланиб, чизик орқасида ёнма-ён турадилар. Майдончанинг бир томонидаги старт чизигидан 10-15 метр оралиқда параллел чизик ўтказилади, шу чизикда ҳар бир команданинг қаршисига диаметри 1-1,5 метрли айланалар чизилади. Бу айланаларда ҳар бир команданинг биттадан онабошилари туради, қаторларолдида турган биринчи ўйинчилар биттадан тўп оладилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин улар тўпни белгиланган чизикқача ерга уриб-уриб олиб бориб, бир қўллаб онабошига узатадилар ва олдинга югуриб бориб, айланадан жой оладилар. Кейин тўпни олиб, ўзларининг командаларигача олиб борадилар ва навбатдаги ўйинчиларга узатиб, ўзлари қаторнинг охирига бориб турадилар ва ҳамма ўйинчилар ана шу ишни бажарадилар.

Ўйин қаторда биринчи турган ўйинчилар яна ўз жойларига келиб турганларидан кейин тугайди.

Берилган вазифани тез ва аниқ бажарган команда ютган ҳисобланади.

ФУТБОЛ ЭЛЕМЕНТЛАРИ ЭСТАФЕТАСИ

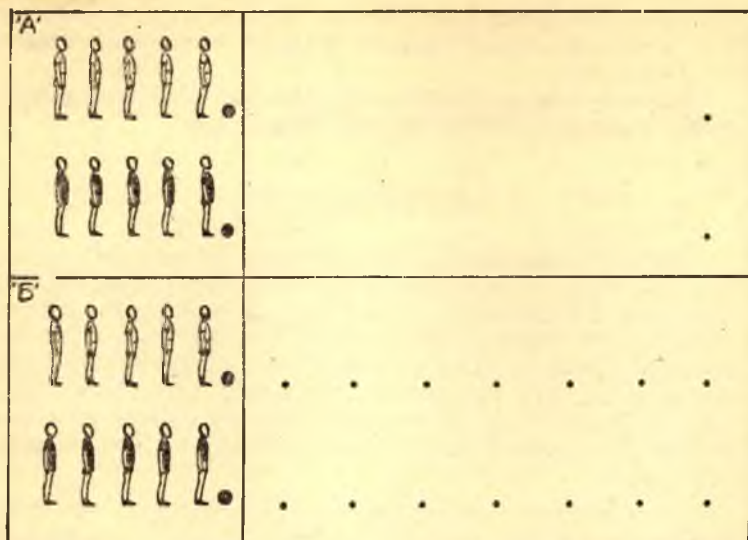
Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 2-4 та командага бўлиниб, ҳар бир команда бир қатордан сафланиб, залнинг ёки майдончанинг бир томонида, старт чизигининг орқасида ёнма-ён турадилар.

Майдончанинг ёки залнинг қарама-қарши томонида ҳар бир команда қаршисига ғўлача ёки тўлдирилган тўп қўйилган бўлади.

Қаторда биринчи турган ўйинчилар тўпни старт чизиги устига қўйиб турадилар (39- расм).

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бергач, ўйинчилар оёқлари билан тўпни суриб, устунчанинг ёки тўлдирма тўпнинг ўнг томонидан айланиб ўтиб, яна орқага қайтиб келадилар ва тўпни кейинги ўйинчига узатиб, ўзлари қаторнинг охирига бориб турадилар. Ҳамма ана шу ҳаракатни такрорлайди. Вазифани энг олдин бажарган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Чизикдан тўпни қабул қилиб олмасдан олдин чиқиш мумкин эмас. 2. Устунчани айланиб



ўтаётганда ағдариб юборган ўйинчи уни жойига қўйиб, тўпни суришни давом эттириши керак.

Ўйиннинг варианти. Тўпни суриб юриш пайтида йўлга бир нечта тўсиқларни (тўплар, ғўлачалар, булавалар ва ҳоказоларни) қўйиш мумкин.

“СИНФ, СМІРНО!”

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар сафланиб, тартиб билан “бир, икки” — деб санайдилар. Биринчи номерлилар — бир команда, иккинчи номерлилар иккинчи команда бўладилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи кетма-кет ҳар хил саф машқларини ёки ҳар хил ҳаракатларни бажариш бўйича кўрсатма беради.

Ўқитувчи “синф” сўзини ишлатса, ҳамма ўйновчилар машқларни бажаришлари, агар “синф” сўзи эшитилмаса, машқни бажармасликлари керак. Масалан, ўқитувчи “Синф, югуринг!” ёки “Синф, қўлни юқорига кўтаринг!” командасини берса, шу машқ бажарилади. Кейинги командада “Гуруҳ, югуринг!” деса, унда бажарилмайди. Ким бу командани бажарса ёки уни бажаришга ҳаракат қилса, у хатога йўл қўйган бўлади. Бу ўйинчи сафнинг чап томонига ёки қаторнинг охирига бориб туради.

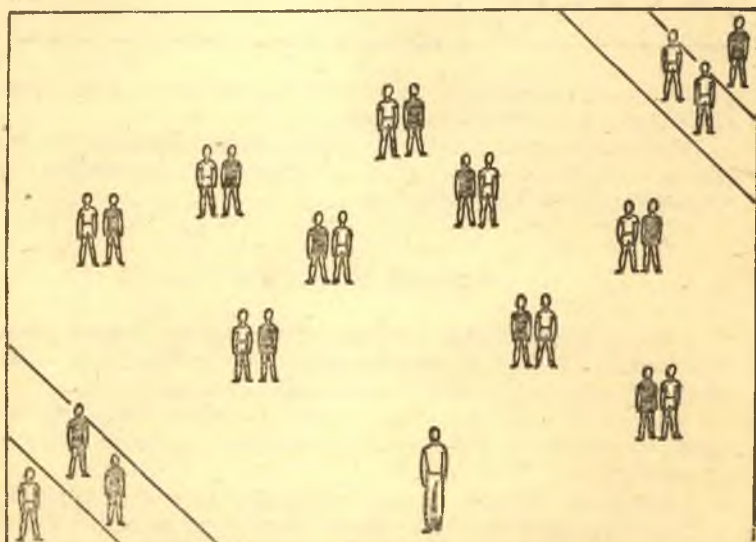
Кам хатога йўл қўйган ёки ўйин охирида сафнинг ўнг томонида кўпроқ ўйинчи қолган команда ютган ҳисобланади.

