**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ**

**РЕСПУБЛИКА ТАЪЛИМ МАРКАЗИ**

**UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARINING**

**JISMONIY TARBIYA FANIDAN TIG‘IZLASHTIRILGAN**

**TAQVIM-MAVZU REJASI**

**(1-11-sinf)**

**TOSHKENT 2021**

**TUSHUNTIRISH XATI**

Ma’lumki, Xalq ta’limi vazirligining 2020 yil 3 sentabrdagi 02-02/2-578-sonli xatiga binoan pandemiya munosabati bilan 2020-2021 o‘quv yilining 1-2 choragi davomida ayrim fanlarning masofaviy ta’lim shaklida o‘zlashtirib borilishi tavsiya etilgan edi.

Bugungi kunga kelib umumiy o‘rta ta’lim maktablarida o‘quvchilarning davlat ta’lim standartlari va o‘quv dasturlarida belgilangan bilimlarni o‘zlashtirishga imkoniyat yaratish maqsadida Xalq ta’limi vazirligining 25 dekabrdagi 02-02/2-1671-son xatiga asosan joriy o‘quv yilining 3-choraidan boshlab Jismoniy tarbiya fani an’anaviy shaklda o‘qitilishi belgilangan.

Shu munosabat bilan, ushbu fanni tig‘izlashtirilgan holda o‘qitish bo‘yicha mazkur namunaviy taqvimim-reja va tavsiyalar ishlab chiqildi.

Shu o‘rinda ta’kidlash joizki, har qanday darsning sifati o‘qituvchi tomonudan qo‘llanilayotgan pedagogic texnologiyalar va metodlarning natijaviyligi uni qo‘llayotgan o‘qituvchining bilimi, ijodiy va kasbiy mahoratiga bog‘liqdir. O‘qituvchining kasbiy mahorati, o‘quvchilarning individual xususiyatlari, qiziqishlari, ta’lim muhiti va mavjud imkoniyatlarni inobatga olgan holda to‘g‘ri tushunilgan, tanlangan va qo‘llanilganda ko‘langan pedagogic maqsadga erishish o‘zaro uzviy bo‘lib, o‘qituvchilarning tinimsiz o‘z ustilarida ishlashni talab etadi.

Mazkur tig‘izlashtirilgan namunaviy taqvim-rejada nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmaan. Nazorat ishlari amaliy mashg‘ulotlar va takrorlash, yakuniy dars uchun ajratilgan soatlar hisobidan amalga oshirilishi nazarda tutilgan.

Mazkur taqvim-rejaga pedaggoglar tomonidan imkoniyat va sharoitlardan kelib chiqqan holda 15 foizgacha o‘zgartirishlar kiritish mumkin.

#### 1-Sinf

#### Jismoniy tarbiya 33 soat

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **Yillik** | **1 yarim yillik** | | | | **2 Yarim yillik** | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1 | Nazariy | Dars jarayonda | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika | **8** | 2 |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |
| 3 | Yengil atletika | **8** |  |  | 3 |  |  |  |  | 4 | 1 |
| 4 | Harakatli o’yinlar | **15** | 2 | 4 |  | 5 |  |  | 4 |  |  |
| 5 | Shashka | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 6 | O’quv sinov meyorlari | Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har bo‘lim yakunida dars jarayonida olinadi. | | | | | | | | | |
| **Jami** | | **33 soat** | **4** | **4** | **3** | **5** | **3** | **3** | **4** | **4** | **3** |
| **16-Soat Yarim yillik** | | | | **17-Soat Yarim yillik** | | | | |

**2- Yarim yillik**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Dastur bo‘limlari** | **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 | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |
| 4. | Xarakatli o’yinlar |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Shashka |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Darslar** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Uyga vazifa** |
| 17-dars | **Nazariy: *Gimnastika;*** Gimnastika anjomlar bilan tanishtirish. Gimanstika darslarida o‘zini tutish qoidalari; Kun tartibiga rioya qilish.  **Amaliy:** Asosiy tik turish turlari; saflanish turlari, ketma-ket va yonma-yon bo‘lib bir qatorga saflanishni o‘rgatish; Chiziq bo‘ylab safga turish, qo‘l ushlashib doira hosil qilish; safda yurish va to‘xtash mashqlarini bajarish; saf buyruqlarini bajarish: (1-2-darslar) | 1 |  |
| 18- dars | **Gimnastika nazariy:** Gimnastika darslarida texnika xavfsizligi.  **Amaliy:** Akrobatik mashqlar; oldinga umboloq oshish.Muvozanat saqlash mashqlari,Gimnastik urindiqqa tayanib qo’llarni bukib yoizish. (Bajarish texnikasini baholash) | 1 |  |
| 19-dars | **Gimnastika nazariy: Gigiyenik qoidalari**.  **Amaliy**: Akrobatik mashqlar; oldinga umboloq oshish.Muvozanat saqlash mashqlari,Gimnastik urindiqqa tayanib qo’llarni bukib yoizish. (Bajarish texnikasini baholash) | 1 |  |
| 20- dars | **Gimnastika nazariy:** Gimnastika darslarida texnika xavfsizligi.  **Amaliy:** Akrobatik mashqlar; oldinga umboloq oshish.Muvozanat saqlash mashqlari,Gimnastik urindiqqa tayanib qo’llarni bukib yoizish. (Bajarish texnikasini baholash) | 1 |  |
| 21- dars | **Harakatli o’yinlar. Nazariy**:Harakatli o‘yinlarda texnikhavfsizlik qoidalari; Shamollash kasalligini oldini olish choralari. Gripp.  **Amaliy:** “Bir qatorga saflaning!”, “Hamma tezda o‘z joyiga!”,“Kim uzoqqa uloqtirish” o’yinlari. (3-4-darslar) | 1 |  |
| 22- dars | **Harakatli o’yinlar. Amaliy:** “Raqam bilan chaqirish”, “Kun va tun”,Estafetali yugurishlar, “Poyezd”, (takrorlash) (5-dars) | 1 |  |
| 23- dars | **Harakatli o’yinlar. Amaliy** *“*Quvish», «Siz o’tdingiz» “O‘z raqibingni top!” o’yinlari (6-dars) | 1 |  |
| 24- dars | **Harakatli o’yinlar. Amaliy** Estafetali yugurishlar.  ”Bo’sh joy ”, (7-dars) | 1 |  |
| 25- dars | **Harakatli o’yinlar. Amaliy** Estafetali yugurishlar. "O’z raqibingni top!" ,“poezd” Anjomlarsiz estafetalar o’yinlari. (8-dars), (16-dars) | 1 |  |
| 26- dars | ***Yengil atletika* Nazariy:**Yengil atletika sport turi haqida.  **Amaliy:***.* a) Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) majmuasini o‘rgatish; b) Yugurishga oid bo‘lgan mashqlarni o‘rgatish; v) yuqori startni bajarishni ko‘rsatish, tushintirib berish, juftlikda bir maromda masofa bo‘ylab yugurish. 9-10-11-darslar | 1 |  |
| 27- dars | ***Yengil atletika* Nazariy:** Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati.  **Amaliy:** a) Mahsus yugurish mashqla, b) yuqori startdan 15-20 metrga masofa bo‘ylab tezlikda yugurish (12-13-14 darslar) | 1 |  |
| 28- dars | **Yengil atletika. Nazariy:** Yengil atletika darslarida texnika xafsizligi. Shaxsiy gigiyena.  **Amaliy:** a) Mahsus yugurish mashqlar b) 3x10 metrga mokisimon yugurishni bajarishini ko‘rsatish, tushintirib berish, juftlikda bajarish; Yuqori startdan,o’z yo’lagidan 15-20 m.ni katta tezlikda bosib o’tish. | 1 |  |
| 29- dars | **Nazariy: *Yengil atletika .*** Yengil atletika turlari.  **Amaliy*:*** yuqori startdan qisqa masofaga yugurish***.*** 3x10 mga moksimon yugurish. (o’quv meyorlarini bajarish) | 1 |  |
| 30- dars | **Yengil atletika . Amaliy:** Xar tomonga sakrashlar (oldinga, orqaga, chapga, o’ngga). Joydan uzunlikka sakrash,tennis to’pini uloqtirish | 1 |  |
| 31- dars | **Yengil atletika . Nazariy:** O’z o’zini nazorat qilish  **Amaliy:** Arg’amchida sakrash, Tepaga osilgan buyumga 1,5-2 daqiqa davomida yugurib kelib,joydan sakrab ikki qo’l bilan tegish. Tennis to’pini mo’ljalga va uzoqlikka uloqtirish. *(o’quv meyorlarini bajarish).* | 1 |  |
| 32- dars | **Yengil atletika . Amaliy:**  30 metrga yugurish  *(o’quv meyorlarini bajarish).* | 1 |  |
| 33- dars | **Shashka Amaliy*:*** O’yin qoidalarini tushuntirish. Amaliy o’yin | 1 |  |

**2-Sinf**

**Jismoniy tarbiya 34 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **Yillik** | 1 yarim yillik | | | | | | | | 2 yarim yillik | | | | |
| IX | | X | | XI | | XII | | I | II | III | IV | V |
| 1 | Nazariy | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika | **8** | 2 | |  | |  | |  | | 3 | 3 |  |  |  |
| 3 | Yengil atletika | **8** |  | |  | | 3 | |  | |  |  |  | 4 | 1 |
| 4 | Xarakatli o’yinlar | **16** | 2 | | 4 | |  | | 5 | |  | 1 | 4 |  |  |
| **5** | Shashka | **2** |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  | 2 |
| 6 | Nazorat ishi | Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har bo‘lim yakunida dars jarayonida olinadi. | | | | | | | | | | | | | |
| **Jami** | | **34 soat** | | **4** | | **4** | | **3** | | **5** | **3** | **4** | **4** | **4** | **3** |
| **16-soat** | | | | | | | **18-soat** | | | | |

