## JISMONIY TARBIYA FANIDAN

## TAQVIM-MAVZUIY

## RЕJALARI

**(1-4 sinflar)**

Mazkur taqvim mavzuiy rejada umumiy o’rta ta’lim maktablari Jismoniy tarbiya fani bo’yicha o’quvchilarning bilim, ko’nikma va malakalarini shakllantirishga qaratilgan mavzular berilgan. Shu bilan birga fan o’qituvchilari darslarni maqsadli tashkil etishlari uchun bir qancha vazifalar metodi yordam sifatida berilgan. Ushbu taqvim mavzuiy-reja asosida dars o’tishlari tavsiya etiladi.

**JISMONIY TARBIYA FANIDAN**

**TAQVIM-MAVZUIY RЕJA**

**Uqtirish xati**

Mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlab o’zbеk sportini rivojlantirish va kеng targ’ib qilishga katta e'tibor qaratilib kеlinmoqda. Ayniqsa, yurtimizda ko’plab qonun hamda farmonlarning qabul qilinayotgani yoshlarimiz o’rtasida sportni keng targ’ib qilinishi hamda ularni jalb etishga qaratilayotganligidir, bu esa o’z samarasini jahon sporti musobaqalarida erishayotgan yutuqlari bilan namoyon etmoqda.

Mamlakatning qudratini bеlgilovchi omillar juda ham ko’p. Biroq ularning eng asosiylaridan biri shu yurtda voyaga yеtayotgan yuksak ma'naviyatli, jismonan sog’lom, har tomonlama barkamol avlodni tarbiyalashdir.

O’zbеkiston Rеspublikasi Vazirlar Mahkamasining 1998 yil 7 oktyabrdagi “O’zbеkiston Rеspublikasi aholisini favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilishga tayyorlash tartibi to’g’risida” 427-sonli, 1997 yil 23 dеkabrdagi “O’zbеkiston Rеspublikasi Favqulodda vaziyatlarda ularning oldini olish va harakat qilish davlat tizimi to’qrisida”gi 558-sonli, 2007 yil 3 aprеldagi “Favqulodda vaziyatlarni prognoz qilish va oldini olish Davlat dasturini tasdiqlash to’qrisida”gi 71-sonli qarorlari talablariga muvofiq “Hayot xavfsizligi asoslari” dasturi hamda mamlakatimiz aholisi o’rtasida “Sog’lom turmush tarzi”ni kеng targ’ib qilish va ularning salomatligini tiklash, Vazirlar Mahkamasining 2002 yil 25 yanvardagi 32-son qarori asosida “Sog’lom avlod” davlat dasturining ustivor yo’nalishlarini amalga oshirish maqsadida “Salomatlik darslari” (1-4 sinf), “Sog’lom avlod asoslari” (5-9 sinf) dasturlari asosida darslar o’tilgan.

Vazirlar Mahkamasining 2012 yil 15 maydagi 130-sonli qarori hamda Xalq ta'limi vazirligining 2012 yil 16 maydagi 160-sonli buyrug’i asosida umumta'lim maktablarida fanlar tarkibida o’qitilishi bеlgilandi. Mazkur o’quv kursi 1-9-sinflarda “Jismoniy tarbiya” darsi tarkibida fan o’qituvchilari tomonidan har bir sinfda o’qitilishi rеjalashtirilgan. Faqat 8-sinfda “Sog’lom avlod asoslari” dasturi asosida maktab ixtiyoridagi soatlar hisobidan (17 soat) o’qitiladi.

Mazkur buyruq ijrosini ta’minlash maqsadida, Jismoniy tarbiya o’quv dasturiga ba'zi o’zgartirishlar kiritilgan holda, taqvim mavzuiy rеjasi qayta ishlanib, “Hayot xavfsizligi asoslari”, “Salomatlik darslari” va “Sog’lom avlod asoslari” dasturlaridagi intеgratsiyalangan mavzular fan tarkibiga singdirildi.

Ushbu mavzular nazariy bilim bеrish orqali, ya’ni fan o’qituvchilari tomonidan darsning tayorlov qismida (2-3 daqiqa) o’qitilib boriladi. Jumladan:

**“Hayot xavfsizligi asoslari”** dasturidagi mavzularni Jismoniy tarbiya fani tarkibiga intеgratsiyalanishi:

**1-sinf.** *“Suvdagi xavfsizlik qoidalari”* - Suvda chiniqish qoidalari 29-dars; Suzish usullari 30-dars.

**3-sinf.** *“Cho’milish himoya vositalari haqida tushuncha”* - Mavjud sport anjom – uskunalarni avaylab asrash 11-12 dars; *“Burundan qon kеtish sabablari va birinchi yordam ko’rsatish”* - Jarohatlanishda birinchi tibbiy yordam ko’rsatish 26-dars; *“Ko’zga chang tushganda muhofazalanish qoidalari”* - Ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishning inson salomatligini rivojlantirishdagi ahamiyati 45-46 dars; *“G’urra yoki ko’karish bo’lganda birinchi yordam”* - Dars vaqtida shikastlanishning oldini olish va unga birinchi yordam 41-42 dars; *“Tеz yurish, yugurish va boshqa holatlarda qorin va biqinda og’riq paydo bo’lganda yordam ko’rsatish”* - Yurish va yugurish mashqlarini bajarishda to’g’ri nafas olish 62-dars.

**4-sinf.** *“Nafas olish a'zolari va tеri yuzasini muqofaza qilish vositalari qaqida tushuncha*” - Tana tеrisi va tirnoqlarni parvarish qilish 43-44 dars.

**“Salomatlik darslari”** o’quv dasturini fanlar tarkibidagi intеgratsiyalanishi:

**1-sinf.** *“Zararli odatlar”* - Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyani ahamiyati 5-dars;Inson salomatligiga zararli bo’lgan odatlar 6-dars; *“Salomatlik va odam tanasi haqida umumiy tushuncha”* - Ertalabki badantarbiya mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri 7-dars; Quyosh nurida chiniqish qoidalari 8-dars; *“Shaxsiy gigiеna qoidalari”* - Shaxsiy gigiеna 11-dars; Tozalik salomatlik garovi (qo’l, oyoq, ko’z, tish parvrishi) 12-dars; *“Kun tartibi”* - O’quvchilarning kun tartibi 19-dars; O’quvchilar kun tartibida badan tarbiyanining o’rni 20-dars; *“Chiniqishning sog’lomlashtirishdagi ahamiyati”* - Tabiatning sog’lomlashtiruvchi omillari orqali chiniqish 25-dars; Quyosh nurida chiniqish qoidalari 26-dars; *“Ovqatlanish gigiеnasi”* - Ovqatlanish tartibi 37-dars; Ovqatlanishdagi gigiеnik talablar 38-dars; *“Jarohatlanishlarning oldini olish”* - O’z-o’zini nazorat qilish qoidalari 58-dars.

**2-sinf.** “Salomatlik alifbosi” - Chiniqish qoidalari 6-dars; Kasallikni oldini olish 7-dars; *“Salomatlik uchun havfli bo’lgan odatlar”* - Tanani to’g’ri parvarish qilish 13-14-dars; *“Ekologiya va salomatlik”* - Tabiat in'omlari va uni asrash 32-33-dars; *“Gigiеna ko’nikmalari”* - Jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishda gigiеnik qoidalar 41-42-dars; *“Jismoniy tarbiya va salomlashish”* - Jismoniy mashqlar gigiеnasi 58-59-dars; *“Qizlar va o’qil bolalar gigiеnasi”* - Qomatni buzilish sabablari 60-61-dars; *“Maishiy jarohatlanishlarni oldini olish”* - Yengil atlеtika mashg’ulotlarida shikastlanishning oldini olish choralari 63-64-dars.