Агар бир вақтда бир неча ўйинчи хатога йўл қўйса, сафнинг чап томони ёки қатор охирига ўнг томонга яқинроқ ўйинчи бориб туради.

Ўйинни командаларга бўлинмасдан ҳам ўтказиш мумкин, бунда шахсий ҳисобда ютганлар аниқланади.

ТЎП УШЛОВЧИГА

Ўйинга тайёрланиш. Залнинг ёки майдончанинг қарама-қарши бурчакларига учбурчак ва 1-1,5 метр кенгликда йўллар чизилади. Ўйинда иккита команда қатнашади, уларда албатта бир-биридан ажратиладиган белги бўлиши шарт. Ҳар бир снабоши биттадан тўп ушловчи ва иккитадан ҳимоячиларни тайинлайди. Тўп ушловчилар эса рақиб ҳимоячиларининг олдида йўлак ичида ёки зонада турадилар. Қолган ўйновчилар эса иккитадан бўлиб бутун майдон бўйлаб тарқаладилар (40- расм).



Ўйиннинг тавсифи. Ўйин баскетболга ўхшаб майдон марказидан бошланади. Ўқитувчи тўпни икки команданинг иккита ўйинчиси ўртасига юқорига отиб ўйинга киритади. Ўйинчилар юқорига сакраб тўпни ўз командасидаги ўйинчиларга оширишга ҳаракат қиладилар.

Ўйинчилар тўпни бир-бирларига ошириб ўзларининг тўп ушловчиларига яқинлашиб бориб, тўпни уларга узатадилар. Ҳимоячилар ўз наббатида буларга қаршилиқ кўрсатиб, тўпни

ушлаб олиб, ўзининг ўйинчиларига узатадилар. Ҳар бир тўп ушловчилар ушлаган тўпи учун командага бир очко берилади. Ҳар бир олинган очкодан кейин, ютқазган команда ҳимоячилари тўпни отиб ўйинга киритадилар.

Маълум бир вақт ичида, яъни 8-10 минут давомида кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. Ўйинда баскетбол ўйини қоидаларини қўллаш мумкин. Тўпни ушловчилар ва ҳимоячилар тўпни илиб олгандан сўнг зонадаги чизиқни босиши ман этилади.

КОМАНДАЛИ ЮГУРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 3-5 та командага бўлинадилар. Командалар залнинг ёки майдончанинг бир томонида, ёки чизиқнинг орқа томонида бир қатордан сафланиб турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин ҳар бир команданинг ўйинчилари биргаликда майдончанинг бошқа томонидаги чизиққа югуриб бориб, чизиқ орқасида бир қаторга сафланиб турадилар. Бошқа командаларга нисбатан вазифани тез ва аниқ бажарган команда ютган ҳисобланади.

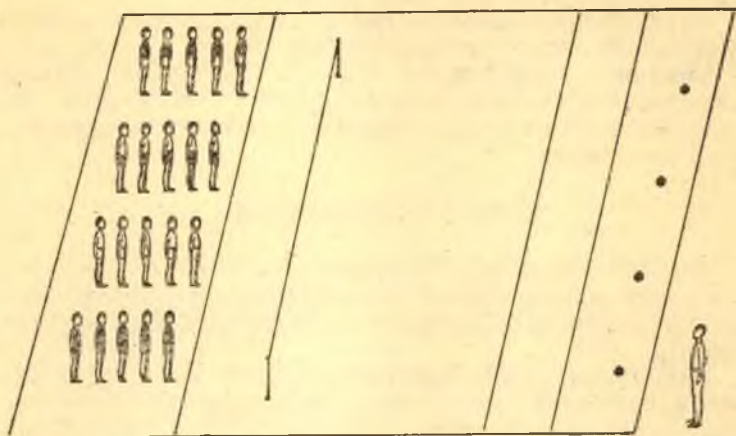
Ўйиннинг вариантлари. 1. Ҳар бир команда олдида қўйилган тўсиқларни, масалан, устунча, тўлдирма тўп, ғўлача ва ҳоказоларни айланиб ўтади. 2. Ўйновчилар бир ёки икки оёқлаб сакраб ҳаракат қиладилар. 3. Ўйновчилар ҳар хил тўсиқлардан ошиб ўтишлари мумкин.

ЁТИҚ ВА ТИК ТЎСИҚЛАРДАН ОШИБ ЮГУРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 3-5 та командага бўлинадилар. Командалар майдончанинг бир томонидаги чизиқ орқасида бир қатордан 3-4 метр оралиқда сафланиб турадилар. Майдончанинг энига устунчалар қўйилиб, уларга 60 см баландликда резина ёки арқонча тортилади. Арқончадан 5-8 метр нарида кенлиги 100-150 см “чуқур” чизилади ёки ажратилади. Майдончанинг қарама-қарши томонидаги деворчадан 2 метр берида ҳар бир команданинг рўпарасига тўлдирма тўплар қўйилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан сўнг ҳар бир команданинг биринчи бўлиб турган ўйинчилари эстафета таёқчасини олдиндан ушлаб югура бошлайдилар, улар олдин арқон ёки резина устидан, сўнг чуқурчанинг устидан сакраб ўтиб, тўлдирма тўп атрофидан ўнг томон билан айланиб, яна чуқурча ва арқон устидан ошиб, ўз командаларига қайтиб келадилар. Старт чизиги орқасида турган ўз командасининг навбатдаги ўйинчиларига таёқчани бериб, ўзлари қаторнинг охирига бориб турадилар. Қолган ҳамма ўйинчилар ҳам шу

ҳаракатни такрорлайди. Қайси команда вазифани хатосиз ёки кам хатога йўл қўйган ҳолда биринчи бўлиб тугатса, ўша команда ютган ҳисобланади (41- расм).



