

Mavzular

Dars	Mavzu nomi	Soat	Taqvimiy muddat
17-dars	<p><u>Gimnastika Nazariy:</u> To'g'ri ovqatlanish tartibi.</p> <p>Amaliy: Saf mashqlar, gimnastik "kozyol"ga tayanib depsinish mashq; yugurib kelib, eniga qo'yilgan, gimnastik "kozyol"ga tayanib cho'qqayib o'tirgan holda, yumshoq sakrab tushish. Gimnastik narvonida qo'llarga osilgan holatda, tekis oyoqlarni 90⁰ ga ko'tarish. (o'quv meyorlari).</p>	1	
18-dars	<p><u>Gimnastika Nazariy:</u> Gigiyena qoidalariga rioya qilish tartibi</p> <p>Amaliy: Gimnastik o'rindig'ida "qaldirg'och" turish.</p> <p>Yakkacho'p ustida mashqlar - oyoq uchlarida, yon tarafga, oldinga va orqaga yurish;</p> <p>Akrobatika mashqlar - oldinga va orqaga umbaloq oshish, kuraklarda tik turish, qaldirg'osh hosil qilib turish.</p>	1	
19-dars	<p><u>Gimnastika Amaliy:</u> Akrobatika elementlaridan majmua - Ikki marta ketma-ket oldinga umbaloq oshib kuraklarda tik turishga utish, orqaga umbaloq oshib "yarim shpagat" bajarish. Yotgan holda "ko'prik" hosil qilish.</p>	1	
20-dars	<p><u>Gimnastika Amaliy:</u> Qo'shpoya ustida qo'llarga tayanib, tebranishlar (o'qituvchi yordamida) Gimnastik o'rindiqda, qo'llarga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish. (o'quv meyorlari).</p> <p>Milliy raqs elementlarini va harakatlarini bajarish.</p>	1	
21-dars	<p><u>Sport o'yinlar elementlari bilan harakatli o'yinlar</u></p> <p>Nazariy:Badanni chiniqtirishning asosiy qoidasi</p> <p>Amaliy: "To'p sardorga", "To'pni uzattingmi, o'tir"</p>	1	
22-dars	<p><u>Sport o'yinlar elementlari bilan harakatli o'yinlar</u></p> <p>Nazariy: Badanni chiniqtirishning asosiy qoidasi</p> <p>Amaliy: "To'p sardorga", "To'pni uzattingmi, o'tir"</p>	1	
23-dars	<p><u>Sport o'yinlar elementlari bilan harakatli o'yinlar</u></p> <p>Nazariy: Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarining inson organizmiga va salomatligiga ta'siri.</p> <p>Amaliy: "To'pni tushurib yuborma", "To'p bilan" estafetalar"</p>	1	
24-dars	<p><u>Sport o'yinlar elementlari bilan harakatli o'yinlar</u></p> <p>Nazariy: Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarining inson organizmiga va salomatligiga ta'siri.</p> <p>Amaliy: "To'pni tushurib yuborma", "To'p bilan" estafetalar"</p>	1	
25-dars	<p><u>Yengil atletika Nazariy:</u> Salomatlikni saqlashda jismoniy mashqlarning ahamiyati</p> <p>Amaliy: Maxsus yugurish mashqlar, past startga turish, startdan chiqish, 30m.yugurish, yugurishni yakunlash holatlari.</p>	1	
26-dars	<p><u>Yengil atletika Nazariy:</u> Salomatlikni saqlashda jismoniy mashqlarning ahamiyati</p> <p>Amaliy: Maxsus yugurish mashqlar, Past startdan 60 m masofaga yugurish (o'quv meyorlari).</p>	1	
27-dars	<p><u>Yengil atletika Nazariy:</u> Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda gigiyenik talablar.</p> <p>Amaliy: Turgan joydan uzunlikka sakrash, 6 qadam bilan yugurib kelib "oyoq bukish usuli"da uzunlikka sakrash; 10 qadam bilan yugurib kelib "oyoq bukish usuli"da uzunlikka sakrash. Tennis to'pini yugurib kelib uzoqlikka uloqtirish. (o'quv meyorlari). Yurish bilan yugurishni almashlab 800m yugurish</p>	1	
28-dars	<p><u>Yengil atletika Nazariy:</u> Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda gigiyenik talablar.</p>	1	

	Amaliy: mahsus sakrash mashqlari, Balandlikka sakrash: tepaga osilgan buyumga yugurib kelib bitta oyoqdan deysinib, sakrashda bitta qo'lni tekkazish. 6-8 qadam bilan yugurib kelib "hatlab o'tish" usulida balandlikka sakrash. (o'quv meyorlari). Yurish bilan yugurishni almashlab 600 -800 m.yugurish		
29-dars	Futbol Amaliy: Futbol texnikasi. to'pni oyoq ichki va tashqi tomonida to'pni olib yurish. To'siqlar orasidan to'pni olib yurish mashqlari. Futbol bo'yicha o'yin mashqlari	1	
30-dars	Futbol Nazariy: Futbol o'yini qoidalari (maydon o'lchamlari, to'p o'g'irligi, diametri) haqida ma'lumot. Amaliy: Futbol o'yini qoidalari; To'psiz harakatlanish; To'p bilan harakatlanish; To'pni oyoq yuzasining ichki, pastki (tovon) qismlari bilan to'pni to'xtatish texnik usullarini bajarish;	1	
31-dars	Futbol Nazariy: Respublikamizda futbolga bo'layotgan e'tibor. To'psiz harakatlanish; To'p bilan harakatlanish; To'pni oyoq yuzasining ichki, pastki (tovon) qismlari bilan to'pni to'xtatish texnik usullarini bajarish;	1	
32-dars	Futbol Nazariy: Futbol texnika va taktikasi. Amaliy: To'p bilan janglyor qilish; to'pni maxsus to'siqlar orqali chap va o'ng oyoqlarda olib yurish, yugurish mashqlari; to'pni (o'ng va chap oyoqlarda) uzoqlikka tepish; Ikki tomonlama mini-futbol o'yini.	1	
33-dars	Shaxmat Shaxmat doskasida donalarning yurish yo'nalishini o'rgatish.	1	
34-dars	Shaxmat Shaxmat doskasida donalarning yurish yo'nalishini o'rgatish.	1	