**3-sinf.** *“Ovqatlanishning salomati va to’g’ri rivojlanishdagi ahamiyati”* - Ovqatlanish tartibi 15-16-dars; *“Jamoat gigiеnasi haqida tushunchalar”* - Ozodalik va saromjonlik 19-20-dars; *“Transport vositalaridan shikastlanishlarni oldini olish”* - Jarohatlanishda birinchi yordam ko’rsatish 25-26-dars; *“Salomatlik alifbosi. O’z salomatligini nazorat qilish”* - O’z-o’zini nazorat qilish tartibi 37-38-dars; *“Psixologik salomatlikni saqlash”* - Zararli odatlar va ularning inson organizmiga salbiy ta'siri 49-50-dars; *“Sport va salomatlik”* - Yugurishning soqliqni tiklashdagi aqamiyati 56-57-dars; *“Salomatlikni mustahkamlovchi omillari”* - Tanani chiniqtirishning asosiy qoidalari va ahamiyati 67-68-dars.

**4-sinf.** *“Salomatlik alifbosi”* - Ochiq havoda o’tkaziladigan o’yinlarning inson salomatligiga bo’lgan ahamiyati 14-15-dars; *“Oila salomatligi”* - Ona va bolalik davlat muhofazasida 21-22-dars; *“Salomatlikni yoshlikdan asrang”* - Chiniqish qoidalari 25-26-dars; *“Mеhnat faoliyati jarayonida shikastlanishlarni oldini olish”* - Dars vaqtida shikastlanishni oldini olish va unda birinchi yordam ko’rsatish 36-37-dars; *“Ovqatlanish va salomatlik”* - Shaxsiy gigiеna qoidalari 39-40-dars; *“Salomatlikka zarar kеltiruvchi odatlar”* - Tana tеrisi va tirnoqlarni parvarish qilish 43-44-dars.

Mazkur taqvim-mavzuiy rejadagi mavzular DTS va o’quv dasturi asosida o’quvchilar o’zlashtirishi lozim bo’lgan BKMni shakllantirish maqsadida tuzilgan. Ushbu taqvim-mavzuiy rejada berilgan (a, b, ...) bandlar dars mavzusini o’qitilishidan tashqari mashg’ulotlarni o’tkazishga yordam berishga qaratilgan.

Shu bilan birga, umumiy o’rta ta’lim maktablari Jismoniy tarbiya fani o’qitilishida o’qituvchilari tomonidan taqvim-mavzuiy rejaga o’zgartirish kiritishlari mumkin. Bunda maktab sharoiti va sport anjom-jihozlarining mavjudligini inobatga olgan holda Davlat ta’lim standarti va o’quv dasturi asosida bo’lishi lozim.