**2-yarim yillik**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **2-yarim yillik (18 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dars raqamlari | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| 1. | Nazariy | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 4. | Xarakatli o’yinlar |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Shashka |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Darslar** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Uyga vazifa** |
| 17-dars | **Gimnastika: Nazariy:** Gimnastika darslarida texnika xavfsizligi**.**  **Amaliy:** Saf mashqlari (saflanish, burilishlar), 1 qatordan 2 qatorga saflanish, qayta saflanish. Gimnastik o’rindqga tayangan holda qo’llarni bukib yozish. O’rindiq ustidan sakrab o’tish. Past turnikda tortilish. | 1 |  |
| 18- dars | **Gimnastika, Amaliy:** Gimnastik o’rindiqda turlimashqlar bajarish, to’plar va gimnastik tayoq bilan muvozanat saqlash mashqlari. | 1 |  |
| 19- dars | **Gimnastika: Nazariy:** Ovqatlanish oldidangigiyenik talablar.  **Amaliy:** Oldinga va orqaga umbaloqoshish,“Svechka”, “Mostik”akrobatik mashqlari. Musiqa jo’rligida “erkin mashqlar”. | 1 |  |
| 20- dars | **Xarakatli o’yinlar: Amaliy:** «Oq terakmi, ko’k terak» o’yini. | 1 |  |
| 21- dars | **Xarakatli o’yinlar: Nazariy:** Angina va Gripp bo’lmaslikxaqida ma’lumot.  **Amaliy:** “Tonnel” o’yinida to’g’ri harakatlanishni eslab qol,o‘yini. | 1 |  |
| 22- dars | **Xarakatli o’yinlar: Amaliy:** ”To’p bilan estafeta”o’yini. | 1 |  |
| 23- dars | **Xarakatli o’yinlar: Amaliy:** «Birgalikda sakraymiz», «To’p markazda» o’yinlari. | 1 |  |
| 24- dars | **Xarakatli o’yinlar: Amaliy:** «Birgalikda sakraymiz», «To’p markazda» o’yinlari. (takroriy) | 1 |  |
| 25- dars | **Xarakatli o’yinlar: Amaliy:**  Estafetali yugurishlar. | 1 |  |
| 26- dars | **Xarakatli o’yinlar: Amaliy:** Estafetali yugurishlar. | 1 |  |
| 27- dars | **Xarakatli o’yinlar: Amaliy:** O’tilgan o’yinlarnitakrorlash. | 1 |  |
| 28- dars | **Nazariy:** *Yengil atletika:*Kross yugurishningahamiyati.  **Amaliy:** Yuqori startdan yugurishnio’rgatish.30 m.ga yugurish. (o’quv meyorlarini topshirish) | 1 |  |
| 29- dars | **Nazariy:** *Yengil atletika:*O’z-o’zini nazorat qilishnio’rgatish.  **Amaliy:** Turgan joydan uzunlikka sakrash, 3x10 m.ga mokisimon yugurish. (o’quv meyorlarini topshirish)**.** | 1 |  |
| 30- dars | **Amaliy:** *Yengil atletika:* Tennis to’pini mo’ljalga vauzoqlikka uloqtirish. (o’quv meyorlarini topshirish). | 1 |  |
| 31- dars | **Amaliy:** *Yengil atletika:* Tennis to’pini mo’ljalga vauzoqlikka uloqtirish. (o’quv meyorlarini topshirish ). | 1 |  |
| 32- dars | **Amaliy:** *Yengil atletika:*Turgan joydan uzunlikkasakrash. 50 m yugurish va 50 myurishni almashlab yugurish. 4 marta. | 1 |  |
| 33- dars | **Nazariy:** *Yengil atletika:*Ertalabki sog’lomlashtirishgimnastikasining ahamiyati.  **Amaliy:** U.R.M mashqlari, 30 m.ga yuqori startdan yugurish. (o’quv meyorlarini topshirish), Turgan joydan uzunlikka sakrash. | 1 |  |
| 34- dars | **Shaska:** O’quv o’yinlari. | 1 |  |

**3-sinf**

**Jismoniy tarbiya 34 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **Yillik** | **1-yarim yillik** | | | | **2- yarim yillik** | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | | IV | V |
| 1 | Nazariy | Dars jarayonida | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika | **8** |  |  |  |  | 3 | 4 | 1 |  | |  |
| 3 | Yengil atletika | **8** |  | 4 |  |  |  |  | 3 | 1 | |  |
| 4 | Xarakatli 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. | | | | | | | | | | |
|  | **Jami** | **34-soat** | **4** | **4** | **3** | **5** | **3** | **4** | **4** | **4** | | **3** |
|  |  |  | **16-soat** | | | | **18-soat** | | | | | |

**2-yarim yillik**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur**  **bo‘limlari** | **2-yarim yillik (18часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dars soatlari | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 18 | | 19 | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | 31 | | 32 | | 33 | | 34 | |
| Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Nazariy | + | + | + | | | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 2. | Gimnastika |  |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | + | | + | | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  | | |  | | + | | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  | | + | | + | |  | |  | |  |
| 4. | Xarakatli o’yinlar |  |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | | + | |  |
| 5 | Futbol |  |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 6 | Shahmat |  |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Darslar** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Uyga vazifa** |
| 17-dars | **Nazariy: *Gimnastika*:** Gimnastika darslaridatexnika xavfsizligi.  **Amaliy:** Saf mashqlari (saflanish, burilishlar), 1qatordan 2,3 qatorga saflanish, qayta 1 qatorga saflanish. Gimnastik “kozyol” dan, tayanib sakrash. U.R.M majmui. | 1 |  |
| 18- dars | **Nazariy: *Gimnastika:*** Ovqatlanishdan oldingigigiyenik qoidalar.  **Amaliy:** Gimnastik o’rindiqdansakrash. Gimnastik narvonda 30 soniya davomida osilib turish. | 1 |  |
| 19-dars | **Gimnastika: *Amaliy:*** Osilish va tayanishlar: Gimnastik narvonda osilib turgan holatda tizzalarni ko’krakka tomon bukish. O’g’il: Baland turnikda tortilish. Qizlar: O’rindiqqa tayanib qo’llarni bukib yozish. (o’quv meyorlarini topshirish) | 1 |  |
| 20- dars | **Amaliy: *Gimnastika:*** Oldinga va orqaga umbaloq oshish, “svechka”, ”mostik”mashqlari. | 1 |  |
| 21- dars | **Xarakatli o’yinlar: Amaliy**: “to’p oshirishlar”, “Ta’qiqlangan xarakat”. | 1 |  |
| 22- dars | **Xarakatli o’yinlar: Amaliy:** “Olimpiya globusi”, “O’rmon,botqoq,dengiz” o’yinlari. | 1 |  |
| 23- dars | **Xarakatli o’yinlar: Amaliy:** Aylana ichidakatta estafeta, «Tez ol va uloqtir» o’yinlari. | 1 |  |
| 24- dars | **Xarakatli o’yinlar: Amaliy:** Xar xil jixozlar bilan estafeta o’yinlari. | 1 |  |
| 25- dars | **Amaliy: *Yengil atletika:*** Maxsus yugurish mashqlari**,**  Past startdan yugurishni o’rgatish.  30, 60 metrga yugurish. (o’quv meyorlarini topshirish), Turgan joydan uzunlikka sakrash. | 1 |  |
| 26- dars | **Nazariy: *Yengil atletika:*** U.R.Mni sog’lomlashtiruvchi omillari.  **Amaliy:**  Turgan joydan va yugurib kelib uzunlikka sakrash. 3х10m.ga mokisimon yugurish. (o’quv meyorlarini topshirish) | 1 |  |
| 27- dars | **Amaliy: *Yengil atletika:*** Turgan joydan va yugurib kelib uzunlikka sakrash. (o’quv meyorlarini topshirish). Tennis to’pini mo’ljalga vauzoqlikka uloqtirish. | 1 |  |
| 28- dars | **Amaliy: *Yengil atletika:*** Tennis to’piniuzoqlikka uloqtirish. (o’quv meyorlarini topshirish), 400-600 m.ga yugurish. (yugurishda to’g’ri nafas olishni o’rgatish). | 1 |  |
| 29- dars | **Amaliy: *Yengil atletika:*** 30metrga yugurish,  Turgan joydan uzunlikka sakrash. | 1 |  |
| 30- dars | **Xarakatli o’yinlar: Nazariy:** U.R.Mni sog’lomlashtiruvchi omillari.  **Amaliy:** “Qo’rg’on ximoyasi”, Xar xil jixozlar bilan estafeta o’yinlari. | 1 |  |
| 31- dars | **Xarakatli o’yinlar: *Nazariy:*** U.R.Mni sog’lomlashtiruvchi omillari.  **Amaliy:** “Qo’rg’on ximoyasi” o’yini Estafetali yugurish. | 1 |  |
| 32- dars | **Nazariy: *Futbol:*** Futbol nazariyasi  **Amaliy**: To’pni olib yurishni, maydon chetidan to’pni o’yinga kiritishni vf aniq zarba berishni o’rgatish**.** | 1 |  |
| 33- dars | **Amaliy: *Futbol:*** To’pni olib yurish amaliyotini, maydon chetidan to’pni o’yinga kiritishni va aniq zarba berishni o’rgatish**.** | 1 |  |
| 34- dars | **Shaxmat:** Shaxmat taxtasi xaqida ma’lumot berish.Xar bir figura yurishini o’rgatish. Amaliy o’yin. | 1 |  |

**4-sinf**

**Jismoniy tarbiya 34 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **Yillik** | **1-yarim yillik** | | | | | | | | **2- yarim yillik** | | | | | | | | | |
| IX | | X | | XI | | XII | | I | | | II | | III | | IV | | V |
| 1 | Nazariy | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika | **8** |  |  | |  | | 4 | | 3 | | | 1 | |  | |  | |  | |
| 3 | Yengil atletika | **8** | 4 |  | |  | |  | |  | | |  | | 3 | | 1 | |  | |
| 4 | Sport o’yinlari va xarakatli o’yinlar elementlari | **12** |  | 4 | | 3 | | 1 | |  | | | 3 | | 1 | |  | |  | |
| 5 | Futbol | **4** |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | 3 | | 1 | |
| 6 | Shaxmat | **2** |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | 2 | |
| 7 | Nazorat ishi | Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har bo‘lim yakunida dars jarayonida olinadi. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Jami** | | **34 soat** | **4** | **4** | | **3** | | **5** | | **3** | | **4** | | | **4** | | **4** | | **3** | |
| **16 soat** | | | | | | | **18- soat** | | | | | | | | | | |