ОЛДИНГА ҚАДАМЛАБ ЮР!

Ўйинга тайёрланиш. Ўлчамлари 60х80 метрли тўғри тўртбурчак чизилади, унинг ўртасидан чизиқ билан иккига бўлинади. Майдончанинг олд томонидаги чизиқдан чегаралар ажратилади. Ўйновчилар икки командага бўлинадилар. Команданинг ҳар бири ўз томонидаги майдончанинг хоҳлаган жойларида туришлари мумкин. Командалар ўз онабошилари-ни сайлайдилар. Улар чек ташлаб, қайси команда ўйинни бошлашини аниқлайдилар. Ўйинни бошлайдиган команда онабошиси қўлида тўп билан майдон ўртасидаги чизиқда туради.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан сўнг онабоши тўпни иложи борица узоққа — рақиб томонидаги “чегара”га отади. Иккинчи команданинг ўйинчилари тўпни илиб олишга ҳаракат қиладилар ва улар ҳам тўпни рақиб томонга отадилар.

Ўйиннинг вазифаси — тўпни рақиб командасининг чегарасига туширишдир. Команда тўпни чегара ичига туширгани учун бир очко олади. Кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Агар ўйинчи тўпни ҳавода илиб олса, сакрамасдан рақиб томонга қарабучта катта қадам қўйиб тўп отиш ҳуқуқига эга бўлади.

2. Агар тўп ерга тушса, ўйинчи уни турган жойидан отиши шарт.

3. Командалар ҳар бир олинган очкодан кейин ўйинни галма-галдан бошлайдилар.

4. Агарда тўп ён томонлардан чиқиб кетса, рақиб командасининг ўйинчиси уни худди шу жойдан ўйинга киритади.

5. Ўйинни бир вақтнинг ўзида иккита тўп билан ўйнаш ҳам мумкин. Агар ўйин тўлдирма тўп билан ўйналса, майдончани кичрайтириш керак.

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАР ЭСТАФЕТАСИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 6-8 та командага бўлинадилар (тўплар сонига қараб). Командалар майдончанинг бир томонидаги чизиқнинг орқасида турадилар. Қаторларда биринчи турган ўйинчилар биттадан волейбол тўпини оладилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин ўйинчилар тўпни бошлари устидан ошириб-ошириб майдончанинг қарама-қарши томонига юра бошлайдилар. Белгиланган чизиқдан ўтгач, тўпни ушлаб олиб орқага югуриб қайтиб келиб, уни иккинчи ўйинчига узатадилар, ўзлари қаторлар охирига бориб турадилар. Ўйин шу зайлда давом этади. Мана шу вазифани хатосиз ва тез бажарган команда ўйинда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг варианти. Ўйновчилар 2-3 та командага бўлинадилар. Ҳар бир команда икки кишилик қаторга сафланиб, майдончанинг бир томонидаги чизиқ орқасида турадилар. Ҳар бир қаторнинг олдида турган иккита ўйинчининг бири волейбол тўпини оладилар. Ўқитувчининг сигналидан сўнг ҳар бир команданинг биринчи жуфт ўйинчилари тўпни бир-бирларига узатиб, 10-15 метргача олиб борадилар, сўнгра шу усул билан орқага қайтиб келиб, тўпни кейинги жуфт ўйинчиларига бериб, ўзлари қаторнинг охирига бориб турадилар. Ҳамма ўйинчилар ҳам биринчи жуфт ўйинчиларнинг ҳаракатини такрорлайдилар.

Кам хато қилиб ўйинни тез тугатган команда ютган ҳисобланади.

КИМ КУЧЛИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўқувчилар иккитадан бўлиб майдончанинг ўртасида юзма-юз турадилар. Иккала жуфтликда ҳам кучлари бир-бирига тенг ўйинчилар бўлиши керак.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин мусобақа қатнашчилари ўзаро ҳар хил машқлар, масалан, 1) рақибни елка, орқа, қўллар билан туртиш; 2) рақибни қўлидан ушлаб тортиш, қўлни ҳар хил усуллар билан ушлаш; 3) чўққайиб ўтирган рақибни ўрнидан туришига қўймаслик учун елкасидан босиш бўйича мусобақалашадилар; 4) ётган

рақибини ўгириб белини ерга тегизиш; 5) партер ҳолатидан рақибини курагидан ерга тегизишга ҳаракат қилиш;

4-5- мусобақаларни ўтказишда албатта гимнастика тўшакларидан фойдаланиш керак. Очиқ майдончада эса юмшоқ жойни танлаш мумкин.

ТЎЛДИРМА ТЎПНИ УЗАТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 2-3 та командага бўлиниб, кенгроқ ораликда бир қатордан сафланиб турадилар. Ҳамма ўйновчилар оёқларини ён томонга кериб турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ҳар бир қаторда биринчи бўлиб турган ўйинчиларнинг қўлларида тўлдирма тўп бўлади ва ўқитувчи сигнал бергач, улар тўпларни бошларидан ошириб орқаларидаги иккинчи ўйинчиларга узатадилар.

Иккинчи ўйинчилар тўпни олиб, олдинга энгашиб, уни оёқлари орасидан учинчи ўйинчиларга узатадилар ва ҳоказо.

Қаторлар охирида турган ўйинчилар тўпни олгач, ўз командаларининг чап томонидан югуриб келиб, қатор олдига биринчи бўлиб турадилар ва тўпни бошларидан ошириб узатадилар. Улар олдинга қараб югураётганда бошқа ўйинчилар бир қадам ёки бир ўрин орқага суриладилар. Ўйин олдингидек яна такрорланади.