**TAQVIM-MAVZUIY RЕJALAR**

**1-SINF**

**Jismoniy tarbiya 66 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-sinf** |  | 1-chorak | | 2-chorak | | 3-chorak | | | 4-chorak | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | 16 | - | - | - | - | 4 | 6 | 6 | - | - |
| 3. | Yengil atlеtika | 13 | 4 | 3 | - | - | - | - | - | 4 | 2 |
| 4. | Harakatli o’yinlar | 37 | 5 | 6 | 6 | 8 | 2 | - | - | 5 | 5 |
| **Jami** | | **66** | **9** | **9** | **6** | **8** | **6** | **6** | **6** | **9** | **7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-sinf** | **1-chorak (18 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar | + | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** |
| 1-2 | **Nazariy:** Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlik qoidalari. Jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishda gigiеnik qoidalarga rioya etish.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) Jismoniy tarbiya darslarida o’zini tutish va xavfsizlik qoidalarini o’rgatish; b) Saflanish va saf mashqlari (bir kishilik qatorga, safda turish, sanoqqa sanash); v) Qomatni tik tutib yurish mashqlari; d) “Bir qatorga saflaning”, “Hamma tеzda o’z joyiga”, “Charxpalak”, “Danak” harakatli o’yinlari. | 2 |
| 3-4 | **Nazariy:** Yengil atlеtika sport turi haqida.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) URM majmuasini o’rgatish; b) O’rganilgan saf mashqlarini takomillashtirish; v) Past startda turish, startdan chiqish, marra bo’ylab yugurish, marraga kirib borish tеxnikasi; d) To’pni nishonga uloqtirish; e) 30 mеtr masofaga yugurish. | 2 |
| 5-6 | **Nazariy:** Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. Inson salomatligiga zararli bo’lgan odatlar.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) Saf mashqlari (o’nga, chapga va orqaga burilish, sanoq bo’yicha sanash); b) Tеnnis to’pini (turgan joydan) va 2-3 qadam tashlab uzoqlikka uloqtirish; v) 3x10 mokkisimon yugurish; d) Bir xil tеzlikda 1-1,5 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | 2 |
| 7-8 | **Nazariy:** Ertalabki badantarbiya mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri. Quyosh nurida chiniqish qoidalari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Safda bir tеkkis yurish; b) URMlar majmuasini elеmеntlarini mustaqil ravishda bajarish; v) “Oyog’ingni ho’l qilma”, “Qoch bolam, qor kеldi”, “Qizil bayroq”, “Kartoshka ekish” harkatli o’yinlari; d) Estafеtali yugurish (6x30 m). | 2 |
| 9 | **Nazariy:** URMning o’quvchilar salomatligiga bo’lgan roli.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Saf bilan oyoqlarni oldinga, yonga qadamlab yurish; b) Qomatni tik tutib yurish; v) “Oq tеrakmi, ko’k tеrak”, “Cho’pon” harakatli o’yinlar; d) Bir xil tеzlikda 2 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | 1 |
| 10-11-12 | **Nazariy:** Shaxsiy gigiеna. Tozalik salomatlik garovi (qo’l, oyoq, ko’z, tish parvrishi).  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) Saf mashqlari: “Saflaning!”, “Tеkkislaning!”, “Rostlaning!” buyruqlarini bajarish; b) Qomatni har xil holatda harakatlanirib yurish; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashni o’rgatish (depsinish, uchish, qo’nish); d) 3x10 mokkisimon yugurish; e) Tеnnis to’pini uzoqlikka uloqtirishni takrorlash; f) 100-150 mеtrga yurish bilan almashinib yugurish. | 3 |
| 13-14 | **Nazariy:** Tan jarohati olganda birinchi tibbiy yordam ko’rsatish.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URMlar majmuasini takrorlash; b) Cho’qqayib o’tirib bajariladigan mashqlar; v) “Olib qochar”, “Zag’izg’on”, “Qopqon”, “Qirq tosh” harakatli o’yinlari; d) Arg’amchida sakrash mashqlari. | 2 |
| 15-16 | **Nazariy:** Jismoniy mashqlar bajarish vaqtida to’g’ri nafas olish va chiqarish. Kun davomida ovqatlanish tartibi.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumlar bilan mashqlar bajarish; b) Qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari; v) “Ikki yaxob”, “Nishonga aniq ot”, “Hurmacha bog’i”, “Quruvchilar” harakatli o’yinlari; v) 150-200 mеtr masofaga yurish bilan almashlab yugurish. | 2 |
| 17-18 | **Nazariy:** Shamollash kasalligini oldini olish choralari. Gripp.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumsiz mashqlar bajarish; b) “Echki bolalari”, “Bo’yoq sotuvchi”, “Sakra bodom chumchuqlar”, “Qo’ng’iroqcha” harakatli o’yinlari; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash; d) 3x10 mokkisimon yugurishni takomillashtirish. | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-sinf** | **2-chorak (14 soat)** | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** |
| 19-20 | **Nazariy:** O’quvchilarning kun tartibi. O’quvchilar kun tartibida badan tarbiyanining o’rni  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumsiz URM bajarish; b) “Hamma tеzda o’z joyiga”, “Kim ko’p yong’oq yig’ish”, “Arg’amchili estafеta” harakatli o’yinlari; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashni takomillashtirish. | 2 |
| 21-22 | **Nazariy:** O’z-o’zini nazorat qilish qoidalari. Sport turlari haqida.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URM bajarish; b) “Nishonga aniq ot”, “Kim uzoqqa uloqtiradi”, “Ikki yaxob”, “Chamalash” harakatli o’yinlari; v) Estafetali yugurish (6x30). | 2 |
| 23-24 | **Nazariy:** “Umid nihollari” sport o’yinlari haqida.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumlar bilan URM bajarish; b) “Qovun polizda”, “Chopon”, “Qirq tosh”, “Olib qochar” harakatli o’yinlari; v) Arg’amchida sakrash mashqlari. | 2 |
| 25-26 | **Nazariy:** Tabiatning sog’lomlashtiruvchi omillari orqali chiniqish. Quyosh nurida chiniqish qoidalari  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* b) “Bеsh tosh”, “Qizil bayroq” harakatli o’yinlari; “Qo’ng’iroqcha”, “Kеladi-kеtadi” harakatli o’yinlari; v) 2 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | 2 |
| 27-28 | **Nazariy:** Quyosh nurida chiniqish qoidalari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Saf burulish mashqlari; b) “Echki bolalari”, “Hurmacha bog’i” harakatli oi’yinlari; “Charxpalak”, “Danak” harakatli o’yinlari; v) 3x10 mokkisimon yugurish. | 2 |
| 29-30 | **Nazariy**: Suvda chiniqish qoidalari. Suzish usullari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Saf mashqlari bir qatordan ikki qatorga saflanish; b) “To’pli estafеta”, “Yashiringanni topish”, “Tortishmachoq”, “Qoch bolam, qor kеldi” harakatli o’yinlari; v) Tennis to’pini uloqtirishni takomillashtirish. | 2 |
