|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| T/r | **Mavzular** | | **Soat** | **O’tish**  **vaqti** | **O’tilgan vaqti** | | **Kerakli jixozlar va korgazmalar** | | **Uyga vazifa** | **Izoh** |
| 1 | **Nazariy:** jismoniy tarbiya bilan shug’ullanishning gigiyenik qoidalari **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* **Yurish** a) O’qituvchi ko’rsatmasi bilan yo’nalishni o’zgartirib yurish,b) to’siqlar ustidan oshib yurishd) sportcha yurishning harakat elementlarini o’rgatish. | | 1 | 4-9. IX |  | | sekundomer | | Ertalabki badan tarbiya mashqlari |  |
| 2 | **Nazariy:** Tibbiy nazorat. Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri. **Sog’lom avlod asoslari:** OITV va OITSning tarixi **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* ***Yugurish*** a) Past startdan maksimal tezlikdan 30,60 metrga yugurishni o’rgatish, b)4x10metrga mokkisimon yugurish. D)30-60 metrga estafetali yugurish | | 1 | 4-9 .IX |  | | Sekundomer | | Past va yuqori startdan chiqib yugurish |  |
| 3 | **Sog’lom avlod asoslari:** OITV va OITSning tarixi **Nazariy:** Tibbiy nazorat. Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri. **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* a) 30-40sm li to’siqlardan oshib yugurish. b) bir me’yorda 6 daqiqa yugurish texnikasini o’rgatish | | 1 | 11-16.IX |  | | sekundomer | | Qisqa masofalarga qayta –qayta yugurish |  |
| 4 | **Sog’lom avlod asoslari:** Ilk o’smirlik davridagi psixologik o’zgarishlar **Nazariy:** yugurish vaqtida to’g’ri nafas olish,o’quvchilarning harakat va ovqatlanish tartibi. **Amaliy: a)** yuqori stardan tepalikka va tepalikdan pastga yugurish, b)800-1000 metrga yugurish | | 1 | 11-16.IX |  | | Sekundomer metr | | Turgan joydan uzunlikka 20-30sm li tosiq ustidan sakrash |  |
| 5 | **Nazariy:** yugurish vaqtida to’g’ri nafas olish, o’quvchilarning harakat va ovqatlanish tartibi. **Amaliy:** *Yengil atlеtika* **Kros tayyorgarligi.** a) joydagi tibbiy to’siqlarni xatlab,sakrab oshib o’tish,to’siq ustidan sakrab tushish,b)1500 m masofaga kross yugurish | | 1 | 18-23.IX |  | | sekundomer | | 10-12 daqiqa yugurish |  |
| 6 | **Nazariy:** yugurish vaqtida to’g’ri nafas olish, o’quvchilarning harakat va ovqatlanish tartibi. **Amaliy:** *Yengil atlеtika* **Kros tayyorgarligi.** a) joydagi tibbiy to’siqlarni xatlab,sakrab oshib o’tish,to’siq ustidan sakrab tushish,b)1500 m masofaga kross yugurish | | 1 | 18-23.IX |  | | sekundomer | | 10-12 daqiqa yugurish |  |
| 7 | **Nazariy:** Yengil atlеtika tarixi va turlari. **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* Turli usullarda sakrashlar.a)bir va ikki oyoqlab chapga, o’nga, orqaga burilib sakrash.b)turgan joydan usunlikka sakrash, | | 1 | 25-30.IX |  | | Sekundomer to’ldirma to’p | | Qisqa masofalarga yugurish |  |
| **8** | **1-nazoratishi 1-7 darslardagi mavzular asosida o’tkaziladi** | | **1** | 25-30.IX |  | | Sekundomer | | Takrorlash |  |
| 9 | **Nazariy:**jismoniy tayyorgarlik –ishchanlik unumdorligi me’zoni.**Amaliy:** *Futbol.* A)To’p bilan harakatlanish mashqlari; b) To’pga oyoqning o’rtasi, tashqi tomonlari bilan zarba bеrish tеxnika usullari; d) tezzkorlikni rivojlantirish mashqlar bajarish. | | 1 | 2-7.X |  | | Fishkalar to’plar | | Arg’amchida sakrash,9-10daqiqa yugurish |  |