Ўйинни бошлаган иштирокчи қатор охирига етгандан сўнг тўпни олади ва ўнг томондан югуриб келиб қаторга биринчи бўлиб туради ва тўпни юқорига кўтаради. Тўп узатишни бошқалардан тезроқ бажарган команда ғолиб ҳисобланади.

АЙЛАНА БЎЙЛАБ ЮГУРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Катта айлана ёки эллипс чизилади. Ҳамма иштирокчилар айлана атрофида бир хил ораликда айлана чизигига чап томонлари билан турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг “Диққат, марш!” — деган командасидан кейин ўйинчилар баравар югуриб, ўз олдиларидаги ўйинчини тутишлари (елкасига оҳиста уришлари) керак. Тутилганлар тезда айлана ичига югуриб кирадилар. Ўйин маълум вақтгача давом этади. Югуришда давом этаётган ўйин қатнашчилари ютган ҳисобланади.

Ўйинда командалар ҳам мусобақалашishi мумкин. Бунда командаларнинг ўйинчилари айлана атрофида битта-битта аралашиб турадилар. Олдиндан келишилганидек 1-1,5 минутдан кейин қайси команданинг кўпроқ ўйинчиси югуришни давом эттираётган бўлса, ўша команда ютган ҳисобланади.

Методик кўрсатма. Ўйновчилар кўпайиб кетса, 3-4 та команда ташкил қилиш мумкин.

ҚУРШОВДАН ЧИҚИБ КЕТИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўқувчилар тенг икки командага бўлинадилар. Биринчи команданинг ўйинчилари қўлларини ушлашиб айлана ҳосил қиладилар. Иккинчи команданинг ўйинчилари эса унинг ўртасидан жой оладилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин доиранинг ўртасида турган команданинг ўйинчилари қуршовдан чиқиб кетишга ҳаракат қиладилар. Биринчи команданинг ўйинчилари эса уларга қаршилиқ кўрсатадилар. Ўйин маълум вақтгача давом этади. Шундан кейин командалар жой алмашадилар. Ўйинда рақиб команданинг кўпроқ ўйинчиларини қуршовда ушлаб турган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қондаси. 1. Ўйинчиларнинг қўлларини узиб (уриб) чиқиб кетиш мумкин эмас. 2. Қўллар устидан сакраб ўтиш ман этилади. 3. Қўллар тагидан эмаклаб ўтиш мумкин.

Ўйин очиқ майдончада, юмшоқ тупроқли жойда ташкил қилинса, қуршовдан хоҳлаган усулда чиқиб кетишга рухсат этилади.

ҚАЛЪАНИ ОЛИШ

Ўйинга тайёрланиш. Залнинг бир бурчагида ҳар хил гимнастик асбоб-ускуналардан “қалъа” ташкил қилиниб, унга тўп (ғўлача, булава ёки байроқча) қўйилади. Қарама-қарши томондаги бурчакда старт чизиги чизилади. Ўқувчилар тенг икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда эса ўз онабошисини сайлайди. Онабошилар чек ташлаб ҳужумчи команда ва ҳимоячи командаларни аниқлайдилар. Ҳужумчи команда старт чизигида, ҳимоячилар эса қалъа олдида турадилар. Иккала команда аввал ўз режа ёки усулларини ишлаб чиқиши керак.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи “Диққат, марш!” командасини беради ва вақтни белгилаб қўяди. Ҳужумчилар қалъа томон югуриб бориб, уни ишғол қилишга уринадилар. Ҳужумчи команданинг ўйинчиси қалъа ичига кириб ўша ердаги предметни олиб, юқорига кўтарсагина, қалъа ишғол қилинди, деб ҳисоблаш мумкин.

Ўйиннинг қондалари. Қалъа ҳимоячилари унинг ташқарисида туриши керак. Қалъанинг ичига кирган ўйинчини тортиб чиқариш ман этилади.

Методик кўрсатмалар. Ўйинлар очиқ жойда ўтказилса, жуда яхши бўлади. Бунда қалъа учун баландлик, чуқурлик, сайхон, дарахтлар билан ўралган жойлар танланади. Старт чизигини қалъадан 50-100 метрдан оширмаслик керак.

ЯККАЧЎП УСТИДА ЮРИШ ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб, спорт залининг қарама-қарши томонларида бир-бирларига юзма-юз бир қатордан сафланадилар. Ҳар бир команданинг рўпарасига 3-4 метр нарида яккачўпни (харини) кўндаланг қўйилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин командаларнинг биринчи ўйинчилари яккачўпгача югуриб бориб, сакраб унинг устида чўққайиб ўтирадилар ва шу ҳолатда яккачўпнинг ўртасига сурила бошлайдилар. Ўртасига етиб борганларидан кейин сакраб тушиб ўз командалари томон югуриб бориб, иккинчи номерли ўйинчиларнинг қўлига эстафетани бериб, ўзлари қаторларининг охирига бориб турадилар. Кам хатога йўл қўйиб, эстафетани олдин тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

ТЕЗ ЮРИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар гимнастика гилами ёки залнинг бир томонидаги старт чизиги орқасида қатор тизилиб турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин ўйинчилар олдинга энгашиб, оёқларини букмасдан тўпиқларини ушлаган ҳолда гимнастика гилами ёки залнинг қарама-қарши томонига мувозанатни сақлаган ҳолда юра бошлайдилар. Ҳаммадан олдин хатосиз юриб борган ўйинчи ютган ҳисобланади.

ЖОНЛИ КЎПРИКЧАЛАР ҲОСИЛ ҚИЛИШ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг 3-4 та командага бўлинадилар ва бир қатордан сафланиб гиламнинг ёки тўшакнинг чеккасида турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи бўлиб турган ўйинчилар олдинга умбалоқ ошиб гимнастик “кўприк” ҳолатида турадилар. Улардан кейин команданинг қолган ҳамма ўйинчилари шу вазифани бажарадилар. Кейин ҳамма ўйинчилар кўприк ҳолатида турган ҳолда олдиндан белгилаб қўйилган чизиққа юра бошлайдилар. Чизиққа етгандан кейин ҳамма дастлабки ҳолатга қайтади, яъни тўғри туради. Вазифани тез ва кам хато билан бажарган команда ғолиб ҳисобланади.

