# O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirining 2021-yil 22-iyundagi 188-sonli buyrug‘iga asosan “Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida variativ o‘quv rejasi” ishlab shiqildi.

**Mazkur o‘quv dasturdan Sport yo‘nalishida tanlov fani sifatida belgilangan “Jismoniy tarbiya” fani bo‘yicha 8-9-sinflarga ajratilgan 2 soat, 10-11-sinflarga ajratilgan 8 soat dars mashg‘ulotlari ikki guruhga bo‘lib, o‘qitilishiga yo‘l qo‘yilmaydi (mazkur fanga ushbu variativ o‘quv rejada majburiy fan sifatida ajratilgan soatlar bundan mustasno).**

# 11– SINF (272 SOAT)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **T/r** | **Dastur bo‘limlari** | **Jami Yillik** | **I chorak** | | **II chorak** | | **III chorak** | | | **IV chorak** | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| **1** | Nazariy blimlar | **DARS JARAYONIDA** | | | | | | | | | |
| **2** | Gimnastika | 50 |  |  |  |  | 20 | 30 |  |  |  |
| **3** | Yengil atletika | 50 | 25 |  |  |  |  |  |  | 25 |  |
| **4** | Sport o‘yinlari | 70 |  | 15 | 15 | 20 | 20 |  |  |  |  |
| **5** | Futbol | 70 |  | 20 |  |  |  |  |  | 25 | 25 |
| **6** | Kurash | 30 |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |
| **7** | Shaxmat | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **8** | Nazorat ishi | Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har chorakda 2 tadan dars jarayonida nazorat ishi olinadi. | | | | | | | | | |
| **Jami** | | **272 soat** | **25** | **35** | **15** | **20** | **40** | **30** | **30** | **50** | **27** |
| **60 soat** | | **35 soat** | | **100 soat** | | | **77 soat** | |

**11 – SINF.**

**I CHORAK (60 SOAT)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **T/r** | **Dastur bo‘limlari** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 1 | Nazariy bilimlar | **DARS JARAYONIDA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Yengil atletika | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | + | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| 4 | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **T/r** | **Dastur bo‘limlari** | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 1 | Nazariy bilimlar | **DARS JARAYONIDA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5 | Futbol | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinf** | **Sana** |
| 1-dars | **Nazariy:** *Yengil atletika:*Jismoniy mashg‘ulotlarni organizmning asosiy sistemalariga ta’siri.  **Amaliy:** Saf mashqlari (bir qatordan ikki, uch, to‘rt kеtma-kеt qatorga saflanish); Harakatda URM majmuasini bajarish (ketma-ketlikka amal qilish). Past, yuqori startda turish va masofa bo‘ylab yugurish texnikasi; Past startdan chiqib 100m ga yugurish. | 1 |  |  |
| 2-dars | **Amaliy:** *Yengil atletika;*Saf mashqlari (bir qatordan ikki, uch, to‘rt kеtma-kеt qatorga saflanish); Harakatda URM majmuasini bajarish (ketma-ketlikka amal qilish). Past, yuqori startda turish va masofa bo‘ylab yugurish texnikasi; Past startdan chiqib 100m ga yugurish. | 1 |  |  |
| 3-dars | **Amaliy:** *Yengil atletika;*tekis yugurish (sekin, tez va yurish bilan almashinib), 4x100 metrga estafetali yugurish, to‘siqlarni oshib o‘tish bilan yugurish, kross yugurish. | 1 |  |  |
| 4-dars | **Nazariy:** *Yengil atletika:*Estafеtali yugurish tеxnikasi;  **Amaliy:** Uygurish mahsus mashqlar; Past startdan chiqib 100m ga yugurish va marrani bosib o‘tish malakasini oshirish; 4x100 metr estafeta yugurish. | 1 |  |  |
| 5-dars | **Nazariy:** *Yengil atletika:*Ish qobiliyatini oshirishda jismoniy mashqlarni ahamiyati.  **Amaliy:** URM. yuqori stardan o‘rta 2000 metrga yugurish; *(o‘quv meyorni topshirish).* Mokisimon 4x10 metrga yugurish. | 1 |  |  |
| 6-dars | **Amaliy:** *Yengil atletika;*Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash; 12 daqiqa davomida yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; 4х10 metrga mokisimon yugurish (soniya)  ***(o‘quv meyorni topshirish).*** | 1 |  |  |
| **7**-dars | **Amaliy:** *Yengil atletika;*Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash; 12 daqiqa davomida yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; 4х10 metrga mokisimon yugurish (soniya) . | 1 |  |  |
| 8-dars | **Amaliy:** *Yengil atletika;*Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash; 100 m gacha estafeta yugurish; | 1 |  |  |
| 9-dars | **Amaliy:** *Yengil atletika;*Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash; 12 daqiqa davomida yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; 4х10 metrga mokisimon yugurish (soniya) ***.*** | 1 |  |  |
| 10-dars | **Amaliy:** *Yengil atletika;*Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash; 12 daqiqa davomida yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; 4х10 metrga mokisimon yugurish (soniya)  ***(o‘quv meyorni topshirish).*** | 1 |  |  |
| 11-dars | **Nazariy:** *Yengil atletika;*Dasturdagi yugurish, sakrash va uloqtirish o‘quv mezonlarini o‘zlashtirish.  **Amaliy:** mahsus sakrash mashqlari;Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash; ***(o‘quv meyorni topshirish).*** 3000 m masofaga kross yugurish. | 1 |  |  |
| 12-dars | *Yengil atletika;* **Amaliy:** Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash; 12 daqiqa davomida yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; 4х10 metrga mokisimon yugurish (soniya)  ***.*** | 1 |  |  |
| 13-dars | **Amaliy:** *Yengil atletika:*Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash; 12 daqiqa davomida yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; 4х10 metrga mokisimon yugurish (soniya) | 1 |  |  |
| 14-dars | **Nazariy:** *Yengil atletika:*Texnik havfsizlik qoidalari.  **Amaliy:** Maxsus mashqlar; Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash. Tennis koptogini yugurib kelib uzoqlikka uloqtirish; Toxtamasdan bir me’yorda 12 daqiqa yugurish. | 1 |  |  |
| 15-dars | **Nazariy:** *Yengil atletika:*Texnik havfsizlik qoidalari.  **Amaliy:** Maxsus mashqlar; Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash. Tennis koptogini yugurib kelib uzoqlikka uloqtirish; Toxtamasdan bir me’yorda 12 daqiqa yugurish. | 1 |  |  |
| 16-dars | **Nazariy:** *Yengil atletika:*Texnik havfsizlik qoidalari.  **Amaliy:** Maxsus mashqlar; Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash. Tennis koptogini yugurib kelib uzoqlikka uloqtirish; Toxtamasdan bir me’yorda 12 daqiqa yugurish. | 1 |  |  |
| 17-dars | **Nazariy:** *Yengil atletika:*Texnik havfsizlik qoidalari.  **Amaliy:** Maxsus mashqlar; Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash. Tennis koptogini yugurib kelib uzoqlikka uloqtirish; Toxtamasdan bir me’yorda 12 daqiqa yugurish. | 1 |  |  |
| 18-dars | **Nazariy:** *Yengil atletika:*Texnik havfsizlik qoidalari.  **Amaliy:** Maxsus mashqlar; Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash. Tennis koptogini yugurib kelib uzoqlikka uloqtirish; Toxtamasdan bir me’yorda 12 daqiqa yugurish. | 1 |  |  |
| 19-dars | **Nazariy:***Yengil atletika:*Granata uloqtirishda havfsizlik qoidalari.  **Amaliy:** Mahsus mashqlar; Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash; ***(o‘quv meyorni topshirish).*** Turgan joydan va yugurib kelib granatani uzoqlikka uloqtirish. | 1 |  |  |
| 20-dars | **Nazariy:** *Yengil atletika;*Texnik havfsizlik qoidalari.  **Amaliy:** Maxsus mashqlar; Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash. Tennis koptogini yugurib kelib uzoqlikka uloqtirish; Toxtamasdan bir me’yorda 12 daqiqa yugurish. | 1 |  |  |
| 21-dars | **Amaliy:** *Yengil atletika;*yugurish mashqlar; Granata uloqtirish O‘g‘il bolalar-700 gr. Qiz bolalar-500 gr (metr); 3000 m masofaga kross yugurish. | 1 |  |  |
| 22-dars | **Amaliy:** *Yengil atletika;*yugurish mashqlar; Granata uloqtirish O‘g‘il bolalar-700 gr. Qiz bolalar-500 gr (metr); 3000 m masofaga kross yugurish. | 1 |  |  |
| 23-dars | **Amaliy:** *Yengil atletika;*yugurish mashqlar; Granata uloqtirish O‘g‘il bolalar-700 gr. Qiz bolalar-500 gr (metr); 3000 m masofaga kross yugurish. | 1 |  |  |
| 24-dars | **Amaliy:** yugurish mashqlar; Granata uloqtirish O‘g‘il bolalar-700 gr. Qiz bolalar-500 gr (metr) ; 3000 m masofaga kross yugurish | 1 |  |  |
| 25-dars | **Amaliy:** *Yengil atletika;*yugurish mashqlar; Granata uloqtirish O‘g‘il bolalar-700 gr. Qiz bolalar-500 gr (metr) ; 3000 m masofaga kross yugurish..***(o‘quv meyorni topshirish).*** | 1 |  |  |
| 26-dars | **Nazariy:** *Futbol:*Futbolning kеlib chiqish tarixi,  **Amaliy:** Maxsus mashqlar; to‘pni to‘siqlar orasidan oyoqning ichki va tashqi yuzasi bilan olib yurish; to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 27-dars | **Amaliy:** *Futbol:*Maxsus mashqlar; to‘pni to‘siqlar orasidan oyoqning ichki va tashqi yuzasi bilan olib yurish; to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 28-dars | **Amaliy:** *Futbol:*Maxsus mashqlar; to‘pni to‘siqlar orasidan oyoqning ichki va tashqi yuzasi bilan olib yurish; to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 29-dars | **Amaliy:** *Futbol:*Maxsus mashqlar; to‘pni to‘siqlar orasidan oyoqning ichki va tashqi yuzasi bilan olib yurish; to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 30-dars | **Nazariy:** *Futbol:* Futbol qoidalari asosida hakamlik qilish.  **Amaliy:** Maxsus mashqlar; to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish; 4x10 mokkisimon yugurishni takomilashtirish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 31-dars | **Amaliy:** *Futbol:* Maxsus mashqlar; to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish; 4x10 mokkisimon yugurishni takomilashtirish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 32-dars | **Amaliy:** *Futbol:* Maxsus mashqlar; to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish; 4x10 mokkisimon yugurishni takomilashtirish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 33-dars | **Amaliy:** *Futbol:* Maxsus mashqlar; to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish; 4x10 mokkisimon yugurishni takomilashtirish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 34-dars | **Amaliy:** *Futbol:* Maxsus mashqlar; To‘pni bir biriga uzatish mashqlari; Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 35-dars | **Amaliy:**  *Futbol:* Maxsus mashqlar; To‘pni bir biriga uzatish mashqlari; Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 36-dars | **Amaliy:** *Futbol:*Maxsus mashqlar; To‘pni bir biriga uzatish mashqlari; Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 37-dars | **Nazariy: *Futbol:***O‘zbеkistonda futbolning rivojlanish bosqichlari.  **Amaliy:** Maxsus mashqlar; Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish va yerga tushirib to‘pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish; to‘pni uzoq masofaga tepish (o‘ng, chap oyoqlarda); ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 38-dars | **Amaliy:**  *Futbol:* Maxsus mashqlar; Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish va yerga tushirib to‘pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish; to‘pni uzoq masofaga tepish (o‘ng, chap oyoqlarda); ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 39-dars | **Amaliy:** *Futbol:* Maxsus mashqlar; Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish va yerga tushirib to‘pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish; to‘pni uzoq masofaga tepish (o‘ng, chap oyoqlarda); ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 40-dars | **Amaliy:** *Futbol:*Maxsus mashqlar; To‘pga tezkor zarba berish va to‘pni nishonga tepish mashqlari; 11 m. jarima to‘pi; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 41-dars | **Amaliy:** *Futbol:*Maxsus mashqlar; To‘pga tezkor zarba berish va to‘pni nishonga tepish mashqlari; 11 m. jarima to‘pi; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 42-dars | **Amaliy:** *Futbol:*Maxsus mashqlar; To‘pga tezkor zarba berish va to‘pni nishonga tepish mashqlari; 11 m. jarima to‘pi; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 43-dars | **Amaliy:** *Futbol:*Maxsus mashqlar; To‘pni nishonga tepish; 11 m. jarima to‘pini tepish.  ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 44-dars | **Amaliy:** *Futbol:* Maxsus mashqlar; To‘pni nishonga tepish; 11 m. jarima to‘pini tepish.  ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 45-dars | **Amaliy:** *Futbol:* Maxsus mashqlar; To‘pni nishonga tepish; 11 m. jarima to‘pini tepish.  ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 46-dars | **Nazariy:** Sport o‘yinlarida jamoaviy gigiyena talablariga amal qilish.  **Amaliy: *Basketbol****:* Basketbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini mustahkamlash; basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Voleybol****:* To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish; o‘yinga mustaqil tayyorgarlik ko‘rish; voleybol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Qo‘l to‘pi:*** To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik xarakatlarni mukammallashtirish; himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; qo‘l to‘pi o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 47-dars | **Amaliy: *Basketbol****:* Basketbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini mustahkamlash; basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Voleybol****:* To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish; o‘yinga mustaqil tayyorgarlik ko‘rish; voleybol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Qo‘l to‘pi:*** To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik xarakatlarni mukammallashtirish; himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; qo‘l to‘pi o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 48-dars | **Amaliy: *Basketbol****:* Basketbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini mustahkamlash; basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Voleybol****:* To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish; o‘yinga mustaqil tayyorgarlik ko‘rish; voleybol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Qo‘l to‘pi:*** To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik xarakatlarni mukammallashtirish; himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; qo‘l to‘pi o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 49-dars | **Amaliy: *Basketbol****:* Basketbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini mustahkamlash; basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Voleybol****:* To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish; o‘yinga mustaqil tayyorgarlik ko‘rish; voleybol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Qo‘l to‘pi:*** To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik xarakatlarni mukammallashtirish; himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; qo‘l to‘pi o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 50-dars | **Nazariy:** Sport va jismoniy mashg‘ulot bilan shug‘ullanuvchining vazni va bo‘yining mosligi. (antropometriya).  **Amaliy: *Basketbol****:* Basketbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini mustahkamlash; basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Voleybol****:* To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish; o‘yinga mustaqil tayyorgarlik ko‘rish; voleybol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Qo‘l to‘pi:*** To'p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlarni mukammallashtirish; himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; qo‘l to‘pi o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 51-dars | **Amaliy: *Basketbol****:* Basketbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini mustahkamlash; basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Voleybol****:* To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish; o‘yinga mustaqil tayyorgarlik ko‘rish; voleybol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Qo‘l to‘pi:*** To'p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlarni mukammallashtirish; himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; qo‘l to‘pi o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 52-dars | **Amaliy: *Basketbol****:* Basketbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini mustahkamlash; basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Voleybol****:* To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish; o‘yinga mustaqil tayyorgarlik ko‘rish; voleybol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Qo‘l to‘pi:*** To'p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlarni mukammallashtirish; himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; qo‘l to‘pi o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 53-dars | **Nazariy:** *Sport o‘yinlari:*Sport qoidalari asosida hakamlik qilish.  **Amaliy: *Basketbol****:* to‘pni bir qo‘lda olib yurish; jarima to‘pini to‘pini halqaga tashlashni; basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Voleybol****:* Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; zarba berish; voleybol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Qo‘l to‘pi:*** jarima to‘plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; 7m. jarima to‘pi; qo‘l to‘pi o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 54-dars | **Amaliy: *Basketbol****:* to‘pni bir qo‘lda olib yurish; jarima to‘pini to‘pini halqaga tashlashni; basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Voleybol****:* Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; zarba berish; voleybol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Qo‘l to‘pi:*** jarima to‘plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; 7m. jarima to‘pi; qo‘l to‘pi o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 55-dars | **Amaliy: *Basketbol****:* to‘pni bir qo‘lda olib yurish; jarima to‘pini to‘pini halqaga tashlashni; basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Voleybol****:* Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; zarba berish; voleybol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Qo‘l to‘pi:*** jarima to‘plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; 7m. jarima to‘pi; qo‘l to‘pi o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 56-dars | **Amaliy:** *Sport o‘yinlari:* ***Basketbol****:* to‘pni bir qo‘lda olib yurish; jarima to‘pini to‘pini halqaga tashlashni; basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Voleybol****:* Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; zarba berish; voleybol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish.  ***Qo‘l to‘pi:*** jarima to‘plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; 7m. jarima to‘pi; qo‘l to‘pi o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 57-dars | **Amaliy: *Basketbol****:* to‘pni bir qo‘lda olib yurish; jarima to‘pini to‘pini halqaga tashlashni; basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin;  ***Voleybol****:* Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; zarba berish; voleybol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin;  ***Qo‘l to‘pi:*** jarima to‘plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; 7m. jarima to‘pi; qo‘l to‘pi o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; | 1 |  |  |
| 58-dars | **Amaliy: *Basketbol****:* to‘pni bir qo‘lda olib yurish; jarima to‘pini to‘pini halqaga tashlashni; basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin;  ***Voleybol****:* Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; zarba berish; voleybol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin;  ***Qo‘l to‘pi:*** jarima to‘plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; 7m. jarima to‘pi; qo‘l to‘pi o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; | 1 |  |  |
| 59-dars | **Amaliy: *Basketbol****:* to‘pni bir qo‘lda olib yurish; jarima to‘pini to‘pini halqaga tashlashni; basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin;  ***Voleybol****:* Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; zarba berish; voleybol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin;  ***Qo‘l to‘pi:*** jarima to‘plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; 7m. jarima to‘pi; qo‘l to‘pi o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; | 1 |  |  |
| 60-dars | **Amaliy: *Basketbol****:* to‘pni bir qo‘lda olib yurish; jarima to‘pini to‘pini halqaga tashlashni; basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin;  ***Voleybol****:* Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; zarba berish; voleybol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin;  ***Qo‘l to‘pi:*** jarima to‘plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; 7m. jarima to‘pi; qo‘l to‘pi o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; | 1 |  |  |