| 10 | **Nazariy:**Jismoniy mashqlarni bajarishda xavsizlik qoidalari **Amaliy:** *Futbol. A)*To’pga bosh va pеshona qismi bilan zarba bеrish; b)Juftlikda bosh bilan bir-biriga to’pni uzatish; d)to’p bilan janglyor mashqi. | | 1 | 2-7.X |  | | Fishkalar to’plar sekundomer | | To’p bilan janglyorlik mashqlarini bajarish |  |
| 11 | **Nazariy:** jismoniy sifatlar haqida tushuncha berish.**Amaliy:** *Futbol.* A)to’pni olibyurish usullarini bajarish b)to’p bilan harakatlanib kelib darvozaga zarba berish, To’pni ko’krakda va sonda to’xtatish; | | 1 | 9-14.X |  | | Fishkalar to’plar sekundomer | | qo’llarni bukib yozish |  |
|  |  | |  |  |  | |  | |  |  |
| 12 | **Nazariy:**Futbol musobaqasi qoidalarini o’rgatish. **Amaliy:** *Futbol. A)*Maydon tashqarisidan (aut, burchak to’pi) to’pni o’yinga kiritish; b)8 mashq usullari; d)to’pni oyoqlarning ichki tomoni bilan uzoq masofalarga tepish | | 1 | 9-14.X |  | | Fishkalar to’plar sekundomer | | tezkorlikni rivojlantirish mashqlar |  |
| 13 | **Nazariy:** Kun tartibini rеjalashtirish.**Amaliy:** *Futbol.* A)O’yinda erkin jarima to’pini tеpish usullarini bajarish; b)Darvozabon o’yin texnikasi; d) d)To’pga (o’ng, chap oyoqlarda) zarba berish.. | | 1 | 16-21.X |  | | Fishkalar to’plar sekundomer | | Sakrash mashqlari, |  |
| **14** | **2- nazorat ishi 9-13 darslar asosida o’tkazilzdi** | | **1** | **16-21.X** |  | | to’plar | | takrorlash |  |
| 15 | **Nazariy:** Mashqlarni tartib-intizom bilan bajarish tartibi. **Amaliy:** *Qo’l to’pi*. A)Qo’l to’pi tеxnikasi va o’yin qoidasi; b)To’pni ushlash; d)To’pni bir va ikki qo’lda shеrigiga uzatish; | | 1 | 23-28.X |  | | To’ldirma to’p, qo’l to’pi | | To’pcha uloqtirish mashqlarini bajarish |  |
| 16 | **Amaliy:** *Qo’l to’pi.* A)To’pni yеrga urib olib yurish; b)Harakatda to’pni bir va ikki qo’lda shеrigiga oshirish; d)Gandbolchilar uchun zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirish. | | 1 | 23-28.X |  | | To’ldirma to’p, qo’l to’pi | | Kuchni rivojlantirish |  |
| 17 | **Nazariy:** “Umid nihollari” sport musobaqalari haqida. **Amaliy:** *Qo’l to’pi*. A)Bir oyqqa tayanib to’pni bir qo’lda darvozaga uloqtirish; b)Darvozaning bеlgilangan nuqtalariga to’pni pastda yuqoridan aniq otish; d) yuqoridan uloqtirishda to’pga to’siq qo’yishni texnikasi | | 1 | 30-3 X-XI |  | | To’ldirma to’p, qo’l to’pi | | To’pni yerga urib yurish, uloqtirishni bajarish |  |
| 18 | **Amaliy:** *Qo’l to’pi.* A)To’p bilan harakatlanib kеlib 3 qadam tashlab darvozaga otish; b)Darvozabon o’yin tеxnikasi; d) himoyada harakatlanish, o’quv mashq o’yini | | 1 | 30-3 X-XI |  | | To’ldirma to’p, qo’l to’pi | | Sakrashni rivojlantirish |  |
| **2-chorak 14 soat** | | | | | | | | | | |
| 19 | **Nazariy:** Voleybol o’yini qoidalari haqida tushuncha berish **Sog’lom avlod asoslari:** Tamaki chekishning zarari . **Amaliy:** *Voleybol* a) Voleybol o‘yinida turish holatini va joylarni o‘zgartirish qoidalarini o‘rgatish, b) katta qadamlab chapga, o‘ngga, orqaga, oldinga tezlik bilan yurish qoidalarini o‘rgatish,d)to‘pni yuqoridan uzatish va pastdan qabul qilish texnikasi | 1 | | 13-18.XI |  | Tol’dirma to’plar, voleybol to’plari | | 3 daqiqa arg’amchida sakrash | |  |
