

**Ўзбекистон Республикаси Олий ва Ўрта махсус таълим
вазирлиги**

**Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари
вазирлиги**

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти

**ҲАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ҲЙИНЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА АМАЛИЁТИ
Дарслик**

Тошкент - 2014

УДК:

КВК

Т.С.Усмонхўжаев – педагогика фанлари доктори, профессор

А.А.Пулатов – доцент

Ш.А.Пулатов – педагогика фанлари номзоди

Д.Х.Абдуллаев – мустақил тадқиқотчи

ТАҚРИЗЧИЛАР:

Ф.А.Керимов – педагогика фанлари доктори, профессор

М.А.Курбанова – педагогика фанлари номзоди,

МУНДАРИЖА

Сўз боши.....	
КИРИШ.....	
1 БОБ. ҲАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ҲИЙНЛАРИНИНГ ВУЖУДГА КЕЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИ	
1.1. Ҳалқ ҳаракатли ҳиЙнларининг ривожланиш хронологияси	
1.2. Sharq allomalari xalq o‘yiniari haqida	
1.3. Ҳалқ ҳаракатли ҳиЙнларининг тикланиши ва шаклланиши	
1.4. Ўзбек ҳалқ ҳиЙнларининг таснифи	
2 БОБ. ҲАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ҲИЙНЛАРИНИНГ МОҲИЯТИ ВА ТАСНИФИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ	
2.1. ҲиЙнларнинг тавсифи	
2.2. Ҳалқ ҳаракатли ҳиЙнларнинг тикланиши ва шаклланиши	
2.3. Ҳалқ ҳиЙнларини жисмоний тарбия ва спорт амалиётида қўллаш имкониятлари	
3 БОБ. ТУРЛИ МАСКАНЛАРДА ҲАРАКАТЛИ ҲИЙНЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ	
3.1. Ўқитувчи - ҳаракатли ҳиЙнлар ташкилотчиси ва бошқарувчиси	
3.2. Жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган ҳаракатли ҳиЙнлар	
3.2.1. I-IV синф ўқувчиларига мос ҳаракатли ҳиЙнлар	
3.2.2. V-VII синф ўқувчиларига хос ҳиЙнлар	
3.2.2. V-VII синф ўқувчиларига хос ҳиЙнлар	
3.2.3. VIII-IX синф ўқувчиларига хос ҳиЙнлар	
4 БОБ. ҲИЙН РАҲБАРИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР	
4.1. Ўқитувчининг ҳиЙнга тайёрланиши	
4.1.1. ҲиЙнни ўтказиш шарт-шароитлари	
4.1.2. Ёрдамчилар тайинлаш	
4.1.3. ҲиЙнга раҳбарлик қилиш	
4.1.4. ҲиЙндаги интизомлилиқ	
4.1.5. Ҳакамлик қилиш	
4.1.6. ҲиЙн ҳаракатларини меъёрлаш	
4.1.7. ҲиЙн натижаларини яқунлаш	
4.2. Дарсдан ташқари ўтказиладиган ҳаракатли ҳиЙнлар	
4.2.1. Танаффус вақтларида ўтказиладиган ҳиЙнлар	
4.2.2. Мактаб кечалари ва байрамларда ўтказиладиган ҳиЙнлар	
4.2.3. Мактаб тўғаракларида ўтказиладиган ҳиЙнлар	
5 БОБ. СПОРТ ТУРЛАРИГА ХОС ҲАРАКАТЛИ ҲИЙНЛАР	
5.1. Футбол	
5.1.1. Футболчилар эстафетаси	
5.1.2. Тўпни узатиш ва тепиш	

