

11– SINF (68 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 bilimlar	DARS JARAYONIDA									
2	Gimnastika	12					2	8	2		
3	Yengil atletika	16	8							8	
4	Sport o‘yinlari	22		4	6	8	4				
5	Futbol	12		6						1	5
6	Kurash	4							4		
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		68	8	10	6	8	6	8	6	9	7
		soat	18 soat		14 soat		20 soat			16 soat	

11 – SINF. I CHORAK (18 SOAT)

T/r	Dastur bo‘limlari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Nazariy bilimlar	DARS JARAYONIDA																	
2	Gimnastika																		
3	Yengil atletika	+	+	+	+	+	+	+	+										
4	Sport o‘yinlari								N							+	+	+	+
5	Futbol									+	+	+	+	+	+				
6	Kurash														N				
7	Shaxmat																		

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Sinf	Sana
1	Nazariy: <i>Yengil atletika:</i> Jismoniy mashg‘ulotlarni organizmning asosiy sistemalariga ta’siri. Amaliy: Saf mashqlari (bir qatordan ikki, uch, to‘rt ketma-ket 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	Nazariy: <i>Yengil atletika:</i> Estafetali yugurish texnikasi; Amaliy: Uygurish mahsus mashqlar; Past startdan chiqib 100m ga yugurish va marrani bosib o‘tish malakasini oshirish; 4x100 metr estafeta yugurish.	1		
3	Nazariy: <i>Yengil atletika:</i> Ish qobiliyatini oshirishda jismoniy mashqlarni ahamiyati. Amaliy: URM. Past startdan chiqib 100m ga yugurish (<i>o‘quv meyorini topshirish</i>). 12 daqiqa davomida yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish;	1		

4	Amaliy: <u>Yengil atletika:</u> Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash; 12 daqiqa davomida yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; 4x10 metrga mokisimon yugurish (soniya) (<i>o‘quv meyorini topshirish</i>).	1		
5	Nazariy: <u>Yengil atletika:</u> Dasturdagi yugurish, sakrash va uloqtirish o‘quv mezonlarini o‘zlashtirish. Amaliy: mahsus sakrash mashqlari; Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash; (<i>o‘quv meyorini topshirish</i>). 3000 m masofaga kross yugurish.	1		
6	Nazariy: <u>Yengil atletika:</u> 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		
7	Nazariy: <u>Yengil atletika:</u> Granata uloqtirishda havfsizlik qoidalari. Amaliy: Mahsus mashqlar; Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash; (<i>o‘quv meyorini topshirish</i>). Turgan joydan va yugurib kelib granatani uzoqlikka uloqtirish.	1		
8	Amaliy: yugurish mashqlar; Granata uloqtirish O‘g‘il bolalar-700 gr. Qiz bolalar-500 gr (metr) Nazorat ishi – 1; 3000 m masofaga kross yugurish.	1		
9	Nazariy: <u>Futbol:</u> Futbolning kelib 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		
10	Nazariy: <u>Futbol:</u> Futbol qoidalari asosida hakamlik qilish. Amaliy: Maxsus mashqlar; to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish; 4x10 mokkisimon yugurishni takomilashtirish; ikki tomonlama o‘yin.	1		
11	Amaliy: Maxsus mashqlar; To‘pni bir biriga uzatish mashqlari; Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish; ikki tomonlama o‘yin.	1		
12	Nazariy: <u>Futbol:</u> O‘zbekistonda 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		
13	Amaliy: <u>Futbol:</u> Maxsus mashqlar; To‘pga tezkor zarba berish va to‘pni nishonga tepish mashqlari; 11 m. jarima to‘pi; ikki tomonlama o‘yin.	1		