**2- yarim yillik**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Dastur bo‘limlari** | **2-Yarim yillik (18 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dars soatlari | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| 1. | Nazariy | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 4. | Sport o’yinlari va xarakatli o’yinlar elementlari. |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |
| 6 | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Darslar** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Uyga vazifa** |
| 17- dars | **Nazariy: *Gimnastika:***  To’g’ri ovqatlanish tartibi.  **Amaliy:** Saf mashqlari.Gimnastik “Kozyol”dan tayanib sakrash. Gimnastik narvonda osilib turgan holatda oyoqlarni 900 ko’tarish.(o’quv meyorlarini topshirish), | 1 |  |
| 18- dars | **Gimnastika: Nazariy:** Gigiyena talablari.  **Amaliy:** Yakkacho’pda M.S.M.Oldinga va orqagaumbaloq oshish, “Svechka” “Qaldirg’och”. | 1 |  |
| 19- dars | **Amaliy**:***Gimnastika*:** Akrobatik kombinawiya, 2 marta oldinga 2 marta orqaga umbaloq oshib “Svechka”ga o’tish, yarim shpagatga o’tirish va “mostik” ga o’tish. | 1 |  |
| 20- dars | **Sport o’yinlari va xarakatli o’yinlar elementlari:**  **Nazariy:** Chiniqishnazariyasi va asoslari.  **Amaliy:**“To’p kapitanga”, “Urib chiqarish”.o’yinlari. | 1 |  |
| 21- dars | **Sport o’yinlari va xarakatli o’yinlar elementlari:**  **Nazariy:** Chiniqishnazariyasi va asoslari.  **Amaliy: :**“To’p kapitanga”, “To’pni ushladingmi o’tir”.o’yinlari | 1 |  |
| 22- dars | **Sport o’yinlari va xarakatli o’yinlar elementlari:**  **Amaliy**:“Xalqaga tushir”, “To’p bilan estafeta” o’yinlari. | 1 |  |
| 23- dars | **Sport o’yinlari va xarakatli o’yinlar elementlari:**  **Nazariy:** E.G.G.  **Amaliy:** “To’pni tushirma”, “To’p bilan estafeta” o’yinlari. | 1 |  |
| 24- dars | **Sport o’yinlari va xarakatli o’yinlar elementlari:**  **Amaliy:** Har xil sport jixozlar bilan estafeta o’yinlari. | 1 |  |
| 25- dars | **Nazariy: *Yengil atletika***: Mashqlarning inson tanasiga sog’lomlashtiruvchi ta'siri.  **Amaliy:** Maxsus yugurish mashqlari. Past startdan chiqish. 30 m.ga yugurish, marraga kirish. | 1 |  |
| 26- dars | **Nazariy:** *Yengil atletika*: Jismoniy mashqlarining bajarilish jarayonida belgilangan me’yorlari. Mashg’ulot jarayonida shaxsiy gigiyena.  **Amaliy:** Maxsus yugurish mashqlariPast startdan chiqish. 60 m.ga yugurish, marraga kirish. (o’quv meyorlarini topshirish) | 1 |  |
| 27- dars | **Nazariy:** *Yengil atletika:* Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilara qo'yiladigan gigiyenik talablar.  **Amaliy:** Turgan joydan va 6-10 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakrash.(o’quv meyorlarinitopshirish) 800 m yugurish yurishni almashlab yugurish. | 1 |  |
| 28- dars | **Nazariy:** *Yengil atletika:* Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilara qo'yiladigan gigiyenik talablar.  **Amaliy:**Balandlikka sakrashmaxsus mashqlari, 6-8 qadamdan yugurib kelib xatlab o'tish usulida balandlikka sakrashni o'rgatish.(o’quv meyorlarini topshirish) | 1 |  |
| 29- dars | **Nazariy:** *Yengil atletika:* Jismoniy mashqlarning sog’lomlashtiruvchi ta'siri.  **Amaliy:** Maxsus yugurish mashqlari. Past startdan chiqish.30 m ga yugurish, marraga kirish. | 1 |  |
| 30- dars | **Amaliy:** Futbol texnikasi:To'pni to'g'ri va ustunlar aro olib yurish. Futbol o'yini mashqlari. | 1 |  |
| 31- dars | **Nazariy: *Futbol:***O'zbekistonda futbolning rivojlanishi.  **Amaliy:** Taktik mashqlar. Futbol texnikasini rivojlantiruvchi mashqlar. | 1 |  |
| 32- dars | **Nazariy:** *Futbol:* Futbol o’yini qoidasi.  **Amaliy:** Taktik mashqlar. Futbol texnikasini rivojlantiruvchi mashqlar. | 1 |  |
| 33- dars | **Amaliy:**Futbol taktikasi. To'pni jonglyor usulida o'ynash.Uzoq masofaga to'pni uzatish. O'yin amaliyoti. | 1 |  |
| 34- dars | **Shaxmat:** Shaxmat tarixi xaqidama'lumot. Shaxmat taxtasi xaqida ma’lumot berish. Har bir figura yurishini o’rgatish. Amaliy o’yin. | 1 |  |

**5-SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **Yillik** | **I chorak** | | | **II chorak** | | | **III chorak** | | | | | **IV chorak** | | |
| IX | X | | XI | | XII | I | II | | III | | IV | V | |
| 1 | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika | 7 |  |  | |  | |  | 6 | 1 | |  | |  |  | |
| 3 | Yengil atlеtika | 8 |  |  | |  | |  |  |  | |  | | 8 |  | |
| 4 | Sport o‘yinlari | 12 |  |  | |  | |  |  | 6 | | 5 | | 1 |  | |
| 5 | Futbol | 6 |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  | 6 | |
| 6 | Kurash | 2 |  |  | |  | |  |  | 1 | | 1 | |  |  | |
| 7 | Shaxmat | 1 |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  | 1 | |
| **8** | **Nazorat ishi** | Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har bo‘lim yakunida dars jarayonida olinadi. | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Jami** | **68** | **8** | | **10** | **6** | **8** | | **6** | | **8** | | **6** | **9** | | **7** |
| **18 soat** | | | **14 soat** | | | **20 soat** | | | | | **16 soat** | | |

**III -chorak Jismoniy tarbiya 20 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Dastur bo‘limlari** | **III -chorak (20 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | + | + | + | + | + | + | + |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  | + | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Darslar** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Uyga vazifa** |
| 1-dars | ***Gimnastika* Amaliy:** Umumrivojlantiruvchi mashqlar.O‘quvchilarning yosh-fiziologik xususiyatlariga mos bo‘lgan buyumsiz va buyumlar (to‘ldirma to‘p, gimnastik tayoq, arg‘amchi, gardish va boshqalar) bilan mashqlar bajarish; Sakrashlar, cho‘qqayib o‘tirishlar, har xil yo‘nalishda egilish va tayanish mashqlar majmuasini bajarishni o‘rgatish; arg‘amchida 1 daqiqa davomida sakrash. (30-31 darslar) | 1 |  |
| 2-dars | ***Gimnastika.*****Nazariy:** Ertalabki badantarbiya mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri.  **Amaliy:** Akrobatika mashqlari: oldinga, orqaga umboloq oshish; Bеlda va kuraklarda turishni o‘rgatish; “Ko‘prik” hosil qilish; To‘ldirma to‘plar bilan mashqlar bajarish. Baland va past turniklarda osilish mashqlarini bajarish. (35 -38 darslar) | 1 |  |
| 3-dars | ***Gimnastika.*****Nazariy:** Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantiruvchi mashqlar.  **Amaliy:** *Gimnastika.* Arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqish; Turnikda oldinga orqaga Oldinga siltanib sakrab tushish mashq usullarini bajarish. (36 - 37 darslar) | 1 |  |
| 4-dars | ***Gimnastika.*****Nazariy:** Tabiatning sog’lomlashtiruvchi omillari orqali chiniqishlar (suv, quyosh, havo). **Amaliy:** Tayanib sakrash mashqlari; Polda va gimnastika o‘rindiqlarida qo‘llarni bukish va yozish mashqlari; Aralash osilish va arqonga tirmashib chiqishni takrorlash. (39 - 40 darslar) | 1 |  |
| 5-dars | ***Gimnastika.*****Nazariy:** Tozalik – salomatlik garovi (qo‘l, oyoq, ko‘z, tish parvarish).  **Amaliy:** To‘ldirma to‘plar bilan mashqlar bajarish. Yakkacho‘p ustida muvozanat saqlash mashqlari; b) Akrobatika mashqlarini takrorlash. (41 - 42 darslar) | 1 |  |
| 6-dars | ***Gimnastika.*****Amaliy:** v)Gimnastika “Kazyoli”dan oyoqlarni kеrib va bukib sakrash; d) Arg’amchida sakrash mashqlari.. (43 - 44 darslar) | 1 |  |
| 7-dars | ***Gimnastika*.** **Nazariy:** Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantiruvchi mashqlar  **Amaliy:** Arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqish; (45 - 46 darslar) | 1 |  |
| 8-dars | ***Kurash***. **Nazariy:** Ochiq havoda jismoniy mashqlarni bajarishning inson salomatligiga bo‘lgan roli.  **Amaliy:** a) Yimshoq yiqilish mashqlari; b) Chil usulini o‘rgatish; | 1 |  |
| 9-dars | **Amaliy: *Kurash***. a) Yelkadan oshirib yiqitish usullarini bajarish. | 1 |  |
| 10-dars | **Nazariy: *Qo‘l to‘pi.*** “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test sinovlari.  **Amaliy:** To‘pni o‘ng va chap qo‘lda olib yurish, to‘pni uzatish va qabul qilish. (9 - 10 darslar) | 1 |  |
| 11-dars | **Nazariy:** ***Qo‘l to‘pi*** Qo‘l to‘pining kеlib chiqish tarixi va maydoni o‘lchamlari haqida.  **Amaliy:**Sakrab to‘pni darvozaga otish; darvozabon o‘yinini bilish (tik turish, harakatlanish, qo‘llar bilan kelayotgan to‘pni qaytarish) (11 - 12 darslar) | 1 |  |
| 12-dars | **Amaliy: *Qo‘l to‘pi*** to‘pni yerga urib olib yurish; uch qadamlab to‘xtash, to‘pni olib yurish. Harakatlanib to‘pni aniq uzatish va qabul qilib olish; to‘pni o‘ng va chap qo‘llarda yеrga urib olib yurish; joydan turib 6-7 mеtrdan to‘pni darvozaga otish; chalishtirma qadam bilan to‘pni darvozaga otish; (13 - 14 darslar) | 1 |  |
| 13-dars | **Nazariy:** ***Voleybol.*** Voleybolning kеlib chiqish tarixi va maydoni o‘lchamlari haqida.  **Amaliy** To‘pni ikki ko‘llab yuqoridan bir-biriga uzatish. (15 - 16 darslar) | 1 |  |
| 14-dars | **Amaliy *Voleybol.* V**oleybol qoidasiga rioya qilgan holda ikki tomonlama o‘quv o‘yini. (17 - 18 darslar) | 1 |  |
| 15-dars | **Nazariy:** ***Volеybol*.** Voleybol o‘inining kelib chiqish tarixi va oyin qoidalari.  **Amaliy:** To‘pni pastdan, yuqoridan uzatish; b Juftlikda to‘pni yuqoridan uzatish va qabul qilish; (20 - 21 darslar) | 1 |  |
| 16-dars | **Nazariy:** ***Volеybol*.** Shaxsiy gigiyеna qoidalari.  **Amaliy:** Volеybol o‘yin qoidasi; maydonda o‘yinchilarning joylashuvi, harakatlanishi va asosiy turish holatlari; pastdan kеlayotgan to‘pni ikki qo‘llab bilaklarda qaytarish va uzatish tеxnikasi; (19 - 22 darslar) | 1 |  |
| 17-dars | **Nazariy:** ***Volеybol*.** Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati  **Amaliy:** To‘pni ikki qo‘l barmoqlarida yuqoridan dеvorga oshirish; voleybol to‘pni ikki qo‘l barmoqlarida yuqoridan dеvorga oshirish. (23 - 24 darslar) | 1 |  |
| 18-dars | **Nazariy:**  ***Baskеtbol.*** Tozalik - salomatlik garovi.  **Amaliy:** Baskеtbol o‘yin qoidasi; To‘pni joyda turib sakrtish mashqlari; (25 - 26 darslar) | 1 |  |
| 19-dars | **Nazariy:** ***Baskеtbol.*** Ertalabki badantarbiya mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri.  **Amaliy:** To‘pni shеrigiga uzatish va qabul qilish; v) To‘pni 8 shaklida olib yurish. (27 dars) | 1 |  |
| 20-dars | **Nazariy:** ***Baskеtbol.*** Salomatlik – nima?  **Amaliy:** Jarima chizig’idan to‘pni ikki qo‘lda ko‘krakdan halqaga tashlash; 4 metr masofadan ikki qo‘llab pastdan halqaga tashlash. (28 - 29 darslar) | 1 |  |