ЖОНГЛЁРЛАР

Ўйинчилар галма-галдан волейбол ёки футбол тўпини бош устида иргитиб, бош ва гавдани орқага энгаштириб, белни эгиб,

орқа ва бўйин мускулларини таранг қиладилар. Улар гавдани олдинга кескин ҳаракат қилдириб, бош билан тўпнинг ўртасига урадилар. Шу пайтгача ярим букилган тиззалар, тўпни бош билан уриш вақтида тўғриланади. Тўп ерга тушиши билан, ўйинчи машқни томонлаган бўлади. Ҳар бир ўйинчига учтадан имконият берилади. Учта имкониятдан тўпни кўпроқ урган ўйинчи ғолиб ҳисобланади.

ИККИТА ТЎПНИ УЗАТИШ

Ўйинда ўйинчилар жуфт-жуфт бўлиб қатнашадилар. Улар 4 метр кенликдаги коридорнинг қарама-қарши томонида бири-биридан 5-7 метр ораликда жойлашадилар. Коридорни арқонча ёки байроқчалар билан белгиланади. Ҳар бир жуфтликдаги иккала ўйинчида биттадан тўп бўлади... Раҳбарнинг сигнали бўйича улар бир вақтнинг ўзида бир-бирларига тўпни йўналтирадилар, кейин думалаб келаётган тўпни тепиб орқага қайтарадилар. Агар тўп бир-бирига тегса ёки улардан бири коридордан ташқарига чиқиб кетса, унда жуфтлик мусобақани тугатган бўлади. Бошқаларга нисбатан кўпроқ машқларни хатосиз бажарган команда ўйинда ғолиб чиққан ҳисобланади. Ўйин қатнашчиларининг жисмоний тайёрилигига қараб ўйиннинг шартини соддалаштириш: коридорнинг чегарасини кенгайтириш, тўпни олдин тўхтатиб, сўнгга узатиш шартини қўйиш мумкин.

УСТУНЧАЛАРНИ АЙЛАНИБ ЎТИШ

Умумий старт чизиғида бир неча команда бир кишидан саф тортиб туради. Ҳар бир команданинг олдида — старт чизиғидан 6 метр нарига биринчи устунча ўрнатилади, кейин 2-3 метр ораликда 5 та устунча ўрнатилади. Раҳбарни сигналидан кейин командаларнинг биринчи турган ўйинчилари тўпни олдинга суриб, устунчаларни айланиб ўтади ва худди шу усул билан орқага қайтиб финиш-старт чизиғига келиб тўпни иккинчи ўйинчиларга узатадилар ва ҳоказо. Эстафетада энг яхши натижа кўрсатган команда ғолиб ҳисобланади.

ЭПЧИЛ ДАРВОЗАБОН

3-4 кишидан иборат бир неча команда галма-галдан мусобақалашади. Ўйинни бошлайдиган команда бир кишидан сафланиб туради. Олдинда 5 метр ораликда узунасига иккита тўшак қўйилган бўлади. Тўшакдан 3 метр масофада раҳбар туради. Раҳбарнинг сигналидан кейин ўйновчилар галма-галдан раҳбар отган тўпни олдинга думалоқ ошиб ўрнидан туриб, илиб олиши керак. Агар ўйинчи тўпни илиб олса, командасига

бир очко келтиради. Команданинг ҳар бир ўйинчиси машқни уч марта бажарганидан кейин ўйин тугайди. Рақиб ҳам шундай ҳаракат қилади. Кўп очко тўплаган команда ўйинда ютган ҳисобланади.

БОШ БИЛАН НИШОНГА

Бир неча команда галма-галдан мусобақалашади. Ўйинни бошловчилар бир қаторга сафланиб турадилар. 10 метр наридаги деворда ёки ёғоч шитда диаметри 1 метр нишон белгиланади. Нишондан 5 метр берида тепиш чизиги ва тепиш нуқтасининг ён томонида 3 метр масофада қўлида тўп билан онабоши туради. Раҳбарнинг сигналидан кейин биринчи номерли ўйинчи югура бошлайди, онабоши унга тўпни ташлайди. Ўйинчи сакраб уни боши билан уриб, уни нишонга йўналтиради. Қайтган тўпни илиб олиб, онабошининг ўрнига туради, онабоши эса югуриб бориб қатор охирига туради. Бу вақтда команданинг иккинчи ўйинчиси югуриб кетади ва ҳоказо. Ҳар бир ўйинчи тўпни боши билан уч мартадан ургандан кейин команда мусобақани тугатади. Худди шуни бошқа командалар ҳам қайтаради. Кўпроқ нишонга тегизган команда ўйинда ғолиб ҳисобланади.

ТЎПНИ ҚАЙТАРИБ —ЎТИРИШ

Мусобақалашувчи командалар умумий старт чизигида бир қатордан сафланиб турадилар. Командалар рўпарасида старт чизигидан 2 метр нарида қўлларида тўп ушлаган ҳолда онабошилар турадилар. Раҳбарнинг сигналидан кейин улар ўз командаларидаги биринчи номерли ўйинчиларга тўпни ташлайдилар, улар тўпни бошлари билан уриб, орқага-онабошига қайтарадилар ва тезда ўтирадилар. Онабошилар тўпни илиб олиб, иккинчи номерли ўйинчиларга ташлайди ва улар ҳам тўпни онабошиларига қайтарадилар ва ҳоказо. Онабошилардан бири охирги ўйинчидан тўпни қабул қилиб олиб, қўлини юқорига кўтаргач, мусобақа тўхтатилади. Ғалаба қилган командага бир очко, иккинчи ўринга — 2 очко, учинчи ўринга — 3 очко берилади. Ўйин бир неча марта қайтарилади. Кам очко тўплаган команда ўйинда ғолиб ҳисобланади.