14	<p>Amaliy: <u>Futbol:</u> Maxsus mashqlar; To'pni nishonga tepish; 11 m. jarima to'pini tepish. Nazorat ishi – 2 ikki tomonlama o'yin.</p>	1		
15	<p>Nazariy: <u>Sport o'yinlari:</u> Sport o'yinlarida jamoaviy gigiyena talablariga amal qilish. Amaliy: <u>Basketbol:</u> Basketbol o'yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; himoyaning maydon va shaxsiy ushlab turlarini mustahkamlash; basketbol o'yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o'yin; hakamlik qilish. <u>Voleybol:</u> 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. <u>Qo'l to'pi:</u> 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.</p>	1		
16	<p>Nazariy: <u>Sport o'yinlari:</u> Sport va jismoniy mashg'ulot bilan shug'ullanuvchining vazni va bo'yining mosligi. (antropometriya). Amaliy: <u>Basketbol:</u> Basketbol o'yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; himoyaning maydon va shaxsiy ushlab turlarini mustahkamlash; basketbol o'yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o'yin; hakamlik qilish. <u>Voleybol:</u> 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. <u>Qo'l to'pi:</u> 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.</p>	1		
17	<p>Nazariy: <u>Sport o'yinlari:</u> Sport qoidalari asosida hakamlik qilish. Amaliy: <u>Basketbol:</u> 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. <u>Voleybol:</u> Ikki qo'l qoidasiga rioya qilgan holda to'pni to'rt orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; zarba berish; voleybol o'yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o'yin; hakamlik qilish. <u>Qo'l to'pi:</u> jarima to'plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; 7m. jarima to'pi; qo'l to'pi</p>	1		

	o'yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o'yin; hakamlilik qilish.			
18	<p>Amaliy: <i>Sport o'yinlaril:</i></p> <p>Basketbol: to'pni bir qo'lda olib yurish; jarima to'pini to'pini halqaga tashlashni; basketbol o'yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o'yin;</p> <p>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;</p> <p>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;</p>	1		

11 – SINIF
II CHORAK (14 SOAT)

T/r	Dastur bo'limlari	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
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
19	<p>Nazariy: Sport turlari bo'yicha O'zbek sportchilarining yutuqlari.</p> <p>Amaliy: <u>Basketbol:</u> Basketbol o'yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; to'pni bir qo'lda olib yurish texnikasi; ikki tomonlama o'yin.</p> <p><u>Voleybol:</u> Voleybol o'yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; To'pni o'yinga kiritish. ikki tomonlama o'yin.</p> <p><u>Gandbol:</u> Gandbol o'yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; To'p bilan sheriklikda texnik va taktik xarakterlarni mukammallashtirish; ikki tomonlama o'yin. ikki tomonlama o'yin.</p>	1		
20	<p>Amaliy: <u>Basketbol:</u> Basketbol o'yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; to'pni bir qo'lda olib yurish texnikasi; ikki tomonlama o'yin.</p> <p><u>Voleybol:</u> Voleybol o'yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; To'pni ikki qo'l bilan sherigiga uzatish texnikasi; ikki tomonlama o'yin.</p> <p><u>Gandbol:</u> Gandbol o'yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; To'p bilan sheriklikda texnik</p>	1		