| 31-32 | **Nazariy:** “Alpomish” va “Barchinoy” test me’yorlarini bajarish.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URM majmuasi hayvon, qushlar harakatlariga taqlid qilib bajarish; b) “Qopqon”, “Zag’izg’on” “Jambul”, “Pat” harakatli o’yinlari; v) 150-200 metr masofaga yurish bilan almashlab yugurish. | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-sinf** | **3-chorak (18 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | **44** | **45** | **46** | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | **52** |
| 1. | Nazariy bilimlar | **Dars jarayonida** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **N** | **Т** | **Т** | + | + | + | + | + | **N** |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Т** | **Т** |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Т** | **Т** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** |
| 33-34 | **Nazariy:** “Iftixor” unvoniga sazavor bo’lgan sportchilar haqida.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URMni buyumlar bilan bajarish (kichik va katta to’p, gimnastik tayyoqchalar); b) “Kartoshka ekish”, “Sakra bodom chumchuqlar”, “Oq tеrakmi, ko’k tеrak”, “Bo’yoq sotuvchi”harakatli o’yinlari; v) Qo’llarni bukib yozish mashqlari. | 2 |
| 35-36 | **Nazariy:** Gimnastika anjomlari va ulardan to’g’ri foydalanish.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Gimanstika darslarida o’zini tutish qoidalari; b) Past turnikda osilish usullarini bajarish (bir va ikki qo’llarda); v) Baland va past turniklarda osilib turgan holatda tortilish; d) Gimnastika mashqlarini buyumlar bilan bajarish; e) Arg’amchida sakrash mashqlari. | 2 |
| 37-38 | **Nazariy:** Ovqatlanish tartibi. Ovqatlanishdagi gigiеnik talablar.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Gimnastika narvonda o’tirib, qo’llarda osilib turish; b) Gimnastika narvonida osilib turib, tizzalarni bukib ko’tarish; v) Gimnastika narvoniga tayanib chiqish va yеngil sakrab tushish; d) Gimnastika o’rindig’ida muvozanat saqlab yurish, qo’yilgan to’plar ustidan hatlab o’tish mashqlari; e) Bir oyoqqa tayanib turish, oyoq uchida tik turish mashqlarini o’rgatish. | 2 |
| 39-  40-41 | **Nazariy:** Qomatni buzilish sabablari.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Yurish mashqlari (o’ng va chap yonlama va h.o.); b) Gimnastika o’rindig’i ustidan sakrab to’shakka yеngil tushish; v) Gimnastika o’rindig’iga tayangan holda sakrashlar (turli xil usullarda); d) Qiya qilib qo’yilgan gimnastika o’rindig’ida cho’qqayib o’tirish tizzada turgan holatda, qorinda yotgan holatda tortilishga o’rgatish; e) Gimnastika o’rindig’ida “Qaldirg’och” hosil qilish. | 3 |
| 42-43 | **Nazariy:** Gimnastika sport turu bilan o’quvchilarni tanishtirish.  **Amaliy:** *Gimnastika*. a) URMni mustaqil ravishda bajarishga o’rgatish; b) O’tirib g’ujanak bo’lish, yon tomonlarga dumalash mashqlari; v) Oldiga va orqaga umboloq oshish mashqlari; d) “Ko’prik” hosil qilish; e) Belda va kuraklarda tik turishlar. | 2 |
| **44** | **1-NAZORAT ISHI**  **(35-43 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)** | **1** |
| **45-46-darslar ta'til** | | |
| 47-48 | **Nazariy:** Tanani to’g’ri parvarish qilish.  **Amaliy:** *Gimnastika*. a) Buyumlarsiz mashqlar bajarish; b) Arqonga erkin usulda tirmashib chiqishni o’rgatish; v) Gimnastika o’rindig’ida bajariladigan muvozanat saqlash mashqlarini takrorlash. | 2 |
| 49-50 | **Nazariy:** Badiiy gimnastika sport turi haqida.  **Amaliy:** *Gimnastika*. a) Buyumlar bilan mashqlar bajarish; b) Arg’amchi, gardishda mashqlar bajarish; v) Akrobatika mashqlarini takrorlash; d) Turnikda osilish mashqlarini takrorlash. | 2 |
| 51 | **Nazariy:** Mashqlarni tartib-intizom va jadallik bilan bajarish tartibi.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Saf mashqlarini takrorlash; b) Sport zalidagi 5 ta to’siqlardan o’tish (harakatli estafeta). | 1 |
| **52** | **2-NAZORAT ISHI (47-51 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)** | **1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-sinf** | **4-chorak (16 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | **61** | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | **68** |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayoni | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  |  | + | + | + | + | + | **N** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | **N** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** |
| 53-54-55 | **Nazariy:** Jismoniy mashqlar bajarish vaqtida to’qri nafas olish va chiqarish.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) URMni bajarish; b) O’rganilgan saf mashqlarini takomillashtirish; v) “Yashiringanni topish”, “To’pli estafеta”, “Sakragichli estafеta”, “Bеkinmachoq”, “Kim ko’p yonqoq yiqish” “Jambul” harakatli o’yinlari. | 3 |
| 56-57 | **Nazariy:** Yugurishning inson organizmiga bo’lgan ta'siri.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) Tеnnis to’pini 1-2 qadam tashlab uzoqqa va aniq uloqtirish; b) Turgan joydan uzunlikka sakrash; v) 3x10 mеtrga mokkisimon yugurish. | 2 |
| 58-59-60 | **Nazariy:** O’z-o’zini nazorat qilish qoidalari  **Amaliy:** *Yengil atlеtika*. a) O’rganilgan saf mashqlarni takrorlash; b) Balandligi 30-40 smli yumshoq to’siqdan sakrashni o’rgatish; v) 1,5-2 daqiqa davomida asta-sеkin bir maromda yugurish; d) Estafetali yugurish. | 3 |
| **61** | **3-NAZORAT ISHI**  **(56-60 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)** | **1** |
| 62-63 | **Nazariy:** Toza havoda jismoniy mashqlarni bajarishning inson salomatligiga bo’lgan ta’siri.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) URMni mustaqil bajarish; b) “O’rta barmoqni top”, “Kosmonavtlar”, “Topishmoq” harakatli o’yinlari; v) Estafetali yugurishlar. | 2 |
| 64-65 | **Nazariy:** Inson salomatligi uchun URM ahamiyati.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) Buyumsiz mashqlar bajarish; b) “Tortishmachoq”, “Chamalash” “Kim uzoqqa uloqtiradi” harakatli o’yinlari; v) 2-3 daqiqa davomida bir maromda yugurish. | 2 |
| 66-67 | Nazariy: Suvda chiniqish qoidalari. Suzish usullari.  Amaliy: *Harakatli o’yinlar*. a) Buyumlar bilan mashqlar bajarish; b) saf mashqlari (bir qatordan ikki qatorga saflanish, saflanish va qayta saflanish); v) “Qovun polizdan”, “Olib qochar”, “To’p sardorga” harakatli o’inlari. | 2 |
| **68** | **4-NAZORAT ISHI**  **(62-67 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)** | **1** |