| 20 | **Nazariy:** Voleybol o’yini qoidalari haqida tushuncha berish **Sog’lom avlod asoslari:** Tamaki chekishning zarari . **Amaliy:** *Voleybol* a) Voleybol o‘yinida turish holatini va joylarni o‘zgartirish qoidalarini o‘rgatish, b) katta qadamlab chapga, o‘ngga, orqaga, oldinga tezlik bilan yurish qoidalarini o‘rgatish,d)to‘pni yuqoridan uzatish va pastdan qabul qilish texnikasi | 1 | | 13-18.XI |  | Tol’dirma to’plar, voleybol to’plari | | Kuchni rivojlantirish , | |  |
| 21 | **Nazariy:** Voleybol o’yinida hakamlik qoidalari. **Amaliy:** *Voleybol.* A) to’pni o’yinga kiritish usullarini o’rgatish,pastdan kelgan to‘pni ikki qo‘lda qabul qilish va qaytarish | 1 | | 20-25.XI |  | Tol’dirma to’plar, voleybol to’plari | | Qo’llarni bukish va ozish,turnikda oilish, tortilish | |  |
| 22 | **Nazariy:** Voleybol o’yinida hakamlik qoidalari. **Amaliy:** *Voleybol.* A) to’pni o’yinga kiritish usullarini o’rgatish,pastdan kelgan to‘pni ikki qo‘lda qabul qilish va qaytarish | 1 | | 20-25.XI |  | Tol’dirma to’plar, voleybol to’plari | | Turgan joyda balandlikka sa | |  |
| **23** | **Nazariy:** Voleybol o’yinida hakamlik qoidalari. **Amaliy:** *Voleybol.* A) to’pni o’yinga kiritish usullarini o’rgatish,pastdan kelgan to‘pni ikki qo‘lda qabul qilish va qaytarish | 1 | | 27-2.XI-XII |  | voleybol to’plari,metr | | Joyda turib yugurish | |  |
|  |  |  | |  |  |  | |  | |  |
| **24** | **3- nazorat ishi1 19-23 darsdagi mavzular asosida** | 1 | | 27-2.XI-XII |  |  | | Joyda turib yugurish | |  |
| 25 | **Nazariy:**Mashg’ulot jarayonida o’z –o’zini nazorat qilish.**Amaliy:** *Basketbol* a) To‘pni yerga urib yo‘nalish va tezlikni o‘zgartirib yugurish; b) to‘pni bir qo‘l bilan yelkadan, joyida turib qadam tashlab va joyni o‘zgartirib uloqtirish; d) to‘pni o‘rganilgan usul bilan harakatda halqaga tashlash; (o‘ng va chap tomonlardan) | 1 | | 4-9.XII |  | Fishkalar, to’plar | | Bir oyoqda tizzalarni ko’krakka tortib sakrash | |  |
| 26 | **Sog’lom avlod asoslari:** Jamoat sanitariyasi salomatlik garovi **Amaliy:** *Basketbol* a) to‘pni o‘rganilgan usul bilan harakatda halqaga tashlash; b) to‘pni shitga tekkizib halqaga tashlash (o‘ng va chap tomonlardan); | 1 | | 4-9.XII |  | Fishkalar, to’plar | | Bir oyoqda tizzalarni ko’krakka tortib sakrash | |  |
| 27 | **Amaliy:** **Amaliy:** *Basketbol* a) to‘pni o‘rganilgan usul bilan harakatda halqaga tashlash; to‘pni shitga tekkizib halqaga tashlash (o‘ng va chap tomonlardan); b)o‘rganilgan basketbol elementlarini qo‘llab, ikki tomonlama mini-basketbol o‘ynash; d) to‘p bilan harakatlangan holda tezlikni oshirib (10 m masofaga ) yugurish | 1 | | 11-16.XII |  | Fishkalar, to’plar | | Sakrash mashqlarini bajarish | |  |
| 28 | **Amaliy:** **Amaliy:** *Basketbol* a) to‘pni o‘rganilgan usul bilan harakatda halqaga tashlash; to‘pni shitga tekkizib halqaga tashlash (o‘ng va chap tomonlardan); b)o‘rganilgan basketbol elementlarini qo‘llab, ikki tomonlama mini-basketbol o‘ynash; d) to‘p bilan harakatlangan holda tezlikni oshirib (10 m masofaga ) yugurish |  | | 11-16.XII |  | Fishkalar, to’plar | | Joyda turib yugurish | |  |
| 29 | **Amaliy:** **Amaliy:** *Basketbol* a) to‘pni o‘rganilgan usul bilan harakatda halqaga tashlash; to‘pni shitga tekkizib halqaga tashlash (o‘ng va chap tomonlardan); b)o‘rganilgan basketbol elementlarini qo‘llab, ikki tomonlama mini-basketbol o‘ynash; d) to‘p bilan harakatlangan holda tezlikni oshirib (10 m masofaga ) yugurish |  | | 18-23.XII |  |  | |  | |  |