**6-SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **Yillik** | **I chorak** | | | **II chorak** | | | **III chorak** | | | **IV chorak** | | |
| IX | X | | XI | | XII | I | II | III | IV | V | |
| 1 | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika | 6 |  |  | |  | |  | 6 |  |  |  |  | |
| 3 | Yengil atlеtika | 8 |  |  | |  | |  |  |  |  | 8 |  | |
| 4 | Sport o‘yinlari | 12 |  |  | |  | |  |  | 5 | 6 | 1 |  | |
| 5 | Futbol | 6 |  |  | |  | |  |  |  |  |  | 6 | |
| 6 | Kurash | 3 |  |  | |  | |  |  | 3 |  |  |  | |
| 7 | Shaxmat | 1 |  |  | |  | |  |  |  |  |  | 1 | |
| **8** | **Nazorat ishi** | Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har bo‘lim yakunida dars jarayonida olinadi. | | | | | | | | | | | | |
|  | **Jami** | **68** | **8** | | **10** | **6** | **8** | | **6** | **8** | **6** | **9** | | **7** |
| **18 soat** | | | **14 soat** | | | **20 soat** | | | **16 soat** | | |

**III -chorak Jismoniy tarbiya 20 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Dastur bo‘limlari** | **III -chorak (20 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | + | + | + | +N | + | + |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | + | + | + | + | + | + | +N | + | + | + | + |
| 5. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Kurash |  |  |  |  |  |  | + | + | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**6 - SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Darslar** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Uyga vazifa** |
| 1-dars | **Nazariy: *Gimnastika*.** Gimnastika turlari.  **Amaliy:** a) Saf mashqlari (doira shaklida saf totib turishlarni bajarish); akrobatika mashqlari: oldinga, orqaga umboloq oshish; (34 – 35 darslar) | 1 |  |
| 2-dars | **Nazariy: *Gimnastika*.** Gimnastika mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri.  **Amaliy:** Gimnastika “kazyoli”ga tayanib sakrab chiqish va bukib to’shak ustiga yumshoq sakrab tushush tеxnikasini bajarish; bеlda va kuraklarda turishni o’rgatish; “ko’prik” hosil qilish. (36 – 37 darslar) | 1 |  |
| 3-dars | ***Gimnastika*.** **Nazariy:** Gimnastika mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri.  **Amaliy:** a) Buyum va buyumlarsiz URMni bajarish; b) Arqonga tirmashib chiqish; v) Arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqish; d) Qo’shpoyada tayanib sakrab chiqish, oldinga va orqaga siltanib oldinga yumshoq sakrab tushish mashqlari. (39 – 40 darslar) | 1 |  |
| 4-dars | **Nazariy:** ***Gimnastika*.** O’quvchilarning shaxsiy gigiyеnasi va kun tartibi  **Amaliy:** “Qaldirg’och” hosil qilish; polda va gimnastika o’rindiqlariga tayanib qo’llarni bukish va yozish mashqlari.gimnastika matida oldinga orqaga o’nbaloq oshish mashiqlari. ***(texnik bajarishni baholash).*** (41 – 42 darslar) | 1 |  |
| 5-dars | **Nazariy:** ***Gimnastika*.** Gimnastika mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri.  **Amaliy:** Gimnastika “kazyoli”dan oyoqlarni kеrib sakrash; d) Arg’amchida sakrash mashqlari. (43 – 44 darslar) | 1 |  |
| 6-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika*.** a) Yakkacho’p ustida muvozanat saqlash mashqlari; b) Yakkacho’p ustida turli (1800, 3600 burilishlar, sakrab yurish, sakrab tushish) mashqlar bajarish. (45 – 46 darslar) | 1 |  |
| 7-dars | **Amaliy:** ***Kurash.***Kurashda qulay holatni egallash, kurash bo‘lgan harakatli o‘yinlar; kurash usullari: “Orqadan chalish”. (47 – 48 darslar) | 1 |  |
| 8-dars | **Nazariy: *Kurash*** Tanani parvarish qilish tartibi  **Amaliy:***.* Kift usulini bajarish; qarshi tеxnik usulini bajarish..(49 – 50 darslar) | 1 |  |
| 9-dars | **Nazariy: *Kurash.***Jismoniy tarbiya va sport.  **Amaliy:** *Kurash.* Jismoniy sifatlarni rivojlantirish; Supurma usullarini bajarish; o’rganilgan usullar bo’yicha kurash musobaqachasini o’tkazish. ***(texnik bajarishni baholash).*** (51 – 52 darslar) | 1 |  |
| 10-dars | **Nazariy:**  ***Volеybol.***Volеybol o’yinining kеlib chiqish tarixi va maydoning o’lchami..  **Amaliy:** Voleybol o’yin qoidasi; o’yinchilarning maydonda joylashuvi va harakatlanishi; to’pni pastdan bir qo’llab uzatish tеxnika usuli; to’pni to’r ustidan ikki qo’lda aniq oshirish; Ikki qo’lda (bilaklarda) pastdan to’pni dеvorga oshirish va qabul qilish mashqlarini bajarish; (19 – 20 darslar) | 1 |  |
| 11-dars | **Nazariy: *Volеybol.*** Ovqatlanish tartibi. Shaxsiy gigiеna.  **Amaliy:** To’pni pastdan qabul qilish tеxnikasi; Pastdan kеlayotgan to’pni ikki qo’llab bilaklarda qaytarish va uzatish tеxnikasining bajarish; (21 – 22 darslar). | 1 |  |
| 12-dars | **Nazariy:** ***Volеybol.***Zararli odatlarning inson organizmiga ta'siri.  **Amaliy:** Hujum taktikasi; Juftlikda to’pni bir-biriga yuqoridan oshirishlar; Yuqoridan kеlayotgan to’pni ikki qo’lda qabul qilib shеrigiga uzatish; Ikki tomonlama o’yin. (23 – 24 darslar). | 1 |  |
| 13-dars | **Nazariy:**  ***Baskеtbol.***Baskеtbol o’yin qoidalari.  **Amaliy:**Buyumlar bilan URM bajarish: baskеtbol o’yinivaqtida xavfsizlik qoidalari; to’pni olib yurish mashqlari, to’xtash tеxnik usullarini bajarish; to’p bilan joyida turib burilish tеxnik usullarini bajarish; to’pni bir qo’lda yеlka va boshdan uzatish; (25 – 26 darslar). | 1 |  |
| 14-dars | **Nazariy: *Baskеtbol.*** Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida xavfsizlik choralari  **Amaliy:** To’pni turgan joyda bir, ikki qo’lda yumshoq uzatish va qabul qilishlar; to’pni halqaga tashlash tеxnika usullarini bajarish; harakat jarayonida sherigiga to’pni uzatishlar; to’p bilan ikki qadam tashlab sakrab bir, ikki qo’lda yuqoridan halqaga tashlash. (27 – 28 darslar). | 1 |  |
| 15-dars | **Nazariy:**  ***Baskеtbol.***“Alpomish” va “Barchinoy” maxsus tеst sinovlari..  **Amaliy:** Uchlik bir-biriga to’pni joylarni almashtirib oshirish mashqlari; jismoniy sifatlardan epchillik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar; ikki tomonlama mini-baskеtbol o’yini. (30 – 31 darslar). | 1 |  |
| 16-dars | **Amaliy:**  ***Baskеtbol.*** Shitning turli taraflaridan turib va sakrab halqaga to’pni tashlash; harakat jarayonida sherigiga to’pni uzatishlar. jarima maydonidan ikki qo’lda ko’krakdan va boshdan to’pni joydan turib halqaga tashlashlar. ***(texnik bajarishni baholash).*** (29 dars). | 1 |  |
| 17-dars | ***Nazariy***  ***Voleybol:*** Zararli odatlarning inson salomatligiga bo‘lgan salbiy ta’siri.  **Amaliy:** setkadan 3-6 metr masofada turib, to'pni pastdan o'yinga kiritish texnikasini o’zlashtirish; to’pni pastdan to’g’ri, o’yinga kiritish; sherigi to’pni otib berganida, to’g’ridan hujum zarbasini berishni takrorlash; (59 – 60 darslar). | 1 |  |
| 18-dars | ***Nazariy:* *Voleybol:*** To‘g’ri ovqatlanishga rioya qilish. Uyga berilgan topshiriqlarni va jismoniy tarbiya daqiqalarning qoidalari haqida tushuncha.  **Amaliy:** O'zlashtirilgan elementlarning kombinatsiyasi (to’pni qabul qilishlar,uzatishlar,zarbalar); xarakatlanish va to'pni boshqarish elementlarini mustaxkamlash; ***(texnik bajarishni baholash).*** (61 – 62 darslar). | 1 |  |
| 19-dars | ***Nazariy.***  ***Qo‘l to‘pi:*** Sport o‘yinlarni bolalarning faoliyatiga yordam beradigan aqliy va irodaviy xislatlarini tarbiyalashda qo‘llash, ularda turli o‘yinlarga, jismoniy mashqlarga, kun tartibiga rioya qilishga qiziqishini uyg‘otish. Musobaqa qoidalari.  **Amaliy:** To’p bilan texnik harakatlarni takrorlash;.o’yin texnikasini mustahkamlash (yakka va jamoaviy tarzda); himoyada usullarini (gamoaviy 6x0. 5x1) mustahkamlash; (63 – 64 darslar). | 1 |  |
| 20-dars | ***Nazariy* *Qo‘l to‘pi*** O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik)ni rivojlantirish haqida tushuncha.  **Amaliy:** O’yin jarayonida hujum taktikalarini (yakka va jamoaviy) o’rgatish; xujum zarbalarini (tayanchdan va sakrab) mustahkamlash; yakkama-yakka harakat qilish; to‘pni darvozaga pastdan, yuqoridan uloqtirishda to‘siq hosil qilish; ***(texnik bajarishni baholash).*** (65 – 66 darslar). | 1 |  |

**7-SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **Yillik** | **I chorak** | | | **II chorak** | | | **III chorak** | | | | | **IV chorak** | | |
| **IX** | **X** | | **XI** | | **XII** | **I** | **II** | | **III** | | **IV** | **V** | |
| 1 | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika | 6 |  |  | |  | |  | 6 |  | |  | |  |  | |
| 3 | Yengil atlеtika | 8 |  |  | |  | |  |  |  | |  | | 8 |  | |
| 4 | Sport o‘yinlari | 11 |  |  | |  | |  |  | 4 | | 6 | | 1 |  | |
| 5 | Futbol | 6 |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  | 6 | |
| 6 | Kurash | 4 |  |  | |  | |  |  | 4 | |  | |  |  | |
| 7 | Shaxmat | 1 |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  | 1 | |
| 8 | **Nazorat ishi** | Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har bo‘lim yakunida dars jarayonida olinadi. | | | | | | | | | | | | | | |
| **Jami** | | **68** | **8** | | **10** | **6** | **8** | | **6** | | **8** | | **6** | **9** | | **7** |
| **18 soat** | | | **14 soat** | | | **20 soat** | | | | | **16 soat** | | |