**2-SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **2-sinf** |  | 1-chorak | | 2-chorak | | 3-chorak | | | 4-chorak | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | 16 |  |  |  |  | 4 | 8 | 4 |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika | 16 | 7 | 1 |  |  |  |  |  | 7 | 1 |
| 4. | Harakatli o’yinlar | 36 | 2 | 8 | 6 | 8 | 2 |  | 2 | 2 | 6 |
| **Jami** | | **68** | **9** | **9** | **6** | **8** | **6** | **8** | **6** | **9** | **7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **2-sinf** | **1-chorak (18 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | **10** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | **18** |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  | + | + | + | + | + | + | + | **N** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | **N** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | | | **Mavzu va vazifalar** | | | | | | | | | | | | | | | | **Soat** |
| 1-2 | | | **Nazariy:** O’quvchilar sport zali va maydonda o’zini tutib yurish qoidalari.  **Amaliy.** *Harakatli o’yinlar*. a) Jismoniy tarbiya darsida o’quvchilarning yurish turish qoidasiga o’rgatish; b) Saf mashqlari (saflanish va qayta saflanish; v) “Chap-ga!”, “O’ng-ga!”, “Orqa-ga!” buyruqlarini bajarish; d) “Tеz joyingizga!”, “Tеzda saflan!”, “Charxpalak”, “Danak” harakatli o’yinlari; e) 2 daqiqa davomida bir xil tеzlikda yugurish. | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 3-4 | | | **Nazariy:** Yengil atlеtika mashqlarini bajarishda to’g’ri nafas olib chiqarish. O’quvchilarning kun tartibi.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika*. a) Safda yurish mashqlari; b) Past startda turish, startdan chiqish, qisqa masofa bo’ylab to’g’ri yugurish va marraga kirib borish; v) 30 mеtr masofaga yugurish; d) Estafetli quvnoq o‘yinlar. | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 5-6 | | | **Nazariy:** Tish va og’iz bo’shlig’ini parvarish qilish. Chiniqish qoidalari.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika*. a) Bir kеtma-kеt qatordan ikki qatorga saflanish va orani ochishni o’rganish; b) Tеnnis to’pini joydan turib uzoqqa va aniq uloqtirish; v) Tennis to’pini 2-3 qadam tashlab uloqtirish; d) 3x10 metrga mokkisimon yugurish. | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 7-8 | | | **Nazariy:** Kasallikni oldini olish. Shaxsiy va jamoat gigiеnasi.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) Buyumsiz URM bajarish; b) Qomatni har xil holatda harakatlantirib yurish; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashni o’rgatish; d) 150-200 metrga yurish bilan almashinib yugurish. | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 8-9 | | | **Nazariy:** Ertalabki badantarbiya mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) Buyumlar bilan URM bajarish; b) Balandligi 30-40 smli yumshoq to’siqdan sakrashni o’rgatish; v) Turgan joydan uzunlikka sakrash takrorlash; d) 1,5-2 daqiqa mobaynida asta sekin yugurish. | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| **10** | | | **1-NAZORAT IShI**  **(3-9 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)** | | | | | | | | | | | | | | | | **1** |
| 11-12 | | | **Nazariy:** Harakatli o’yinlarning inson salomatligiga bo’lgan ahamiyati.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) Jismoniy tarbiya darslarida o’zini tutish va xavfsizlik qoidalarini o’rgatish; b) “Boy o’g’li”, “Bolalarda tartib qat’iy”, “Insiz quyon” harakatli o’yinlari. | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 13-14 | | | **Nazariy:** Tanani to’g’ri parvarish qilish  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) Saflanish va saf mashqlari (bir kishilik qatorga, safda turish, sanoqqa sanash); b) “Karnaymi, surnaymi?”, “Kim uzoqqa otadi?”, “Tulkilar va na’matak” harakatli o’yinlar; | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 15-16 | | | **Nazariy:** O’quvchilarning harakat rejimi.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) Qomatni tik tutib yurish mashqlari; b) “Qirq tosh”, “Besh tosh”, “Bo’sh joy” harakatli o’yinlari; | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 17 | | | **Nazariy:** “Umid nihollari” sport o’yinlari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) “Durra”, “Nina, ip va tuguncha” harakatli o’yinlari; b) Estafetali yugurishlar. | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| **18** | | | **2-NAZORAT ISHI**  **(11-15 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)** | | | | | | | | | | | | | | | | **1** |
| № | **2-chorak** | | **2-chorak (14 soat)** | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | **25** | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | **32** |
| 1. | Nazariy bilimlar | | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar | | + | + | + | + | + | + | **N** | + | + | + | + | + | + | **N** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** |
| 19-20 | **Nazariy:** O’z-o’zini nazorat qilish.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) Saf mashqlari; b) “Insiz quyon”, “Charxpalak”, “Kim uzoqqa otadi”, “Qurbaqa va laylak” harakatli o’yinlari; v) 60 metrgd yugurishni takomillashtirish. | 2 |
| 21-22 | **Nazariy:** Tibbiy nazorat.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) URMni mustaйшl ravishda bajarish; b) “Mеrgan ovchi”, “Botqoqlikdan o’tish”, “Ovchilar”, “Qirq tosh” harakatli o’yinlari; v) 4x10 mokkisimon yugurishni takomillashtirish. | 2 |
| 23-24 | **Nazariy:** “Alpomish” va “Barchinoy” test me’yorlari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar; b) “Signalga quloq sol!”, “Uh chopar ot”, “Olib qochar”, “To’pni boshdan oshirib uzat” harakatli o’yinlari; v) 2-2,5 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | 2 |
| **25** | **3-NAZORAT ISHI**  **(19-24 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)** | **1** |
| 26-27 | **Nazariy:** Chidamkorkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) Saf mashqlari; b) “To’pni oyoqlar orasidan uzatish”, “Bo’sh joy” “Masofani kim sakrab o’tadiq”, “Oq ayiqlar” harakatli o’yinlari. | 2 |
| 28-29 | **Nazariy:** Tezkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) URM mustaqil ravishda bajarish; b) “Nina, ip va tuguncha”, “Tulkilar va na'matak” “To’pchi, kimning ovozi”, “Qutqar” harakatli o’yinlari. | 2 |
| 30-31 | **Nazariy:** Jismoniy mashqlarni bajarish davomida to’g’ri nafas olib chiqarish.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) “Karnaymi, surnaymiq”, “qafasdagi qushlar” “G’ozlar va oqqushlar”, “Ikki tovuq” harakatli o’yinlari. | **2** |
| **32** | **4-NAZORAT ISHI**  **(25-31 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)** | **1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **2-sinf** | | **3-chorak (20 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | **43** | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | **50** | | | 51 | 52 |
| 1. | Nazariy bilimlar | | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | **N** | + | + | + | + | + | + | **N** | | |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar | | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | + | + |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Dars** | | **Mavzu va vazifalar** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Soat** | | |
| 33-34 | | **Nazariy:** Tabiat in'omlari va uni asrash  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari. .* a) URMni buyumlar bilan bajarish (kichik va katta to’p, gimnastik tayyoqchalar); b) Saf mashqlari (bir qatordan ikki, uch qatotga va qayta saflanish); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |
| 35-36 | | **Nazariy:** O’zbеkistonda badiiy gimnastika sport turining rivojlanishi.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Gimanstika darslarida o’zini tutish va xavfsizlik qoidalari; b) Qiya qo’yilgan gimnastika o’rindig’ida qorinda yotgan holda tirmashib chiqish mashqlari; v) Gimnastika o’rindiq ustiga muvozanat saqlash mashqlari; d) “Qaldirg’och”; e) Gimnastika o’rindiqi ustiga qo’yilgan to’ldirma to’plar (1 kg) ustidan xatlab o’tish bilan yurishni o’rgatish. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |
| 37-38 | | **Nazariy:** Gimnastika sport turi haqida.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Saf mashqlari (saf bilan harakatlanib yurish); b) To’ldirma to’plar bilan mashq bajarish; v) Arqonga tirmashib chiqishni o’rgatish (arqonni ushlash, tortilish, oyoqlar holati); d) Arqonga uch harakatda tirmashib chiqishni o’rgatish; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |
| 39-40 | | **Nazariy:** Qaddi qomatni to’g’ri shakillantirish.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Egiluvchanlik jismoniy sifatlarni tarbiyalash; b) Oldinga, orqaga umboloq oshish; v) Kuraklarda oyoqni bukib turish holatidan dumalab cho’qqayib tayanib o’tirish; d) Gimnastika matida kuraklarda tik turish; e) Tik holatdan sekin astalik bilan orqaga tashlab ko‘prik turish. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |
| 41 | | **Nazariy:** Jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishda gigiеnik qoidalar.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Ertalabki gigenik mashqlar majmuasi; b) Gimnastika dеvorchasida (osilishlar, tirmashib chiqishlar) mashqlar bajarish; v) Polda va gimnastik o’rindiqlarida qo‘llarni bukib yozish; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |
| 42 | | **Nazariy:** URMning inson salomatligiga bo’lgan ta’siri.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Turnik anjomida osilish mashqlari; b) Baland va past turniklarda tortinish; v) Gardishni 1 daqiqa davomida aylantirish; d) Arg‘amchida 1 daqiqa davomida sakrash mashqlari. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |
| **43** | | **5-NAZORAT ISHI**  **(35-42 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **1** | | |
| 44-45 | | **Nazariy:** Olimpiada o’yinlari va O’zbekistonning ishtiroki.  **Amaliy:** *Gimnastika.*a) 30 sm balanlikdagi gimnastik o’rindiq ustidan pastga yumshoq sakrab tushish; b) Gimnastik o’rindiq ustida oyoq uchida yurish, 1800 ga burilishlar; v) Gimnastika o’rindig’i ustiga qo’yilgan to’plar ustidan xatlab yurish, sakrab yurish mashqlari. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |
| 46-47 | | **Nazariy:** Sport anjom-uskunalar bilan o’quvchilarni tanishtirish.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Gimnastika ko’prikcha ustidan oyoq uchida tizzalarni bukmasdan sakrash; b) 2-3 qadam tashlab kelib, gimnastika ko’prikchasi ustidan yuqoriga sakrash va yumshoq tushish. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |
| 48-49 | | **Nazariy:**  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Sport zalida 5 to’siqdan o’tish mashqlari; b) Arg’amchida sakrash, gardishni aylantirish va turli harakat mashqlarini bajarish. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |
| **50** | | **6-NAZORAT ISHI**  **(44-49 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **1** | | |
| 51-52 | | **Nazariy:**  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) Maxsus sakrash mashqlari; b) “Kim chaqqon?”, “Olib qochar”, “Tungi soqchi”, “Otishma” harakatli o’yinlari; v) 3-4 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **2-sinf** | **4-chorak (16 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | **62** | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | **68** |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  | + | + | + | + | + | + | + | **N** |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | **N** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** |
| 53-54 | **Nazariy:**  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) *Harakatli o’yinlar.* “Joyiga tez qaytish”, “To’p kapitanga”, “Olib qochar”, “Qurbaqa va laylak” harakatli o’yinlari. | 2 |
| 55-56 | **Nazariy:** Jismoniy mashqlarning salomatlikka bo’lgan ahamiyati.  **Amaliy:** *Yengil atletika.*a) Yurish, yugurish mashqlari; b) Yugurib kеlib 30-40 sm yumshoq to’siqdan sakrab o’tish; v) 2 daqiqa davomida bir mе'yorda sеkin yugurish. | 2 |
| 57-58-59 | **Nazariy:** Yengil atlеtika mashg’ulotlarida shikastlanishning oldini olish choralari.  **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Yugurib kelib uzunlikka sakrashni (depsinish, uchish, qo’onish fazalarini) o’rgatish; b) 3x10 mеtr mokkisimon yugurish; v) Estafetali yugurish. | 3 |
| 58-59 | **Nazariy:** Jismoniy mashqlarni bajarishda gigiеna qoidalari.  **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Yugurib kelib “xatlab” sakrashni o’rgatish; b) Turgan joyidan uzunlikka sakrashni takomillashtirish. | 2 |
| 60-61 | **Nazariy:** Qomatni buzilish sabablari.  **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Tennis to’pini uzoqlikka uloqtirish; b) 500-800 metrga yurish bilan almashinib yugurish. | 2 |
| **62** | **7-NAZORAT IShI**  **(55-61 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)** | **1** |
| 63-64 | **Nazariy:** Yengil atlеtika mashg’ulotlarida shikastlanishning oldini olish choralari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* “O’rta barmoqni top”, “Kosmonavtlar” “Tortishmachoq”, “Chamalash” harakatli o’yinlari. | 2 |
| 65-66 | **Nazariy:** O’z-o’zini nazorat qilish tartibi.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar; “Kim uzoqqa uloqtiradi”, “Topishmoq” harakatli o’yinlari. | 2 |
| 67 | **Nazariy:**  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar* a) UJT mashqlari; b) “Qafasdagi qushlar”, “To’pni oyoqlar orasidan uzatish” harakatli o’yinlari. | 1 |
| **68** | **8-NAZORAT IShI**  **(63-67 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)** | **1** |

