

**10 - SINF**  
**Jismoniy tarbiya 68 soat**

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

№	Dastur bo‘limlari	I-chorak (18 soat)																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida																	
2.	Gimnastika																		
3.	Yengil atletika	+	+	+	+	+	+	+	+										
4.	Sport o‘yinlari															+	+	+	+
5.	<u>Futbol</u>									+	+	+	+	+	+				
6.	<u>Shaxmat</u>																		
7.	Kurash																		

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
1-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Yengil tletika</u> Insonning mehnat faoliyatida jismoniy tarbiyaning ahamiyati. <b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari; qisqa masofani tamomlash koidalari. Past startdan 60,100 m yugurish.	1	
2-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Yengil tletika</u> Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlik qoidalari. Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish. <b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari; Past startdan 100m ga yugurish ( <u>o‘quv me‘zonini topshirish</u> ). Arg‘amchada 1 daqiqa davomida sakrash	1	
3-dars	<b>Amaliy:</b> <u>Yengil tletika</u> mahsus sakrash mashqlari. Turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash.	1	
4-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Yengil tletika</u> Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o‘tkazish. <b>Amaliy:</b> mahsus sakrash mashqlar. Turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash ( <u>o‘quv mezonini topshirish</u> )	1	
5-dars	<b>Amaliy:</b> <u>Yengil tletika</u> maxsus sakrash mashqlar. Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash. Granatani ushlashni o‘rgatish. Turgan joidan granatani uloqtirishni o‘rgatish.	1	

6-dars	<p><b>Nazariy:</b> <u>Yengil tletika</u> Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalari.</p> <p><b>Amaliy:</b> mahsus sakrash mahsurlari; Yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash.</p> <p><b>(o'quv mezonini topshirish)</b></p> <p>Turgan joidan granatani uloqtirishni o'rgatish. 3 qadam yugurib kelib granatani uloqtirish</p>	1	
7-dars	<p><b>Nazariy:</b> <u>Yengil tletika</u> Uzoq davom etadigan yugurishda o'zini o'zi nazorat qilish usullari.</p> <p><b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlari, 4x10 m. mokisimon yugurish. Doira builab 4 x 100m dan estafeta yugurish</p>	1	
8-dars	<p><b>Yengil tletika Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlari. Qiz bolalar – 1000 mga, o'smirlar - 3000 m masofaga yugurish.</p> <p><b>(o'quv mezonini topshirish)</b></p>	1	
9-dars	<p><b>Nazariy:</b> <u>Futbol;</u> Futbol o'yini, o'yinchilarning tartib va intizomini buzmasliklari qoidalari.</p> <p><b>Amaliy:</b> Havoda uchib kelayotgan to'pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish. Ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	
10-dars	<p><b>Amaliy:</b> <u>Futbol</u> Havoda uchib kelayotgan to'pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish. Ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>		
11-dars	<p><b>Nazariy:</b> <u>Futbol</u> Futbol taktikasi ("standart" holatda bajariladigan kombinatsiyalar).</p> <p><b>Amaliy:</b> Tik turgan holatda to'pni tovon bilan to'xtatish (bosh bilan tizzada, ko'krak qafasi bilan). Ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	
12-dars	<p><b>Amaliy:</b> <u>Futbol</u> Tik turgan holatda to'pni tovon bilan to'xtatish (bosh bilan tizzada, ko'krak qafasi bilan). Ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>		
13-dars	<p><b>Nazariy:</b> <u>Futbol</u> Jarima va erkin to'p tepish</p> <p><b>Amaliy:</b> Raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasi Ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	
14-dars	<p><b>Amaliy:</b> <u>Futbol</u> Raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasi Ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>		
15-dars	<p><b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - to'p bilan mashqlarni takomillashtirish (baland yo'l bo'ylab qo'lma-qo'l otish, oyoqlari orasida "sakkiz", tananing atrofida aylatirish, bosh atrofida aylantirish, to'pni 180° va 360° aylantirish bilan yuqoriga otish)</p> <p><b>Voleybol</b> - Juftlikda to'pni, to'r ustidan yuqoridan va pastdan bir – biriga uzatishlar; to'rdan qaytgan to'pni qabul qilish</p> <p><b>Gandbol</b> - Maydon bo'ylab himoya; aralash himoya, yakka himoya va asta-sekin hujum qilish taktikalari</p>	1	
16-dars	<p><b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - to'p bilan mashqlarni takomillashtirish (to'pni oldingizdan yuqoriga uloqtirish - orqadan ilib olish, to'pni orqada o'ng va chap elkaridan 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)</p> <p><b>Voleybol</b> - Juftlikda to'pni, to'r ustidan yuqoridan va pastdan</p>	1	