	va taktik xarakatlarni mukammallashtirish; ikki tomonlama o‘yin. ikki tomonlama o‘yin.			
21	<p>Nazariy: Sport o‘yinlarida jamoaviy gigiyena talablariga amal qilish.</p> <p>Amaliy: <u>Basketbol:</u> himoyaning maydon va shaxsiy ushlar turlarini mustahkamlash; jarima to‘pini tashlash texnikasi; ikki tomonlama o‘yin.</p> <p><u>Voleybol:</u> hujum zarbalariga to‘siq qo‘yish; To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish;</p> <p><u>Gandbol:</u> qarshi xujumda, jamoadoshlar bilan, xarakatlarni mutanosiblashtirish; jarima to‘plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; ikki tomonlama o‘yin</p>	1		
22	<p>Nazariy: Sport va jismoniy mashg‘ulot bilan shug‘ullanuvchining vazni va bo‘yining mosligi. (antropometriya).</p> <p>Amaliy: <u>Basketbol:</u> himoyaning maydon va shaxsiy ushlar turlarini mustahkamlash; jarima to‘pini tashlash texnikasi; ikki tomonlama o‘yin.</p> <p><u>Voleybol:</u> hujum zarbalariga to‘siq qo‘yish; To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish;</p> <p><u>Gandbol:</u> qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; jarima to‘plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; ikki tomonlama o‘yin</p>	1		
23	<p>Amaliy: <u>Basketbol:</u> <u>Voleybol:</u> <u>Gandbol:</u> o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;</p> <p>Nazorat ishi - 3</p>	1		
24	<p>Amaliy: <u>Basketbol:</u> sherigi uzatgan to‘pni qabul qilish uchun, oldinga intilib chiqish; harakatda to‘pni uzatish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;</p> <p><u>Voleybol:</u> To‘pni ikki qo‘llab pastdan qabul qilish va kerakli nuqtaga uzatish; Hujum zarbasini berish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;</p> <p><u>Gandbol:</u> hujumda raqiblarni himoyadan olib chiqish (styajka), to‘siqlar qo‘yish (zaslon); to‘pni havoda qabul qilish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;</p>	1		
25	<p>Nazariy: Sport o‘yinlarida o‘yin qoidalarini buzgan hollarda qo‘llaniladigan jarimalar.</p> <p>Amaliy: <u>Basketbol:</u> sherigi uzatgan to‘pni qabul qilish uchun, oldinga intilib chiqish; harakatda to‘pni uzatish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;</p> <p><u>Voleybol:</u> To‘pni ikki qo‘llab pastdan qabul qilish va kerakli nuqtaga uzatish; Hujum zarbasini berish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;</p> <p><u>Gandbol:</u> hujumda raqiblarni himoyadan olib chiqish (styajka), to‘siqlar qo‘yish (zaslon); to‘pni havoda qabul qilish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;</p>	1		

26	<p>Amaliy: <u>Basketbol:</u> sherigi uzatgan to‘pni qabul qilish uchun, oldinga intilib chiqish; harakatda to‘pni uzatish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;</p> <p><u>Voleybol:</u> To‘pni ikki qo‘llab pastdan qabul qilish va kerakli nuqtaga uzatish; Hujum zarbasini berish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;</p> <p><u>Gandbol:</u> hujumda raqiblarni himoyadan olib chiqish (styajka), to‘siqlar qo‘yish (zaslon); to‘pni havoda qabul qilish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash;</p>		1	
27	<p>Amaliy: <u>Basketbol:</u> yerga urib, sakrab halqaga tashlash; har hil yo‘nalishda kelayotgan to‘pni ilib olish;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;</p> <p><u>Voleybol:</u> to‘pni pastdan qabul qilish; to‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;</p> <p><u>Gandbol:</u> To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlari; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;</p>	1		
28	<p>Amaliy: <u>Basketbol:</u> yerga urib, sakrab halqaga tashlash; har hil yo‘nalishda kelayotgan to‘pni ilib olish;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;</p> <p><u>Voleybol:</u> to‘pni pastdan qabul qilish; to‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;</p> <p><u>Gandbol:</u> To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlari; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;</p>	1		
29	<p>Amaliy: <u>Basketbol:</u> yerga urib, sakrab halqaga tashlash; har hil yo‘nalishda kelayotgan to‘pni ilib olish;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;</p> <p><u>Voleybol:</u> to‘pni pastdan qabul qilish; to‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;</p> <p><u>Gandbol:</u> To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlari; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;</p>	1		
30	<p>Nazariy: Shikastlanishni oldini olish qoidalari.</p> <p>Amaliy: Nazorat ishi - 4</p> <p><u>Basketbol:</u> to‘pni (o‘ng va chap) bir qo‘lda almashib olib yurish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlilik qilish.</p> <p><u>Voleybol:</u> 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; hakamlilik qilish.</p>	1		

	<u>Gandbol:</u> himoya va qarshi hujumda, jamoadoshlar bilan, harakatlarni mutanosiblashtirish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; hakamlilik qilish.			
31	Nazariy: Shaxsiy va jamoat gigiyenasi. Amaliy: <u>Basketbol:</u> <u>Voleybol:</u> <u>Gandbol:</u> ikki tomonlama o‘yin; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;	1		
32	Amaliy: <u>Basketbol:</u> <u>Voleybol:</u> <u>Gandbol:</u> ikki tomonlama o‘yin; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;	1		

T/r	Dastur bo‘limlari	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	Nazariy bilimlar	DARS JARAYONIDA																			
2	Gimnastika						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Yengil atletika																				
4	Sport o‘yinlari	+	+	+	+																
5	Futbol																				
6	Kurash																	+	+	+	+
7	Shaxmat																				

11– SINIF
III CHORAK (20 SOAT)

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Sinf	Sana
33	Nazariy: Qizlarning sog‘lom turmush tarziga amal qilishi. Amaliy: <u>Basketbol:</u> sherigi uzatgan to‘pni qabul qilish uchun, oldinga intilib chiqish; harakatda to‘pni uzatish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash; <u>Voleybol:</u> To‘pni ikki qo‘llab pastdan qabul qilish va kerakli nuqtaga uzatish; Hujum zarbasini berish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini mustahkamlash; <u>Gandbol:</u> 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		
34	Amaliy: <u>Basketbol:</u> yerga urib, sakrab halqaga tashlash; har hil yo‘nalishda kelayotgan to‘pni ilib olish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; <u>Voleybol:</u> to‘pni pastdan qabul qilish; to‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; <u>Gandbol:</u> To‘p bilan sheriklikda texnik va taktik harakatlari; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;	1		

35	Amaliy: <u><i>Basketbol: Voleybol: Gandbol:</i></u> ikki tomonlama o'yin; o'rganilgan mashqlarni o'yin vaqtida qo'llay bilish;	1		
36	Amaliy: <u><i>Basketbol: Voleybol: Gandbol:</i></u> ikki tomonlama o'yin; o'rganilgan mashqlarni o'yin vaqtida qo'llay bilish;	1		
37	Nazariy: <u><i>Gimnastika.</i></u> Gimnastikaning kelib chiqish tarixi. Amaliy: <u><i>Gimnastika.</i></u> 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		
38	Nazariy: <u><i>Gimnastika.</i></u> 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. Nazorat ishi - 5	1		
39	Amaliy: <u><i>Gimnastika.</i></u> URM. Mahsus mashqlar; 7 metrli arqonga tirmashib chiqish; <u>O'gil bolalar-</u> turnikda tortilishdan; <u>qizlar-</u> gardish aylantirish; (<i>o'quv meyorini topshirish</i>).	1		
40	Amaliy: <u><i>Gimnastika.</i></u> Turnikda tortilishdan, oyoqlarni turnik ustiga kuch bilan tayanishga ko'tarilish; gavgdani bukib-yozish holatidan tebranishga o'tish; osilib tebranishda gavgdani keskin yozish bilan tayanchga ko'tarilish; (<i>texnik bajarishni baholash</i>).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; (<i>texnik bajarishni baholash</i>). turnikda bajariladigan mashqlarni takrorlash; Arg'amchida sakrash 1 daqiqada	1		
41	Amaliy: <u><i>Gimnastika.</i></u> Turnikda tortilishdan, oyoqlarni turnik ustiga kuch bilan tayanishga ko'tarilish; gavgdani bukib-yozish holatidan tebranishga o'tish; osilib tebranishda gavgdani keskin yozish bilan tayanchga ko'tarilish; turnikda tayanishdan oyoq va gavgda bilan oldinga yarim oysimon harakat qilib, osilishga tushish. Polda qo'llarga tayanib qo'llarni bukish va yozish . Qiz bolalar; Past turnikda tortilish; gimnastika narvonida oyoqlar bilan osilib turish; gimnastika	1		