5.1.3. Доирадан тўп тепиш	
5.1.4. Тўпни тепиб ошириш	
5.1.5. Хужум	
5.1.6. Тўпни бошда олиб юриш	
5.1.7. Футбол элементлари эстафетаси	
5.1.8. Жонглёрлар	
5.1.9. Иккита тўпни узатиш	
5.1.10. Устунчаларни айланиб ўтиш	
5.1.11. Эпчил дарвозабон	
5.1.12. Бош билан нишонга	
5.1.13. Тўпни қайтариб - ўтириш	
5.1.14. Тўсиқ оша квадратга тушириш	
5.1.15. Зарб билан тепиш	
5.2. Волейбол	
5.2.1. Волейболчилар эстафетаси	
5.2.2. Волейболчилар эстафетаси	
5.2.3. Тўпни ерга туширма	
5.2.4. Тўпни қайтариш	
5.2.5. Айланачалардан сакраш	
5.2.6. Қарама-қарши сакраб югуриш эстафетаси	
5.2.7. Тўпни бошдан ошириб узатиш	
5.2.8. Қўшалок тўп	
5.2.9. Уч вариантли тўп	
5.2.10. Қармоқча	
5.2.11. Чопиб ўтувчини ҳимоялаш	
5.2.12. Волейболчиларнинг тўп узатиши	
5.2.13. Волейболчиларнинг тўп узатиши	
5.2.14. Квадратдан тўп отиш	
5.3. Баскетбол	
5.3.1. Ҳар ким ўз байроқчасига	
5.3.2. Бўри зовур ичида	
5.3.3. Тўп ташлашиш	
5.3.4. Тўпни олдирма	
5.3.5. Тўхтатиб уриш	
5.3.6. Баскетболчилар мусобақаси	
5.3.7. Сават ёки яшикка тўп тушириш	
5.3.8. Картошка экиш	
5.3.9. Ҳалқага ирғитиш	
5.3.10. Баскетбол тахтасига тўп отиш	
5.3.11. Тўпни саватка ёки яшикка тушириш	
5.3.12. Тўпни югуриб олиб юриш	
5.3.13. Тўп учун кураш	
5.3.14. Тўпни олиб юриш ва саватга ташлаш	

5.3.15. Тўп ушловчига	
5.3.16. Қаторлар бўйлаб тўплар пойгаси	
5.4. Теннис	
5.4.1. Чиллак	
5.4.2. Полизга кирган қуёнлар	
5.4.3. Овчилар	
5.4.4. Ким чакқонрок	
5.4.5. Кенгурулар	
5.4.6. Ёй ва ўк	
5.4.7. Нишонга уриш	
5.4.8. Ракетка устида коптокни олиб юриш	
5.5. Қўл тўпи	
5.5.1. Қалъани ҳимоялаш	
5.5.2. Тўп учун кураш	
5.5.3. Ғозлар – оққўшлар	
5.5.4. Тақиқланган ҳаракатлар	
5.5.5. Тўп билан тўпни уриш	
5.5.6. Байроқча учун кураш	
5.5.7. Тўп узатиш	
5.5.8. Қўл тўпи мусобақаси	
5.6. Оғир атлетика	
5.6.1. Тўрт томонга тўпирғитиш	
5.6.2. Арқон талаштиш	
5.6.3. Топиб миниш	
5.6.4. Тортишмачоқ	
5.6.5. Ўйлаб топ	
5.6.6. Ушласанг-минасан	
5.6.7. Узоққа отиш	
5.7. Енгил атлетика турлари	
5.7.1. Ким олдин	
5.7.2. Йўлда тутиш	
5.7.3. Тез югуриш	
5.7.4. Тўсиқлардан ошиб ўтиш	
5.7.5. Арқонча билан тутиш	
5.7.6. Катта айланма эстафета	
5.7.7. Сакраб ошиш эстафетаси	
5.7.8. Баландликка сакраб югуриш	
5.7.9. Тулкиларни топиш	
5.7.10. Тегизсанг - минасан	
5.7.11. Халтачаларни отиш	
5.7.12. Тартиби билан югуриш	
5.7.13. Юлдузсимон эстафета	
5.7.14. Тўсиқлар оша югуриш	