	bir – biriga uzatishlar; to‘rdan qaytgan to‘pni qabul qilish <b>Gandbol</b> - To‘p bilan ishlash texnikasini mukammallashtirish, ximoya va qarshi xujum taktikalarini mustaxkamlash;		
17-dars	<b>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy: Basketbol-</b> Harakatda otish texnikasini 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, schitga nisbatan 45° dan ikki qadam tashab to‘pni savatga tashlash) <b>Voleybol</b> - to‘pni qabul qilish va uzatish texnik usullari; to‘pni o‘yinga kiritish usullari <b>Gandbol</b> - maydon bo‘ylab jamoaviy xujum taktikalarini (styajka, liniyaviy, to‘siq qo‘yish, ximoyani yorib o‘tish, ximoya oldidan zarba berish) mustaxkamlash;	1	
18-dars	<b>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy:</b> <b>Basketbol</b> - ikki tomonlama o‘yin ( Ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish) <b>Voleybol</b> - to‘r orqali xujum zarbasi usullari; to‘siq qo‘yish usullari ( yakka va juftlikda); xujumda va ximoyada yakka, guruh va jamoaviy taktik harakatlar <b>Gandbol</b> - 7 va 9 m li jarima to‘plaridan unumli foydalanish usullari; darvozabonga berilgan ustunliklar;	1	

№	Dastur bo‘limlari	II-chorak (14 soat)													
		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
		9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2
1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida													
2.	Gimnastika														
3.	Yengil atletika														
4.	Sport o‘yinlari	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	<u>Futbol</u>														
6.	<u>Shaxmat</u>														
7.	Kurash														

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
19-dars	<b>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Nazariy:</b> O‘zbekistonda sport o‘yinlarining rivojlanishi <b>Amaliy: Basketbol</b> - Basketbol o‘yini elementlari asosida turli texnik harakatlarni bajarish hamda ularni amaliyotda qo‘llashni mustahkamlash <b>Voleybol</b> - harakat qilish texnikasining asosiy elementlari kombinatsiyalarini, harakat texnikasini takomillashtirish; <b>Gandbol</b> - Chalg‘itish harakatlarini to‘psiz va to‘p bilan bajarish	1	
20-dars	<b>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Nazariy:</b> texnik xavfsizlik qoidalari.	1	

	<p><b>Amaliy: <i>Basketbol</i></b> - raqibni chetlab o‘tish; to‘pni bosh tomondan ikki qo‘llab uloqtirish</p> <p><b><i>Voleybol</i></b> - Tayanchdan, harakatda, sakrab to‘pni qabul qilish va orqaga uzatish texnikasini mustahkamlash;</p> <p><b><i>Gandbol</i></b> - to‘pni urib qaytarish, to‘siqni buzish va darvozabondan qaytgan to‘pni ushlab olish</p>		
21-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - <i>Basketbol, Voleybol, Gandbol</i></u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: <i>Basketbol</i></b> - to‘pni ilib olish; yerga urib, sakrab halqaga tashlash;</p> <p><b><i>Voleybol</i></b> - To‘rga teskari turgan holda, sakrab to‘pni raqib maydondagi nishonga tushurish;</p> <p><b><i>Gandbol</i></b> - Yon tomonlarga erkin harakatlanish va orqa bilan yugurib himoyachining harakati</p>	1	
22-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - <i>Basketbol, Voleybol, Gandbol</i></u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: <i>Basketbol</i></b> - basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin;</p> <p><b><i>Voleybol</i></b> - Yuqoridan to‘p uzatishni mustahkamlash; To‘g‘ridan xujum zarbasi berishni mustahkamlash</p> <p><b><i>Gandbol</i></b> - O‘yinida to‘pni olib qo‘yish usullari.</p>	1	
23-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - <i>Basketbol, Voleybol, Gandbol</i></u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: <i>Basketbol</i></b> - musoboqalarda hakamlilik qilish, basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin;</p> <p><b><i>Voleybol</i></b> - To‘pni pastdan ikki qo‘lda qabul qilishni mustahkamlash;. Oldinga yiqilib, bir qo‘lda qabul qilishni mustahkamlash;</p> <p><b><i>Gandbol</i></b> - Darvozabon o‘yining texnikasi.</p>	1	
24-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - <i>Basketbol, Voleybol, Gandbol</i></u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Nazariy:</b> Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish qoidalari.</p> <p><b>Amaliy: <i>Basketbol</i></b> - o‘rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish</p> <p><b><i>Voleybol</i></b> - Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin.</p> <p><b><i>Gandbol</i></b> - O‘yin jarayonida qoidabuzarliklar va jazolar</p>	1	
25-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - <i>Basketbol, Voleybol, Gandbol</i></u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Nazariy:</b> Sport o‘yin qoidalari.</p> <p><b>Amaliy: <i>Basketbol</i></b> - o‘rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish</p> <p><b><i>Voleybol</i></b> - Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin.</p> <p><b><i>Gandbol</i></b> - Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	
26-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - <i>Basketbol, Voleybol, Gandbol</i></u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: <i>Basketbol</i></b> - o‘rganilgan texnik harakatlarni</p>	1	