**III -chorak Jismoniy tarbiya 20 soat0**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **III -chorak (20 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | + | + | + | + | + | +N |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | +N | + | + |
| 5. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Kurash |  |  |  |  |  |  | + | | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Darslar** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Uyga vazifa** |
| 1-dars | ***Gimnastika*. Nazariy:** Egiluvchanlik va uni rivojlantiruvchi mashqlar.  **Amaliy:** Saf mashqlari; arqonga tirmashib chiqishni o‘rgatish**;** arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqish; (35-36 darslar) | 1 |  |
| 2-dars | ***Gimnastika*. Nazariy:** URM, MJM va UJT mashqlari nima?  **Amaliy: Tayanib sakrash;** baland va past turniklarda osilish mashqlar; qo‘shpoyada tayanib sakrab chiqish, oldinga va orqaga siltanib oldinga yumshoq sakrab tushish mashqlari;***(texnik bajarishni baholash).*** (37-38 darslar) | 1 |  |
| 3-dars | ***Gimnastika.* Nazariy:** Gimnastika turlari. **Amaliy:** Yakkacho‘p ustida turli (burilish, sakrab yurish, sakrab tushish) mashqlar bajarish; buyum va buyumlarsiz URMni bajarish; **Akrobatika**: oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari; bеlda va kuraklarda turish; d) “Ko‘prik” hosil qilish. (39-40 darslar) | 1 |  |
| 4-dars | ***Gimnastika* Amaliy:**  **Akrobatika**: oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari; bеlda va kuraklarda turish; “ko‘prik” hosil qilish.“Qaldirg’och” hosil qilish (41-42 darslar) | 1 |  |
| 5-dars | ***Gimnastika* Amaliy:** **Akrobatika**: oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari; polda va gimnastika o‘rindiqlarida qo‘llarni bukish va yozish mashqlari takrorlash. (43-44 darslar) | 1 |  |
| 6-dars | ***Gimnastika*** **Amaliy:**  oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari; Bеlda va kuraklarda turish; “Ko‘prik” hosil qilish. ***(texnik bajarishni baholash).***  (42- 45darslar) | 1 |  |
| 7-dars | ***Kurash.* Nazariy:** Respublikamizda kurashga bo‘layotgan e’tibor.  **Amaliy:** Kurashchilarning jismoniy tayyorgaligini oshiruvchi mashqlar; kurash texnika va taktikasi; supurma usuli;(46- 47darslar) | 1 |  |
| 8-dars | **Amaliy: *Kurash.* Nazariy:** Milliy kurashning jahonda tutayotgan o‘rni.  **Amaliy:** Kurashchilar uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni shakllantirish; himoyalanish texnik usullarini bajarish; oyoqlarni yondan qoqish usulida yiqitish usulini bajarish;qarshi usul texnikasi; ***(texnik bajarishni baholash).*** (48- 49 darslar) | 1 |  |
| 9-dars | ***Kurash* Nazariy:** Tanani parvarish qilish tartibi.  **Amaliy:** yonbosh usuli; kift usulini bajarish; chil usulini o‘rgatish.(50- 51 darslar) | 1 |  |
| 10-dars | ***Kuras.* Nazariy:** Ochiq havoda sayr qilishning organizmga ijobiy ta'siri.  **Amaliy:** Orqadan chalib yiqitish usullari; oldindan chalib yiqitishlar; ko‘tarib oldinga tashlash; muvozanatdan chiqarish usullari. (52- 53 darslar) | 1 |  |
| 11-dars | ***Volеybol.* Nazariy:** Voleybol o‘yinining kelib chiqish tarixi.  **Amaliy:** Voleybol o‘yin qoidasi; o‘yinchilarning maydonda joylashuvi va harakatlanishi; Ikki qo‘lda (bilaklarda) pastdan to‘pni dеvorga oshirish va qabul qilish mashqlarini bajarish; to‘pni pastdan bir qo‘llab uzatishlar; (19- 20 darslar) | 1 |  |
| 12-dars | ***Volеybol.* Nazariy:** Voleybol o‘yini qoidalari.  **Amaliy:** a) To‘pni pastdan qabul qilish tеxnikasi; b) Pastdan kеlayotgan to‘pni ikki qo‘llab bilaklarda qaytarish va uzatish tеxnikasining bajarish; to‘pni boshdan yuqorida sakratish mashqlari. ***(texnik bajarishni baholash).*** (21- 22 darslar) | 1 |  |
| 13-dars | ***Volеybol.* Nazariy:** Voleybol maydoni, to‘pi haqida ma’lumot.  **Amaliy:** Hujum taktikasi (sakrash, zarba berish); yuqoridan kеlayotgan to‘pni ikki qo‘lda qabul qilib shеrigiga uzatish; to‘pni to‘r ustidan ikki qo‘lda aniq oshirish; (23- 24 darslar) | 1 |  |
| 14-dars | ***Volеybol.* Nazariy:** Shaxsiy gigiyеna (OITV va OITSning yuqish yo‘llari)  **Amaliy:** Himoya taktikasi (blok qo‘yishlar); zonani himoya qilish; ikki tomonlama o‘yin; to‘pni yuqoridan ikki qo‘l barmoqlari yordamida uzatish tеxnikasini bajarish; (25 darslar) | 1 |  |
| 15-dars | ***Baskеtbol.* Nazariy:** Baskеtbol o‘yin qoidalari.  **Amaliy:** Baskеtbol o‘yinivaqtida xavfsizlik qoidalari; to‘pni yerga urib olib yurish (o‘ng, chap qo‘llarda); harakatlanib kelib to‘xtashlar; to‘pni yumshoq uzatish va qabul qilish; (26- 27 darslar) | 1 |  |
| 16-dars | ***Baskеtbol.* Nazariy:** Baskеtbol o‘yini haqida (maydoni, to‘pi, o‘yinchilar va h.o.).  **Amaliy:** to‘pni yuqori va pastdan bir qo‘llab uzatishlarni bajarish; yuqoridan to‘pni bir oyoqda sakrab ilib olish; to‘pni ikki qo‘llab yuqoridan halqaga tashlash; uchlik bir-biriga to‘pni joylarni almashtirib oshirish mashqlari. (28- 29 darslar) | 1 |  |
| 17-dars | ***Baskеtbol.* Nazariy:** Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida xavfsizlik choralari  **Amaliy:** To‘pni halqaga tashlash tеxnika usullarini bajarish; harakatlanib kelib to‘pni sakrab bir, ikki qo‘lda yuqoridan halqaga tashlash; shitning turli taraflaridan turib va sakrab halqaga to‘pni tashlash; Ikki tomonlama mini-baskеtbol o‘yini. (30- 31 darslar) | 1 |  |
| 18-dars | ***Baskеtbol.* Amaliy:** Jarima maydonidan ikki qo‘lda ko‘krakdan va boshdan to‘pni joydan turib halqaga tashlashlar;to'p bilan mashqlarni takomillashtirish (to'pni bir-biriga uzatib, oyoqlari orasidagi "sakkizta") ***(texnik bajarishni baholash).*** (32- 59 darslar) | 1 |  |
| 19-dars | ***Baskеtbol.* Amaliy:** - aralash himoya, bitta himoya va asta-sekin sekin hujum taktikasi; o'rganilgan usullardan foydalangan holda ikki tomonlama o'yin; (60- 61 darslar) | 1 |  |
| 20-dars | ***Baskеtbol.* Amaliy:** - to'p bilan mashqlarni takomillashtirish ; to'pni o'ng va chap yelkadan orqadan uloqtirish, past sakrab turadigan to'pni olish) basketbolning turli elementlaridan foydalangan holda ikki tomonlama o'yin; Harakatda to’pni uloqtirishni takomillashtirish mashqlari. (62- 63 darslar) | 1 |  |

**8 - SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **Yillik** | **I-chorak** | | | **II-chorak** | | **III- chorak** | | | **IV-chorak** | | |
| **IX** | | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | | **V** |
| 1 | Nazariy bilimlar | ***Dars jarayonida*** | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika | 6 |  | |  |  |  | 6 |  |  |  | |  |
| 3 | Yengil atlеtika | 8 |  | |  |  |  |  |  |  | 8 | |  |
| 4 | Sport o‘yinlari (maktabsharoitdan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi) | 12 |  | |  |  |  |  | 5 | 6 | 1 | |  |
| 5 | Futbol | 6 |  | |  |  |  |  |  |  |  | | 6 |
| 6 | Kurash | 3 |  | |  |  |  |  | 3 |  |  | |  |
| 7 | Shaxmat | 1 |  | |  |  |  |  |  |  |  | | 1 |
| 8 | Nazorat ishi | Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har bo‘lim yakunida dars jarayonida olinadi. | | | | | | | | | | | |
| **Jami** | | **68 soat** | 8 | 10 | | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 9 | 7 | |
| **18 soat** | | | **14 soat** | | **20 soat** | | | **16 soat** | | |