| 30 | **4-nazorat ishi 25-29 darslardagi mavzular asosida** | 1 | | 18-23.XII |  | Basketbol to’pi | | takrorlash | |  |
| 31 | **Nazariy:** shaxmat o’yini qoidalari haqida tushuncha berish.**Amaliy:** *Shaxmat.* A) sipohlar bilan mot qilish. ( Farzin,ruh,ikki fil bilan ) | 1 | | 25-27.XII |  | Shaxmat doskasi | | Mot qilish usullarini o’rganish | |  |
| 32 | **Nazariy:** shaxmat o’yini qoidalari haqida tushuncha berish.**Amaliy:** *Shaxmat.* A) sipohlar bilan mot qilish. | 1 | | 25-27.XII |  | Shaxmat doskasi | | o’rganish | |  |
| **3-chorak 20 soat** | | | | | | | | | | |
| 33 | **Nazariy:** Gimnastikaning kеlib chiqish tarixi va turlari.**Amaliy:** *Gimnastika*. Saf mashqlari (bir qatordan ikki, uch qatorga va bir qatorga qayta saflanish); juft –juft bo’lib buyum va buyumlarsiz mashqlar bajarish.b)gimnastika narvonida mashqlar majarish,d)belda gardishni 1 daqiqa davomida aylantirish,arg’amchida 30 soniya davomida sakrash. | 1 | | 11-13.I |  | Gimnastika tayoqchasi, arg’amchi | | Ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish | |  |
| 34 | **Nazariy:** Gimnastika turlari.**Amaliy:** *Gimnastika*. **Tayanib sakrash mashqlari.** Qizlar: balandligi 90 sm bo’lgan gimnastika kozyoliga yugurib kelib sakrab ustiga tayanib tizzalarda turish va cho’qqayib o’tirgan holatda qo’llar bilan siltani kerishib sakrab tushish. O’g’il bollar:balandligi 110 sm li uzunasiga qo’yilgan gimnastika kozyolidan oyoqlarni bukib va kerib sakrash. | 1 | | 11-13.I |  | Gimnastika kozyoli,to’shagi,ko’prigi | | Oyoq uchida sakrash | |  |
| 35 | **Nazariy:** Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida xavsizlik qoidalari**Amaliy:** *Gimnastika.* Qizlar: balandligi 90 sm li eniga o’rnatilgan gimnastika kozyolidan oyoqlarni bukib sakrab o’tish, O’g’il bollar:balandligi 110 sm li uzunasiga qo’yilgan gimnastika kozyolidan oyoqlarni bukib va kerib sakrab,900 ga burilib tushish. | 1 | | 15-20.I |  | Gimnastika kozyoli,to’shagi,ko’prigi | | | Oyoq uchida sakrash |  |
|  |  |  | |  |  |  | | |  |  |
| 36 | **Nazariy:** Gimnastika mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri.**Amaliy:** **Tirmashib chiqish** a) gimnastika narvoniga navbatma navbat tirmasib chiqish, b)gimnastika narvoniga chiqishda bir qo‘lda buyumlar (to‘p, tayoqcha) bilan tirmashib chiqish va tushish mashqlari; d) gimnastika narvonida yonbosh va orqa bilan bilan aralash ushlash usuli bilan osilib turish. E) O‘g‘ilbolalar – 3 m, qizbolalar – 2 m arqonga uch harakat usulda tirmashib chiqish va tushish. | 1 | | 15-20.I |  | Gimnastika to’shagi, tayoqchsi, to’plar,arqon | | | Tayanib qo’llrni bukish va yozish |  |
| 37 | **Nazariy:** Gimnastika mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri.**Amaliy:** **Tirmashib chiqish** a) gimnastika narvoniga navbatma navbat tirmasib chiqish, b)gimnastika narvoniga chiqishda bir qo‘lda buyumlar (to‘p, tayoqcha) bilan tirmashib chiqish va tushish mashqlari; d) gimnastika narvonida yonbosh va orqa bilan bilan aralash ushlash usuli bilan osilib turish. E) O‘g‘ilbolalar – 3 m, qizbolalar – 2 m arqonga uch harakat usulda tirmashib chiqish va tushish. | 1 | | 22-27.I |  | Gimnastika to’shagi, tayoqchsi, to’plar,arqon | | | Tayanib qo’llrni bukish va yozish |  |
| 38 | **5- nzorat ishi 33-37 darslardagi mavzular asosida** | 1 | | 22-27.I |  |  | | | Takrorlash |  |
| 39 | **Nazariy:** Gimnastika mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri.**Amaliy:** *Gimnastika*. **Osilish va tayanishlar.**a) gimnastika narvonida oyoqlar bilan osilib turishdan, oyoqlar bilan depsinib, kerishishdan osilishga o‘tish; b)qo‘shpoya poyalaridan oyoqlarni kerib oshirgan holda qo‘llarga tayanib tik turish; | 1 | | 29-3.I-II |  | Baland past turnik | | | Osilib oyoqlarni yuqoriga ko’tarish burchak hosil qilib ushlash |  |
| 40 | **Nazariy:** Gimnastika mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri.**Amaliy:** *Gimnastika*. **Osilish va tayanishlar a**) o‘g‘il bolalar – baland turnikka osilish, bir oyoq bilan siltanib va ikkinchisi bilan depsinib aylanib ko‘tarilish, qiz bolalar – past turnikka osilish, cho‘qqayib osilish.b) polga va gimnastika o’rindig’ida tayanib qo’llarni bukish va yozish | 1 | | 29-3.I-II |  | Baland past turnik, gimnastika o’rindig’i,to’shagi | | | Turnikda tortilish |  |
| 41 | **Amaliy:** *Gimnastika.* **Akrobatika.** A)Cho‘qqayib tayanib o‘tirgan holda, oyoqlarda depsinib oldinga umbaloq oshish; b) 30-40 sm balandlikdagi to‘siq ustidan umbaloq oshib o‘tish; d) umbaloq oshib, yarim shpagatga tushish. | 1 | | 5-10.II |  | To’siq planka,gimnastika to’shagi | | | Chalqancha yotgan holda gavdani 900ga ko’tarish |  |
| 42 | **Amaliy:** **Muvozanat saqlash mashqlari.** A)Yakka cho‘p ustida oyoq uchlarida yurish va yugurishlar, b) “polka” qadamlar bilan oldinga siljishlar; d) gimnastika ko‘prikchasida turib, qo‘llar yakkacho‘p ustida, sakrab, yakkacho‘p ustida tayanib cho‘qqayishga chiqib olish (o‘qituvchi yordamida); yakkacho‘p ustida qo‘llarni har xil holatda tutib, “qaldirg‘och” hosil qilish; | 1 | | 5-10.II |  | To’siq planka,gimnastika to’shagi | | | O’mbaloq oshish |  |
| 43 | **Hayot havfsizligi asoslari:** Jismoniy mashq bajarish vaqtida xavfsizlik choralari**Nazariy:** Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida xavfsizlik choralari **Amaliy:** *Gimnastika* a) 70-80 sm balandlikdagi yakkacho‘p ustida o‘ng yoki chap oyoqda muvozanat saqlash; b) yakkacho‘p ustida 30-35° burchak yo‘nalishda yugurib kelib, sakrab tayanib cho‘qqayishga chiqish, turib oldinga “polka” qadamlar bilan siljish, chap oyoqda “qaldirg‘och” hosil qilish, d) o‘ng oyoq bilan oldinga siltanib, chapga burilish va oyoqlarni juftlab, yuqoriga sakrab, kerishib tushish mashqla ri; yakkacho‘pdan yumshoq sakrab tushish va muvozanat saqlab qolish. | 1 | | 12-17.II |  | Gimnastika to’shagi,ko’prigi,yakkacho’p | | | Turgan joyda bir oyoqda muvozanat saqlash |  |
| 44 | **Nazariy:** Gimnastika darsidagi tartib qoidalar.**Amaliy: Estafetali quvnoq o’yinlar.** O‘rgatilgan akrobatika mashqlari, sakrash, yurish, to‘siqlardan o‘tish, arg‘amchi, gardishlarda, gimnastik o‘rindiqlari, to‘plar bilan iborat estafetali quvnoq o‘yinlar o‘ynash. | **1** | | 12-17.II |  | Gimnastika to’shagi,ko’prigi,yakkacho’p | | | Turgan joyda bir oyoqda muvozanat saqlash |  |
| 45 | **Nazariy:** Gimnastika darsidagi tartib qoidalar.**Amaliy: Estafetali quvnoq o’yinlar.** O‘rgatilgan akrobatika mashqlari, sakrash, yurish, to‘siqlardan o‘tish, arg‘amchi, gardishlarda, gimnastik o‘rindiqlari, to‘plar bilan iborat estafetali quvnoq o‘yinlar o‘ynash. | 1 | | 19-24.II |  | To’plar ,gardish,gimnastika orindig’i,toshagi | | | O’rganilga mashqlarni takrorlash |  |
| 46 | **6 nazorat ishi 39-45darslardagi mavzular asosida** | 1 | | 19-24.II |  |  | | |  |  |
|  |  |  | |  |  |  | | |  |  |
| 47 | **Nazariy:** Kurash qoidalari haqida ma’lumot berish. **Amaliy:** *Kurash.* A)Kurashda qulay holatni egallash,b)tarkibida kurash bo’lgan harakatli o’yinlar | 1 | | 26-3.II-III |  | Kurash gilami,belbog’,gantel | | | Yiqilish mahqlarini bajarish |  |
| 48 | **Nazariy:** kurashchilarning xalqaro musobaqalardagi muvaffaqoyatlari. **Amaliy:** *Kurash.* A)Yonbosh usuli; b ) Himoyalanish tеxnika usullari; d) jismoniy sifatlarni rivojlantirish. | 1 | | 26-3.II-III |  | Kurash gilami,belbog’,gantel | | | Egiluvchanlikni rivojlntirish mashqlar |  |
| 49 | **Nazariy:** Egiluvchanlik jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mash?lar.**Amaliy:** *Kurash.* Orqadan chalib yiqitish usuli b ) Himoyalanish tеxnika usullari; d) jismoniy sifatlarni rivojlantirish. | 1 | | 5-10.III |  | Kurash gilami,belbog’,gantellar, | | | Yiqilish mahqlarini bajarish |  |
| 50 | **Nazariy:**ovqatlanishtartibi.**Sog’lom avlod asoslari:** Mikroelementlar haqida umumiy tushuncha **Nazariy:** Kurashchilarni kun tartibi, ovqatlanishiva gigiyenasi. **Amaliy:** *Kurash*. A) oldindan chalib yiqitish usulini o’rgatish b ) Himoyalanish tеxnika usullari;d) jismoniy sifatlarni rivojlantirish. | 1 | | 5-10.III |  | Kurash gilami,belbog’,gantellar, | | | Egiluvchanlikni rivojlntirish mashqlar |  |
| 51 | **Sog’lom avlod asoslari:** Qiz va o’g’il bolalar organizmida ro’y beradigan o’zgarishlar**Nazariy:** Tanani parvarish qilish tartibi**Amaliy:** *Kurash.* A) oyoqlarni yonidan qoqib yiqitish usulini o’rgatish b) Himoyalanish tеxnika usullari;d) jismoniy sifatlarni rivojlantirish. | 1 | | 12-17.III |  | Kurash gilami,belbog’,gantellar, | | | Yiqilish mahqlarini bajarish |  |
| **52** | **Sog’lom avlod asoslari:** Qiz va o’g’il bolalar organizmida ro’y beradigan o’zgarishlar **Amaliy:** *Kurash.* Oyoq oldidaoyoq bilan qoqib yiqitishusulini bajarish; b) Qarshi tеxnik usulini bajarish. | **1** | | 12-17.III |  | Kurash gilami,belbog’,gantellar, | | | Egiluvchanlikni rivojlntirish mashqlar |  |
| 4-Chorak 16 soat | | | | | | | | | | |
| 53 | **Nazari** Kurash qoidalari haqida ma’lumot berish. **Amaliy:** *Kurash.* A)o’rganilgan usullarni takrorlash.b) kurash bo’yicha musobaqa o’tkazish. | 1 | | 28-31.III |  | Kurash gilami,belbog’,gantel | | Egiluvchanlikni rivojlntirish mashqlar | |  |
| 54 | **7-nazorat (47-53 darslardagi mavzular asosida o’tkaziladi)** | 1 | | 2-7.IV |  |  | | Yiqilish mahqlarini | |  |
| 55 | **Nazariy:** Tеzkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.**Amaliy:** *Yngil atlеtika.* A) Yugurib kelib uzunlikka sakrashda fazalarni o’rgatish; b) Yugurib kеlib “Oyoqlarni bukish” usulida uzunlikka sakrash | 1 | | 2-7.IV |  | Metr, bayroqcha,to’ldirma to’p | | Turgan joydan uzunlikka sakrash | |  |
| 56 | **Nazariy:** Yugurib kelib uzunlikka sakrash fazalarini tushuntirish.**Amaliy:** *Yengil atlеtika.*A) Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi.b) 25-30 sm li tosiq ustidan oshib uzunlikka sakrash | 1 | | 9-14.IV |  | Metr, bayroqcha, tennis to’pchalari | | Turgan joydan uzunlikka sakrash | |  |
| 57 | **Nazariy:** shikastlanganda birinchi yordam ko’rsatish qoidalari. **Amaliy:** *Yengil atlеtika*. A)balandligi 30-40 sm li to’siqlardan sakrash b) Yugurib kеlib xatlab o’tish balandlikka sakrash | 1 | | 9-14.IV |  | Baryer, sekundomer | | Turgan joyda tizzalarni ko’krakka ko’tarib sakrash | |  |
| 58 | **Nazariy:** balandlikka sakrash usullari bilan tanishtirish..**Amaliy:** *Yengil atlеtika.*A) Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasi. | 1 | | 16-21.IV |  | Planka,gim to’shak, sekundomer, metr | | Bir oyoqda o’tirib turish | |  |
| 59 | **Nazariy:** uloqtirish turlari bilan tanishtirish.**Amaliy:** *Yengil atlеtika*. A)tennis to’pini turgan joydan uloqtirish,B)tennis to’pini yugurib kelib uloqtirish. | 1 | | 16-21.IV |  | Sekundomer, estafeta tayoqchasi, planka | | Mokkisimon yugurish | |  |
| **60** | **Amaliy:** *Yengil atlеtika.* A) tennis to’pini mo’ljalga uloqtirish,b) 2 kgli to’plarni yon tomon bilan ikki qo’llab uloqtirish. | **1** | | 23-28.IV |  | Planka,gim to’shak, sekundomer, metr | | to’pcha uloqtirish | |  |
| 61 | **Sog’lom avlod asoslari:** Shaxslararo munosabatlarning psixologik xususiyatlari **Nazariy:** Mashqlarni tartib-intizom va jadallik bilan bajarish tartibi**Amaliy:** *Yengil atlеtika* a)yugurib kelib 4-6 qadamdan tennis to’pni natijaga uloqtirish. | 1 | | 23-28.IV |  | Sekundomer, tennis to’plari,metr | | 12 daqiqa yugurish | |  |
| 62 | **8-nazorat ishi (55-61 darslardagi mavzular asosida)** | 1 | | 30-5.IV-V |  |  | | Takrorlash | |  |
| 63 | **Nazariy:** Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantiruvchi mashqlari.**Amaliy:** *Futbol.*  A)Tezkor chidamkorlikni rivojlantirish; b) Himoyaviy o’yin (raqib hujumlarini ushlab qolish, qarshi hujum); | 1 | | 30-5.IV-V |  | Futbol to’plari | | 9-10 daqiqa davomida yugurish | |  |
| 64 | **Sog’lom avlod asoslari:** Inson nima sababdan kasal bo’ladi.**Amaliy:** *Futbol.* A) o’yinchilarning bazaviy taktik joylashuvi (4-4-2, 4-3-3, 3-5-2); b) Darvozabon o’yin texnikasi; d)To’p uzatish mashqlari (pastdan, yuqoridan) | 1 | | 7-12.V |  | Futbol to’plari | | Mokkisimon yugurish | |  |
| 65 | **Nazariy:** UFF va FIFA haqida.**Amaliy:** *Futbol*. A)Qanotlardan hujum taktikasini o’rgatish; b)Hujumni tashkil qilish; d) Hujumda jamoa bo’lib harakatlanish taktikasi (hujum o’yinchilariga to’p uzatishni “taklif qilish”, ochilishlar); | 1 | | 7-12.V |  | Futbol to’plari | | To’p bilan janglyorlik mashqlarini bajarish | |  |
| **66** | **Amaliy:** *Futbol.*  A)Fint mashqlarini bajarish; b)Standart vaziyatlardan to’pga zarba berish. | 1 | | 14-19.V |  | Futbol to’plari | | Tezlikni rivojlantirish mashqlarini bajarish | |  |
| 67 | **Nazariy:**Suzish usullari haqida ma’lumot.**Amaliy:** *Futbol*. A)To’pni egallash bilan bajariladigan texnik ko’nikmani takomillashtirish; b) To’pga (chap, o’ng oyoqda) uzoq masofaga tepish; d) to’p bilan janglyorlik mashqlarini | 1 | | 14-19.V |  | Futbol to’plari | | kuchni rivojlantirish mshqlarini bajarish | |  |
| **68** | **Nazariy:** Kun tartibini rеjalashtirish.**Amaliy:** *Futbol.* A)O’yinda erkin jarima to’pini tеpish usullarini bajarish; b)Darvozabon o’yin texnikasi. D) o’quv mashq o’yini | **1** | | 21-25.V |  | Futbol to’plari | | Usullarni takrorlash | |  |

**6-sinf**

***O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiya elementlari:***

**Kommunikativ kompetensiya:** Egallangan bilimlar asosida mustaqil fikrini og‘zaki va yozma tarzda ifoda eta olish, muloqotda muomala madaniyatiga amal qilish va guruhlarda va yakka tartibda ishlay olish.

**Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi:** jismoniy tarbiya faniga oid adabiyotlardan foydalana olish, ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiyaga oid bo‘lgan ma’lumotlarni kuzatib, tushuna olish va jismoniy tarbiya va sportga oid internet tarmoqlaridan foydalana olish;

darslik va boshqa manbalardan foydalana olish.

**O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:** muntazam ravishda o‘zi ustida ishlash, jismoniy sifatlarni bilish, har bir sport turidan uning texnikasi va taktikasini bilish, kun tartibi hamda gigienik qoidalarga amal qila olish, sog‘lom turmush tarziga amal qilishni o‘rganish.

**Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi:** atrofida bo‘layotgan voqea, hodisa va jarayonlarini tushunish va his etish, muomala madaniyatiga ega bo‘lish.

**Milliy va umummadaniy kompetensiya**: ajdodlardan avlodlarga o‘tib kelayotgan milliy urf-odatlarni bilish, tengdoshlari bilan do‘stona munosabatda bo‘la olish. **Matematik savodxonlik, fan va texnika yangiliklaridan xabardor bo‘lish hamda foydalanish kompetensiyasi:**

jismoniy tarbiya faniga oid sanoq sonlarining mohiyatini anglash, vaqt me’yorlarini va maydon o‘lchamlarini anglash.

***O‘quvchilarda shakllanadigan fanga oid kompetensiyalar:***

***Gimnastika.* Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** gimnastikaga oid bo‘lgan mashqlarini biladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** gimnastika mashqlarini bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantiradi.**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** gimnastika mashqlarini bajarishda me’yorlarini bajarishda qomat buzilishi va shikastlanishining oldini olish choralarini biladi va ularga amal qiladi.

***Yengil atletika.* Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** yengil atletika insonning har tomonlama rivojlanishidagi ahamiyati, o‘yinlar jarayonida ta’lim-tarbiya, axloq-odob, do‘stlarga qanday munosabatda bo‘lish, harakat paytida o‘zining qobiliyatini o‘zi aniqlay bilish, uzoq-yaqinni, tevarak-atrofda qilinayotgan harakatlarni ko‘ra biladi.**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** yengil atletika mashqlarini bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantiradi.**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** yengil atletikaning turlariga xos bo‘lgan harakat belgilari – sakrash, uloqtirish, tortilish, yugurish me’yorlarini bajarish qomat buzilishi va shikastlanishining oldini olish choralarini biladi va ularga amal qiladi.

***Sport o’yinlari.* Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** sport o‘yinlarining texnika va taktika qoidalarini biladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** sport o‘yinlarida hujum va himoya taktikalariga oid mashqlarni bajaradi.**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** hujum va himoya taktikalarini bajarish jarayonida xavfsizlik qoidalariga amal qiladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** sport o‘yinlarida hujum va himoya taktikalariga oid mashqlarni bajaradi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** hujum va himoya taktikalarini bajarish jarayonida xavfsizlik qoidalariga amal qiladi.

***Futbol.* Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** to‘pga beriladigan zarbalarni bilib oladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** darvoza burchaklari, darvozaga beriladigan zarbalarni bajaradi.**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** to‘pni oyoq yuzi va tashqi yoni bilan olib yurishni bajaradi.

***Kurash.* Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** kurash turlari haqida biladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** kurash usullarini bajarishdan avval tana a’zolarining chigalyozdi mashqlarini bajaradi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** kurash mashqlarini bajarishda xavfsizlik qoidalariga amal qiladi.

**6-SINF Jismoniy tarbiya 68 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **6-sinf** | **Soat** | **1-chorak** | **2-chorak** | **3-chorak** | **4-chorak** |
| **IX – XI** | **XI - XII** | **I - III** | **III - V** |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | |
| 2. | Gimnastika | 14 |  |  | 14 |  |
| 3. | Yengil atlеtika | 16 | 8 |  |  | 8 |
| 4. | Sport o’yinlari | 16 | 4 | 12 |  |  |
| 5. | Futbol | 12 | 6 |  |  | 6 |
| 6. | Kurash | 8 |  |  | 6 | **2** |
| 7. | Shaxmat | 2 |  | 2 |  |  |
| **Jami** | | **68** | **18** | **14** | **20** | **16** |

**6-sinf Dastur bo’limlarining darslarga taqsimlanishi**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| t/r | Dastur bo’limlari | 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 | Yengil atlеtika | + | + | + | + | + | + | + | N |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Sport o’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| 4 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | N |  |  |  |  |  |  |
|  | Dastur bo’limlari | 2-chorak 14 soat | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Sport o’yinlari | + | + | + | + | + | N | + | + | + | + | + | N |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
|  | Dastur bo’limlari | 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 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
|  | Dastur bo’limlari | 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 | Yengil atlеtika |  |  | + | + | + | + | + | + | + | N |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | kurash | + | N |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |