

**3-SINF**  
**Jismoniy tarbiya 34 soat**

№	Dastur bo'limlari	Jami	1-yarim yillik				2-yarim yillik								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V				
1	Nazariy bilimlar		Dars jarayonida												
2	Gimnastika	8									3	4	1		
3	Yengil atletika	8		4									3	1	
4	Harakatli o'yinlar	14	4		3	5								2	
5	Futbol	2												1	1
6	Shaxmat	2													2
7	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.													
	<b>Jami</b>	<b>Yillik 34-soat</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
			<b>16 soat yarim yillik</b>					<b>18 soat yarim yillik</b>							

**1-yarim yillik**

№	Dastur bo'limlari	1-yarim yillik (16 soat)															
		Hafta															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida															
2	Gimnastika																
3	Yengil atletika					+	+	+	+								
4	Harakatli o'yinlar	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	+	+
5	Futbol																
6	Shaxmat																

**Mavzular**

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
1-dars	<b><u>Harakatli o'yinlar</u></b> Nazariy: Chiniqtirish muolajalarining inson salomatligida ahamiyati. Amaliy: Saf mashqlari, "Kun va tun", "Raqam bilan chaqirish",	1	
2-dars	<b><u>Harakatli o'yinlar</u></b> Amaliy: Saf mashqlari, "Kun va tun", "Raqam bilan chaqirish" (taqrorlash)	1	
3-dars	<b><u>Harakatli o'yinlar</u></b> Nazariy: Harakatli o'yinda havfsizlik qoidalari; Amaliy: "To'p uchun kurash", "Hamma o'z bayroqchasiga!"	1	
4-dars	<b><u>Harakatli o'yinlar</u></b> Amaliy: "To'p uchun kurash", "Hamma o'z bayroqchasiga" (taqrorlash)	1	
5-dars	<b><u>Yengil atletika</u></b> Nazariy: Yengil atletika darslarida xavfsizlik qoidalari. Amaliy: Yugurish mashqlar; past start texnikasini o'rgatish; tezlikni oshirib 30 m masofaga yugurish	1	
6-dars	<b><u>Yengil atletika</u></b> Nazariy: Mashqlarni tartib-intizom va jadallik bilan bajarish tartibi. Amaliy: 30m ga yugurish ( <b>o'quv meyorlari</b> ). Turgan joydan depsinib, oldinga sakrash. Bir oyoqda sakrab harakat qilish mashqlari. Turgan joydan uzunlikka sakrash.	1	
7-dars	<b><u>Yengil atletika</u></b> Amaliy: Turgan joydan uzunlikka sakrash. ( <b>o'quv meyorlari</b> ). Estafeta tayoqchani ushlash, tayoqcha bilan yugurish, tayoqchani sherigiga harakat jarayonida uzatish, estafeta (4x30 m) yugurish.	1	
8-dars	<b><u>Yengil atletika</u></b> Amaliy: Tennis koptogini uzoqlikka uloqtirish. ( <b>o'quv meyorlari</b> ).	1	

	400-600 m masofalarga yugurish (yugurish mobaynida to'g'ri nafas olib chiqarishga etibor berish)		
9-dars	<b>Harakatli o'yinlar</b> "Podachi", "Taqiqlangan harakat",	1	
10-dars	<b>Harakatli o'yinlar</b> "Podachi", "Taqiqlangan harakat".	1	
11-dars	<b>Harakatli o'yinlar</b> "Olimpiya globusi", "O'rmon, botqoq, dengiz".	1	
12-dars	<b>Harakatli o'yinlar</b> "Olimpiya globusi", "O'rmon, botqoq, dengiz".	1	
13-dars	<b>Harakatli o'yinlar</b> "Doira bo'ylab katta estafeta, "tez olib ot".	1	
14-dars	<b>Harakatli o'yinlar</b> "Doira bo'ylab katta estafeta, "tez olib ot".	1	
15-dars	<b>Harakatli o'yinlar Amaliy:</b> Anjomlar bilan estafetalar	1	
16-dars	<b>Harakatli o'yinlar Amaliy:</b> Anjomlar bilan estafetalar	1	

### 2-yarim yillik

№	3-sinf	2-yarim yillik (18 soat)																
		Hafta																
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida																
2.	Gimnastika	+	+	+	+	+	+	+	+									
3.	Yengil atletika									+	+	+	+					
4.	Harakatli o'yinlar													+	+			
5	Futbol														+	+		
6	Shaxmat																+	+

### Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
17-dars	<b>Gimnastika Nazariy:</b> Gimnastika darslarida havfsizlik qoidalari. <b>Amaliy: Saf mashqlari.</b> Saf mashqlarini turgan joyda va harakatda bajarish; bir qato rdan ikki, uch qatorga saflanish va qayta saflanish. <b>Tayanib sakrash;</b> Tayanib sakrash mashqlar, gimnastik depsinish ko'prigida ikki oyoqdan depsinish va "kuzol" ustiga cho'qqayib qo'nish mashqlarini. Tayorgarlik mashqlari.	1	
18-dars	<b>Gimnastika</b> <b>Amaliy:</b> Saf mashqlarini takrorlash. <b>Tayanib sakrash.</b> O'g'il bolalar: balandligi 90 sm bo'lgan gimnastik "kozyol" ustiga turgan joydan qo'llar bilan tayanib tizzalarga sakrab chiqish, tikka turish va yuqoriga kerilib yumshoq sakrab tushish; sakrab tushishda oyoqlarni yozish; Qiz bolalar: balandligi 80-90 sm gimnastik "kozyol"ga qo'llarga tayanib tizzalarga sakrab chiqish, yuqoridan kerilib yumshoq sakrab tushish; sakrab tushishda oyoqlarni yozish.	1	
19-dars	<b>Gimnastika Nazariy:</b> Ovqatlanishdagi gigienik talablar. <b>Amaliy: Tayanib sakrash.</b> Qiya joylashtirilgan gimnastik o'rindiq ustidan qo'llarda tortilib tirmashib chiqishda qo'l kuchini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish; 30 soniya mobaynida gimnastik narvoniga orqa bilan qo'llarda osilib turish.	1	
20-dars	<b>Gimnastika Amaliy: Tirmashib chiqish.</b> Qiya joylashtirilgan gimnastik o'rindiq ustidan qo'llarda tortilib tirmashib chiqishda qo'l kuchini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish; 30 soniya mobaynida gimnastik narvoniga orqa bilan qo'llarda osilib turish..	1	
21-dars	<b>Gimnastika Amaliy: Osilish va tayanishlar.</b> Gimnastik narvonga qo'llarga osilib, tizzalarni yuqoriga ko'tarish; (o'g'il bolalar baland turnikda tortilish) ( <b>o'quv meyorlari</b> ).	1	