**III -chorak Jismoniy tarbiya 20 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Dastur bo‘limlari** | **III -chorak (20 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | + | + | + | + | +N | + |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Kurash |  |  |  |  |  |  | + | + | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Darslar** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Uyga vazifa** |
| 1-dars | **Nazariy:** ***Gimnastika;*** Shaxsni har tomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati.  **Amaliy: Tayanib sakrashlar.** (37-38 darslar) | 1 |  |
| 2-dars | **Amaliy: *Gimnastika;* Tirmashib chiqish. Osilish va tayanishlar.** O‘g‘l bolalar*:* past turnikda osilib turish holatidan kuch bilan ko‘tarilib, tayanchga ko‘tarilish;  Qiz bolalar; gimnastik narvonda osilish holatidan 90° burchakka oyoqlarni ko‘tarib tushirish; ***(texnik bajarishni baholash)*** (39-40 дарслар) | 1 |  |
| 3-dars | **Nazariy:** ***Gimnastika;*** Sog‘lom turmush tarzining ahamiyati. **Amaliy: *O‘g‘il bolalar;*** Qo‘shpoyalarda.  ***Qiz bolalar;*** qo‘shpoyaning yuqori poyasida. (41-dars) | 1 |  |
| 4-dars | **Amaliy: *O‘g‘il bolalar;*** Qo‘shpoyalarda. ***Qiz bolalar;*** qo‘shpoyaning yuqori poyasida. (42 dars) | 1 |  |
| 5-dars | **Amaliy: *Gimnastika;* Akrobatika.** Gimnastika elementlaridan akrobatika majmuasini bajarish. (***texnik bajarishni baholash***) (43-44 darslar) | 1 |  |
| 6-dars | **Amaliy: *Gimnastika;* Muvozanatni saqlash mashqlari.** (45-46 darslar) | 1 |  |
| 7-dars | **Amaliy:**  ***Kurash;*** Yengdan usshlab tashlash” Ikkala qol bilan raqibning qolidan ushlab oyoqlarni juft holatda qoyib 180 darajaga burilib yelkadan oshirib tashlash. “muvozanatdan chiqarish “uzuli. (47-48 darslar) | 1 |  |
| 8-dars | **Amaliy:**  ***Kurash*** maxsus kurash mashqlari; “qo‘llar yordamida qo‘ldan ushlab “yelkadan oshirib tashlash”; bir oyoqda, qo‘llarni ushlagan holda (podhod**)** usuli; (49-50 darslar) | 1 |  |
| 9-dars | **Amaliy:** ***Kurash***; ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko‘tarib tashlash”, “Oyoqlar yordamida yonboshdan ko‘tarib tashlash” usullar; ***(texnik bajarishni baholash)****;* kurash tushish. (51-52 darslar) | 1 |  |
| 10-dars | ***Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  **Amaliy: *Basketbol -***  Basketbol harakatlar tehnikasini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar: Turish, harakatlanish, to‘pni ushlash va uzatish tehnikasini takomillashtirish. O‘quv-mashq o‘yin  ***Voleybol -***  Voleybol o‘yin qoidalari, o‘yinchilarning maydonda joylashish tartibi, o‘rin almashishlar; voleybolda harakatlanish texnikasi takomillashtirish  ***Gandbol -***  Gandbol sport turida mahsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari sakrash, depsinish, v.x.k.gandbol o‘yin texnikasini mustaxkamlash (ximoya, xujum, qarshi xujum, havodagi to‘pni ushlab olish va qulay vaziyatdagi sherigiga yetkazib berish) (15-16 darslar) | 1 |  |
| 11-dars | **Amaliy: *Basketbol -***  Basketbol harakatlar tehnikasini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar: Ikki qo‘llab sakrab yuqoridan to‘pni uzatish va yaqinlashib kelayotgan raqibga uzatish. O‘quv-mashq o‘yin.  ***Voleybol -***  to‘pni ikki qo‘llab yuqoridan uzatish va ikki qo‘lda bosh ustida o‘ynashni o‘rgatish, mustaxkamlash va to‘r ustidan o‘tkazish; to‘rga teskari turgan holda, to‘pni sakrab raqib maydondagi nishonga tushurish;  ***Gandbol -***  o‘yin jarayonida taktik usullar (3x2, 3x1, 5x1) qo‘llash; himoya jarayonida (6x0, 3x3) sxemalarini qo‘llash(17-18 darslar) | 1 |  |
| 12-dars | **Amaliy: *Basketbol -***  ularning har biri o‘z o‘yinchilari orasida ketma-ket 10 ta uzatishni harakat qiladi, ikkinchi jamoa to‘pni ushlab olishga harakat qiladi va uni o‘z jamoasi o‘yinchilari orasida uzatishni boshlaydi). 3 sekundlik zonada 5-6 o‘yinchidan iborat guruhlar, ularning har biri boshqa o‘yinchidan to‘pni urib yurishga harakat qiladi.  ***Voleybol -***  to‘rga teskari turgan holda, to‘pni sakrab raqib maydondagi nishonga va belgilangan joylarga tushurishning mustahkamlash; maydonning qarama – qarshi kelayotgan to‘pga, to‘g’ri xujum zarbasi berish  ***Gandbol -***  to‘pni aniq nishonga tushurish (7m dan, 9m dan). Tezlikda to‘pni yerga urib yugurish. to‘pni aniq nishonga tushurish (7m dan, 9m dan). ***(o‘quv meyorini topshiris ).***  (19-20 darslar) | 1 |  |
| 13-dars | **Amaliy: *Basketbol -***  Maydonning turli nuqtalaridaт to'pni halkaga uloqtirishni takomillashtirish. To‘pni o‘ng qo‘l, chap qo‘l bilan olib yurish; Mokisimon yugurish O'quv-mashq o‘yin  ***Voleybol -***  O'zlashtirilgan elementlarning kombinatsiyasi (topni qabul qilishlar, uzatishlar, zarbalar); o‘zlashtirilgan harakat va to‘pga egalik qilish elementlarini takomillashtirish;  ***Gandbol -***  O‘zlashtirilgan harakat va to‘pga egalik qilish elementlarini takomillashtirish;Yonboshlab to’pni o‘tish. 4 x 10m mokisimon yugurish ***(o’quv meyorini topshirish )*** (21-22 darslar) | 1 |  |
| 14-dars | **Amaliy: *Basketbol -***  Basketbol harakatlar tehnikasini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar: Ikki qo‘llab sakrab yuqoridan to‘pni uzatish. Uchtalikda joylarni almashtirish bilan harakatda to‘pni uzatish ("sakkizta"- “vosmerka”). O‘quv-mashq o‘yin  ***Voleybol -*** 3 zonada hujum o‘yin; turgan joyda o‘yinchi ikki qo‘l bilan to'pni tepaga uzatish usulni takomillashtirish; soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o‘yini  ***Gandbol -*** ikki tomonlama uyinda to‘pni otish, uzatish, ilib olishni takomillashtirish; to'pni aniq nishonga tushirish. ***(o’quv meyorini topshirish)***. (23-24 darslar) | 1 |  |
| 15-dars | **Amaliy: *Basketbol –*** “10 ta uzatish” harakatli o‘yini (o‘yinchilar ikkita jamoaga bulinadi, ularning har biri o‘z o‘yinchilari orasida ketma-ket 10 ta uzatishni harakat qiladi, ikkinchi jamoa to‘pni ushlab olishga harakat qiladi va uni o‘z jamoasi o‘yinchilari orasida uzatishni boshlaydi).3 sekundlik zonada 5-6 o‘yinchidan iborat guruhlar;  ***Voleybol -***  O‘yinchilar ikki qatorda juft bo‘lib turib to‘pni bir-biriga va tepadan uzatish. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o‘yini  ***Gandbol –*** Yonboshlab otish. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o‘yini (25-26 darslar) | 1 |  |
| 16-dars | **Amaliy: *Basketbol -***to‘p bilan mashqlarni takomillashtirish ( baland yo‘l bo‘ylab qo‘lma-qo‘l otish, oyoqlari orasida "sakkiz", tananing atrofida aylatirnish, bosh atrofida aylantirish, to‘pni 180o va 360o aylantirish bilan yuqoriga otish); ikki tomonlama o‘yin.  ***Voleybol -***  To‘pni to‘r bo‘ylab o‘tkazish: Ikkala tomonning oltita o‘yinchisi to‘r bo‘ylab joylashgan va to‘pni bir-birlariga tepadan va pastdan uzatadi. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o‘yini  ***Gandbol -***  Maydon bo‘ylab va aralash himoya; to‘pni yonboshlab otish. ***(texnik bajarishni baholash).***  O‘rganilgan texnika usullarni foydalanilgan holda ikki tomonlama o‘yin. (27-28 darslar) | 1 |  |
| 17-dars | **Amaliy: *Basketbol –*** to‘pni orqada o‘ng va chap elkalaridan yuqoriga otish, past sakragan to‘pni poldan ilib olish, polda yotgan to‘pni bir qo‘li bilan ko‘tarish, to‘pni o‘ng qo‘ldan chap qo‘lga oyoqlarning orasida uzatish) O‘rganilgan texnika usullarni foydalanilgan holda ikki tomonlama o‘yin.  ***Voleybol -***  Juftlikda to‘pni, to‘r ustidan yuqoridan va pastdan bir – biriga uzatishlar; to‘rdan qaytgan to‘pni qabul qilish  ***Gandbol -***  Maydon bo‘ylab himoya; aralash himoya, yakka himoya va asta-sekin hujum qilish taktikalari; ximoya va qarshi xujum taktikalarini mustaxkamlash; (29-30 darslar) | 1 |  |
| 18-dars | **Amaliy: *Basketbol-*** Harakatda otish tehnikasini takomillashtirish mashqlari (joydan ikki qadam bajargandan so‘ng - devorga yoki sherikga to‘pni o‘tish, to‘pni polga urib, ikki qadamdan so‘ng - to‘pni uzatish, shitga nisbatan 45o dan ikki qadam tashab to‘pni savatga tashlash);  ***Voleybol -***  to‘pni qabul qilish va uzatish texnik usullari; to‘pni o‘yinga kiritish usullari; to‘siq qo‘yish usullari (yakka va juftlikda); xujumda va ximoyada yakka, guruh va jamoaviy taktik harakatlar.  ***Gandbol -***  7 va 9 m li jarima to‘plaridan unumli foydalanish usullari; maydon bo‘ylab jamoaviy xujum taktikalarini (styajka, liniyaviy, to‘siq qo‘yish, ximoyani yorib o‘tish, ximoya oldidan zarba berish) mustaxkamlash; (31-32 darslar) | 1 |  |
| 19-dars | ***Sport o‘yinlar -Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  **Amaliy:** soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin (33-34 darslar) | 1 |  |
| 20-dars | ***Sport o‘yinlar -Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  **Amaliy:** soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin. (35-36 darslar) | 1 |  |

**9 – SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **Jami Yillik** | | **I-chorak** | | | **II-chorak** | | | **III- chorak** | | | | | **IV-chorak** | | | | |
| IX | | X | XI | | XII | I | | II | | III | IV | | | | V |
| 1 | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika | 8 |  | |  | |  | |  | 6 | | 2 | |  |  | | |  | |
| 3 | Yengil atlеtika | 8 |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | 8 | | |  | |
| 4 | Sport o‘yinlari (maktabsharoitdan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi) | 10 |  | |  | |  | |  |  | | 3 | | 6 | 1 | | |  | |
| 5 | Futbol | 6 |  | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | | 6 | |
| 6 | Kurash | 3 |  | |  | |  | |  |  | | 3 | |  |  | | |  | |
| 7 | Shaxmat | 1 |  | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | | 1 | |
| 8 | Nazorat ishi | Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har bo‘lim yakunida dars jarayonida olinadi. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Jami** | | **68 soat** | **8** | | **10** | | **6** | **8** | | **6** | **8** | | **6** | | | **9** | **7** | | |
| **18 soat** | | | | **14 soat** | | | **20 soat** | | | | | **16 soat** | | | | |

