

Jismoniy tarbiya 3 – SINF (68 SOAT)

№	Dastur bo'limlari	Jami Yillik	1-chorak		2-chorak		3-chorak			4-chorak	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida									
2	Gimnastika	16				2	6	8			
3	Yengil atletika	14	7							5	2
4	Harakatli o'yinlari	30		8	6	6			6	4	
5	Futbol	6	1	2							3
6	Shashka	2									2
7	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.									
Jami		68	8	10	6	8	6	8	6	9	7
		soat	18 soat		14 soat		20 soat			16 soat	

3 – SINF. I CHORAK (18 SOAT)

T/r	Nomi	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	Harakatli o'yinlari	+	+	+	+											+	+	+	+
5	Futbol												+	+	+				
6	Shashka																		

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
1	Nazariy: <u>Harakatli o'yinlar</u> Harakatli o'yinda havfsizlik qoidalari. Amaliy: Saf mashqlari, “Kun va tun”, “Raqam bilan chaqirish”, “Mergan ovchi”, “Burgut va jo'jalar” harakatli o'yinlar.	1
2	Nazariy: <u>Harakatli o'yinlar</u> Harakatli o'yinda havfsizlik qoidalari. Amaliy: Saf mashqlari, “Kun va tun”, “Raqam bilan chaqirish”, “Mergan ovchi”, “Burgut va jo'jalar” harakatli o'yinlar.	1
3	Nazariy: <u>Harakatli o'yinlar</u> Jismoniy mashqlarning inson sog'ligini mustahkamlashda, qomatini to'g'ri shakllanishida, rivojlanishida ta'siri. Amaliy: URM; “Podachi”, “To'p uchun kurash”, “To'p kapitanga”, “Hamma o'z bayroqchasiga”.	1
4	Nazariy: <u>Harakatli o'yinlar</u> . Jismoniy mashqlarda qomatini to'g'ri	1

	shakllanishida, rivojlanishida ta'siri. Amaliy: Yugurish mashqlar. "Podachi", "To'p uchun kurash", "To'p kapitanga", "Hamma o'z bayroqchasiga".	
5	Nazariy: <u>Yengil atletika</u> Yengil atletika darslarida xavfsizlik qoidalari. Amaliy: Yugurish mashqlar; yuqori startlarda texnikasini o'rgatish; yuqori startdan tezlikni oshirib 30 m masofaga yugurish; yugurishda startdan chiqish va marrani bosib o'tish. Arg'amchida sakrash 1 daqiqada.	1
6	Nazariy: <u>Yengil atletika.</u> Mashqlarni tartib-intizom va jadallik bilan bajarish tartibi. Amaliy: Mahsus yugurishlar; Yuqori startlarda 30m ga yugurish (o'quv meyorlari). Turgan joydan deysinib, oldinga sakrash. Bir oyoqda sakrab harakat qilish mashqlari. Turgan joydan uzunlikka sakrash.	1
7	Amaliy: <u>Yengil atletika</u> Yugurish mashqlar; sakrash mashqlar; bir oyoqda sakrab harakat qilish mashqlari; 4x10 m mokisimon yugurish. o'rta masofaga yugurish, yugurish mobaynida to'g'ri nafas olib, chiqarish;	1
8	<u>Yengil atletika.</u> Nazariy: Yugurishning inson organizmiga bo'lgan ta'siri. Amaliy: mahsus yugurish mashqlar; yugurish mashqlar; 4x10 m mokisimon yugurish (o'quv meyorlari). ; turgan joydan koptokni nishonga uloqtirish;	1
9	Nazariy: <u>Yengil atletika.</u> Qisqa va o'rta masofalarga yugurish qoidalari Amaliy: Maxsus mashqlar; To'pni nishonga uloqtirish (6 metr masofadan 5 imkoniyatdan) (o'quv meyorlari). yugurib kelib tennis koptogini uzoqlikka uloqtirish; 400-600 m masofalarga yugurish.	1
10	Amaliy: <u>Yengil atletika</u> Maxsus mashqlar; yugurib kelib tennis koptogini uzoqlikka uloqtirish..Estafeta tayoqchani ushlab, tayoqcha bilan yugurish, tayoqchani sherigiga harakat jarayonida uzatish, estafeta (4x30 m) yugurish. Gardishni 1 daqiqagacha belda aylantirish.	1
11	Amaliy: <u>Yengil atletika</u> Maxsus mashqlar; Tennis koptogini uzoqlikka uloqtirish. Nazorat ishi - 1. 400-600 m masofalarga yugurish (yugurish mobaynida to'g'ri nafas olib chiqarishga etibor berish)	1
12	Nazariy: <u>Futbol.</u> Futbol o'yini vaqtida xavfsizlik qoidalari.Inson salomatligi uchun URM ahamiyati. Amaliy: URM. to'pni olib yurish mashqlari; futbol o'yinida to'pni o'yinga kiritish;	1
13	Nazariy: <u>Futbol.</u> Inson salomatligi uchun URM ahamiyati. Amaliy: URM. to'pni olib yurish mashqlari; futbol o'yinida to'pni o'yinga kiritish;	1
14	Amaliy: <u>Futbol.</u> Futbol o'yinida to'pni o'yinga kiritish;	1