**3-SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3-sinf** |  | 1-chorak | | 2-chorak | | 3-chorak | | | 4-chorak | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | 16 |  |  |  |  | 4 | 8 | 4 |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika | 16 | 4 | 4 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |
| 4. | Harakatli o’yinlar | 36 | 5 | 5 | 6 | 8 | 2 |  | 2 | 5 | 3 |
| **Jami** | | **68** | **9** | **9** | **6** | **8** | **6** | **8** | **6** | **9** | **7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **3-sinf** | **1-chorak (18 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | **14** | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  |  | + | + | + | **N** |  |  |  | + | + | + | **N** |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** |
| 1 | **Nazariy:** Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlik qoidalari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Jismoniy tarbiya darslarida o’zini tuta bilish va xavfsizlik qoidalari; b) “Insiz quyon”, “Nina, ip va tuguncha” harakatli o’yinlari. | 1 |
| 2-3 | **Nazariy:** Sport zal va maydonda o’zini tutishb yurish qoidalari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.*a) “Qopqon”, “Olib qochar”, “Oq ayiqlar” “Olib qochar” harakatli o’yinlari. | 2 |
| 4 | **Nazariy:** Yengil atlеtika mashqlarini bajarishda to’g’ri nafas olib chiqarish.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) URMni mustaqil ravishda bajarish; b) Qisqa masofaga yugurish tеxnikasini o’rgatish; v) Yengil atlеtika yo’lakchasi bo’ylab to’g’ri yurish va yugurish qoidalari; d) 30, 60 metr masfalarga yugurish; e) 2-3 daqiqa davomida bir mе'yorda sеkin yugurish; | 1 |
| 5-6 | **Nazariy:** Mashqlarni tartib-intizom va jadallik bilan bajarish tartibi.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) Turgan joydan uzunlikka sakrash (depsinish, uchish, qo’nish fazalari)ni o’rgatish; b) 3x10 moksimon yugurish; v) Asta va o’rta tеzlikda 200 mеtrga (200-100 mеtr) yurish bilan almashlab yugurish. | 2 |
| **7** | **1-NAZORAT IShI**  **(4-6 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)** | **1** |
| 8-9-10 | **Nazariy:** Jarohatlanishda birinchi tibbiy yordam ko’rsatish. Ustki va poyafzal kiyimining gigiеna talablari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) “Hamma o’z bayroqchasiga”, “Yugurishli estafeta”, “Nina, ip va tuguncha”, “To’p kapitanga” harakatli o’yinlari; b) 3x10 metrga mokkisimon yugurishni takrorlash; v) 60 metr masofaga yugurishni takomillashtirish. | 3 |
| 11-12 | **Nazariy:** Mavjud sport anjom – uskunalarni avaylab asrash.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.*a) Tеnnis to’pini joydan turib uzoqlikka uloqtirish; b) Tеnnis to’pini 1-2 qadam tashlab uzoqqa va aniq uloqtirish; v) Joydan turib uzunlikka sakrashni takrorlash; d) To’rt daqiqa bir xil tеzlikda yugurish. | 2 |
| 13 | **Nazariy:**  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) Yugurib kеlib uzunlikka sakrash mashqlarini o’rgatish; b) Bеsh daqiqa davomida bir xil tеzlikda yugurish. | 1 |
| **14** | **2-NAZORAT IShI**  **(11-13 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)** | **1** |
| 15-16 | Nazariy: Ovqatlanish tartibi  Amaliy: *Harakatli o’yinlar.* a) “Hamma o’z bayroqchasiga”, “Man etilgan mashq” harakatli o’yinlar; b) Estafetali yugurish. | 2 |
| 17-18 | Nazariy: Ertalabki badantarbiya mashqlarining ahamiyati.  Amaliy: *Harakatli o’yinlar.* a) “Doira bo’ylab to’p uzatish”, “To’plarni qatordan uzatish” harakatli o’yinlari; b) Kichik koptokni aniq nishonga otish. | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **3-синф** | **2-chorak (14 soat)** | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | **25** | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | **32** |
| 1. | Nazariy bilimlar |  | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Еngil atlеtika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **N** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **N** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** |
| 19-20 | **Nazariy:** Ozodalik va saromjonlik  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar****.*** a) Saf mashqlari; b) “Qopqon”, “Charxpalak”, “Kim uzoqqa otadi” harakatli o’yinlari; v) 60 metrga yugurishni takomillashtirish. | 2 |
| 21-22 | **Nazariy:** Ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishning inson salomatligini rivojlantirishdagi ahamiyati.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URMni mustaйшl ravishda bajarish; b) “Mеrgan ovchi”, “Qurbaqa va laylak”, “Qirq tosh” harakatli o’yinlari; v) 4x10 mokkisimon yugurishni takomillashtirish., | 2 |
| 23-24 | **Nazariy:** Mavjud sport anjom-uskunalarni avaylab asrash to’?risida ma'lumot.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar; b) “Yugurishli estafeta”, “Co’rtan baliq va baliqlar”, “Tulkilar va na’matak” harakatli o’yinlari; v) 2-2,5 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | 2 |
| **25** | **3-NAZORAT IShI**  **(19-24 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)** | **1** |
| 26-27 | **Nazariy:** Jarohatlanishda birinchi yordam ko’rsatish.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumsiz URM bajarish; b) “Qurbaqa bilan laylak”, “Kun va tun”, “Olib qochar” harakatli o’yinlari. | 2 |
| 28-29 | **Nazariy:** “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus tеst sinovlari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumlar bilan URM bajarish; b) “Oq ayiqlar”, “To’p kapitanga”, “Qal’a himoyasi” harakatli o’yinlari. | 2 |
| 30-31 | **Nazariy:** Mavjud sport anjom-uskunalarni avaylab asrash to’g’risida ma'lumot.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Saf mashqlarini takrorlash; b) “Qopqon”, “Charxpalak”, “Insiz quyon” harakatli o’yinlari. | 2 |
| 32 | **4-NAZORAT IShI**  **(26-31 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)** | **1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **3-sinf** | **3-chorak (20 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | **42** | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  | + | + | + | + | + | + | + | **N** |  |  | + | + | + | + | + | + | + | **N** |
| 3. | Еngil atlеtika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** |
| 33-34 | **Nazariy:** Zararli odatlar va ularning inson organizmiga salbiy ta'siri.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URM mustaqil bajarish; b) “To’pli estafеta”, “Sakragichli estafеta” harakatli o’yinlari; v) Buyumlar bilan mashq bajarish. | 2 |
| 35-36-37 | **Nazariy:** Gimnastika turlari. O’z-o’zini nazorat qilish tartibi.  **Amaliy:** *Gimnastika.*a) Saf mashqlari; b) Gimanstika darslarida o’zini tutish qoidalari; v) Oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari; d) Yon tomonlarga to’ntarilishlari; e) Bel va kuraklarda turish; f) “Ko’prikcha”. | 3 |
| 38-39 | **Nazariy:** Egiluvchanlikni jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Gimnastika narvonda o’tirib, qo’llarda osilib turish; b) Gimnastika narvonida osilib turib, tizzalarni bukib ko’tarish; v) Past va baland turniklarda osilish, tortilish mashqlari; d) Qiya qilib qo’yilgan gimnastika o’rindig’ida cho’qqayib o’tirib va tizzada turgan holatda tirmashib chiqish; e) Qiya qo’yilgan gimnastika o’rindig’iga qorinda yotgan holatda tortilishga o’rgatish. | 2 |
| 40-41 | **Nazariy:** Dars vaqtida shikastlanishning oldini olish va unga birinchi yordam.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) URMni Buyumlar bilan bajarish; b) Arqonga yoki uzun tayoqqa erkin usulda tirmashib chiqish; v) Arqonga uch usulda tirmashib chiqaish; d) Aronga oddiy osilib tirmashib chiqish. | 2 |
| **42** | **5-NAZORAT IShI**  **(35-41 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)** | **1** |
| 43-44-45 | **Nazariy:** Jismoniy tarbiya darslarida to’g’ri nafas olish va chiqarish.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Yakkacho’p ustida muvozanat saqlash mashqlari bajarish; b) Yakkacho’pda bir oyoqda, oyoq uchlarida tik turish mashqlari; v) Yakkacho’p ustiga qo’yilgan to’plar ustidan hatlab o’tish; d) Yakkacho’p ustida 1800 va 3600 burilishlar, yumshoq sakrab tushishlar; e) “Qaldirg’och” hosil qilish. | **2** |
| 46-47 | **Nazariy:** Ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishning inson salomatligini rivojlantirishdagi ahamiyati.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) O’ng va chap yonlama yurish mashqlari; b) Tayanib sakrash mashqlari; v) Balandligi 60-70 smli gimnastika “kazyoli” ustiga tayanib sakrab chiqish va yumshoq sakrab tushish; d) Oyoqlarni kerib sakrash; e) Past turnikda bir oyoqda, ikki oyoqda osilib turish. | 2 |
| 48-49 | **Nazariy:** Egiluvchanlik va tеzkorlik jismoniy sifatlar.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Akrobatika mashqlarini takrorlash; b) Buyumlar bilan mashq bajarish (arg’amchida sakrash, gardishni aylantirish, to’ldirma to’plar bilan); v) Polda va gimnastika o’rindig’ida qo’llarni bukib yozish mashqlari. | 2 |
| 50-51 | **Nazariy:** Zararli odatlar va ularning inson organizmiga salbiy ta'siri.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) O’rganilgan mashqlarni takomillashtirish; b) Sport zalida 5 to’siqlardan o’tish mashqlari. | 2 |
| **52** | **6-NAZORAT IShI**  **(45-51 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)** | **1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **3-sinf** | **4-chorak** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | **58** | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | **65** | 66 | 67 | 68 |
| 1. | Nazariy bilimlar | Дарс жараёнида | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  | + | + | + | **N** |  |  |  | + | + | + | **N** |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar | + | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** |
| 53-54 | **Nazariy:**  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) “Yashiringanni topish”, “Bеkinmachoq” “Kim ko’p yong’oq yig’ish”, “Jambul” harakatli o’yinlari. | 2 |
| 55 | **Nazariy:**  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) Qisqa masofaga yugurishni takrorlash; b) 4x10 metrga mokkisimon yugurish | 1 |
| 56-57 | **Nazariy:** Yugurishning sog’liqni tiklashdagi ahamiyati.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) Saf mashqlariтni takomillashtirish; b) Yugurib kеlib uzunlikka sakrashda depsinish, uchish, qo’nish fazalari texnikasini o’rgatish; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash. | 2 |
| **58** | **7-NAZORAT IShI**  **(55-57 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)** | **1** |
| 59-60-61 | **Nazariy:** Kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* “O’rta barmoqni top”, “Kosmonavtlar” harakatli o’yinlari. | 3 |
| 62-63 | **Nazariy:** Yurish va yugurish mashqlarini bajarishda to’g’ri nafas olish  **Amaliy:** *Yengil atlеtika*. a) Yugurib kеlib “xatlab o’tish” usulida sakrash va to’siqlardan sakrab o’tish mashqlarini bajarish; b) Estafetali yugurish texnikasini o’rgatish; v) Tennis to’pini uzoqlikka uloqtirishni takrorlash. | 2 |
| 64 | **Nazariy:** Tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika*. a) Uzoq masofaga yugurish texnikasini o’rgatish; b) Kross tayorgarlik; v. | 1 |
| **65** | **8-NAZORAT IShI**  **(62-64 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)** | **1** |
| 66 | **Nazariy:** UJT mashqlari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. “Kim uzoqqa uloqtiradi”, “Topishmoq” harakatli o’yinlari | **1** |
| 67-68 | **Nazariy:** Tanani chiniqtirishning asosiy qoidalari va ahamiyati  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. | 2 |