	<p>ikki tomonlama o' yinda takomillashtirish</p> <p><b>Voleybol</b> - Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o' yin.</p> <p><b>Gandbol</b> - Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o' yin</p>		
27-dars	<p><b><u>Sport o' yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - o' rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o' yinda takomillashtirish</p> <p><b>Voleybol</b> - Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o' yin.</p> <p><b>Gandbol</b> - ikki tomonlama o' yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	
28-dars	<p><b><u>Sport o' yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Nazariy:</b> O' zbekistonda sport o' yinlarining rivojlanishi</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - o' rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o' yinda takomillashtirish</p> <p><b>Voleybol</b> - Qoidalarga ko' ra voleybol o' yini;</p> <p><b>Gandbol</b> - ikki tomonlama o' yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	
29-dars	<p><b><u>Sport o' yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - o' rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o' yinda takomillashtirish</p> <p><b>Voleybol</b> - Qoidalarga ko' ra voleybol o' yini</p> <p><b>Gandbol</b> - ikki tomonlama o' yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	
30-dars	<p><b><u>Sport o' yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Nazariy:</b> Xalqaro va Milliy Olimpiya qo' mitasining tashkil etilishi tarixi.</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - o' rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o' yinda takomillashtirish</p> <p><b>Voleybol</b> - Qoidalarga ko' ra voleybol o' yini</p> <p><b>Gandbol</b> - ikki tomonlama o' yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	
31-dars	<p><b><u>Sport o' yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Nazariy:</b> Sport o' yinlarining texnik va taktik asoslari</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - o' rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o' yinda takomillashtirish</p> <p><b>Voleybol</b> - Qoidalarga ko' ra voleybol o' yini</p> <p><b>Gandbol</b> - ikki tomonlama o' yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	
32-dars	<p><b><u>Sport o' yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Nazariy:</b> Sportchilarimizning musobaqa o' yinlaridagi ishtiroki</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - o' rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o' yinda takomillashtirish</p>	1	

	<b>Voleybol</b> - Qoidalariga ko'ra voleybol o'yini <b>Gandbol</b> - ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. Gandbolda xakamlik qoidalarini mustahkamlash ; musobaqa shaklida o'yin.		
--	---	--	--

№	Dastur bo'limlari	III -chorak (18 soat)																							
		3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9	5 0	5 1	5 2				
1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida																							
2.	Gimnastika			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
3.	Yengil atletika																								
4.	Sport o'yinlari	+	+																						
5.	<u>Futbol</u>																								
6.	<u>Shaxmat</u>																								
7.	Kurash																			+	+	+	+	+	+