ТЎСИҚ ОША КВАДРАТГА ТУШИРИШ

Устунчалар орасига 1 метр баландликда арқонча тортилади. Арқончанинг биртомонига 6 метр масофада ерда 2х2 метрли квадрат, бошқа томонига эса 8-10 метр масофада тепиш чизиги белгиланади. Ўйин қатнашчилари югуриб келиб ҳаракатсиз тўпни гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқ билан галма-галдан тепиб, квадратга туширишга ҳаракат қиладилар. Агар тўп арқонча усти-

дан ошиб ўтса, квадратга тушган ҳисобланади. Тўпни квадратга кўп марта туширган ўйинчи ғолиб ҳисобланади.

ЗАРБ БИЛАН ТЕПИШ

Майдончада тегиш чизиги тортилади, сўнгра 10 метр кенликдаги йўлакча белгиланади. Ўйновчилар тўпни галма-галдан ўнг ва чап оёқда уч мартадан тегиб, иложи борица узоқроқ туширишга ҳаракат қиладилар. Агар тўп йўлак ичига тушса, ҳисобга олинади. Тўпни ҳаммадан узоқроққа туширган ўйинчи ғолиб ҳисобланади.

ТЎПНИ ЧАМБАРАК ОРАСИДАН ЎТКАЗИШ

Командаларда иккитадан ўйинчи бўлиб, галма-галдан мусобақалашадилар. Баланд устунчага, дарахтга гимнастика чамбараги илиб қўйилади, унинг пастки томони ўйинчиларнинг бошидан сал баланд бўлиши керак. Ўйинни бошловчи команданинг ўйинчилари, чамбаракнинг икки томонида турадилар. Улардан бири қўли билан тўпни юқорига иргитиб ва боши билан уриб, шеригига оширади, шериги ҳам ўз навбатида худди шундай уриш билан тўпни орқага қайтаради. Чамбарак орасидан маълум вақт ичида кўпроқ тўп оширган команда аъзолари ғолиб ҳисобланади. Агар тўп ерга тушиб кетса, унда ўша ўйинчи тўпни ердан олиб ўйинни давом эттиради.

БОШҚА ЖОЙГА ЎТИБ ОЛИШ

Бир вақтда бир неча команда мусобақалашади. Уларнинг ҳар бири иккита қарама-қарши қаторни ташкил қилади. Улар чизиқнинг икки томонида тизилиб туради, ораларидаги масофа 30 метр бўлади. Ҳар бир команда қаторлари ўртасида “салом чизиги” чизилади, 2 метрдан оралиқда 5 та байроқча ёки устунча ўрнатилади. Командаларнинг бир томонидаги биринчи ўйинчиларида футбол тўпи бўлади. Сигнал берилиши билан улар тўпни олдинга суриб, ҳамма байроқча орасидан айланиб ўтиб, охириги байроқчадан ўз командаларининг қарши қаторидаги биринчи ўйинчисига тўпни пастда узатадилар, ўзлари ўша қаторнинг охирига бориб турадилар ва ҳоказо. Ҳамма ўйинчилар қаторда ўз ўринларини эгаллагандан кейин, ўйинни тугатадилар. Қисқа вақт ичида жойига ўтиб олишга улгурган команда ўйинда ғолиб ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Былеева Л.В., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Государственное издательство "Физкультура и спорт", М., 1959.
2. Былеева Л.В. Сборник подвижных игр. Издательство "Физкультура и спорт" М., 1960.
3. Крупская Н. К. Танланган педагогик асарлар, Ўқувпеддавнашр, 1956.
4. Кожевникова Н. Г. Спортивные развлечения и игры. Учпедгиз, М. 1957.
5. Лейкина М. Подвижные игры. Издательство "Физкультура и спорт", М., 1955.
6. Макаренко А.С. Болалар ҳақида лекциялар. Ўқувпеддавнашр, 1956.
7. Макаренко А. С. О воспитании молодежи. Издательство "Трудрезервиздат", 1951.
8. Павлова А.В., Покровский А. М., Быков Н. И. Жисмоний тарбия дарси материаллари (I-IV синф ўқувчилари учун). Ўқувпеддавнашр, 1954.
9. Шитин С. М. Подвижные игры. Издательство "Физкультура и спорт", М., 1952.
10. Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учпедгиз, М., 1957.
11. Яковлев В. Г. Игры в начальной школе. Учпедгиз, М., 1952.

МУНДАРИЖА

Сўз боши	3
Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш	5
Ўқитувчи ҳаракатли ўйинлар ташкилотчиси ва бошқарувчиси	—
Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар	8
I-XI синф ўқувчиларига мос ҳаракатли ўйинлар	11
Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларга	—
Ўрта мактаб ёшидаги ўқувчиларга	12
Катта мактаб ёшидаги ўқувчиларга	13
Ўйин раҳбарига қўйиладиган талаблар	14
Ўқитувчининг ўйинга тайёргарлиши	—
Ўйинни ўтказиш шарт-шароитлари	15
Ўйинга раҳбарлик қилиш	16
Ўйиндаги интизомлилик	17
Ҳакамлик қилиш	18
Ўйин ҳаракатларининг меъёрини белгилаш	19
Ўйин натижаларини яқунлаш	—
Дарсдан ташқари ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар	20
Танаффус вақтларида ўтказиладиган ўйинлар	—
Мактаб кечалари ва байрамларида ўтказиладиган ўйинлар	—
Мактаб секцияларида спорт турларига доир ўйинлар	21
Ҳаракатли ўйинлар	22
Сафланиш (I-V)	—
Қопқон (I-VII)	23
Эпчил болалар (I-IV)	24
Қувлашмачоқ (X-XI)	25
Юрганни тутиш (I-XI)	26
Қўл бериш (II-VIII)	—
Айиқ полвон боғида (I-VII)	27
Ҳар ким ўз байроқчасига (I-IV)	28
Икки аёз (I-IV)	29
Бўри зовур ичида (I-IV)	30
Чумчуқлар (I-IV)	32
Тўплини тутиш (IV-XI)	—
Чиллак (III-VII)	33
Ким мерган (I-IV)	—
Ким олдин (I-IV)	34
Кўз боғлаш (I-IV)	35
Жой алмашиш (I-XI)	—
Олмаҳонлар. Дуб ёнгоқлар ва ёнгоқлар (I-VII)	36
Йўлда тутиш (I-VII)	—
Музика жўрлигида юриш (I-VIII)	37
Тўп ташлашиш (I-XI)	38
Оқ айиқлар ови (I-VIII)	—
Полизга кирган қуёнлар (I-IV)	40
Ўзингга жой топ (I-XI)	41
Ким келди (I-XI)	42
Товонбалиқлар ва чўртан (III-VII)	—
Кун ва тун (III-XI)	44
Тез югуриш (I-VII)	46