**11-SINF**

**II CHORAK (35 SOAT)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **T/r** | **Dastur bo‘limlari** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 1 | Nazariy bilimlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Sport o‘yinlari | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinf** | **Sana** |
| **1**-dars | **Nazariy:** Sport turlari bo‘yicha O‘zbek sportchilarining yutuqlari.  **Amaliy: *Basketbol:*** Basketbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; to‘pni bir qo‘lda olib yurish texnikasi; ikki tomonlama o‘yin.  ***Voleybol:*** Voleybol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; To‘pni o‘yinga kiritish. ikki tomonlama o‘yin.  ***Gandbol:*** Gandbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik xarakatlarni mukammallashtirish; ikki tomonlama o‘yin. ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| **2**-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** Basketbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; to‘pni bir qo‘lda olib yurish texnikasi; ikki tomonlama o‘yin.  ***Voleybol:*** Voleybol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; To‘pni o‘yinga kiritish. ikki tomonlama o‘yin.  ***Gandbol:*** Gandbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik xarakatlarni mukammallashtirish; ikki tomonlama o‘yin. ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| **3**-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** Basketbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; to‘pni bir qo‘lda olib yurish texnikasi; ikki tomonlama o‘yin.  ***Voleybol:*** Voleybol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; To‘pni o‘yinga kiritish. ikki tomonlama o‘yin.  ***Gandbol:*** Gandbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik xarakatlarni mukammallashtirish; ikki tomonlama o‘yin. ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| **4**-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** Basketbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; to‘pni bir qo‘lda olib yurish texnikasi; ikki tomonlama o‘yin.  ***Voleybol:*** Voleybol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; To‘pni o‘yinga kiritish. ikki tomonlama o‘yin.  ***Gandbol:*** Gandbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik xarakatlarni mukammallashtirish; ikki tomonlama o‘yin. ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| **5**-dars | **Nazariy:** Sport o‘yinlarida jamoaviy gigiyena talablariga amal qilish.  **Amaliy: *Basketbol:*** himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini mustahkamlash; jarima to‘pini tashlash texnikasi; ikki tomonlama o‘yin.  ***Voleybol:*** hujum zarbalariga to‘siq qo‘yish; To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish;  ***Gandbol:*** qarshi xujumda, jamoadoshlar bilan, xarakatlarni mutanosiblashtirish; jarima to'plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |  |
| **6**-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini mustahkamlash; jarima to‘pini tashlash texnikasi; ikki tomonlama o‘yin.  ***Voleybol:*** hujum zarbalariga to‘siq qo‘yish; To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish;  ***Gandbol:*** qarshi xujumda, jamoadoshlar bilan, xarakatlarni mutanosiblashtirish; jarima to'plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |  |
| **7**-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini mustahkamlash; jarima to‘pini tashlash texnikasi; ikki tomonlama o‘yin.  ***Voleybol:*** hujum zarbalariga to‘siq qo‘yish; To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish;  ***Gandbol:*** qarshi xujumda, jamoadoshlar bilan, xarakatlarni mutanosiblashtirish; jarima to'plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |  |
| 8-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini mustahkamlash; jarima to‘pini tashlash texnikasi; ikki tomonlama o‘yin.  ***Voleybol:*** hujum zarbalariga to‘siq qo‘yish; To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish;  ***Gandbol:*** qarshi xujumda, jamoadoshlar bilan, xarakatlarni mutanosiblashtirish; jarima to'plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |  |
| 9-dars | **Nazariy:** Sport va jismoniy mashg‘ulot bilan shug‘ullanuvchining vazni va bo‘yining mosligi. (antropometriya).  **Amaliy: *Basketbol:*** himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini mustahkamlash; jarima to‘pini tashlash texnikasi; ikki tomonlama o‘yin.  ***Voleybol:*** hujum zarbalariga to‘siq qo‘yish; To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish;  ***Gandbol:*** qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; jarima to‘plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |  |
| 10-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini mustahkamlash; jarima to‘pini tashlash texnikasi; ikki tomonlama o‘yin.  ***Voleybol:*** hujum zarbalariga to‘siq qo‘yish; To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish;  ***Gandbol:*** qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; jarima to‘plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |  |
| 11-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini mustahkamlash; jarima to‘pini tashlash texnikasi; ikki tomonlama o‘yin.  ***Voleybol:*** hujum zarbalariga to‘siq qo‘yish; To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish;  ***Gandbol:*** qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; jarima to‘plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |  |
| 12-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini mustahkamlash; jarima to‘pini tashlash texnikasi; ikki tomonlama o‘yin.  ***Voleybol:*** hujum zarbalariga to‘siq qo‘yish; To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish;  ***Gandbol:*** qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; jarima to‘plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |  |
| 13-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** ***Voleybol: Gandbol:*** o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 1 |  |  |
| 14-dars | **Nazariy:** Sport o‘yinlarida o‘yin qoidalarini buzgan hollarda qo‘llaniladigan jarimalar.  **Amaliy: *Basketbol:*** sherigi uzatgan to‘pni qabul qilish uchun, oldinga intilib chiqish; harakatda to‘pni uzatish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Voleybol:*** To‘pni ikki qo‘llab pastdan qabul qilish va kеrakli nuqtaga uzatish; Hujum zarbasini bеrish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Gandbol:*** hujumda raqiblarni himoyadan olib chiqish (styajka), to‘siqlar qo‘yish (zaslon); to‘pni havoda qabul qilish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash; | 1 |  |  |
| 15-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** sherigi uzatgan to‘pni qabul qilish uchun, oldinga intilib chiqish; harakatda to‘pni uzatish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Voleybol:*** To‘pni ikki qo‘llab pastdan qabul qilish va kеrakli nuqtaga uzatish; Hujum zarbasini bеrish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Gandbol:*** hujumda raqiblarni himoyadan olib chiqish (styajka), to‘siqlar qo‘yish (zaslon); to‘pni havoda qabul qilish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash; | 1 |  |  |
| 16-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** sherigi uzatgan to‘pni qabul qilish uchun, oldinga intilib chiqish; harakatda to‘pni uzatish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Voleybol:*** To‘pni ikki qo‘llab pastdan qabul qilish va kеrakli nuqtaga uzatish; Hujum zarbasini bеrish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Gandbol:*** hujumda raqiblarni himoyadan olib chiqish (styajka), to‘siqlar qo‘yish (zaslon); to‘pni havoda qabul qilish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash; | 1 |  |  |
| 17-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** sherigi uzatgan to‘pni qabul qilish uchun, oldinga intilib chiqish; harakatda to‘pni uzatish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Voleybol:*** To‘pni ikki qo‘llab pastdan qabul qilish va kеrakli nuqtaga uzatish; Hujum zarbasini bеrish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Gandbol:*** hujumda raqiblarni himoyadan olib chiqish (styajka), to‘siqlar qo‘yish (zaslon); to‘pni havoda qabul qilish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash; | 1 |  |  |
| 18-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** yerga urib, sakrab halqaga tashlash; har hil yo‘nalishda kelayotgan to‘pni ilib olish;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Voleybol:*** to‘pni pastdan qabul qilish; to‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Gandbol:*** To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlari; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 1 |  |  |
| 19-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** yerga urib, sakrab halqaga tashlash; har hil yo‘nalishda kelayotgan to‘pni ilib olish;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Voleybol:*** to‘pni pastdan qabul qilish; to‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Gandbol:*** To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlari; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 1 |  |  |
| 20-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** yerga urib, sakrab halqaga tashlash; har hil yo‘nalishda kelayotgan to‘pni ilib olish;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Voleybol:*** to‘pni pastdan qabul qilish; to‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Gandbol:*** To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlari; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 1 |  |  |
| 21-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** yerga urib, sakrab halqaga tashlash; har hil yo‘nalishda kelayotgan to‘pni ilib olish;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Voleybol:*** to‘pni pastdan qabul qilish; to‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Gandbol:*** To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlari; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 1 |  |  |
| 22-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** yerga urib, sakrab halqaga tashlash; har hil yo‘nalishda kelayotgan to‘pni ilib olish;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Voleybol:*** to‘pni pastdan qabul qilish; to‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Gandbol:*** To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlari; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 1 |  |  |