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
33-dars	<b>Nazariy: Sport o'yinlari: <i>Basketbol, Voleybol, Gandbol</i></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy:</b> <b><i>Basketbol</i></b> - o'rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o'yinda takomillashtirish <b><i>Voleybol</i></b> - o'rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o'yinda takomillashtirish <b><i>Gandbol</i></b> - o'rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o'yinda takomillashtirish	1	
34-dars	<b>Nazariy: Sport o'yinlari <i>Basketbol, Voleybol, Gandbol</i></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy:</b> <b><i>Basketbol</i></b> - o'rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o'yinda takomillashtirish <b><i>Voleybol</i></b> - o'rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o'yinda takomillashtirish <b><i>Gandbol</i></b> - o'rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o'yinda takomillashtirish	1	
35-dars	<b><u>Gimnastika</u> Nazariy:</b> Gimnastika turlari <b>Amaliy: Tayanib sakrash.</b> Gimnastika "kozyoli" dan ko'prikehani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib sakrashlar; uzunasiga o'rnatilgan gimnastika "kozyoli" ustidan tayanib sakrash (o'g'il bolalar 120 sm balandlikdagi gimnastika ko'prigi oralig'i 1 m oraliqda) oyoqlarni kerib va bukib sakrash; qiz bolalar 110 sm balandlikdagi uzunasiga o'rnatilgan gimnastika "kozyoli" ustidan oyoqlarni kerib, sakrab o'tish;	1	

36-dars	<p><b><u>Gimnastika Nazariy:</u></b> Gimnastika bilan shugullanganda texnika xavfsizligi</p> <p><b>Amaliy: Tayanib sakrash.</b> Gimnastika “kozyoli”dan ko‘prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan deqsinib sakrashlar; uzunasiga o‘rnatilgan gimnastika “kozyoli” ustidan tayanib sakrash (o‘g‘il bolalar 120 sm balandlikdagi gimnastika ko‘prigi oralig‘i 1 m oraliqda) oyoqlarni kerib va bukib sakrash; qiz bolalar 110 sm balandlikdagi uzunasiga o‘rnatilgan gimnastika “kozyoli” ustidan oyoqlarni kerib, sakrab o‘tish;</p>	1	
37-dars	<p><b><u>Gimnastika Nazariy:</u></b> Gimnastika mashqlarini bajarganda birinchi yordamni kursatish</p> <p><b>Amaliy: Tirmashib chiqish.</b> 5 m li arqonga, qo‘llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish; to‘xtab-to‘xtab tirmashib chiqish (ma‘lum balandlikda to‘xtash uchun belgilar qo‘yiladi)</p>	1	
38-dars	<p><b><u>Gimnastika Nazariy:</u></b> Gimnastika darslarida o‘z-o‘zini nazorat qilish</p> <p><b>Amaliy: Tirmashib chiqish.</b> 5 m li arqonga, qo‘llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish; to‘xtab-to‘xtab tirmashib chiqish (ma‘lum balandlikda to‘xtash uchun belgilar qo‘yiladi)</p>	1	
39-dars	<p><b><u>Gimnastika Amaliy: Osilishlar.</u></b> Turnikda osilishdan kuch bilan tayanishga ko‘tarilish; gavdani bukib-yozish holatidan tebranishga o‘tish; osilib tebranishda gavdani keskin yozish bilan tayanchga ko‘tarilish; turnikda tayanishdan oyoq va gavda bilan oldinga yarim oysimon harakat qilib, osilishga tushib tebranish.</p>	1	
40-dars	<p><b><u>Gimnastika Amaliy: Osilishlar.</u></b> Turnikda osilishdan kuch bilan tayanishga ko‘tarilish; gavdani bukib-yozish holatidan tebranishga o‘tish; osilib tebranishda gavdani keskin yozish bilan tayanchga ko‘tarilish; turnikda tayanishdan oyoq va gavda bilan oldinga yarim oysimon harakat qilib, osilishga tushib tebranish.</p>	1	
41-dars	<p><b><u>Gimnastika Amaliy: Tayanishlar.</u></b> Qo‘shpoyalarda qo‘llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish; qo‘shpoyada tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish; qo‘shpoyada tayanib tebranishda, oldindan (orqadan) yon tomonlarga 90<sup>0</sup> burilib sakrab tushishlar. qo‘shpoyada qollarga tayanib qo‘llarni bukib va yozish;</p>	1	
42-dars	<p><b><u>Gimnastika Amaliy: Tayanishlar.</u></b> Qo‘shpoyalarda qo‘llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish; qo‘shpoyada tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish; qo‘shpoyada tayanib tebranishda, oldindan (orqadan) yon tomonlarga 90<sup>0</sup> burilib sakrab tushishlar. qo‘shpoyada qollarga tayanib qo‘llarni bukib va yozish;</p>	1	
43-dars	<p><b><u>Gimnastika Amaliy: Akrobatika.</u></b> O‘g‘il bolalar uchun; har xil dastlabki holat (d.h.)dan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshish,yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo‘llarda tik turish;mustaqil boshda tik turish.</p> <p><i>Qizlar uchun;</i> ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish.</p>	1	





Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
53-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Yengil atletika</u> Yengil atletika_musobaqalarni o'tqazish qoidalari <b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlari; qisqa masofani tamomlash koidalari. Past startdan 60,100 m yugurish.	1	
54-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Yengil atletika</u> Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlik qoidalari. Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. <b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlari; Past startdan 100m ga yugurish ( <b>o'quv mezonini topshirish</b> ). Arg'amchada 1 daqiqa davomida sakrash	1	
55-dars	<b>Amaliy:</b> <u>Yengil atletika</u> maxsus sakrash mashqlari. Turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida sakrash.	1	
56-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Yengil atletika</u> Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazish. <b>Amaliy:</b> mahsus sakrash mashqlar. Turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida sakrash ( <b>o'quv mezonini topshirish</b> )	1	
57-dars	<b>Amaliy:</b> <u>Yengil atletika</u> mahsus sakrash mashqlar. Yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash. Granatani ushlab o'rgatish. Turgan joidan granatani uloqtirishni o'rgatish.	1	
58-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Yengil atletika</u> Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalari. <b>Amaliy:</b> mahsus sakrash mahsular; Yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash. ( <b>o'quv mezonini topshirish</b> ) Turgan joidan granatani uloqtirishni o'rgatish. 3 qadam yugurib kelib granatani uloqtirish	1	
59-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Yengil atletika</u> Uzoq davom etadigan yugurishda o'zini o'zi nazorat qilish usullari. <b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari,4x10 m. mokisimon yugurish. Doira builab 4 x 100m dan estafeta yugurish	1	
60- dars	<b>Amaliy:</b> <u>Yengil atletika</u> Maxsus yugurish mashqlari. Qiz bolalar – 1000 mga, o'smirlar - 3000 m masofaga yugurish. ( <b>o'quv me'zonini topshirish</b> )	1	
61-dars	<b>Amaliy:</b> <u>Futbol</u> Janglyor bajarish; to'p bilan yurib raqibdan aldash usuli; o'yin jarayonida o'tilgan usullarni qo'llash. Ikki tamonlama futbol o'yini	1	
62-dars	<b>Amaliy:</b> <u>Futbol</u> Havoda uchib kelayotgan to'pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish. Ikki tamonlama futbol o'yini	1	
63-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Futbol</u> O'yin qoidalari asosida hakamlik qilish. <b>Amaliy:</b> to'pni yon burchakdan darvozaga kiritish; Ikki tamonlama futbol o'yini	1	
64-dars	<b>Amaliy:</b> <u>Futbol</u> to'pni yon burchakdan darvozaga kiritish; darvozabon tepadan kelayotgan to'pni, ikki qo'lda urib yuborish. Ikki tamonlama futbol o'yini	1	
65-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Futbol</u> Jarima va erkin to'p tepish <b>Amaliy:</b> Raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasi. To'pni uzoqqa tepish. Ikki tamonlama futbol o'yini	1	
66-dars	<b>Amaliy:</b> <u>Futbol</u> 11 metrli jarima to'pi. Ikki tamonlama futbol o'yini	1	

67-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Shaxmat</u> Debyut usullari. <b>Amaliy:</b> ikki tomonlama tuzoq (shox qo'yib, farzinni yo'qotish) usuli; sherigi bilan maxmat o'yini.	1	
68-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Shaxmat</u> Debyut usullari. <b>Amaliy:</b> ikki tomonlama tuzoq (shox qo'yib, farzinni yo'qotish) usuli; sherigi bilan maxmat o'yini.	1	