Тўсиқлардан ошиб ўтиш (III-XI)	47
Кўча нишон (I-IV)	48
Оқ теракми, кўк терак (III-VIII)	—
Овчилар ва ўрдаклар (I-XI)	49
Доира бўйлаб тўнлар пойгаси (III-XI)	50
Қаторлар бўйлаб тўплар пойгаси (III-XI)	51
Хўрозлар жанги (VII-XI)	52
Тўпни олдирма (V-XI)	53
Қаъбани ҳимоялаш (IV-XI)	55
Тўхтатиб уриш (IV-VIII)	57
Арқонча билан тутиш (V-XI)	—
Айланма эстафета (III-VII)	59
Катта айланма эстафета (III-XI)	—
Футболчилар эстафетаси (IV-XI)	60
Айланачалардан сакраш (III-XI)	61
Сакраб олиш эстафетаси (IV-XI)	63
Тўпни илиш ва иргитиш (IV-XI)	64
Волейболчилар эстафетаси (V-XI)	65
Тўпга чап бериш (V-XI)	66
Доирадан суриб чиқариш (V-XI)	67
Қарама-қарши сакраб югуриш эстафетаси (IV-XI)	68
Булавалар билан эстафета (IV-XI)	—
Йиғиш-териш мусобақаси (IV-XI)	69
Чамбараклар билан эстафета (IV-XI)	70
Ким чаққонроқ (I-IV)	71
Баскетболчилар мусобақаси (IV-XI)	—
Баландликка сакраб югуриш (V-XI)	72
Волейбол элементлари мусобақаси (V-XI)	74
Бойўғли (I-IV)	76
Кўринмаслар (IV-VIII)	77
Тортиб чизикдан ўтказиш (IV-XI)	78
Қайтишда тутиш (IV-VIII)	79
Айлана ичига киритиш (IV-VII)	80
Тўп учун кураш (V-XI)	81
Ҳозлар — оққушлар (IV-VIII)	83
Балиқчи (I-IV)	—
Сават ёки яшикка тўп тушириш (I-IV)	84
Извошчилар (IV-VIII)	—
Қурбақа билан лайлак (I-IV)	85
Овчилар (III-VIII)	86
Сигналга мувофиқ ҳаракатлар (I-IV)	—
Дўнгдан дўнгга сакраш	87
Нина, ип ва тугунча (III-VII)	—
Карусель (Чархпалак) (IV-XI)	88
Байроқчалар билан мусобақа (I-XI)	89
Инсиз қуён (I-IV)	90
Кузатувчилар (I-XI)	91
Тўпни бошдан ошириб узатиш (I-VII)	—
Эшитиб топ (I-XI)	92
Айғоқчилар (I-XI)	—
Тақикланган ҳаракатлар (I-XI)	93
Қўшалоқ тўп (III-VIII)	94
Тўрт томонга тўп иргитиш (V-VIII)	—
Ҳиндча рақс (VII-XI)	95
Қоровул (I-IV)	95
Картошка экиш (I-VII)	96
Ҳавойи тўп (IV-VI)	97
Отишма (III-XI)	—
Тулкиларни топиш (IV-VIII)	98
Билдирмай ўтиш (I-IV)	—

Тўпни ерга туширма (IV-XI)	99
Балиқчилар тўри (IV-VII)	100
Шаҳар ва дала ўйинчилари (V-XI)	—
Топшириқли эстафета (V-XI)	101
Тўп билан тўпни уриш (V-XI)	102
Тўпни қайтариш (IV-VII)	103
Тўпни узатиш ва тепиш (IV-XI)	104
Байроқча учун кураш (IV-VII)	105
Доирадан тўп тепиш (IV-XI)	106
Арқон талашиш (V-XI)	—
Қўрғон емириш (V-XI)	107
Тўпни тепиб ошириш (V-XI)	108
Дарёни кечиш	109
Доирадан ва доирага тортиш (IV-XI)	—
Тоғиб миниш (IV-VIII)	110
Рақибларни топиш (I-IV)	111
Ҳимоячи (V-XI)	—
Қоч болам, калхат келди! (VII-VIII)	112
Пат (I-IV)	113
Ўразан-буразан (I-IV)	114
Пр-р-р... (I-IV)	115
Кубба (IV-VI)	—
Ҳалқага иргитиш (I-VII)	116
Уч вариантли тўп ўйини (IV-VIII)	117
Тегизсанг — минасан (V-XI)	118
Оқ тош (IV-XI)	119
Асир олиш (III-V)	120
Тўпни чуқурчага тушириш (I-IV)	120
Мушук (I-IV)	121
Тортишмачоқ (V-VIII)	—
Қушнинг боши (I-IV)	122
Копток талашиш (IV-XI)	123
Ким чаққонроқ (V-VIII)	—
Бўри, чўпон ва қўйлар (V-VIII)	124
Чўпон, қўйлар, итлар ва бўрилар (III-VIII)	125
Ўйлаб топ (V-VIII)	—
Ҳужум (V-XI)	126
Кенгурулар (III-VI)	—
Арқон узилди (V-XI)	127
Ушласанг — минасан (V-XI)	128
Қармоқча (I-V)	129
Ёй ва ўқ (I-V)	130
Ўртоқ командир (I-VI)	130
Тўп узатиш (III-VII)	—
Тўпни алмаштириш (III-VII)	131
Арғамчи билан сакраб югуриш (III-VII)	131
Баскетбол тахтасига тўп отиш (V-XI)	—
Чизик устидан торт ўйини (III-VI)	132
Айланадаги овчилар ўйини (III-VII)	132
Юклар билан югуриш (I-XI)	—
Тўлдирма тўп эстафетаси (V-XI)	133
Нишонга уриш (I-VI)	—
Қутқариш ва югуриб ўтиш (III-VI)	—
Кучлилар ва чаққонлар ўйини (V-XI)	134
Халтачаларни отиш (IV-VII)	—
Тартиби билан югуриш (I-IV)	135
Тўпни бошда олиб юриш (I-V)	135
Скамейкадан ошиб югуриш (I-IV)	136
Гимнастик тўсиқлардан ошиб ўтиш (I-VII)	136
Буюмларни йиғиш-териш (III-VI)	—