| 23-dars | **Nazariy:** Shikastlanishni oldini olish qoidalari.  **Amaliy: *Basketbol:*** to‘pni (o‘ng va chap) bir qo‘lda almashib olib yurish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Voleybol:*** Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Gandbol:*** himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 24-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** to‘pni (o‘ng va chap) bir qo‘lda almashib olib yurish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Voleybol:*** Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Gandbol:*** himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 25-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** to‘pni (o‘ng va chap) bir qo‘lda almashib olib yurish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Voleybol:*** Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Gandbol:*** himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 26-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** to‘pni (o‘ng va chap) bir qo‘lda almashib olib yurish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Voleybol:*** Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Gandbol:*** himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 27-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** to‘pni (o‘ng va chap) bir qo‘lda almashib olib yurish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Voleybol:*** Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Gandbol:*** himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 28-dars | **Nazariy:** Shikastlanishni oldini olish qoidalari.  **Amaliy: *Basketbol:*** to‘pni (o‘ng va chap) bir qo‘lda almashib olib yurish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Voleybol:*** Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Gandbol:*** himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 26-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** to‘pni (o‘ng va chap) bir qo‘lda almashib olib yurish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Voleybol:*** Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Gandbol:*** himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 27-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** to‘pni (o‘ng va chap) bir qo‘lda almashib olib yurish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Voleybol:*** Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Gandbol:*** himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 28-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** to‘pni (o‘ng va chap) bir qo‘lda almashib olib yurish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Voleybol:*** Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Gandbol:*** himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish. | 1 |  |  |
| 29-dars | **Nazariy:** Shikastlanishni oldini olish qoidalari.  **Amaliy: *Basketbol:*** to‘pni (o‘ng va chap) bir qo‘lda almashib olib yurish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Voleybol:*** Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Gandbol:*** himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish | 1 |  |  |
| 30-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** to‘pni (o‘ng va chap) bir qo‘lda almashib olib yurish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Voleybol:*** Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Gandbol:*** himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish | 1 |  |  |
| 31-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** to‘pni (o‘ng va chap) bir qo‘lda almashib olib yurish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Voleybol:*** Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Gandbol:*** himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish | 1 |  |  |
| 32-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** to‘pni (o‘ng va chap) bir qo‘lda almashib olib yurish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Voleybol:*** Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish.  ***Gandbol:*** himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlik qilish | 1 |  |  |
| 33-dars | **Nazariy:** Shaxsiy va jamoat gigiyеnasi.  **Amaliy:*Basketbol: Voleybol: Gandbol***: ikki tomonlama oyin;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 1 |  |  |
| 34-dars | **Amaliy: *Basketbol: Voleybol: Gandbol***: ikki tomonlama oyin;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 1 |  |  |
| 35-dars | **Amaliy: *Basketbol: Voleybol: Gandbol***: ikki tomonlama oyin;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 1 |  |  |

**11– SINF**

**III CHORAK ( 100 SOAT)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **T/r** | **Dastur bo‘limlari** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 1 | Nazariy bilimlar | **DARS JARAYONIDA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3 | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Sport o‘yinlari | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | + | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **T/r** | **Dastur bo‘limlari** | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 1 | Nazariy bilimlar | **DARS JARAYONIDA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3 | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7 | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **T/r** | **Dastur bo‘limlari** | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 100 |
| 1 | Nazariy bilimlar | **DARS JARAYONIDA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7 | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinf** | **Sana** |
| 1-dars | **Nazariy:** Qizlarning sog‘lom turmush tarziga amal qilishi.  **Amaliy:*Basketbol:*** sherigi uzatgan to‘pni qabul qilish uchun, oldinga intilib chiqish; harakatda to‘pni uzatish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Voleybol:*** To‘pni ikki qo‘llab pastdan qabul qilish va kеrakli nuqtaga uzatish; Hujum zarbasini bеrish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Gandbol:*** hujumda raqiblarni himoyadan olib chiqish (styajka), to‘siqlar qo'yish (zaslon); to‘pni havoda qabul qilish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash; | 1 |  |  |
| 2-dars | **Amaliy:*Basketbol:*** sherigi uzatgan to‘pni qabul qilish uchun, oldinga intilib chiqish; harakatda to‘pni uzatish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Voleybol:*** To‘pni ikki qo‘llab pastdan qabul qilish va kеrakli nuqtaga uzatish; Hujum zarbasini bеrish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Gandbol:*** hujumda raqiblarni himoyadan olib chiqish (styajka), to‘siqlar qo'yish (zaslon); to‘pni havoda qabul qilish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash; | 1 |  |  |
| 3-dars | **Amaliy:*Basketbol:*** sherigi uzatgan to‘pni qabul qilish uchun, oldinga intilib chiqish; harakatda to‘pni uzatish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Voleybol:*** To‘pni ikki qo‘llab pastdan qabul qilish va kеrakli nuqtaga uzatish; Hujum zarbasini bеrish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Gandbol:*** hujumda raqiblarni himoyadan olib chiqish (styajka), to‘siqlar qo'yish (zaslon); to‘pni havoda qabul qilish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash; | 1 |  |  |
| 4-dars | **Amaliy:*Basketbol:*** sherigi uzatgan to‘pni qabul qilish uchun, oldinga intilib chiqish; harakatda to‘pni uzatish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Voleybol:*** To‘pni ikki qo‘llab pastdan qabul qilish va kеrakli nuqtaga uzatish; Hujum zarbasini bеrish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Gandbol:*** hujumda raqiblarni himoyadan olib chiqish (styajka), to‘siqlar qo'yish (zaslon); to‘pni havoda qabul qilish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash; | 1 |  |  |
| 5-dars | **Amaliy:*Basketbol:*** sherigi uzatgan to‘pni qabul qilish uchun, oldinga intilib chiqish; harakatda to‘pni uzatish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Voleybol:*** To‘pni ikki qo‘llab pastdan qabul qilish va kеrakli nuqtaga uzatish; Hujum zarbasini bеrish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;  ***Gandbol:*** hujumda raqiblarni himoyadan olib chiqish (styajka), to‘siqlar qo'yish (zaslon); to‘pni havoda qabul qilish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash; | 1 |  |  |
| 6-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** yerga urib, sakrab halqaga tashlash; har hil yo‘nalishda kelayotgan to‘pni ilib olish;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Voleybol:*** to‘pni pastdan qabul qilish; to‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Gandbol:*** To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlari; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 1 |  |  |
| 7-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** yerga urib, sakrab halqaga tashlash; har hil yo‘nalishda kelayotgan to‘pni ilib olish;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Voleybol:*** to‘pni pastdan qabul qilish; to‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Gandbol:*** To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlari; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 1 |  |  |
| 8-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** yerga urib, sakrab halqaga tashlash; har hil yo‘nalishda kelayotgan to‘pni ilib olish;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Voleybol:*** to‘pni pastdan qabul qilish; to‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Gandbol:*** To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlari; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 1 |  |  |
| 9-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** yerga urib, sakrab halqaga tashlash; har hil yo‘nalishda kelayotgan to‘pni ilib olish;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Voleybol:*** to‘pni pastdan qabul qilish; to‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Gandbol:*** To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlari; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 1 |  |  |
| 10-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** yerga urib, sakrab halqaga tashlash; har hil yo‘nalishda kelayotgan to‘pni ilib olish;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Voleybol:*** to‘pni pastdan qabul qilish; to‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  ***Gandbol:*** To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlari; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 1 |  |  |
| 11-dars | **Amaliy: *Basketbol: Voleybol: Gandbol***: ikki tomonlama oyin;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 1 |  |  |
| 12-dars | **Amaliy:*Basketbol: Voleybol: Gandbol***: ikki tomonlama oyin; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 1 |  |  |
| 13-dars | **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. | 1 |  |  |
| 14-dars | **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. | 1 |  |  |
| 15-dars | **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. | 1 |  |  |
| 16-dars | **Amaliy:** ***Basketbol -*** to‘pni bir qo‘lda olib yurish va uzatishni takomillashtirish; raqibni chetlab o‘tish; to‘pni bosh tomondan ikki qo‘llab uzatish;  ***Voleybol -***  texnik usullari; to‘pni o‘yinga kiritish usullari; to‘r orqali xujum zarba usullari; to‘siq qo‘yish (yakka va juftlikda),  ***Gandbol -*** to‘p bilan ishlash texnikasini mukammallashtirish (tezlikda joq almashish jarayonida xar xil usulda to‘p uzatishlar | 1 |  |  |