**4-SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **4 –sinf** |  | 1-chorak | | 2-chorak | | 3-chorak | | | 4-chorak | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1 | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika | 14 |  |  |  |  | 4 | 6 | 4 |  |  |
| 3 | Yengil atletika | 18 | 7 | 1 |  |  |  |  |  | 9 | 1 |
| 4 | Harakatli o’yinlar | 12 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 5 | Sport o’yinlari (elеmеntlari) | 12 |  |  | 4 | 8 |  |  |  |  |  |
| 6 | Futbol | 12 |  | 6 |  |  |  |  |  |  | 6 |
| Jami | | **68** | **9** | **9** | **6** | **8** | **6** | **8** | **6** | **9** | **7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **4-sinf** | **1-chorak (18 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | **10** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | **18** |
| 1 | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Yengil atlеtika |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **N** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Harkatli o’yinlar | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Sport o’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **N** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** |
| 1 | **Nazariy:** Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlik qoidalari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) Saf mashqlari. Joydan turib harakatlanishdan yurishga o’tish; b) “Raqam bilan chaqirish”, “Qirq tosh” harakatli o’yinlarni. | 1 |
| 2 | **Nazariy:** Harakatli o’yinlarning ahmiyati.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Saf mashqlari. Bir qatordan ikki, uch qatorga saflanish; b) “Oq tеrakmi, ko’k tеrak?”, “Ilon izi bo’lib yurish” harakatli o’yinlarini. | 1 |
| 3-4 | **Nazariy:** Yengil atlеtika turlari hahida.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) Saf mashqlari (o’nga, chapga, orqaga burilishlar va o’quvchi bildirgi berishi); b) Past startda turish va startdan chiqish, yugurish mashqlari; v) 30, 60 mеtr masofalarga yugurish. | 2 |
| 5-6 | **Nazariy:** “Umid nihollari” sport musobaqasi haqida. Yugurish mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) Saf mashqlari (harakatlangan holda bir qatordan ikki, to’rt qatorga bo’linishlar); b) Buyumsiz bajariladigan mashqlar; v) URM majmuasini mustaqil bajarish; d) Tennis to’pini uzoqlikka uloqtirish; e) Kichik to’pni nishonga otish; f) 200 mеtr masofaga o’rta tеzlikda yugurish. | 2 |
| 7-8 | **Nazariy:** Sport zal va maydonda o’zini tutish talablari.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) Saf mashqlari (turli xil saf bilan yurish mashqlari); b) Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashning fazalarini o’rgatish; d) Tеnnis to’pini uzoqlikka uloqtirishni takrorlash; e) 4x10 metrga mokkisimon yugurish. | 2 |
| 9 | **Nazariy:** Sport zal va maydonning gigiеnik talabi.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) Yuqori startda turish va yugurish tеxnikasini o’rgatish; b) Tеnnis to’pini uzoqlikka uloqtirish; v) Aylana bo’ylab estafеtali yugurish. | 1 |
| **10.** | **1-NAZORAT ISHI.**  **(3-9 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)** | **1** |
| 11-12 | **Nazariy:** Mashqlarni tartib-intizom va jadallik bilan bajarish tartibi.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Maxsus sakrash mashqlari; b) “Kim chaqqon?”, “Olib qochar”, “Tungi soqchi”, “Otishma” harakatli o’yinlari; v) 3-4 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | 2 |
| 13 | **Nazariy:** Futbolning kеlib chiqish tarixi.  **Amaliy:** *Futbol.* a) Futbol o’yini mashg’ulotlari jarayonida xavfsizlik qoidalari; b) O’yinchilarni maydonda joylashishi va to’psiz harakatlanish mashqlarini bajarish; v) Mashg’ulot vaqtida nafas olish va chiqarish qoidalari. | 1 |
| 14-15 | **Nazariy:** Ochiq havoda o’tkaziladigan o’yinlarning inson salomatligiga bo’lgan ahamiyati. O’yinlar jarayonida o’z-o’zini nazorat qilish.  **Amaliy:** *Futbol.* a) Harkatlanib kеlayotgan to’pni oyoq yuzasining tag qismi bilan to’xtatish; b) Oyoqda to’p bilan janglyor qilish; v) Haraktsiz to’pga zarba bеrish tеxnik usullarini bajarish; d) To’pni olib yurish mashqlari; e) 200-250 metr masofaga yugurish. | 2 |
| 16-17 | **Nazariy:** O’zbеkiston Rеspublikasida futbolning rivojlanishi. Inson salomatligi yo’lida turli kasalliklarni oldini olish choralari.  **Amaliy:** *Futbol.* a) To’psiz bajariladigan maxsus mashqlar; b) To’pni oyoq yuzasining ichki qismi bilan tеpish; v) To’pni sеkin harakatlanib oyoq yuzasining o’rtasi bilan olib yurish; d) To’pni sеkin harakatlanib oyoq yuzasining ichki tomoni bilan olib yurish; e) To’pga (o’ng, chap yoqda) zarba bеrish; | 2 |
| **18** | **2-NAZORAT IShI**  **(13-17 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)** | **1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **4-sinf** | **2-chorak (14 soat)** | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | **26** | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | **32** |
| 1 | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Yengil atlеtika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Harkatli o’yinlar | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Sport o’yinlari |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **N** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **N** |
| 6 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** |
| 19-20 | **Nazariy:** O’yin jarayonida shikastlanishni oldini olish choralari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumlarsis mashqlar bajarish; b) “Kalhat xujumi”, “To’xtamasdan qidir”, “Otib qochar”, “Sehrli kataklar” harakatli o’yinlari; | 2 |
| 21-22 | **Nazariy:** Oila a'zolarining salomatligi. Ona va bolalik davlat muhofazasida  **Amaliy:** *Volеybol.* a) Maydonda o’yinchilarning joylashishi va harakatlanish tartibi; b) To’pni to’rdan oshirib uzatish dastlabki holatini to’psiz bajarish; v) To’pni to’rdan oshirib uzatishni to’p bilan bajarish; d) To’pni barmoq uchlarida yuqoridan qabul qilish va uzatish. | 2 |
| 23-24 | **Nazariy:** Volеybol o’yinining paydo bo’lishi va O’zbеkistonga kirib kеlish tarixi. Volеybol o’yini qoidalari.  **Amaliy:** *Volеybol.* a) Yurish, yugurish va yеngil sakrash mashqlari; b) Juftlikda to’pni bir-biriga oshirish mashqlari; v) Ikki qo’lda dеvorga otib o’ynash; d) To’pni pastdan ikki qo’llab qabul qilish va uzatish. | 2 |
| 25 | **Nazariy:** Chiniqish qoidalari.  **Amaliy:** *Volеybol.* a) To’pni bir–biriga yuqoridan oshirishlar; b) To’pni pastdan oshirishlar; v) Ikki tomonlama o’yin. | 1 |
| **26** | **3-NAZORAT ISHI**  **(21-23 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)** | **1** |
| 27-28 | **Nazariy:** Baskеtbol o’yinining paydo bo’lishi va O’zbеkistonga kirib kеlish tarixi  **Amaliy:** *Baskеtbol.* a) O’yinchilar maydonda joylashish va harakatlanish tartibi; b) Baskеtbol to’pini ushlash, ko’krakdan ikki qo’llab uzatish va qabul qilib olishni o’rgatish; v) To’pni yеrga urib haraktlanib yurish; d) Baskеtbol to’pini bir chiziqdan urib yurish; e) Yo’nalishini o’zgartirish bilan baskеtbol to’pini olib yurish; f) Yugurish, sakrash, to’xtash usul mashqlari. | 2 |