Тўпни сават ёки яшикка тушириш (I-VI)	137
Ўўлачаларни уриб тушириш (I-IV)	137
Ракетка устида коптокни олиб юриш (IV-VI)	138
Тўпни югуриб олиб юриш (III-XI)	—
Планка тагидан ўтиш (I-IV)	—
Тўрт оёқлаб югуриш (I-V)	139
Совғани қирқиб олиш (III-XI)	—
Дўмбалоқ ошиш, тўсиқлардан ўтиш ва кичик тўп иргитиш (V-VIII)	139
Балиқ тутиш (I-IV)	140
Халтача отиш (I-IV)	—
Халқачани тушириш (III-VII)	141
Чаққон қўллар (III-V)	—
Тўп ва чиллакларни алмаштириш (III-VI)	—
Тўпга теккиз ўйини (III-VI)	142
Чамбаракларни узатиш (III-VI)	—
Учлик ўйини (III-VI)	143
Чамбаракларга жойлашиш (III-VI)	—
Тўпни чамбараклардан ошириш (III-VI)	—
Чамбаракни ушлаб қолиш (III-VI)	144
Туннелдан ўтиш (I-VII)	—
Ўрмон-ботқоқ-денгиз (III-VII)	—
Чамбаракдан жой олиш (III-VI)	145
Аграмчи билан сакраш (III-XI)	146
Ҳаракат қилувчи чамбарак ўйини (I-VII)	—
Тўпни ташиш (I-V)	—
Ким кўп нарса олиб келиш (I-VI)	147
Моки усулида югуриш (IV-XI)	—
Таъқиб пойғаси (IV-VIII)	148
Юлдузсимон эстафета (I-V)	—
Байроқчани олиб келиш (I-IV)	149
Лентани ечиб олиб кел (I-IV)	—
Ҳалқа билан дарёдан кечиш (I-VII)	150
Арқон тагидан ўтиш (IV-XI)	—
Тўсиқлар оша югуриш (IV-XI)	—
Узоққа сакраш (IV-XI)	151
Чамбарак устидан сакраш (I-VI)	—
Тез-тез айлантириш (IV-XI)	—
Биргалашиб сакраш (I-IV)	152
Мувозанатни сақлаш элементлари бўлган эстафета (III-XI)	—
Кучли ва чаққонлар (IV-XI)	153
Чопиб ўтувчини ҳимоялаш (IV-XI)	154
Ҳар хил тўсиқлардан ошиб югуриш	155
Узоққа отиш (I-XI)	—
Тўп учун кураш (VII-XI)	156
Волейболчиларнинг тўп узатиш (VI-XI)	157
Волейболчиларнинг тўп узатиши (IV-XI)	158
Тўлдирма тўплар билан югуриш (IV-XI)	159
Доира бўйлаб эстафета (IV-XI)	160
Тез ва аниқ мўлжалга отиш (IV-XI)	161
Тўпни олиб юриш ва саватга ташлаш (IV-XI)	162
Квадратдан тўп отиш (IV-XI)	163
Қўл тўпи мусобақаси (V-XI)	164
Футбол элементлари эстафетаси (V-XI)	—
“Синф, смирно!” (V-XI)	165
Тўп ушловчига (VII-XI)	166
Қомандали югуриш (VII-XI)	167
Ўтиқ ва тик тўсиқлардан ошиб югуриш (VII-XI)	—
Олдинга қадамлаб юр! (VII-XI)	168

Волейболчилар эстафетаси (VII-XI)	169
Ким кучли (VIII-XI)	—
Тўлдирма тўпни узатиш (VIII-XI)	170
Айлана бўйлаб югуриш (VIII-XI)	—
Қуршовдан чиқиб кетиш (VIII-XI)	171
Қалъани олиш (VIII-XI)	—
Яккачўп устида юриш ўйини (VIII-XI)	172
Тез юриш (I-VI)	—
Жонли кўприкчалар ҳосил қилиш (III-VII)	—
Жонгёрлар (V-XI)	—
Иккита тўпни узатиш (VI-XI)	173
Устунчаларни айланиб ўтиш (V-XI)	—
Эпчил дарвозабон (V-XI)	—
Бош билан нишонга (VI-XI)	174
Тўпни қайтариб ўтириш (V-XI)	—
Тўсик оша квадратга тушириш (V-XI)	—
Зарб билан тепиш (V-XI)	175
Тўпни чамбарак орасидан ўтқозиш (V-XI)	—
Бошқа жойга ўтиб олиш (V-XI)	—

На узбекском языке

Т.УСМАНХОДЖАЕВ, Ф.ХОДЖАЕВ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Ташкент "Ўқитувчи" 1992

Муҳаррир С.Тоҳиров
Бадий муҳаррир А.Лукьянов
Техник муҳаррир Ш.Бобохонова
Мусаҳҳиҳа Мирзааҳмедова Л

ИБ N 5466