| 17-dars | **Amaliy:** ***Basketbol -*** to‘pni bir qo‘lda olib yurish va uzatishni takomillashtirish; raqibni chetlab o‘tish; to‘pni bosh tomondan ikki qo‘llab uzatish;  ***Voleybol -***  texnik usullari; to‘pni o‘yinga kiritish usullari; to‘r orqali xujum zarba usullari; to‘siq qo‘yish (yakka va juftlikda),  ***Gandbol -*** to‘p bilan ishlash texnikasini mukammallashtirish (tezlikda joq almashish jarayonida xar xil usulda to‘p uzatishlar | 1 |  |  |
| 18-dars | **Amaliy:** ***Basketbol -*** to‘pni bir qo‘lda olib yurish va uzatishni takomillashtirish; raqibni chetlab o‘tish; to‘pni bosh tomondan ikki qo‘llab uzatish;  ***Voleybol -***  texnik usullari; to‘pni o‘yinga kiritish usullari; to‘r orqali xujum zarba usullari; to‘siq qo‘yish (yakka va juftlikda),  ***Gandbol -*** to‘p bilan ishlash texnikasini mukammallashtirish (tezlikda joq almashish jarayonida xar xil usulda to‘p uzatishlar | 1 |  |  |
| 19-dars | **Amaliy: *Basketbol -***  Ikkita to‘pni joyida va harakatda juft-juft bo‘lib uzatish. To‘pni yaqinlashib kelayotgan raqibga uzatish. Uchtalikda joylarni almashtirish bilan harakatda to‘pni uzatish (“sakkizta”- “vosmerka”). O‘quv-mashq o‘yin.  ***Voleybol -***  to‘rga teskari turgan holda, to‘pni raqib maydondagi nishonga tushurish; to‘rga teskari turgan holda, to‘pni sakrab raqib maydondagi nishonga tushurish;  ***Gandbol -***  himoya jarayonida (6x0, 5x1, 3x3) sxemalarini qo‘llash | 1 |  |  |
| 20-dars | **Amaliy: *Basketbol -***  Ikkita to‘pni joyida va harakatda juft-juft bo‘lib uzatish. To‘pni yaqinlashib kelayotgan raqibga uzatish. Uchtalikda joylarni almashtirish bilan harakatda to‘pni uzatish (“sakkizta”- “vosmerka”). O‘quv-mashq o‘yin.  ***Voleybol -***  to‘rga teskari turgan holda, to‘pni raqib maydondagi nishonga tushurish; to‘rga teskari turgan holda, to‘pni sakrab raqib maydondagi nishonga tushurish;  ***Gandbol -***  himoya jarayonida (6x0, 5x1, 3x3) sxemalarini qo‘llash | 1 |  |  |
| 21-dars | **Nazariy:** ***Gimnastika.*** Gimnastikaning kеlib chiqish tarixi.  **Amaliy:** *Gimnastika.* URM mashqlar. Gimnastika: (o‘g‘il bolalar) uzunasiga qo‘yilgan gimnastik “Kon” dan ko‘prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib oyoqlarni kerib sakrab o‘tish. Qiz bolalar yonlama qo‘yilgan gimnastika “kozyoli” ustidan oyoqlarni kerib sakrab o‘tishlar. |  |  |  |
| 22-dars | **Amaliy:** *Gimnastika.* URM mashqlar. Gimnastika: (o‘g‘il bolalar) uzunasiga qo‘yilgan gimnastik “Kon” dan ko‘prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib oyoqlarni kerib sakrab o‘tish. Qiz bolalar yonlama qo‘yilgan gimnastika “kozyoli” ustidan oyoqlarni kerib sakrab o‘tishlar. | 1 |  |  |
| 23-dars | **Amaliy:** *Gimnastika.* URM mashqlar. Gimnastika: (o‘g‘il bolalar) uzunasiga qo‘yilgan gimnastik “Kon” dan ko‘prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib oyoqlarni kerib sakrab o‘tish. Qiz bolalar yonlama qo‘yilgan gimnastika “kozyoli” ustidan oyoqlarni kerib sakrab o‘tishlar. | 1 |  |  |
| 24-dars | **Amaliy:** *Gimnastika.* URM mashqlar. Gimnastika: (o‘g‘il bolalar) uzunasiga qo‘yilgan gimnastik “Kon” dan ko‘prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib oyoqlarni kerib sakrab o‘tish. Qiz bolalar yonlama qo‘yilgan gimnastika “kozyoli” ustidan oyoqlarni kerib sakrab o‘tishlar. | 1 |  |  |
| 25-dars | **Nazariy:** ***Gimnastika.*** Gimnastika bo‘yicha O‘zbek sportchilarining yutuqlari  **Amaliy:** Harakatda URM majmuasini bajarish (ketma-ketlikka amal qilish). Gimnastika: (o‘g‘il bolalar) uzunasiga qo‘yilgan gimnastik “Kon” dan ko‘prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib oyoqlarni kerib sakrab o‘tish. Qiz bolalar yonlama qo‘yilgan gimnastika “kozyoli” ustidan oyoqlarni kerib sakrab o‘tishlar. | 1 |  |  |
| 26-dars | **Amaliy:** Harakatda URM majmuasini bajarish (ketma-ketlikka amal qilish). Gimnastika: (o‘g’il bolalar) uzunasiga qo‘yilgan gimnastik “Kon” dan ko‘prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib oyoqlarni kerib sakrab o‘tish. Qiz bolalar yonlama qo‘yilgan gimnastika “kozyoli” ustidan oyoqlarni kerib sakrab o‘tishlar. | 1 |  |  |
| 27-dars | **Amaliy:** Harakatda URM majmuasini bajarish (ketma-ketlikka amal qilish). Gimnastika: (o‘g’il bolalar) uzunasiga qo‘yilgan gimnastik “Kon” dan ko‘prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib oyoqlarni kerib sakrab o‘tish. Qiz bolalar yonlama qo‘yilgan gimnastika “kozyoli” ustidan oyoqlarni kerib sakrab o‘tishlar. | 1 |  |  |
| 28-dars | **Amaliy:** Harakatda URM majmuasini bajarish (ketma-ketlikka amal qilish). Gimnastika: (o‘g’il bolalar) uzunasiga qo‘yilgan gimnastik “Kon” dan ko‘prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib oyoqlarni kerib sakrab o‘tish. Qiz bolalar yonlama qo‘yilgan gimnastika “kozyoli” ustidan oyoqlarni kerib sakrab o‘tishlar. | 1 |  |  |
| 29-dars | **Amaliy: *Gimnastika.***  URM. Mahsus mashqlar;7 metrli arqonga tirmashib chiqish; O‘gil bolalar- turnikda tortilishdan; qizlar- gardish aylantirish; | 1 |  |  |
| **30**-dars | **Amaliy: *Gimnastika.***  URM. Mahsus mashqlar;7 metrli arqonga tirmashib chiqish; O‘gil bolalar- turnikda tortilishdan; qizlar- gardish aylantirish; | 1 |  |  |
| 31-dars | **Amaliy: *Gimnastika.***  URM. Mahsus mashqlar;7 metrli arqonga tirmashib chiqish; O‘gil bolalar- turnikda tortilishdan; qizlar- gardish aylantirish; | 1 |  |  |
| 32-dars | **Amaliy: *Gimnastika.***  URM. Mahsus mashqlar;7 metrli arqonga tirmashib chiqish; O‘gil bolalar- turnikda tortilishdan; qizlar- gardish aylantirish; ***(o‘quv meyorni topshirish*).** | 1 |  |  |
| 33-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** Turnikda tortilishdan, oyoqlarni turnik ustiga kuch bilan tayanishga ko‘tarilish; gavdani bukib-yozish holatidan tebranishga o‘tish; osilib tebranishda gavdani keskin yozish bilan tayanchga ko‘tarilish; Polda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukish va yozish .  Qiz bolalar; Past turnikda tortilish; gimnastika narvonida oyoqlar bilan osilib turish; gimnastika narvonida osilib turgan holda, oyoqlarni 90 0 ga ko‘tarish;turnikda bajariladigan mashqlarni takrorlash; Аrg’amchida sakrash 1 daqiqada | 1 |  |  |
| 34-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** Turnikda tortilishdan, oyoqlarni turnik ustiga kuch bilan tayanishga ko‘tarilish; gavdani bukib-yozish holatidan tebranishga o‘tish; osilib tebranishda gavdani keskin yozish bilan tayanchga ko‘tarilish; Polda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukish va yozish .  Qiz bolalar; Past turnikda tortilish; gimnastika narvonida oyoqlar bilan osilib turish; gimnastika narvonida osilib turgan holda, oyoqlarni 90 0 ga ko‘tarish;turnikda bajariladigan mashqlarni takrorlash; Аrg’amchida sakrash 1 daqiqada | 1 |  |  |
| 35-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** Turnikda tortilishdan, oyoqlarni turnik ustiga kuch bilan tayanishga ko‘tarilish; gavdani bukib-yozish holatidan tebranishga o‘tish; osilib tebranishda gavdani keskin yozish bilan tayanchga ko‘tarilish; Polda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukish va yozish .  Qiz bolalar; Past turnikda tortilish; gimnastika narvonida oyoqlar bilan osilib turish; gimnastika narvonida osilib turgan holda, oyoqlarni 900 ga ko‘tarish;turnikda bajariladigan mashqlarni takrorlash; Аrg’amchida sakrash 1 daqiqada | 1 |  |  |
| 36-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** Turnikda tortilishdan, oyoqlarni turnik ustiga kuch bilan tayanishga ko‘tarilish; gavdani bukib-yozish holatidan tebranishga o‘tish; osilib tebranishda gavdani keskin yozish bilan tayanchga ko‘tarilish; Polda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukish va yozish .  Qiz bolalar; Past turnikda tortilish; gimnastika narvonida oyoqlar bilan osilib turish; gimnastika narvonida osilib turgan holda, oyoqlarni 900 ga ko‘tarish;turnikda bajariladigan mashqlarni takrorlash; Аrg’amchida sakrash 1 daqiqada | 1 |  |  |
| 37-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** 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) va yon tomonlarga 900 burilib sakrab tushishlar.  ***Qiz bolalar;*** To‘sin ustida myozanatni saqlash mashqlar bajarish (oyoq uchida har tarafga yurishlar, qaldirg’ochhosil qilish, yarim shpogat ) | 1 |  |  |
| **38**-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** 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) va yon tomonlarga 900 burilib sakrab tushishlar.  ***Qiz bolalar;*** To‘sin ustida myozanatni saqlash mashqlar bajarish (oyoq uchida har tarafga yurishlar, qaldirg’ochhosil qilish, yarim shpogat ) | 1 |  |  |
| 39-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** 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) va yon tomonlarga 900 burilib sakrab tushishlar.  ***Qiz bolalar;*** To‘sin ustida myozanatni saqlash mashqlar bajarish (oyoq uchida har tarafga yurishlar, qaldirg‘ochhosil qilish, yarim shpogat ) | 1 |  |  |
| 40-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** 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) va yon tomonlarga 900 burilib sakrab tushishlar.  ***Qiz bolalar;*** To‘sin ustida myozanatni saqlash mashqlar bajarish (oyoq uchida har tarafga yurishlar, qaldirg‘ochhosil qilish, yarim shpogat ) | 1 |  |  |
| 41-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** 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) va yon tomonlarga 900 burilib sakrab tushishlar.  ***Qiz bolalar;*** To‘sin ustida myozanatni saqlash mashqlar bajarish (oyoq uchida har tarafga yurishlar , qaldirg’ochhosil qilish, yarim shpogat ) | 1 |  |  |
| 42-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** 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) va yon tomonlarga 900 burilib sakrab tushishlar.  ***Qiz bolalar;*** To‘sin ustida myozanatni saqlash mashqlar bajarish (oyoq uchida har tarafga yurishlar, qaldirg’ochhosil qilish, yarim shpogat ) | 1 |  |  |
| 43-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** 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) va yon tomonlarga 900 burilib sakrab tushishlar. ***(texnik bajarishni baholash).***  ***Qiz bolalar;*** To‘sin ustida myozanatni saqlash mashqlar bajarish (oyoq uchida har tarafga yurishlar, qaldirg’ochhosil qilish, yarim shpogat) ***(texnik bajarishni baholash).*** | 1 |  |  |
| 44-dars | **Amaliy:** *Akrobatika* mahsus mashqlar; *O‘g‘il bolalar uchun:* har xil d.h. dan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib o‘tish;  *Qizlar bolalar uchun:* ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish;yarim shpagat turish; | 1 |  |  |