	narvonida osilib turgan holda, oyoqlarni 90 ⁰ ga ko'tarish; turnikda bajariladigan mashqlarni takrorlash; Arg'amchida sakrash 1 daqiqada.			
42	Amaliy: <u>Gimnastika.</u> 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 90 ⁰ burilib sakrab tushishlar. <u>Qiz bolalar;</u> To'sin ustida myozanatni saqlash mashqlar bajarish (oyoq uchida har tarafga yurishlar , qaldirg'ochhosil qilish, yarim shpogat)	1		
43	Amaliy: <u>Gimnastika.</u> 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 90 ⁰ burilib sakrab tushishlar. (<i>texnik bajarishni baholash</i>). <u>Qiz bolalar;</u> To'sin ustida myozanatni saqlash mashqlar bajarish (oyoq uchida har tarafga yurishlar, qaldirg'ochhosil qilish, yarim shpogat) (<i>texnik bajarishni baholash</i>).	1		
44	Amaliy: <u>Akrobatika</u> mahsus mashqlar; <i>O'g'il bolalar uchun:</i> har xil d.h. dan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib o'tish; <i>Qizlar bolalar uchun:</i> ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; yarim shpagat turish;	1		
45	Amaliy: <u>Gimnastika.</u> <i>Akrobatika</i> mahsus mashqlar; <i>O'g'il bolalar uchun:</i> har xil d.h. dan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib o'tish; <i>Qizlar bolalar uchun:</i> ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; yarim shpagat turish;	1		
46	Amaliy: <u>Gimnastika.</u> <i>Akrobatika</i> mahsus mashqlar; <i>O'g'il bolalar uchun:</i> 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; <i>Qizlar bolalar uchun:</i> ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; yarim shpagat turish; "kurak" larda tik turish;	1		
47	Nazariy: <u>Gimnastika.</u> O'zbekistonda badiiy gimnastika sport turining rivojlantirishga bo'lgan e'tibor.	1		

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Sinf	Sana
53	Nazariy: <i>Yengil atletika</i> . Yugurish turlari (mokkisimon, estafeta, 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		
54	Amaliy: <i>Yengil atletika</i> . Mustaqil yugurish mashqlar; juftlikda mahsus mashqlar; Past startdan chiqib 100 m. ga yugurish (o'quv meyorini topshirish). Arg'amchada sakrash. (1 daqiqa davomida).	1		
55	Amaliy: <i>Yengil atletika</i> . <i>Yengil atletika</i> . 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		
56	Nazariy: <i>Yengil atletika</i> . Sakrash turlari bo'yicha ma'lumot. Fazalar. Amaliy: Yugurish va sakrash mashqlar; Yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida sakrash; (o'quv meyorini topshirish). 4x10 metrga mokisimon yugurish	1		
57	Nazariy: <i>Yengil atletika</i> . Granata uloqtirganda tehnik havfsizlik qoidalari. Amaliy: Sakrash mahsus mashqlar;Yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida sakrash; (o'quv meyorini topshirish). 2000 m yugurish (qiz bolalar) 3000 m yugurish (o'g'il bolalar).	1		
58	Amaliy: <i>Yengil atletika</i> . 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		
59	Amaliy: <i>Yengil atletika</i> . Mahsus mashqlar; turgan joydan va yugurib kelib granatani uzoqlikka uloqtirish. 2000 m yugurish (qiz bolalar) 3000 m yugurish (o'g'il bolalar). Nazorat ishi – 7.	1		
60	Nazariy:Amaliy: <i>Yengil atletika</i> . yugurib kelib granatani uzoqlikka uloqtirish. yugurib kelib granatani uzoqlikka uloqtirish; 12 daqiqa davomida yo'nalishni o'zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; 12 daqiqa davomida yo'nalishni o'zgartira borib past-baland yerlardan yugurish;	1		
61	Nazariy: <i>Futbol</i> . Futbol tehnik va taktik qoidalari. Amaliy: Mahsus 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		
62	<i>Futbol</i> . Amaliy: Futbol to'pini ko'krakda to'xtatish va yerga tushirib to'pni uzoq masofasiga aniq	1		

	yetkazib berish; to'pni nishonga tepish; ikki tomonlama o'yin.			
63	Amaliy: <i>Futbol</i> . 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		
64	Nazariy: <i>Futbol</i> . Futbol qoidalari asosida hakamlik qilish. Amaliy: to'pni burchakdan o'yinga kiritish. Janglor kilish; bajarilgan mashqlarni ikki tomonlama o'yin jarayonida qo'llash.	1		
65	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		
66	Amaliy: <i>Futbol</i> . 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) Nazorat ishi – 8. ikki tomonlama o'yin.	1		
67	Nazariy: <i>Shaxmat</i> . Shahmat tarixi Amaliy: Endshipil.endshipilda o'ynash tartibi	1		
68	Amaliy: <i>Shaxmat</i> . Endshipil. endshipilda o'ynash tartibi	1		