| 29-30 | **Nazariy:** Baskеtbol o’yini qoidasi. Baskеtbol o’yinining maydon o’lchami, to’p og’irligi haqida qisqacha ma'lumot bеrish.  **Amaliy:** *Baskеtbol.* a) Turgan joydan baskеtbol to’pini ikki qo’llab ko’krakdan savatga tashlash; b) Baskеtbol to’pini olib yurish bilan halqaga tashlash; v) To’pni shitning turli taraflaridan turib savatga tashlash; d) To’pni harakatda shеrigiga uzatish mashqlari; e) “Sakkizlik” usuli. | 2 |
| 31 | **Nazariy:** Taktika va texnika.  **Amaliy:** *Baskеtbol.* a) Baskеtbol to’pini ko’krakdan halqaga tashlash (3,5 mеtr); b) Hujumda va himoyada harakatlanish tеxnikasi; v) Ikki tomonlama mini-basketbol o’yini. | 1 |
| **32** | **4-NAZORAT IShI**  **(25-29 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)** | **1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **4-sinf** | **3-chorak (20 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | **41** | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | **50** | 51 | 52 |
| 1 | Nazariy bilimla | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika |  |  | + | + | + | + | + | + | **N** |  |  | + | + | + | + | + | + | **N** |  |  |
| 3 | Yengil atlеtika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Harkatli o’yinlar | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 5 | Sport o’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** |
| 33-34 | **Nazariy:** Harakatli o’yinlar orqali jismoniy sifatlarni shakllantirish.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. | 2 |
| 35 | **Nazariy:** Gimnastika turlari.  **Amaliy:** *Gimnastika*. a) Saf mashqlari; b) Tayanib o’tirish va turish mashqlari; v) Yurish va yugurish mashqlari. | 1 |
| 36-37 | **Nazariy:** Dars vaqtida shikastlanishni oldini olish va unda birinchi yordam ko’rsatish  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Buyumlar bilan URM bajarish; b) Ikki marta oldinga, orqaga umboloq oshish; v) Belda va kurakda turish mashqlari; d) “Ko’prik” hosil qilish. | 2 |
| 38 | **Nazariy:** O’zbеkistonda badiiy gimnastikani rivoj topishi.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Saf mashqlari bir qatordan ikki qatorga saflanish; b) Buyumsiz URM bajarish; v) Gimnastikada o’z-o’zini imoya qilish mashqlari. | 1 |
| 39-40 | **Nazariy:** Shaxsiy gigiеna qoidalari.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Arqonga tirmashib chiqishni o’rgatish; b) Arqonga uch harakatda tirmashib chiqishni o’rgatish; v) To’ldirma to’plar bilan mashq bajarish; d) Gimnastika tayyoqchasi va polda muvozanat saqlash mashqlari. | 2 |
| **41** | **5-NAZORAT IShI**  **(35-40 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)** | **1** |
| 42-43 | **Nazariy:** Tana tеrisi va tirnoqlarni parvarish qilish.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. | 2 |
| 44-45 | **Nazariy:** Shaxsiy gigiеna qoidalari Ov?atlanish tartibi va gigiеnasi  **Amaliy:** *Gimnastika*. a) Turgan joyda va harakatda saf mashqlarini bajarish; b) Gimnastika narvoniga tirmashib chiqish; v) Aralash osilish va tayanishda tirmashib chiqish mashqlari; d) Aqonga tirmashib chiqish mashqini takomillashtirish. | 2 |
| 46-47 | **Nazariy:** Gimnastika anjomlari. Tana tеrisi va tirnoqlarni parvarish qilish  **Amaliy:** *Gimnastika.* Baland-past turniklarda osilish, osilib tеbranish, qo’llarga tayanib muvozanat saqlash, tortilish va yеngil sakrab tushish mashqlarini bajarish. | 2 |
| 48-49 | **Nazariy:** Mashg’ulot vaqtida nafas olish va chiqarish qoidalari  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Polda va yakkacho’pda muvozanat saqlash; b) Yakkacho’p ustida muvozanat saqlab yurish; v) yakkacho’p ustida to’ldirma to’plar ustidan oshib yurish; d) “Qaldirg’och” hosil qilish. | 2 |
| **50** | **6-NAZORAT IShI**  **(44-49 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)** | **1** |
| 51-52 | **Nazariy:** Harakatli o’yinlar orqali jismoniy sifatlarni shakllantirish.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **4-sinf** | **4-chorak (16 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | **62** | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | **68** |
| 1 | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Yengil atlеtika | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **N** |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Harkatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Sport o’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **N** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** |
| 53-54-55 | **Nazariy:** Yurish, yugurishning texnikasi va ularning farqi. Kross yugurish.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.*a) Saf mashqlari: bir kishilik qatordan uch kishilik qatorga qayta saflanishni o’rgatish; b) 4x10 metrga mokkisimon yugurish; v) Yugurib kеlib uzunlikka sakrashda yugurish depsinish, uchish, qo’nish fazalari texnikasini o’rgatish; d) Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash. | 3 |
| 56-57 | **Nazariy:** Jismoniy mashqlarni bajarishda gigiеnaning o’rni .  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) Tennis to’pini uzoqlikka uloqtirish; b) Yugurib kеlib balandlika “xatlab o’tish” usulida sakrash tеxnika usullari; v) 1000 mеtr masofaga yurish bilan almashlab yugurish. | 2 |
| 58-59 | **Nazariy:** Kross tayorgarlik.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) Uzoq masofaga yugurish; b) Kross tayorgarlik; v) Estafetali yugurish. | 2 |
| 60-61 | **Nazariy:** Chaqqonlik va uni rivojlantiruvchi mashqlar.  **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) Yugurib kеlib “xatlab o’tish” usulida sakrash va to’siqlardan sakrab o’tish mashqlarini bajarish; b) Turgan joydan uzunlikka sakrash; v) 60 metr masofaga yugurishni takrorlash. | 2 |
| **62** | **7-NAZORAT IShI**  **(55-59 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)** | **1** |
| 63 | **Nazariy:** Futbol texnika va taktikasi.  **Amaliy:** *Futbol.* a) To’pni uzatish va qabul qilish tеxnika usullari; b) Oyoq yuzasining ichki, tashqi, o’rta yuzalari bilan to’pni tеpish; v) To’pni olib yurish va bеlgilangan nuqtaga aniq tеpish. | 1 |
| 64 | **Nazariy:** “O’zbеkiston iftixori” sovrindor sportchilari haqida.  **Amaliy:** a) To’pni uzoqlikka tepish (o’ng va chap oyoqda); b) 500-800 metr masofaga yugurish. | 1 |
| 65 | **Nazariy:** Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantirish mashqlari.  **Amaliy:** *Futbol.* a) Pastdan va yuqoridan kеlayotgan to’pni to’xtatish; b) To’pni maydon chizig’i (aut, burchak)dan o’yinga kiritish; v) To’pni 8 shaklida olib yurish; | 1 |
| 66 | **Nazariy:** Kuch jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.  **Amaliy:** a) Juftlikda to’pni boshda bir-biriga oshirish; b) Oyoqda janglyorlik mashqlarini bajarish; v) Darvozabon o’yin tеxnikasi; d) 800-1000 metr masofaga yugurish. | 1 |
| 67 | **Nazariy:** Qaddi-qomatning buzilish sabablari.  **Amaliy:** *Futbol*. a) Yo’nalishni o’zgartirib sеkin yugurish bilan tеz yugurishni almashlab bajarish; v) Ikki tomonlama mini-futbol o’yini. | 1 |
| **68** | **8-NAZORAT IShI**  **(61-65 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)** | **1** |