| 45-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** *Akrobatika* maxsus mashqlar; *O‘g‘il bolalar uchun:* har xil d.h. dan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib o‘tish;  *Qizlar bolalar uchun:* ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish;yarim shpagat turish; | 1 |  |  |
| 46-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** *Akrobatika* mahsus mashqlar; *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; mustaqil qo‘llarga tayanib boshda turish;  *Qizlar bolalar uchun:* ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish;yarim shpagat turish; “kurak” larda tik turish; | 1 |  |  |
| 47-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** *Akrobatika* mahsus mashqlar; *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; mustaqil qo‘llarga tayanib boshda turish;  *Qizlar bolalar uchun:* ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish;yarim shpagat turish; “kurak” larda tik turish; ***(texnik bajarishni baholash).*** | 1 |  |  |
| 48-dars | **Nazariy: *Gimnastika.*** O‘zbеkistonda badiiy gimnastika sport turining rivojlantirishga bo‘lgan e'tibor.  **Amaliy:** ***Gimnastika.*** *Akrobatika* mahsus mashqlar; *O‘g‘il bolalar uchun:* yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo‘llarda tik turish; mustaqil qo‘llarga tayanib boshda turish;  *Qizlar bolalar uchun:* oldinga, orqaga umbaloq oshish;yarim shpagat turish; “kurak” larda tik turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish | 1 |  |  |
| 49-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** *Akrobatika* mahsus mashqlar; *O‘g‘il bolalar uchun:* yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo‘llarda tik turish; mustaqil qo‘llarga tayanib boshda turish;  *Qizlar bolalar uchun:* oldinga, orqaga umbaloq oshish;yarim shpagat turish; “kurak” larda tik turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish | 1 |  |  |
| 50-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** *Akrobatika* mahsus mashqlar; *O‘g‘il bolalar uchun:* yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo‘llarda tik turish; mustaqil qo‘llarga tayanib boshda turish;  *Qizlar bolalar uchun:* oldinga, orqaga umbaloq oshish;yarim shpagat turish; “kurak” larda tik turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish | 1 |  |  |
| 51-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** *Akrobatika* mahsus mashqlar; *O‘g‘il bolalar uchun:* yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo‘llarda tik turish; mustaqil qo‘llarga tayanib boshda turish;  *Qizlar bolalar uchun:* oldinga, orqaga umbaloq oshish;yarim shpagat turish; “kurak” larda tik turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish | 1 |  |  |
| 52-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** *Akrobatika* mahsus mashqlar; *O‘g‘il bolalar uchun:* yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo‘llarda tik turish; mustaqil qo‘llarga tayanib boshda turish;  *Qizlar bolalar uchun:* oldinga, orqaga umbaloq oshish;yarim shpagat turish; “kurak” larda tik turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish | 1 |  |  |
| 53-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** *Akrobatika* mahsus mashqlar; akrobatika mashqlari orqali kombinatsiya (majmua) tuzish.Chalqancha yotgan holda gavdani 90° ko‘tarish, | 1 |  |  |
| 54-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** *Akrobatika* mahsus mashqlar; akrobatika mashqlari orqali kombinatsiya (majmua) tuzish.Chalqancha yotgan holda gavdani 90° ko‘tarish, ***(texnik bajarishni baholash).*** | 1 |  |  |
| 55-dars | **Amaliy: *Gimnastika* Muvozanatni saqlash mashqlari.** Depsinib yakkacho‘pga chiqish; yakkacho‘pga tayanishdan bir oyoqni oshirish bilan 90° burilib, minib o‘tirish, ikki oyoqda va holatlarini almashlab sakrashlar; yarim cho‘qqaygan holatda oyoqlar bilan siltanib yurish, oyoq uchlariga ko‘tarilib burilishlar; (og’il bolalar) – qoshpoyada qo’llarga tayanib 90 % oyoqlarni ko’tarib muozanat sadlash. | 1 |  |  |
| 56-dars | **Amaliy: *Gimnastika* Muvozanatni saqlash mashqlari.** Depsinib yakkacho‘pga chiqish; yakkacho‘pga tayanishdan bir oyoqni oshirish bilan 90° burilib, minib o‘tirish, ikki oyoqda va holatlarini almashlab sakrashlar; yarim cho‘qqaygan holatda oyoqlar bilan siltanib yurish, oyoq uchlariga ko‘tarilib burilishlar; (og’il bolalar) – qoshpoyada qo’llarga tayanib 90 % oyoqlarni ko’tarib muozanat sadlash. | 1 |  |  |
| 57-dars | **Amaliy: *Gimnastika* Muvozanatni saqlash mashqlari.** Depsinib yakkacho‘pga chiqish; yakkacho‘pga tayanishdan bir oyoqni oshirish bilan 90° burilib, minib o‘tirish, ikki oyoqda va holatlarini almashlab sakrashlar; yarim cho‘qqaygan holatda oyoqlar bilan siltanib yurish, oyoq uchlariga ko‘tarilib burilishlar; (og’il bolalar) – qoshpoyada qo’llarga tayanib 90 % oyoqlarni ko’tarib muozanat sadlash. | 1 |  |  |
| 58-dars | **Amaliy: *Gimnastika* Muvozanatni saqlash mashqlari.** Depsinib yakkacho‘pga chiqish; yakkacho‘pga tayanishdan bir oyoqni oshirish bilan 90° burilib, minib o‘tirish, ikki oyoqda va holatlarini almashlab sakrashlar; yarim cho‘qqaygan holatda oyoqlar bilan siltanib yurish, oyoq uchlariga ko‘tarilib burilishlar; (og’il bolalar) – qoshpoyada qo’llarga tayanib 90 % oyoqlarni ko’tarib muozanat sadlash. | 1 |  |  |
| 59-dars | **Amaliy: *Gimnastika* Muvozanatni saqlash mashqlari.** Depsinib yakkacho‘pga chiqish; yakkacho‘pga tayanishdan bir oyoqni oshirish bilan 90° burilib, minib o‘tirish, ikki oyoqda va holatlarini almashlab sakrashlar; yarim cho‘qqaygan holatda oyoqlar bilan siltanib yurish, oyoq uchlariga ko‘tarilib burilishlar; (og’il bolalar) – qoshpoyada qo’llarga tayanib 90 % oyoqlarni ko’tarib muozanat sadlash. ***(texnik bajarishni baholash).*** | 1 |  |  |
| 60-dars | **Amaliy:**  ***Gimnastika* Osilishlar va tayanishlar:** (Og’il bolalar) past turnikda osilishdan kuch bilan tayanishga ko‘tarilish;  baland turnikda osilgan holatda qo‘llarni bukish va yozish;  (qiz bolalar) past turnikda (balandligi 100 sm) oyoqlar yerga tayanib, qo‘llarga osilgan holatda, qollarni bukish va yozish; gimnastik orindiqda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukish va yozish. | 1 |  |  |
| 61-dars | **Amaliy:**  ***Gimnastika* Osilishlar va tayanishlar:** (Og’il bolalar) past turnikda osilishdan kuch bilan tayanishga ko‘tarilish;  baland turnikda osilgan holatda qo‘llarni bukish va yozish;  (qiz bolalar) past turnikda (balandligi 100 sm) oyoqlar yerga tayanib, qo‘llarga osilgan holatda, qollarni bukish va yozish; gimnastik orindiqda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukish va yozish. | 1 |  |  |
| 62-dars | **Amaliy:**  ***Gimnastika* Osilishlar va tayanishlar:** (Og’il bolalar) past turnikda osilishdan kuch bilan tayanishga ko‘tarilish;  baland turnikda osilgan holatda qo‘llarni bukish va yozish;  (qiz bolalar) past turnikda (balandligi 100 sm) oyoqlar yerga tayanib, qo‘llarga osilgan holatda, qollarni bukish va yozish; gimnastik orindiqda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukish va yozish. | 1 |  |  |
| 63-dars | **Amaliy:**  ***Gimnastika* Osilishlar va tayanishlar:** (Og’il bolalar) past turnikda osilishdan kuch bilan tayanishga ko‘tarilish;  baland turnikda osilgan holatda qo‘llarni bukish va yozish;  (qiz bolalar) past turnikda (balandligi 100 sm) oyoqlar yerga tayanib, qo‘llarga osilgan holatda, qollarni bukish va yozish; gimnastik orindiqda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukish va yozish. | 1 |  |  |
| 64-dars | **Amaliy**: ***Gimnastika* 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; | 1 |  |  |
| 65-dars | **Amaliy**: ***Gimnastika* 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; | 1 |  |  |
| 66-dars | **Amaliy**: ***Gimnastika* 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; | 1 |  |  |
| 67-dars | **Amaliy**: ***Gimnastika* 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)*** | 1 |  |  |
| 68-dars | **Amaliy**: ***Gimnastika***. Dars jarayonida berilgan mashqlarni mustaqil bajarish va takomillashtirish. | 1 |  |  |
| 69-dars | **Amaliy**: ***Gimnastika***. Dars jarayonida berilgan mashqlarni mustaqil bajarish va takomillashtirish. | 1 |  |  |
| 70-dars | **Amaliy**: ***Gimnastika***. Dars jarayonida berilgan mashqlarni mustaqil bajarish va takomillashtirish. | 1 |  |  |
| 71-dars | **Nazariy: *Kurash:*** Kurashda xavsizlik qoidalari.  **Amaliy:** Bo‘yinlarni toblash; Yiqilishdan saqlanish usullari; Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; Turish, siljish holatlar mashqlarini bajarish.himoyalanish tеxnika usullari “Ikki oyoqning oldidan, oyoq bilan ko‘tarib tashlash”; | 1 |  |  |
| 72-dars | **Amaliy:** ***Kurash:*** Bo‘yinlarni toblash; Yiqilishdan saqlanish usullari; Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; Turish, siljish holatlar mashqlarini bajarish.himoyalanish tеxnika usullari “Ikki oyoqning oldidan, oyoq bilan ko‘tarib tashlash”; | 1 |  |  |
| 73-dars | **Amaliy:** ***Kurash:*** Bo‘yinlarni toblash; Yiqilishdan saqlanish usullari; Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; Turish, siljish holatlar mashqlarini bajarish.himoyalanish tеxnika usullari “Ikki oyoqning oldidan, oyoq bilan ko‘tarib tashlash”; | 1 |  |  |
| 74-dars | **Amaliy:** ***Kurash:*** Bo‘yinlarni toblash; Yiqilishdan saqlanish usullari; Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; Turish, siljish holatlar mashqlarini bajarish.himoyalanish tеxnika usullari “Ikki oyoqning oldidan, oyoq bilan ko‘tarib tashlash”; | 1 |  |  |
| 75-dars | **Amaliy:** ***Kurash:*** Bo‘yinlarni toblash; Yiqilishdan saqlanish usullari; Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; Turish, siljish holatlar mashqlarini bajarish.himoyalanish tеxnika usullari “Ikki oyoqning oldidan, oyoq bilan ko‘tarib tashlash” ***(texnik bajarishni baholash)*** | 1 |  |  |
| 76-dars | **Amaliy:** ***Kurash:*** Bo‘yinlarni toblash; Yiqilishdan saqlanish usullari; Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; himoyalanish tеxnika usullari “Ikki oyoqning oldidan, oyoq bilan ko‘tarib tashlash”; Chalqancha yotgan holda gavdani 90° ko‘tarish | 1 |  |  |
| 77-dars | **Amaliy:** ***Kurash:*** Bo‘yinlarni toblash; Yiqilishdan saqlanish usullari; Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; himoyalanish tеxnika usullari “Ikki oyoqning oldidan, oyoq bilan ko‘tarib tashlash”; Chalqancha yotgan holda gavdani 90° ko‘tarish | 1 |  |  |
| 78-dars | **Amaliy:** ***Kurash:*** Bo‘yinlarni toblash; Yiqilishdan saqlanish usullari; Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; himoyalanish tеxnika usullari “Ikki oyoqning oldidan, oyoq bilan ko‘tarib tashlash”; Chalqancha yotgan holda gavdani 90° ko‘tarish | 1 |  |  |