	(qiz bolalar) gimnastika o‘rindig‘ida tayanib, qo‘llarni bukish va yozish (o‘quv meyorlari). qiya ko‘tarilgan (450-500) gimnastik o‘rindiqqa tirmashib chiqish va tushish.		
22-dars	<b><u>Gimnastika</u> Amaliy: Muvozanat saqlash mashqlari</b> Gimnastik o‘rindiq ustida oyoq uchida, yonlarni qadam tashlash; “qaldirg‘och” hosil qilish; <b>Akrobatika mashqlarni bajarish.</b> G‘ujanak bo‘lib o‘tirgan holatdan orqaga dumalash, oldinga dumalab dastlabki holatga qaytish; har xil dastlabki holatlardan oldinga umbaloq oshish;	1	
23-dars	<b><u>Gimnastika</u> Amaliy: Akrobatika.</b> G‘ujanak bo‘lib o‘tirgan holatdan oldinga dumalash, orqaga dumalab dastlabki holatga qaytish; har xil dastlabki holatlardan oldinga umbaloq oshish; orqaga dumalash bilan “kurak”larda tik turish; kuraklarda tik turish holatidan oyoqlarni bukish orqali yotish holatga kelish va birdaniga “ko‘prik” hosil qilish; bir qo‘lda tayanib, yondan orqaga burilish bilan cho‘qqayib tayanishga o‘tish hamda gavadani to‘g‘rilab yuqoriga sakrab, yumshoq qo‘nish.	1	
24-dars	<b><u>Gimnastika</u> Amaliy:</b> ketma-ket 2 marta umbaloq oshish. “Kurakda” tik turish va “ko‘prik” hosil qilish (o‘qituvchi yordamida) ( <b>texnik bajarishni baholash</b> )	1	
25-dars	<b><u>Yengil atletika</u> Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlar. Past startning asosiy texnik asoslari bilan tanishtirish, kursatish, bajarish. Past startdan 30 - 60m ga yugurish. (o‘quv meyorlari). Turgan joydan uzunlikka sakrash	1	
26-dars	<b><u>Yengil atletika</u> Nazariy:</b> Inson salomatligi uchun URM ahamiyati. <b>Amaliy:</b> Turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash. 3x10m ga mokisimon yugurishni taqomillashtirish 3x10 m ga mokisimon yugurish(o‘quv meyorlari).	1	
27-dars	<b><u>Yengil atletika</u> Amaliy: Yengil atletika.</b> Turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash. (o‘quv meyorlari). Turgan joydan tennis koptogini o‘ng va chap qo‘lda uloqtirish; turgan joydan koptokni nishonga uloqtirish; yugurib kelib tennis koptogini uzoqlikka uloqtirish.	1	
28-dars	<b><u>Yengil atletika</u> Amaliy:</b> yugurib kelib tennis koptogini uzoqlikka uloqtirish (o‘quv meyorlari). 400-600 m masofaga yugurish, yugurish mobaynida to‘g‘ri nafas olib, chiqarish;	1	
29-dars	<b><u>Harakatli o‘yinlar</u> Nazariy:</b> Inson salomatligi uchun URM ahamiyati. <b>Amaliy:</b> “Qal’a himoyasi”, Yugurish estafetasi.	1	
30-dars	<b><u>Harakatli o‘yinlar</u> Nazariy:</b> Inson salomatligi uchun URM ahamiyati. <b>Amaliy:</b> “Qal’a himoyasi”. Buyumlar bilan yugush estafetalar	1	
31-dars	<b><u>Futbol</u> Amaliy: To‘pni darvozaga kiritish.</b> To‘pni darvozaga turli tarafdin kiritish, to‘pni olib yurish mashqlarini bajarish; futbol o‘yinida to‘pni o‘yinga kiritish; mashqlarini bajarish.	1	
32-dars	<b><u>Futbol</u> Nazariy:</b> Yugurishning inson organizmiga bo‘lgan ta'siri. <b>Amaliy: To‘pni darvozaga kiritishni takomillashtirish</b> To‘pni darvozaga turli tarafdin kiritish, to‘pni olib yurish mashqlarini bajarish; futbol o‘yinida to‘pni o‘yinga kiritish; mashqlarini bajarish.	1	
33-dars	<b><u>Shaxmat</u></b> Shaxmat doskasi va donalarini nomlanishi; shaxmat doskasida donalarning joylashuvi.	1	
34-dars	<b><u>Shaxmat</u></b> Shaxmat doskasi va donalarini nomlanishi; shaxmat doskasida donalarning joylashuvi.	1	