	soddalashtirilgan; soddalashtirilgan qoidalar asosida futbol o'yini.	
15	Nazariy: <u>Harakatli o'yinlar</u> . Harakatli o'yinlarni o'tkazilishida hayotiy faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar. Amaliy: mahsus mashqlar; "Qo'riqchi", "Tez olib ot", "Podachi", "Taqiqlangan harakat", Polda qo'llarga tayanib qo'llarni bukish va yozish.	1
16	Amaliy: <u>Harakatli o'yinlar</u> . Maxsus mashqlar; "Qo'riqchi", "Tez olib ot", "Podachi", "Taqiqlangan harakat" harakatli o'yinlar.	1
17	Amaliy: <u>Harakatli o'yinlar</u> . Nazorat ishi - 2. Maxsus yugurish mashqlar; "Otishma", "Arg'amchi ustidan sakrash", "O'rmon, botqoq, dengiz", "O'rmon, botqoq, dengiz", "Olimpiya globusi".	1
18	Amaliy: <u>Harakatli o'yinlar</u> . Maxsus yugurish mashqlar; "Otishma", "Arg'amchi ustidan sakrash", "O'rmon, botqoq, dengiz", "O'rmon, botqoq, dengiz", "Olimpiya globusi". Polda qo'llarga tayanib qo'llarni bukish va yozish	1

3 – SINIF. II CHORAK (14 SOAT)

T/r	Nomi	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	Harakatli o'yinlari	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	N	
5	Futbol														
6	Shashka														

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
19	Nazariy: <u>Harakatli o'yinlar</u> . Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda gigiyenik talablar. Amaliy: Saf mashqlar; yugurish va mahsus mashqlar; "Chirgizak", "Doira bo'ylab katta estafeta", "To'pga tegib ketma", "Doira bo'ylab to'p uzatish", harakatli o'yinlar.	1
20	Amaliy: <u>Harakatli o'yinlar</u> . Saf mashqlar; yugurish va mahsus mashqlar; "Chirgizak", "Doira bo'ylab katta estafeta", "To'pga tegib ketma", "Doira bo'ylab to'p uzatish", harakatli o'yinlar. Arg'amchida sakrash 1 daqiqada	1
21	Amaliy: <u>Harakatli o'yinlar</u> . URM; mahsus mashqlar; "Qal'a himoyasi", "Qopqon", "Ko'ptokni quvlab yet." Estafetalar;	1
22	Amaliy: <u>Harakatli o'yinlar</u> . URM; mahsus mashqlar; "Qal'a himoyasi", "Qopqon", "Ko'ptokni quvlab yet." Estafetalar; Polda qo'llarga tayanib qo'llarni bukish va yozish	1
23	Amaliy: <u>Harakatli o'yinlar</u> . URMni mustaqil ravishda bajarishga	1

	o'rgatish; "Qaldirg'och va asalari", "Tayoqcha atrofidan", "Mergan ovchi", "To'p bilan estafeta" harakatli o'yinlar. Arg'amchida sakrash 1 daqiqada	
24	Harakatli o'yinlar. Amaliy: URMni mustaqil ravishda bajarishga o'rgatish; "Qaldirg'och va asalari", "Tayoqcha atrofidan", "Mergan ovchi", "To'p bilan estafeta" harakatli o'yinlar. Nazorat ishi - 3.	1
25	Harakatli o'yinlar. Nazariy: Suvda chiniqish qoidalari. Amaliy: URM, "Taqiqlangan harakat", "Sholg'om tortish", "Arg'amchi ustidan sakrash", "Sehrlil kataklar" harakatli o'yinlar. Arg'amchida sakrash 1 daqiqada	1
26	Harakatli o'yinlar. Amaliy: URM, "Taqiqlangan harakat", "Sholg'om tortish", "Arg'amchi ustidan sakrash", "Sehrlil kataklar" harakatli o'yinlar. "To'p uchun kurash", "Kun va tun" harakatli o'yinlar.	1
27	Harakatli o'yinlar. Amaliy: URM; "To'pni tez ol", "Olimpiya globusi ", "Chavandozlar", "Arg'amchi ustidan sakrash" harakatli o'yinlar.	1
28	Harakatli o'yinlar. Amaliy: saf mashqlarni mustahkamlash; URM, "To'pni tez ol", "Olimpiya globusi ", "Chavandozlar", "Arg'amchi ustidan sakrash" harakatli o'yinlar. Polda qo'llarga tayanib qo'llarni bukish va yozish . gardish aylantirish.	1
29	Harakatli o'yinlar. Amaliy: yugurish mashqlar; "Arg'amchi ustidan sakrash", "Podachi", "Qopqon", To'p bilan estafeta harakatli o'yinlar.	1
30	Harakatli o'yinlar. Amaliy: mahsus yugurish mashqlar; "Arg'amchi ustidan sakrash", "Podachi", "Qopqon", To'p bilan estafeta harakatli o'yinlar. Nazorat ishi - 4.	1
31	Gimnastika. Nazariy: Gimnastika darslarida havfsizlik qoidalari. Amaliy: Saf mashqlari. Saf mashqlarini turgan joyda va harakatda bajarish; bir qato rdan ikki, uch qatorga saflanish va qayta saflanish. Tayanib sakrash; Tayanib sakrash mashqlar, gimnastik depsinish ko'prigida ikki oyoqdan depsinish va "kozol"ustiga cho'qqayib qo'nish mashqlarni. Tayorgarlik mashqlari. Arg'amchida sakrash 1 daqiqada	1
32	Gimnastika. Amaliy: Saf mashqlarini takrorlash. Tayanib sakrash. O'g'il bolalar: balandligi 90 sm bo'lgan gimnastik "kozyol" ustiga turgan joydan qo'llar bilan tayanib tizzalarga sakrab chiqish, tikka turish va yuqoriga kerilib yumshoq sakrab tushish; sakrab tushishda oyoqlarni yozish; Qiz bolalar: balandligi 80-90 sm gimnastik "kozyol"ga qo'llarga tayanib tizzalarga sakrab chiqish, yuqoridan kerilib yumshoq sakrab tushish; sakrab tushishda oyoqlarni yozish.	1

3 – SINF. III CHORAK (20 SOAT)

T /r	Nomi	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	Nazariy bilimlar	DARS JARAYONIDA																			

2	Gimnastika	+	+	+	+	+	+	N	+	+	+	+	+	+	+						
3	Yengil atletika																				
4	Harakatli o'yinlari															+	+	+	+	+	+
	Futbol																				
	Shashka																				

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
33	<u>Gimnastika.</u> Amaliy: Saf mashqlarini, turgan joyda va harakatda bajarish; URM; Tayanib sakrash. O'g'il bolalar balandligi 90 sm bo'lgan gimnastik "kozyol" ustiga turgan joydan qo'llar bilan tayanib tizzalarga sakrab chiqish, tikka turish va yuqoriga kerilib yumshoq sakrab tushish; sakrab tushishda oyoqlarni yozish; Qiz bolalar balandligi 80-90 sm gimnastik "kozyol"ga qo'llarga tayanib tizzalarga sakrab chiqish, yuqoridan kerilib yumshoq sakrab tushish; sakrab tushishda oyoqlarni yozish. (<i>texnik bajarishni baholash</i>).	1
34	<u>Gimnastika.</u> Nazariy: Gimnastika darslarida havfsizlik qoidalari. Amaliy: Bir kolonnadan ikki, uch kolonnaga saflanish va qayta saflanish. URM. Qiya joylashtirilgan gimnastik o'rindiq ustidan qo'llarda tortilib tirmashib chiqishda qo'l kuchini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish; gardish aylantirish.	1
35	<u>Gimnastika.</u> Amaliy: Buyruqlarni bajarish; bir hil qadam tashlab yurish; diogonal bo'ylab yurish. URM; qiya ko'tarilgan (45 ⁰ -50 ⁰) gimnastik o'rindiqqa tirmashib chiqish va tushish; Arqonda erkin holda arqonga tirmashib chiqishni o'rgatish (2 m). 30 soniya mobaynida gimnastik narvoniga orqa bilan qo'llarda osilib turish va tizzalarni bukib turish.	1
36	<u>Gimnastika.</u> Nazariy: Gimnastika darslarida havfsizlik qoidalari. Amaliy: URM; Gimnastik narvon, yakkacho'pda, qo'llarda osilib, tizzalarni yuqoriga ko'tarish; baland turnikda tortilish (o'g'il bolalar); past turnikda tortilish; gimnastika o'rindig'ida tayanib, qo'llarni bukish va yozish (qiz bolalar). Gimnastik narvonga yonboshlab yuqoriga chiqish, tushish va yonlamacha yurish usullari. 30 soniya mobaynida gimnastik narvoniga orqa bilan qo'llarda osilib turish va tizzalarni bukib turish.	1
37	<u>Gimnastika.</u> Amaliy: Mustaqil ravishda 4-5 ta umumrivojlantiruvchi	1

	mashqlarni tuzishni o'rgatish. Baland turnikda tortilish (o'g'il bolalar); past turnikda tortilish; Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozish. Gimnastik o'rindiq ustida oyoq uchida, yonboshlab qadam tashlab, muvozanat saqlab yurish; "qaldirg'och" hosil qilish; gimnastika o'rindiq ustida yurib, to'pni yuqoriga otib ilib yurish; gimnastika o'rindig'ining tag qismi (orqasi)da yurish; qo'llarni ikki yonga yozib oyoq uchida 90 ⁰ , 180 ⁰ ga aylanish;	
38	<u>Gimnastika.</u>Amaliy: Nazorat ishi- 5; Gimnastik o'rindiq ustida o'tilgan mashqlardan iborat eng oddiy kombinatsiyalarni ijro etish. Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozish;	1
39	<u>Gimnastika.</u> Nazariy: Tanani chiniqtirishning asosiy qoidalari va ahamiyati. Amaliy: <u>Akrobatika;</u> G'ujanak bo'lib o'tirgan holatdan orqaga dumalash, oldinga dumalab dastlabki holatga qaytish; har xil dastlabki holatlardan oldinga umbaloq oshish; 30 soniya mobaynida gimnastik narvoniga orqa bilan qo'llarda osilib turish va tizzalarni bukib turish.	1
40	<u>Gimnastika.</u>Amaliy: <u>Akrobatika;</u> ketma-ket 2-3 marta umbaloq oshishni o'rgatish; dastlabki holat asosiy turish, to'xtamasdan ikki marta oldinga umbaloq oshish; Arg'amchida sakrash 1 daqiqada	1
41	<u>Gimnastika.</u> Nazariy: Ovqatlanishdagi gigienik talablar. Amaliy: <u>Akrobatika;</u> orqaga dumalash bilan "kurak"da tik turish; kuraklarda tik turish holatidan oyoqlarni bukish orqali birdaniga "ko'prik" hosil qilish; Arg'amchida sakrash 1 daqiqada	1
42	<u>Gimnastika.</u> Nazariy: Inson salomatligi uchun URM ahamiyati. Amaliy: <u>Akrobatika;</u> bir qo'lda tayanib, yondan orqaga burilish bilan cho'qqayib tayanishga o'tish hamda gavdani to'g'rilab yuqoriga sakrab, yumshoq qo'nish. Tortilish.	1
43	<u>Gimnastika.</u>Amaliy: <u>Akrobatika;</u> URM. Harakatda oyoq uchlarida va tovon tashqi, ichki tomonlarda yurishlar. ketma-ket 2 marta umbaloq oshish. "Kurakda" tik turish va "ko'prik" hosil qilish (o'qituvchi yordamida) akrobatika mashqlari orqali kombinatsiya (majmua) tuzish. (texnik bajarishni baholash). Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozish	1
44	<u>Gimnastika.</u>Amaliy: Harakatda oyoq uchlarida va tovon tashqi, ichki tomonlarda yurishlar. URM.Yer tapillatib qadamlash, pol'ka usulida qadamlash, o'rganilgan mashqlarni eng oddiy shakilda ijro etish: "Andijon polkasi", Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozish (o'quv meyorlari).	1
45	<u>Gimnastika.</u> Nazariy: Chiniqtirish muolajalarining inson salomatligiga ahamiyati. Amaliy: Harakatda oyoq uchlarida va tovon tashqi, ichki tomonlarda	1

	yurishlar. URM.Yer tapillatib qadamlash, pol'ka usulida qadamlash, o'rganilgan mashqlarni eng oddiy shakilda ijro etish: "Andijon polkasi", "Lazgi", "Rohat". Musiqa jo'rligida qadamlarda sakrab oldinga va o'ng tomonlarga yurish kabi bajariladigan mashqlar.	
46	<u>Gimnastika.</u>Amaliy: Harakatda oyoq uchlarida va tovon tashqi, ichki tomonlarda yurishlar. URM. Yer tapillatib qadamlash, pol'ka usulida qadamlash, o'rganilgan mashqlarni eng oddiy shakilda ijro etish: "Andijon polkasi", "Lazgi", "Rohat". Musiqa jo'rligida qadamlarda sakrab oldinga va o'ng tomonlarga yurish kabi bajariladigan mashqlar. Estafetalar.	1
47	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Nazariy: Qomatni rostlaydigan ertalabki badantarbiya mashqlari majmuasi. Amaliy: URM. "To'p kapitanga", "Hamma o'z bayroqchasiga", "Kun va tun", "O'rmon, botqoq, dengiz" harakatli o'yinlar. Turgan joyda sakrash.	1
48	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Nazariy: Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida to'g'ri nafas olish. Amaliy: URM. "To'p kapitanga", "Hamma o'z bayroqchasiga", "Kun va tun", "O'rmon, botqoq, dengiz" harakatli o'yinlar. Turgan joyda sakrash.	1
49	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Amaliy: URM. "Arg'amchi ustidan sakrash", "Tulki bilan va namatak" o'yinlari, "Ko'ptokni quvlab yet.", "Tayoqcha atrofidan".	1
50	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Nazariy: Sport o'yinlari va harakatli o'yinlar, ularning bir-biridan farqlash haqida tushuncha. Amaliy: URM. "Arg'amchi ustidan sakrash", "Tulki bilan va namatak" o'yinlari, "Ko'ptokni quvlab yet.", "Tayoqcha atrofidan".	1
51	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Amaliy: URM. "Arg'amchi ustidan sakrash", "Tulki bilan va namatak" o'yinlari, "Ko'ptokni quvlab yet.", "Tayoqcha atrofidan". Nazorat ishi- 6	1
52	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Amaliy: URM. Dars jarayonida o'tilgan harakatli o'yinlarni takomillashtirish. Tortilish.	1

3 – SINF. IV CHORAK (16 SOAT)

T/r	Nomi	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
1	Nazariy bilimlar	DARS JARAYONIDA															
2	Gimnastika																
3	Yengil atletika					+	+	+	+	+	+	+					
4	Harakatli o'yinlai	+	+	+	+												
5	Futbol												+	+	+	+	
6	Shashka																+

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
53	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Nazariy: Sport o'yinlari va harakatli o'yinlar, ularning bir-biridan farqlash haqida tushuncha. Amaliy: URM. Qomatni to'g'ri shakllantirish uchun qo'l, oyoq mashqlarini bajarishda turli holatlarni to'g'ri bajarish; "Uysiz quyon", "To'p bilan estafeta", "Kim avval payqaydi", "Qushlar va katak" harakatli o'yinlar	1
54	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Amaliy: Saf mashqlar. "Uysiz quyon", "To'p bilan estafeta", "Kim avval payqaydi", "Qushlar va katak" harakatli o'yinlar	1
55	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Nazariy: Amaliy: URM. "To'p kapitanga", "Kim avval payqaydi", "O'rmon, botqoq, dengiz" harakatli o'yinlar. Gardish aylantirish.	1
56	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Amaliy: URM. "To'p kapitanga", "Kim avval payqaydi", "O'rmon, botqoq, dengiz" harakatli o'yinlar. Nazorat ishi – 7. Gardish aylantirish.	1
57	<u>Yengil atletika.</u> Nazariy: Yengil atletika darslarida xavfsizlik qoidalari. Amaliy: Yugurish mashqlari. Mahsus yugurish mashqlar. yuqori startdan 30m yugurish texnikasi, yugurishda startdan chiqish va marrani bosib o'tish. Turgan joydan uzunlikka sakrash	1
58	<u>Yengil atletika.</u> Nazariy: O'quvchilarni yengil atletika sport maydonchasida o'zini tutish qoidalari hamda yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlari haqida tushuncha. Amaliy: Yugurish mashqlari. Mahsus yugurish mashqlar. yuqori startdan 30m yugurish. (o'quv meyorlari). Turgan joydan uzunlikka sakrash. oldinga harakatlanish mashqlari; bir oyoqda sakrab harakat	1

	qilish mashqlari;	
59	<u>Yengil atletika.</u> Amaliy: Yugurish mashqlari. Mokisimon yugurish. 4 x10 m mokisimon yugurish; yugurishda startdan chiqish va marrani bosib o'tish; Turgan joydan tennis koptogini o'ng va chap qo'lda uloqtirish; o'rta masofaga yugurish;	1
60	<u>Yengil atletika.</u> Amaliy: Mahsus mashqlar. turgan joydan koptokni nishonga uloqtirish; yugurib kelib tennis koptogini uzoqlikka uloqtirish. To'pni nishonga uloqtirish (6 metr masofadan 5 imkoniyatdan).	1
61	<u>Yengil atletika.</u> Amaliy: Yugurish mashqlar; To'pni nishonga uloqtirish (6 metr masofadan 5 imkoniyatdan) (o'quv meyorlari). Tayoqchani ushlab, tayoqcha bilan yugurish mashqlar.	1
62	<u>Yengil atletika.</u> Amaliy: Mahsus mashqlar. Kichik to'pni uzoqlikka uloqtirish. Tayoqchani ushlab, tayoqcha bilan yugurish, tayoqchani sherigiga harakat jarayonida uzatish, (4x30 m) estafeta yugurish. Bir meyorda yugurish.	1
63	<u>Yengil atletika.</u> Amaliy: Mahsus mashqlar. Kichik to'pni uzoqlikka uloqtirish (o'quv meyorlari). 1000 metrga yurish	1
64	<u>Futbol.</u> Nazariy: Futbol o'yini vaqtida xavfsizlik qoidalari. Amaliy: Yugurish mashqlar. To'psiz maydonga harakatlanish. futbol o'yinida to'pni o'yinga kiritish; to'pni olib yurish mashqlarini bajarish; soddalashtirgan futbol o'yini.	1
65	<u>Futbol.</u> Amaliy: Yugurish mashqlar. To'psiz maydonga harakatlanish. futbol o'yinida to'pni o'yinga kiritish; to'pni olib yurish mashqlarini bajarish; To'pni darvozaga turli tarafdin kiritish; soddalashtirgan futbol o'yini.	1
66	<u>Futbol.</u> Amaliy: futbol o'yinida to'pni o'yinga kiritish; to'pni olib yurish mashqlarini bajarish; To'pni darvozaga turli tarafdin kiritish; soddalashtirgan futbol o'yini. Nazorat ishi – 8. Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozish.	1
67	<u>Shaxmat.</u> Nazariy: Shaxmat tarihi. Amaliy: Shaxmat doskasi va donalarini nomlanishi; shaxmat doskasida donalarning joylashuvi.	1
68	<u>Shaxmat.</u> Amaliy: Shaxmat doskasi va donalarini nomlanishi; shaxmat doskasida donalarning joylashuvi.	1