| 79-dars | **Amaliy:** ***Kurash:*** Bo‘yinlarni toblash; Yiqilishdan saqlanish usullari; Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; himoyalanish tеxnika usullari “Ikki oyoqning oldidan, oyoq bilan ko‘tarib tashlash”; Chalqancha yotgan holda gavdani 90° ko‘tarish | 1 |  |  |
| 80-dars | **Amaliy:** ***Kurash:*** Bo‘yinlarni toblash; Yiqilishdan saqlanish usullari; Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; himoyalanish tеxnika usullari “Ikki oyoqning oldidan, oyoq bilan ko‘tarib tashlash”; Chalqancha yotgan holda gavdani 90° ko‘tarish***(texnik bajarishni baholash)*** | 1 |  |  |
| 81-dars | **Nazariy: *Kurash:*** Kurash turlari.  **Amaliy:** Bo‘yinlarni toblash; Yiqilishdan saqlanish usullari; Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; yelkadan oshirib tashlash usullari. Kurashchiing tеxnik va taktik harakatlari; Polda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukish va yozish | 1 |  |  |
| 82-dars | **Amaliy:** ***Kurash:*** Bo‘yinlarni toblash; Yiqilishdan saqlanish usullari; Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; yelkadan oshirib tashlash usullari. Kurashchiing tеxnik va taktik harakatlari; Polda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukish va yozish | 1 |  |  |
| 83-dars | **Amaliy:** ***Kurash:*** Bo‘yinlarni toblash; Yiqilishdan saqlanish usullari; Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; yelkadan oshirib tashlash usullari. Kurashchiing tеxnik va taktik harakatlari; Polda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukish va yozish | 1 |  |  |
| 84-dars | **Amaliy:** ***Kurash:*** Bo‘yinlarni toblash; Yiqilishdan saqlanish usullari; Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; yelkadan oshirib tashlash usullari. Kurashchiing tеxnik va taktik harakatlari; Polda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukish va yozish | 1 |  |  |
| 85-dars | **Amaliy:*Kurash:***  Bo‘yinlarni toblash; Yiqilishdan saqlanish usullari; Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; yelkadan oshirib tashlash usullari. Kurashchiing tеxnik va taktik harakatlari; Polda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukish va yozish ***(texnik bajarishni baholash)*** | 1 |  |  |
| 86-dars | **Amaliy:** ***Kurash:*** maxsus kurash mashqlari; Kurashda o‘z-o‘zini himoya qilish usullari; “Oyoqlaryordamida yonboshdan ko‘tarib tashlash”, | 1 |  |  |
| 87-dars | **Amaliy:** ***Kurash:*** maxsus kurash mashqlari; Kurashda o‘z-o‘zini himoya qilish usullari; “Oyoqlaryordamida yonboshdan ko‘tarib tashlash”, | 1 |  |  |
| 88-dars | **Amaliy:** ***Kurash:*** maxsus kurash mashqlari; Kurashda o‘z-o‘zini himoya qilish usullari; “Oyoqlaryordamida yonboshdan ko‘tarib tashlash”, | 1 |  |  |
| 89-dars | **Amaliy:** ***Kurash:*** maxsus kurash mashqlari; Kurashda o‘z-o‘zini himoya qilish usullari; “Oyoqlaryordamida yonboshdan ko‘tarib tashlash”, | 1 |  |  |
| 90-dars | **Amaliy:** ***Kurash:*** maxsus kurash mashqlari; Kurashda o‘z-o‘zini himoya qilish usullari; “Oyoqlaryordamida yonboshdan ko‘tarib tashlash”, ***(texnik bajarishni baholash)*** | 1 |  |  |
| 91-dars | **Amaliy:** ***Kurash*** maxsus kurash mashqlari; “yenglardan ushlab yelkadan hamda yon tomonalardan tashlash; | 1 |  |  |
| 92-dars | **Amaliy:** ***Kurash*** maxsus kurash mashqlari; “yenglardan ushlab yelkadan hamda yon tomonalardan tashlash; | 1 |  |  |
| 93-dars | **Amaliy:** ***Kurash*** maxsus kurash mashqlari; “yenglardan ushlab yelkadan hamda yon tomonalardan tashlash; ***(texnik bajarishni baholash)*** | 1 |  |  |
| 94-dars | **Amaliy:** ***Kurash*** maxsus kurash mashqlari; “yenglardan ushlab yelkadan hamda yon tomonalardan tashlash; | 1 |  |  |
| 95-dars | **Amaliy:** ***Kurash*** maxsus kurash mashqlari; “ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko‘tarib tashlash” usuli. | 1 |  |  |
| 96-dars | **Amaliy:** ***Kurash*** maxsus kurash mashqlari; “ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko‘tarib tashlash” usuli. | 1 |  |  |
| 97-dars | **Amaliy:** ***Kurash*** maxsus kurash mashqlari; “ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko‘tarib tashlash” usuli. ***(texnik bajarishni baholash)*** | 1 |  |  |
| 98-dars | **Amaliy:** ***Kurash*** maxsus kurash mashqlari; “ko‘krakdan tashlash” usuli. | 1 |  |  |
| 99-dars | **Amaliy:** ***Kurash*** maxsus kurash mashqlari; “ko‘krakdan tashlash” usuli. | 1 |  |  |
| 100-dars | **Amaliy:** ***Kurash*** maxsus kurash mashqlari; “ko‘krakdan tashlash” usuli. ***(texnik bajarishni baholash)*** | 1 |  |  |

**11 – SINF**

**IV CHORAK ( 77 SOAT)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **T/r** | **Dastur bo‘limlari** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 1 | Nazariy bilimlar | **DARS JARAYONIDA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Yengil atletika | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | + | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4 | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **T/r** | **Dastur bo‘limlari** | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 1 | Nazariy bilimlar | **DARS JARAYONIDA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Futbol | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | + | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **T/r** | **Dastur bo‘limlari** | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 |
| 1 | Nazariy bilimlar | **DARS JARAYONIDA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Futbol | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | + | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinf** | **Sana** |
| 1-dars | **Nazariy:** *Yengil atlеtika*. Yugurish turlari (mokkisimon, estafеta, kross) va ular haqida.  **Amaliy:** Mustaqil yugurish mashqlar; juftlikda mahsus mashqlar; Past startdan chiqib 100 m. ga yugurish va marrani bosib o‘tish malakasini oshirish; Turgan joydan uzunlikka sakrash. | 1 |  |  |
| 2-dars | **Amaliy:** Mustaqil yugurish mashqlar; juftlikda mahsus mashqlar; Past startdan chiqib 100 m. ga yugurish va marrani bosib o‘tish malakasini oshirish; Turgan joydan uzunlikka sakrash. | 1 |  |  |
| 3-dars | **Amaliy:***Yengil atlеtika*. Mustaqil yugurish mashqlar; juftlikda mahsus mashqlar; Past startdan chiqib 100 m. ga yugurish**.** Arg‘amchada sakrash. (1 daqiqa davomida). | 1 |  |  |
| 4-dars | **Amaliy:***Yengil atlеtika*. Mustaqil yugurish mashqlar; juftlikda mahsus mashqlar; Past startdan chiqib 100 m. ga yugurish  **(o‘quv meyorni topshirish).** Arg‘amchada sakrash. (1 daqiqa davomida). | 1 |  |  |
| 5-dars | **Amaliy:** *Yengil atlеtika*. Yugurish mashqlar; Estafetali yugurish texnikasi (startdan chiqish, tayoqchani uzatish va qabul qilish, masofa bo‘ylab yugurish, marraga kirib borish) o‘rgatish; 4x100 metrga masofa bo‘ylab yugurish. moksimon yugurish 4x10 m. | 1 |  |  |
| 6-dars | **Amaliy:** *Yengil atlеtika*. Yugurish mashqlar; Estafetali yugurish texnikasi (startdan chiqish, tayoqchani uzatish va qabul qilish, masofa bo‘ylab yugurish, marraga kirib borish) o‘rgatish; 4x100 metrga masofa bo‘ylab yugurish. moksimon yugurish 4x10 m. | 1 |  |  |
| 7-dars | **Nazariy:** *Yengil atlеtika*. Sakrash turlari bo‘yicha ma'lumot. Fazalar.  **Amaliy:** Yugurish va sakrash mashqlar; Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash; **(o‘quv meyorni topshirish).** 4х10 metrga mokisimon yugurish | 1 |  |  |
| 8-dars | **Nazariy:** *Yengil atlеtika*.Granata uloqtirganda texnik havfsizlik qoidalari.  **Amaliy**: Sakrash maxsus mashqlar;Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash; 2000 m yugurish (qiz bolalar) 3000 m yugurish (o‘g‘il bolalar). | 1 |  |  |
| 9-dars | **Nazariy:***Yengil atlеtika*.Granata uloqtirganda tehnik havfsizlik qoidalari.  **Amaliy**: Sakrash mahsus mashqlar; yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash.; 2000 m yugurish (qiz bolalar) 3000 m yugurish (o‘g‘il bolalar). | 1 |  |  |
| 10-dars | **Amaliy**: Sakrash mahsus mashqlar; yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash.; 2000 m yugurish (qiz bolalar) 3000 m yugurish (o‘g‘il bolalar). | 1 |  |  |
| 11-dars | **Amaliy**: Sakrash mahsus mashqlar; yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash *o‘quv meyorni topshirish).* 2000 m yugurish (qiz bolalar) 3000 m yugurish (o‘g‘il bolalar). | 1 |  |  |
| 12-dars | **Nazariy:***Yengil atlеtika*.Granata uloqtirganda tehnik havfsizlik qoidalari.  **Amaliy**: Sakrash mahsus mashqlar;Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash; 12 daqiqa davomida yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; | 1 |  |  |
| 13-dars | **Amaliy**: Sakrash mahsus mashqlar;Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash; 12 daqiqa davomida yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; | 1 |  |  |
| 14-dars | **Amaliy**: Sakrash mahsus mashqlar;Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash; 12 daqiqa davomida yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; | 1 |  |  |
| 15-dars | **Amaliy**: Sakrash mahsus mashqlar;Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash; *(o‘quv meyorni topshirish)***.**  2000 m yugurish (qiz bolalar) 3000 m yugurish (o‘g‘il bolalar). | 1 |  |  |
| 16-dars | **Amaliy:** *Yengil atlеtika*. yugurish va sakrash mahsus mashqlar; yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash. 2000 m yugurish (qiz bolalar) 3000 m yugurish (o‘g‘il bolalar). | 1 |  |  |
| 17-dars | **Amaliy:** *Yengil atlеtika*. yugurish va sakrash mahsus mashqlar; yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash. 2000 m yugurish (qiz bolalar) 3000 m yugurish (o‘g‘il bolalar). | 1 |  |  |
| 18-dars | **Amaliy:***Yengil atlеtika*. Mahsus mashqlar;turgan joydan va yugurib kelib granatani uzoqlikka uloqtirish.2000 m yugurish (qiz bolalar) 3000 m yugurish (o‘g‘il bolalar). | 1 |  |  |
| 19-dars | **Amaliy:***Yengil atlеtika*. Mahsus mashqlar;turgan joydan va yugurib kelib granatani uzoqlikka uloqtirish.2000 m yugurish (qiz bolalar) 3000 m yugurish (o‘g‘il bolalar). | 1 |  |  |
| 20-dars | **Amaliy:***Yengil atlеtika*. Mahsus mashqlar;turgan joydan va yugurib kelib granatani uzoqlikka uloqtirish.2000 m yugurish (qiz bolalar) 3000 m yugurish (o‘g‘il bolalar). | 1 |  |  |
| 21-dars | **Amaliy:** *Yengil atlеtika*. Mahsus mashqlar;turgan joydan va yugurib kelib granatani uzoqlikka uloqtirish.2000 m yugurish (qiz bolalar) 3000 m yugurish (o‘g‘il bolalar). **(o‘quv meyorni topshirish).** | 1 |  |  |
| 22-dars | **Amaliy:** **Nazariy:** *Yengil atlеtika*. yugurib kelib granatani uzoqlikka uloqtirish. 12 daqiqa davomida yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; | 1 |  |  |
| 23-dars | **Amaliy:** **Nazariy:** *Yengil atlеtika*. yugurib kelib granatani uzoqlikka uloqtirish 12 daqiqa davomida yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; | 1 |  |  |
| 24-dars | **Amaliy:** **Nazariy:** *Yengil atlеtika*. yugurib kelib granatani uzoqlikka uloqtirish. 12 daqiqa davomida yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; | 1 |  |  |
| 25-dars | **Amaliy:** *Yengil atlеtika*. yugurib kelib granatani uzoqlikka uloqtirish; 12 daqiqa davomida yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; | 1 |  |  |
| 26-dars | **Nazariy:** *Futbol*. Futbol tehnik va taktik qoidalari.  **Amaliy:** Maxsus mashqlar; to‘pni to‘siqlar orasidan oyoqning ichki va tashqi yuzasi bilan olib yurish; to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 27-dars | **Amaliy:** Maxsus mashqlar; to‘pni to‘siqlar orasidan oyoqning ichki va tashqi yuzasi bilan olib yurish; to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 28-dars | **Amaliy:** Maxsus mashqlar; to‘pni to‘siqlar orasidan oyoqning ichki va tashqi yuzasi bilan olib yurish; to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 29-dars | **Amaliy:** Maxsus mashqlar; to‘pni to‘siqlar orasidan oyoqning ichki va tashqi yuzasi bilan olib yurish; to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 30-dars | **Amaliy:** *Futbol*. Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish va yerga tushirib to‘pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish; to‘pni nishonga tepish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 31-dars | **Amaliy:** *Futbol*. Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish va yerga tushirib to‘pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish; to‘pni nishonga tepish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 32-dars | **Amaliy:** *Futbol*. Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish va yerga tushirib to‘pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish; to‘pni nishonga tepish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 33-dars | **Amaliy:** *Futbol*. Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish va yerga tushirib to‘pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish; to‘pni nishonga tepish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 35-dars | **Amaliy:** *Futbol*. Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish va yerga tushirib to‘pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish; to‘pni nishonga tepish; ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 36-dars | **Nazariy:** *Futbol*. Futbol qoidalari asosida hakamlik qilish.  **Amaliy:** to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish. Janglor kilish; bajarilgan mashqlarni ikki tomonlama o‘yin jarayonida qo‘llash. | 1 |  |  |
| 37-dars | **Amaliy:** *Futbol*. to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish. Janglor kilish; bajarilgan mashqlarni ikki tomonlama o‘yin jarayonida qo‘llash. | 1 |  |  |
| 38-dars | **Amaliy:** *Futbol*. to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish. Janglor kilish; bajarilgan mashqlarni ikki tomonlama o‘yin jarayonida qo‘llash. | 1 |  |  |
| 39-dars | **Amaliy:** *Futbol*. to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish. Janglor kilish; bajarilgan mashqlarni ikki tomonlama o‘yin jarayonida qo‘llash. | 1 |  |  |
| 40-dars | **Amaliy:** *Futbol*. to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish. Janglor kilish; bajarilgan mashqlarni ikki tomonlama o‘yin jarayonida qo‘llash. | 1 |  |  |
| 41-dars | **Amaliy:** *Futbol*. Maxsus mashqlar; Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish va yerga tushirib to‘pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish; to‘pni uzoq masofaga tepish (o‘ng, chap oyoqlarda) ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 42-dars | **Amaliy:** *Futbol*. Maxsus mashqlar; Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish va yerga tushirib to‘pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish; to‘pni uzoq masofaga tepish (o‘ng, chap oyoqlarda) ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 43-dars | **Amaliy:** *Futbol*. Maxsus mashqlar; Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish va yerga tushirib to‘pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish; to‘pni uzoq masofaga tepish (o‘ng, chap oyoqlarda) ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 44-dars | **Amaliy:** *Futbol*. Maxsus mashqlar; Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish va yerga tushirib to‘pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish; to‘pni uzoq masofaga tepish (o‘ng, chap oyoqlarda) ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 45-dars | **Amaliy:** *Futbol*. Maxsus mashqlar; Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish va yerga tushirib to‘pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish; to‘pni uzoq masofaga tepish (o‘ng, chap oyoqlarda) ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 46-dars | **Amaliy:** *Futbol*. Maxsus mashqlar; Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish va yerga tushirib to‘pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish; to‘pni uzoq masofaga tepish (o‘ng, chap oyoqlarda)  ikki tomonlama o‘yin. | 1 |  |  |
| 47-dars | **Amaliy:** *Futbol*.Maxsus mashqlar; Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish va yerga tushirib to‘pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish; to‘pni uzoq masofaga tepish (o‘ng, chap oyoqlarda) ikki tomonlama o‘yin. ***(texnik bajarishni baholash)****.* | 1 |  |  |
| 48-dars | **Amaliy:** *Futbol*.Havoda uchib kelayotgan to‘pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish. Ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. | 1 |  |  |
| 49-dars | **Amaliy:** *Futbol* Havoda uchib kelayotgan to‘pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish. Ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. | 1 |  |  |
| 50-dars | **Amaliy:** *Futbol.*Havoda uchib kelayotgan to‘pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish. Ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. | 1 |  |  |
| 51-dars | **Amaliy:***Futbol.*Havoda uchib kelayotgan to‘pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish. Ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. ***(texnik bajarishni baholash)****.* | 1 |  |  |
| 52-dars | **Nazariy:** ***Futbol.*** Jarima va erkin to‘p tepish  **Amaliy:** Raqibdan to‘pni olib qo‘yish texnikasi Ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. | 1 |  |  |
| 53-dars | **Amaliy:** Raqibdan to‘pni olib qo‘yish texnikasi Ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. | 1 |  |  |
| 54-dars | **Amaliy:** Raqibdan to‘pni olib qo‘yish texnikasi Ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. | 1 |  |  |
| 55-dars | **Amaliy:** Raqibdan to‘pni olib qo‘yish texnikasi Ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. | 1 |  |  |
| 56-dars | **Amaliy:** Raqibdan to‘pni olib qo‘yish texnikasi Ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. ***(texnik bajarishni baholash)****.* | 1 |  |  |
| 57-dars | **Amaliy: *Futbol*** Janglyor bajarish; to‘pn bilan yurib raqibdan aldash usuli; o‘yin jarayonida o‘tilgan usullarni qo‘llash. Ikki tamonlama futbol o‘yini | 1 |  |  |
| 58-dars | **Amaliy: *Futbol*** Janglyor bajarish; to‘pn bilan yurib raqibdan aldash usuli; o‘yin jarayonida o‘tilgan usullarni qo‘llash. Ikki tamonlama futbol o‘yini | 1 |  |  |
| 59-dars | **Amaliy: *Futbol*** Janglyor bajarish; to‘pn bilan yurib raqibdan aldash usuli; o‘yin jarayonida o‘tilgan usullarni qo‘llash. Ikki tamonlama futbol o‘yini | 1 |  |  |
| 60-dars | **Amaliy: *Futbol*** Janglyor bajarish; to‘pn bilan yurib raqibdan aldash usuli; o‘yin jarayonida o‘tilgan usullarni qo‘llash. Ikki tamonlama futbol o‘yini | 1 |  |  |
| 61-dars | **Amaliy: *Futbol*** Janglyor bajarish; to‘pn bilan yurib raqibdan aldash usuli; o‘yin jarayonida o‘tilgan usullarni qo‘llash. ***(texnik bajarishni baholash)****.* Ikki tamonlama futbol o‘yini | 1 |  |  |
| 62-dars | **Amaliy: *Futbol:*** harakatlanib kelayotgan to‘plarni oyoq panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to‘xtatish; texnika va taktika usullari; | 1 |  |  |
| 63-dars | **Amaliy: *Futbol:*** harakatlanib kelayotgan to‘plarni oyoq panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to‘xtatish; texnika va taktika usullari; | 1 |  |  |
| 64-dars | **Amaliy: *Futbol:*** harakatlanib kelayotgan to‘plarni oyoq panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to‘xtatish; texnika va taktika usullari; | 1 |  |  |
| 65-dars | **Amaliy: *Futbol:*** harakatlanib kelayotgan to‘plarni oyoq panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to‘xtatish; texnika va taktika usullari; | 1 |  |  |
| 66-dars | **Amaliy: *Futbol:*** harakatlanib kelayotgan to‘plarni oyoq panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to‘xtatish; texnika va taktika usullari; ***(texnik bajarishni baholash)****.* | 1 |  |  |
| 67-dars | **Amaliy: *Futbol***  Aldamchi harakatlar (fintlar). To‘pni olib qo‘yish. Ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |  |
| 68-dars | **Amaliy: *Futbol***  Aldamchi harakatlar (fintlar). To‘pni olib qo‘yish. Ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |  |
| 69-dars | **Amaliy: *Futbol***  Aldamchi harakatlar (fintlar). To‘pni olib qo‘yish. Ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |  |
| 70-dars | **Amaliy: *Futbol***  Aldamchi harakatlar (fintlar). To‘pni olib qo‘yish. Ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |  |
| 71-dars | **Amaliy: *Futbol***  Aldamchi harakatlar (fintlar). To‘pni olib qo‘yish. ***(texnik bajarishni baholash)****.*Ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |  |
| 72-dars | **Nazariy: *Futbol***  Futbol o‘yinining taktikasi.  **Amaliy:** Dumalab kelayotgan to‘pni oyoqning panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to‘xtatish. Ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |  |
| 73-dars | **Amaliy:** Dumalab kelayotgan to‘pni oyoqning panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to‘xtatish. Ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |  |
| 74-dars | **Amaliy:** Dumalab kelayotgan to‘pni oyoqning panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to‘xtatish. Ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |  |
| 75-dars | **Amaliy:** Dumalab kelayotgan to‘pni oyoqning panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to‘xtatish. ***(texnik bajarishni baholash)****.*Ikki tomonlama o‘yin | 1 |  |  |
| 76-dars | **Nazariy:** *Shaxmat*. Shaxmat tarixi  **Amaliy:** Endshipil.endshipilda o‘ynash tartibi | 1 |  |  |
| 77-dars | **Amaliy:** *Shaxmat*. Endshipil. endshipilda o‘ynash tartibi | 1 |  |  |