**III -chorak Jismoniy tarbiya 20 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Dastur bo‘limlari** | **III -chorak (20 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | + | + | + | + | +N | + | + | + | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | + | + | + | + | + | + | +N | + | + |
| 5. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Darslar** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Uyga vazifa** |
| 1-dars | **Nazariy:** *Gimnastika.***Amaliy:** *Gimnastika:*Tayanib sakrash**.** Qo‘llarga tayanib sakrash(35 – 36 darslar) | 1 |  |
| 2-dars | ***Gimnastika* Nazariy:** Gimnastika musobaqa qoidalari.  **Amaliy: Gimnastika:Tirmashib chiqish. Osilishlar va tayanishlar:** (37 – 38 darslar) | 1 |  |
| 3-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.***  **Tayanishlar**. **Akrobatika:** (39 – 40 darslar) | 1 |  |
| 4-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.* Akrobatika:** (41 – 42 darslar) | 1 |  |
| 5-dars | **Amaliy: *Gimnastika*  Akrobatika:** Gimnastika elementlaridan akrobatika majmuasini bajarish.;  ***(texnik bajarishni baholash).***(43 dars) | 1 |  |
| 6-dars | **Amaliy: *Gimnastika*  Akrobatika:**Muvozanatni saqlash mashqlari (44 dars) | 1 |  |
| 7-dars | **Amaliy: *Gimnastika*  Muvozanatni saqlash mashqlari*.*** (45 – 46 darslar) | 1 |  |
| 8-dars | **Amaliy:**  ***Gimnastika* Osilishlar va tayanishlar:**  (38 darslar) | 1 |  |
| 9-dars | **Amaliy:** ***Kurash*** maxsus kurash mashqlari; “yenglardan ushlab yelkadan hamda yon tomonalardan tashlash; (47 – 48 darslar) | 1 |  |
| 10-dars | **Amaliy:**  ***Kurash*** maxsus kurash mashqlari; “ko‘krakdan tashlash”usuli. (49 – 50 darslar) | 1 |  |
| 11-dars | **Amaliy:** ***Kurash*** maxsus kurash mashqlari; “ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko‘tarib tashlash” usuli. (51 – 52 darslar) | 1 |  |
| 12-dars | ***Sport o‘yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) **Nazariy:** Gigiyena, tibbiy nazorat, jarohatlarning oldini olish  **Amaliy:**  ***Basketbol -*** Basketbol o‘yini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; to‘pni bir qo‘lda olib yurish va uzatish; raqibni chetlab o‘tish; to‘pni bosh tomondan ikki qo‘llab uzatish; ***Voleybol -*** texnik usullari; juftlikda to‘pni, to‘r ustidan yuqoridan va pastdan bir – biriga uzatishlar; to‘rdan qaytgan to'pni qabul qilish; to‘pni qabul qilish va uzatish;  ***Gandbol -*** Gandbolda mahsus texnika mashqlari qo‘llash orqali o‘quvchilarda tezkorlik, kuch, oriyentatsiya kabi sifatlarni rivojlantirish. xar xil usulda to‘p uzatishlar; (15 – 16 darslar) | 1 |  |
| 13-dars | ***Sport o‘yinlari -* Amaliy:** ***Basketbol -*** shaxsiy va jamoaviy himoyani maydonda ushlash usullarini o‘rgatish; 2x1x2 va 1x2x2 taktikalari; jarima to‘plarini savatga tashlash; ikki tomonlama o‘yin;  ***Voleybol -***Voleybol turish holatida harakatlanish; himoyalanish usullari; xujumda va ximoyada yakka, guruh va jamoaviy taktik harakatlar; Voleybol o‘quv o‘yini;  ***Gandbol-*** vosmyorka, oldinlab ketishda to‘p qabul qilishlar); ximoya usullarini mukammallashtirish, raqiblarni ximoya maydoniga yaqinlashtirmaslik; (17 – 18 darslar) | 1 |  |
| 14-dars | ***Sport o‘yinlari -* Amaliy: *Basketbol -***To‘p bilan juftlikda ishlash. to‘pni bilan harakatda mashq qilish: juft bo‘lib, qo‘shimcha qadamlar bilan harakatlanganda to‘pni ko‘krakdan uzatish. Juft bo‘lib, qo‘shimcha qadamlar bilan harakatlanganda to‘pni yerga urib ko‘krakdan uzatish; Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin.  ***Voleybol -***  Voleybol o‘yinida turish, xarakatlanish, to'xtash texnikasini mustaxkamlash; Voleybol o‘quv o‘yini;  ***Gandbol -*** 4x1, 3x2, “vosmyorka”; masofada ushlab turishga erishish, lineyniy o'yinchini nazorat qilish; (19 – 20 darslar) | 1 |  |
| 15-dars | ***Sport o‘yinlari -* Amaliy: *Basketbol –*** Jarima to‘pni turli hil nuqtalardan savatga tashlashni takomillashtirish. Qarama qarshi estafeta: jamoa har biri uch kishidan iborat kolonnada turadi. Signaldan keyin o‘yinchi to'pni qarama-qarshi jamoaga uzatadi va yugurib kolonnaning oxiriga turadi (orasida masofa - 3 m)  ***Voleybol -*** Tayanchda, harakatda, sakrashda to‘pni orqaga uzatish texnikasini mustahkamlash; to‘rga teskari turgan holda, to‘pni raqib maydondagi nishonga tushurish; Voleybol o‘quv o‘yini. ***Gandbol -***  darvozabonni texnik xolatini mukammallashtirish; Harakatning oddiy texnikasini, hujum va hujumda pozitsiyani egallashi; (21 – 22 darslar) | 1 |  |
| 16-dars | ***Sport o‘yinlari -* Amaliy: *Basketbol -***  To‘pni olib yugandan keyin harakatda uzatish. shaxsiy ximoyadan foydalangan holda 5 x 5 o'quv o'yini. qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin. ***Voleybol -*** bir qo‘lda to’pni qabul qilish; to‘rga teskari turgan holda, to‘pni raqib maydondagi nishonga tushurish; Voleybol o‘quv o‘yini; ***Gandbol -*** to‘pni yuqoridan va pastdan uzatish tehnikasini mustahkamlash. O‘quv o‘yini; (23 – 24 darslar) | 1 |  |
| 17-dars | ***Sport o‘yinlari -*  Amaliy: *Basketbol -***  To‘pni olib yurish va tashlash usullarini takomillashtirish - yuqori (yuqori tezlikda) sakratib yurish, past sakratib yurish, tezlikni o'zgartirib, yo'nalishni o'zgartirib; qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin. ***Voleybol -*** Yuqoridan to‘p uzatish tehnikasini mustahkamlash; To‘g’ridan xujum zarbasi berishni mustahkamlash. Qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin.  ***Gandbol -***  To'pni sakrashda uloqtirish texnikasini mustahkamlash. Himoya va hujumning asosiy taktik va texnik usullarini mustahkamlash (25 – 26 darslar) | 1 |  |
| 18-dars | ***Sport o‘yinlari -* Nazorat ishi; Amaliy: *Basketbol -***  Aldamchi harakatlar (fintlar) Shaxsiy ximoyadan foydalangan holda 5 x 5 o'quv o'yini.  ***Voleybol -*** to'rdan 7-9 m masofada to'pni o'yinga kiritish; to'pni yuqori to'plarini raqibning maydonchasiga 7-9 m masofadan to'r bilan urish; voleybol o‘quv o‘yini;  ***Gandbol -*** Hujum va himoya taktikasiga, darvozabonning taktik va texnik harakatlariga o‘quv o‘yin vaqtida puxta etibor berish; (27 – 28 darslar) | 1 |  |
| 19-dars | ***Sport o‘yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  **Amaliy: *Basketbol -***  Hujum va Shaxsiy ximoyadan foydalangan holda 5 x 5 o'quv o'yini.  ***Voleybol -*** To'pni o'yinga kiritish texnikasini takomillashtirish bo'yicha mashqlar: to'pni uloqtirish va urish vaqtida ushlash;  to'g'ridan-to'g'ri devorga 7-9 m masofadan to'r balandligi past bo'lmagan chiziqdan pastdan va tepadan o'yinga kiritish; voleybol o‘quv o‘yini;  ***Gandbol -*** to'pni uzatish paytida ushlab olish; o'rganilgan texnik usullarini takomillashtirish. “To'p uchun kurash” o'yinning variantlari. (29 – 30 darslar) | 1 |  |
| 20-dars | **Amaliy: *Basketbol -***  Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida texnik va  taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.  ***Voleybol -*** to'rdan 7-9 m masofada to'pni o'yinga kiritish; b) to'pni yuqori to'plarini raqibning maydonchasiga 7-9 m masofadan to'r bilan urish  O'yin taktikasini takomillashtirish, o‘quv o‘yini;  ***Gandbol -***o'rganilgan texnik usullarini takomillashtirish. Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. (31 – 32 darslar) | 1 |  |

**10 – SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **Yillik** | **I-chorak** | | | **I-chorak** | | | | **III- chorak** | | | | **IV-chorak** | | |
| **IX** | | **X** | **XI** | | | **XII** | **I** | | **II** | **III** | **IV** | **V** | |
| 1 | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika | 6 |  | |  |  | | |  | 6 | |  |  |  |  | |
| 3 | Yengil atlеtika | 9 |  | |  |  | | |  |  | |  |  | 9 |  | |
| 4 | Sport o‘yinlari | 10 |  | |  |  | | |  |  | | 5 | 5 |  |  | |
| 5 | Futbol | 7 |  | |  |  | | |  |  | |  |  |  | 7 | |
| 6 | Kurash | 3 |  | |  |  | | |  |  | | 3 |  |  |  | |
| 7 | Shaxmat | 1 |  | |  |  | | |  |  | |  | 1 |  |  | |
| 8 | Nazorat ishi | Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har bo‘lim yakunida dars jarayonida olinadi. | | | | | | | | | | | | | | |
| **Jami** | | **68 soat** | **8** | **10** | | | **6** | **8** | | **6** | **8** | | **6** | **9** | | **7** |
| **18 soat** | | | | **14 soat** | | | **20 soat** | | | | **16 soat** | | |

**III -chorak Jismoniy tarbiya 20 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Dastur bo‘limlari** | **III -chorak (20 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 11 | | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | 18 | | 19 | | 20 |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | + | + | + | + | +N | + |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 4. | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | | + | + | + | + | + | + | +N | + | | + | | + | |
| 5. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 6. | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 7 | Kurash |  |  |  |  |  |  | + | + | + | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Darslar** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Uyga vazifa** |
| 1-dars | ***Gimnastika* Nazariy:** Gimnastika turlari  **Amaliy: Tayanib sakrash (**35 - 36 darslar) | 1 |  |
| 2-dars | ***Gimnastika* Nazariy:** Gimnastika darslarida o‘z-o‘zini nazorat qilish  **Amaliy:** *Tirmashib chiqish. Osilishlar.*(37-38 darslar) | 1 |  |
| 3-dars | ***Gimnastika* Amaliy:** Osilishlar.(39-40 darslar) | 1 |  |
| 4-dars | ***Gimnastika* Amaliy:** Tayanishlar.(41 – 42 darslar) | 1 |  |
| 5-dars | ***Gimnastika* Amaliy: Akrobatika. *(texnik bajarishni baholash).*** (43 – 44 darslar) | 1 |  |
| 6-dars | ***Gimnastika* Amaliy:** Muvozanatni saqlash mashqlari. (45 – 46 darslar) | 1 |  |
| 7-dars | **Nazariy:** ***Kurash*** Jaqonda kurashning taraqqiyot etilishi va rivojlanishi.  **Amaliy:** maxsus kurash mashqlari; “Oyoqlaryordamida yonboshdan ko‘tarib tashlash”; (47 – 48 darslar) | 1 |  |
| 8-dars | **Amaliy:**  ***Kurash*** maxsus kurash mashqlari; “Ko‘krakdan tashlash” usuli; “Chil” usuli oyoq ichidan ilib yiqitish. (49 – 50 darslar) | 1 |  |
| 9-dars | **Nazariy:** ***Kurash*** Kurash musobaqalarining turlari.  **Amaliy:** bir oyoqda, qo‘llarni ushlagan holda (podhod) usuli; Yonbosh usuli; kurash tushish. ***(texnik bajarishni baholash).***.(51 – 52 darslar) | 1 |  |
| 10-dars | ***Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi). **Nazariy:** O‘zbekistonda sport o‘yinlarining rivojlanishi.  **Amaliy: *Basketbol -*** to‘p bilan mashqlarni takomillashtirish (baland yo‘l bo‘ylab qo‘lma-qo‘l otish; ***Voleybol -*  J**uftlikda to‘pni, to‘r ustidan yuqoridan va pastdan bir – biriga uzatishlar; ***Gandbol -***  Maydon bo‘ylab himoya; (15 – 16 darslar) | 1 |  |
| 11-dars | ***Sport o‘yinlar:*Amaliy: *Basketbol -*** Harakatda otish tehnikasini takomillashtirish; ***Voleybol -***  to‘pni qabul qilish va uzatish texnik usullari; ***Gandbol -***  to‘siq qo‘yish, ximoyani yorib o‘tish, ximoya oldidan zarba berish) mustaxkamlash; (17 – 18 darslar) | 1 |  |
| 12-dars | ***Sport o‘yinlar -*  Amaliy: *Basketbol-*** Basketbol o‘yini elementlari asosida turli texnik harakatlarni bajarish hamda ularni amaliyotda qo‘llashni mustahkamlash; ***Voleybol -***sakrab to‘pni qabul qilish va orqaga uzatish texnikasini mustahkamlash; ***Gandbol -***to‘pni urib qaytarish, to‘siqni buzish va darvozabondan qaytgan to‘pni ushlab olish. (19 – 20 darslar) | 1 |  |
| 13-dars | ***Sport o‘yinlar -* Amaliy: *Basketbol -*** to‘pni ilib olish; yerga urib, sakrab halqaga tashlash; ikki tomonlama o‘yin; ***Voleybol -*** To‘rga teskari turgan holda, sakrab to‘pni raqib maydondagi nishonga tushurish; To‘g’ridan xujum zarbasi berishni mustahkamlash; ***Gandbol -***  Yon tomonlarga erkin harakatlanish va orqa bilan yugurib himoyachining harakati. ***(texnik bajarishni baholash)*** (21 – 22 darslar) | 1 |  |
| 14-dars | ***Sport o‘yinlar -* Amaliy: *Basketbol -*** musoboqalarda hakamlik qilish, basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin;  ***Voleybol -*** To‘pni pastdan ikki qo‘lda qabul qilishni mustahkamlash;. Oldinga yiqilib, bir qo‘lda qabul qilishni mustahkamlash; ***Gandbol -*** Darvozabon o‘yinining texnikasi. O‘yin jarayonida qoidabuzarliklar va jazolar. (23 – 24 darslar) | 1 |  |
| 15-dars | ***Sport o‘yinlar -* Nazariy:** Sport o‘yin qoidalari.  **Amaliy: *Basketbol -*** o‘rganilgan tehnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish.  ***Voleybol -*** Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin.  ***Gandbol -***  Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin. (25 – 26 darslar) | 1 |  |
| 16-dars | ***Sport o‘yinlar -* Nazariy:** O‘zbekistonda sport o‘yinlarining rivojlanishi;  **Amaliy: *Basketbol -*** o‘rganilgan tehnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish. ***Voleybol -*** Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin.  ***Gandbol -***  ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. (27 – 28 darslar) | 1 |  |
| 17-dars | ***Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  **Nazariy:** Xalqaro va Milliy Olimpiya qo‘mitasining tashkil etilishi tarixi.  **Amaliy: Nazorat ishi; *Basketbol -*** o‘rganilgan tehnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish.jarima to’pi; ***Voleybol –*** to’pni o’yinga kiritish***;***Qoidalarga ko‘ra voleybol o‘yini. ***Gandbol -***  ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish; jarima to’pi. ***(texnik bajarishni baholash)*** (29 – 30 darslar) | 1 |  |
| 18-dars | ***Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  **Nazariy:** Sport o‘yinlarining texnik va taktik asoslari  **Amaliy: *Basketbol -*** o‘rganilgan tehnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish.***Voleybol -*** Qoidalarga ko‘ra voleybol o‘yini.***Gandbol -***  ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. Gandbolda xakamlik qoidalarini mustahkamlash; musobaqa shaklida o‘yin. (31 – 32 darslar) | 1 |  |
| 19-dars | **Nazariy:** **Sport o‘yinlari *Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  **Amaliy: *Basketbol -***  o‘rganilgan tehnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish. ***Voleybol -***  o‘rganilgan tehnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish.  ***Gandbol -***  o‘rganilgan tehnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish. (33 – 34 darslar) | 1 |  |
| 20-dars | **Amaliy: *Basketbol -***  o‘rganilgan tehnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish  ***Voleybol -***  o‘rganilgan tehnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish  ***Gandbol -***  o‘rganilgan tehnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish. (30 – 33 darslar) | 1 |  |

**11 - SINF**

**Jismoniy tarbiya 34 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **Jami** | **I** **yarim yillik** | | | | | | | | **II yarim yillik** | | | | |
| IX | | X | | XI | | XII | | I | II | III | IV | V |
| 1 | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika | 3 |  | |  | |  | |  | | 3 |  |  |  |  |
| 3 | Yengil atlеtika | 4 |  | |  | |  | |  | |  |  |  | 4 |  |
| 4 | Sport o‘yinlari (maktabsharoitdan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi) | 5 |  | |  | |  | |  | |  | 2 | 3 |  |  |
| 5 | Futbol | 3 |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  | 3 |
| 6 | Kurash | 2 |  | |  | |  | |  | |  | 2 |  |  |  |
| 7 | Shaxmat | 1 |  | |  | |  | |  | |  |  | 1 |  |  |
| 8 | Nazorat ishi | Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har bo‘lim yakunida dars jarayonida olinadi. | | | | | | | | | | | | | |
| **Jami** | |  | |  | |  | |  | |  | **3** | **4** | **4** | **4** | **3** |
|  | |  | | | | | | | **18-soat yarim yillik** | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **I-yarim yillik (16 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hafta | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Kurash |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Sport o‘yinlari (maktabharoitdan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi) |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Yengil atlеtika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| 7 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Darslar** | **Mavzu nomi** | **Soat** | **Uyga vazifa** |
| 1-dars | ***Gimnastika* Amaliy:** Tayanib sakrash. Gimnastika “kozyoli”dan depsinish ko‘prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib sakrab tushish. Yonlama qo‘yilgan gimnastika “kozyoli” ustidan oyoqlarni bukib sakrab o ‘tishlar. | 1 |  |
| 2-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika* Tayanishlar.** Qo‘shpoyalarda qo‘llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish; qo‘shpoyada qo‘llarni bukib yozish va tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish; qo‘shpoyada tayanib tebranishda, oldindan (orqadan) yon tomonlarga 900 burilib sakrab tushishlar. | 1 |  |
| 3-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika* Akrobatika.** O‘g‘il bolalar uchun: har xil d.h. dan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib o‘tish; yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo‘llarda tik turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish; Qizlar uchun: ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish. | 1 |  |
| 4-dars | *Kurash* Nazariy: Jahonga kurashning taraqiy etishi va rivojlanishi  **Amaliy:** maxsus kurash mashqlar;bo‘vinni toblash mashqlari; yumshoq yiqilishlar; “Ikki oyoqning oldidan, oyoq bilan ko‘tarib tashlash” | 1 |  |
| 5-dars | Amaliy: *Kurash* maxsus kurash mashqlar;Yumshoq yiqilishlar;Belbog‘li kurash; belbog‘li kurash usullarini. | 1 |  |
| 6-dars | **Amaliy:** *Sport* o‘yin*lar* Basketbol - Basketbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini o‘rgatish; to ‘pni bir qo‘lda olib yurish.  Voleybol - To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish; hujum zarbalariga to‘siq qo‘yish; to‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish; to‘pni pastdan qabul qilish va belgilangan nuqtaga uzatish.  Qo‘l to‘pi - O‘rganilgan elementlardan ikkala tomonlama o‘yinda foydalanish;maydon bo‘ylab himoya; aralash himoya 5x1 | 1 |  |
| 7-dars | *Sport* o‘yin*lar*, Basketbol - oldinga intilib chiqish; to‘pni ilib olish; yerga urib, sakrab halqaga tashlash (o‘quv meyo‘rni topshirish)  Voleybol - ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini o‘rganish, To‘pni o‘yinga kiritish (o‘quv meyo‘rni topshirish)  **Qo‘l to‘pi** - 6x0 taktikasi va asta-sekin hujum qilish taktikalarini o‘rgatish; darvozaga zarba berish (o‘quv meyo‘rni topshirish) | 1 |  |
| 8-dars | *Sport* o‘yin*lar*: Basketbol - basketbol o‘yini qoidasiga asosan, ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. O‘yinga hakamlik qilishni bilish,  Voleybol - o‘yinga hakamlik qilishni bilish, ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. O‘yinga hakamlik qilishni bilish,  **Qo‘l to‘pi** - o‘yinda hakamlik qilish, ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. O‘yinga hakamlik qilishni bilish | 1 |  |
| 9-dars | *Sport* o‘yin*lari:* Basketbol – 4x10m mokisimon yugurish;  Voleybol – 4x10m mokisimon yugurish  **Qo‘l to‘pi** – 4x10m mokisimon yugurish (o‘quv meyo‘rni topshirish) | 1 |  |
| 10-dars | *Sport* o‘yin*lar*i: Basketbol - ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.  Voleybol - ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.  **Qo‘l to‘pi** - ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. | 1 |  |
| 11-dars | ***Shaxmat*** Misollarini yechish; amaliy o‘yinlar. | 1 |  |
| 12-dars | **Nazariy:** Sport turlari bo‘yicha o‘zbek sportchilarining yutug‘i.  Amaliy: *Yengil atletika* Maxsus yugurish mashqlar, past startdan 100-metrga yugurish. (o‘quv meyo‘rni topshirish) Turgan joydan uzunlikka sakrash; 3000m masofaga yugurish | 1 |  |
| 13-dars | **Nazariy:** Xalqarova Milliy Olimpiya qo‘mitasining tashkil etilishi, sportchilarimizning musobaqa o‘yinlaridagi ishtiroki.  Amaliy: *Yengil atletika* Turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash (o‘quv meyo‘rni topshirish); | 1 |  |
| 14-dars | **Amaliy:** *Yengil atletika* Yugurib kelib balandlikka sakrash (o‘quv meyo‘rni topshirish) 700-grli granatani uloqtirish. 12 daqiqa davomida yugurish | 1 |  |
| 15-dars | Amaliy: *Yengil atletika* 700-grli granatani uloqtirish. (o‘quv meyo‘rni topshirish) Yurish bilan yurishni almashlab 6 daqiqa davomida yugurish | 1 |  |
| 16-dars | Nazariy: Futbol Aut, burchak to‘pni o‘yinga kiritish  **Amaliy**: a)Topga tezkor zarba berish mashqlari, b)To‘pni nishonga tepish, v) To‘pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish g)Ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |
| 17-dars | Nazariy: *Futbol* Futbol o‘yinining kelib chiqishi  Amaliy: a) To‘pni burchakdan o‘yinga kiritish. b)Darvozabon o‘yini texnikasi v) Ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |
| 18-dars | *Futbol* Amaliy: a) Futbol to ‘pini ko ‘krakda to‘xtatish; b)Ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |