

**8 - SINIF**  
**Jismoniy tarbiya 68 soat**

№	Dastur bo'limlari	Yillik	I-chorak		II-chorak		III-chorak			IV-chorak			
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	Nazariy bilimlar		<i>Dars jarayonida</i>										
2	Gimnastika	10					2	8					
3	Yengil atletika	16	8							8			
4	Sport o'yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi)	22		4	6	8	4						
5	Futbol	12		6						1	5		
6	Kurash	6						6					
7	Shaxmat	2									2		
8	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.											
<b>Jami</b>		<b>68 soat</b>	8	10	6	8	6	8	6	9	7		
			<b>18 soat</b>		<b>14 soat</b>		<b>20 soat</b>			<b>16 soat</b>			

**I-chorak**

№	Dastur bo'limlari	I-chorak (18 soat)																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Nazariy bilimlar	<i>Dars jarayonida</i>																	
2.	Gimnastika																		
3.	Yengil atletika	+	+	+	+	+	+	+	+										
4.	Sport o'yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi)															+	+	+	+
5.	Futbol									+	+	+	+	+	+				
6.	Kurash																		
7.	Shaxmat																		

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
1-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Yengil atletika</u> Sog'lom turmush tarzining ahamiyati. <b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari, tezlikni oshirib yugurish 2x30 m, pastki startdan 60 m ga yugurish	1	
2-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Yengil atletika</u> Shaxsni hartomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. <b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari, tezlikni oshirib yugurish 2x30 m, pastki startdan 60 m ga yugurish ( <i>o'quv me'yorini topshirish</i> ) Turgan joudan uzunlikka sakrash	1	
3-dars	<b>Amaliy:</b> <u>Yengil atletika</u> maxsus sakrash mashqlari, turgan joudan uzunlikka sakrash ( <i>o'quv me'yorini topshirish</i> ), 5-6 qadam yugurib kelib "oyoqni bukib" usulida uzunlikka saklash, 10-12 qadam yugurib kelib "oyoqni bukib" usuli bilan uzunlikka saklash.	1	
4-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Yengil atletika</u> "O'zbekiston iftxorlari" haqida suhbat. <b>Amaliy:</b> Maxsus sakrash mashqlari, 5-6 qadam yugurib kelib "oyoqni bukib" usulida uzunlikka	1	

	saklash, 10-12 qadam yugurib kelib “oyoqni bukib” usuli bilan uzunlikka saklash ( <i>o‘quv me‘yorini topshirish</i> )		
5-dars	<b>Nazariy:</b> <u><i>Yengil atletika</i></u> To‘g‘ri nafas olish va yurak urishini tekshirish. <b>Amaliy:</b> Maxsus sakrash mashqlari, yugurib, bir oyoqdan deysinib, sakrashda tepaga osilgan buyumga bir qo‘lini tekkazish. <b>Balandlikka sakrash</b> - 4 qadamdan yugurib kelib “hatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash, 6-8 qadamdan yugurib kelib “hatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash ( <i>o‘quv me‘yorini topshirish</i> )	1	
6-dars	<b>Nazariy:</b> <u><i>Yengil atletika</i></u> Yozgi va qishki olimpiada musoboqalari haqida ma’lumot. <b>Amaliy:</b> Turgan joydan tennis koptogini uzoqlikka uloqtirish, yon tomon bilan 3 qadam yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish, yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish ( <i>o‘quv me‘yorini topshirish</i> ) Stadion aylana bo‘ylab estafeta tayyoqchasi bilan 4x60 m yugurish	1	
7-dars	<b>Amaliy:</b> <u><i>Yengil atletika</i></u> Yugurish bilan yurishni almashlab 1000 m yugurish. ( 100m + 100m)	1	
8-dars	<b>Amaliy:</b> <u><i>Yengil atletika</i></u> 800-1500 m masofaga yugurish. ( <i>o‘quv me‘yorini topshirish</i> ) Nafas tiklash maqsadda 200m yurish	1	
9-dars	<b>Nazariy:</b> <u><i>Futbol</i></u> . Futbol o‘yinining qoidalari. <b>Amaliy:</b> To‘p bilan janglyor qilish; 30 metrga to‘pni olib yurish (soniya). Ikki tomonlama o‘yin.	1	
10-dars	<b>Amaliy:</b> <u><i>Futbol</i></u> 11 metrlik jarima to‘pini darvozaga aniq tepish; yo‘nalishni o‘zgartirib yurish va yugurish, maydonda joyni tanlash; Ikki tomonlama o‘yin	1	
11-dars	<b>Nazariy:</b> <u><i>Futbol</i></u> Futbol o‘yinining taktikasi. <b>Amaliy:</b> Dumalab kelayotgan to‘pni oyoqning panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to‘xtatish. Ikki tomonlama o‘yin	1	
12-dars	<b>Amaliy:</b> <u><i>Futbol</i></u> To‘pni oyoqni panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan tepib olib yurish. Ikki tomonlama o‘yin	1	
13-dars	<b>Amaliy:</b> <u><i>Futbol</i></u> Balanddan uchib kelayotgan to‘pni sakrab to‘htatish va keyin bir oyoqda yerga tushurish; to‘p bilan janglor qilish ( <i>texnik bajarishni baholash</i> ). Ikki tomonlama o‘yin	1	
14-dars	<b>Amaliy:</b> <u><i>Futbol</i></u> Aldamchi harakatlar (fintlar). To‘pni olib qo‘yish. Ikki tomonlama o‘yin	1	
15-dars	<u><i>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</i></u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy: Basketbol</b> - Basketbol harakatlar texnikasini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar: Turish, harakatlanish, to‘pni ushlash va uzatish texnikasini takomillashtirish. O‘quv-mashq o‘yin <b>Voleybol</b> - Voleybol o‘yin qoidalari, o‘yinчилarning maydonda joylashish tartibi, o‘rin almashishlar; voleybolda harakatlanish texnikasi takomillashtirish <b>Gandbol</b> - Gandbol sport turida mahsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari sakrash, deysinish, v.x.k	1	



Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
19-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - “10 ta uzatish” harakatli o‘yini (o‘yinchilar ikkita jamoaga bulinadi, ularning har biri o‘z o‘yinchilari orasida ketma-ket 10 ta uzatishni harakat qiladi, ikkinchi jamoa to‘pni ushlab olishga harakat qiladi va uni o‘z jamoasi o‘yinchilari orasida uzatishni boshlaydi).</p> <p><b>Voleybol</b> - to‘rga teskari turgan holda, to‘pni sakrab raqib maydonidagi nishonga tushurish; to‘pni pastdan o‘yinga kiritishda</p> <p><b>Gandbol</b> - to‘pni aniq nishonga tushurish (7m dan, 9m dan). Tezlikda to‘pni yerga urib yugurish.</p>	1	
20-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - 3 sekundlik zonada 5-6 o‘yinchidan iborat guruhlar, ularning har biri boshqa o‘yinchidan to‘pni urib urishga harakat qiladi.</p> <p><b>Voleybol</b> - maydonning belgilangan joylarga tushurishning mustahkamlash; qarama – qarshi kelayotgan to‘pga, to‘g‘ri xujum zarbasi berish</p> <p><b>Gandbol</b> - to‘pni aniq nishonga tushurish (7m dan, 9m dan). Tezlikda to‘pni yerga urib yugurish. (<i>o‘quv meyorini topshiris</i>).</p>	1	
21-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - Maydonning turli nuqtalaridan to‘pni halkaga ulotirishni takomillashtirish. O‘quv-mashq o‘yin</p> <p><b>Voleybol</b> - O‘zlashtirilgan elementlarning kombinatsiyasi (topni qabul qilishlar, uzatishlar, zarbalar);</p> <p><b>Gandbol</b> - Yonboshlab to‘pni o‘tish. 4 x 10m mokisimon yugurish (<i>o‘quv meyorini topshirish</i>)</p>	1	
22-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> – Orqa bilan oldinga mokisimon yugurish. To‘pni harakatda bir-biriga uzatish. To‘pni o‘ng qo‘l, chap qo‘l bilan olib yurish. yugurish.</p> <p><b>Voleybol</b> - o‘zlashtirilgan harakat va to‘pga egalik qilish elementlarini takomillashtirish;</p> <p><b>Gandbol</b> – o‘zlashtirilgan harakat va to‘pga egalik qilish elementlarini takomillashtirish;</p>	1	
23-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - Basketbol harakatlar texnikasini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar: Ikki qo‘llab sakrab yuqoridan to‘pni uzatish. O‘quv-mashq o‘yin</p> <p><b>Voleybol</b> - 3 zonada hujum o‘yin; soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o‘yini</p> <p><b>Gandbol</b> - ikki tomonlama uyinda to‘pni otish, uzatish, ilib olishni takomillashtirish.</p>	1	
24-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - Ikkita to‘pni joyida va harakatda juft-juft bo‘lib uzatish. To‘pni yaqinlashib kelayotgan raqibga uzatish. Uchtalikda joylarni almashtirish bilan harakatda</p>	1	

	<p>to'pni uzatish ("sakkizta"- "vosmerka"). O'quv-mashq o'yin</p> <p><b>Voleybol</b> - turgan joyda o'yinchi ikki qo'l bilan to'pni tepaga uzatish usulni takomillashtirish, turgan joyda o'yinchi ikki qo'l bilan to'pni devolga urish usulni takomillashtirish. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini</p> <p><b>Gandbol</b> - To'pni aniq nishonga tushirish. (<i>o'quv meyorini topshirish</i>). Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini</p>		
25-dars	<p><b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> – “10 ta uzatish” harakatli o'yini (o'yinchilar ikkita jamoaga bulinadi, ularning har biri o'z o'yinchilari orasida ketma-ket 10 ta uzatishni harakat qiladi, ikkinchi jamoa to'pni ushlab olishga harakat qiladi va uni o'z jamoasi o'yinchilari orasida uzatishni boshlaydi).</p> <p><b>Voleybol</b> - O'yinchilar ikki qatorda juft bo'lib turib to'pni bir-biriga uzatish. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini</p> <p><b>Gandbol</b> – Yonboshlab otish. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini</p>	1	
26-dars	<p><b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - 3 sekundlik zonada 5-6 o'yinchidan iborat guruhlar, ularning har biri boshqa o'yinchidan to'pni urib urishga harakat qiladi.</p> <p><b>Voleybol</b> - To'pni to'r bo'ylab o'tkazish: Ikkala tomonning oltita o'yinchisi to'r bo'ylab joylashgan va to'pni bir-birlariga tepadan uzatadi. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini.</p> <p><b>Gandbol</b> – Yonboshlab otish. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini</p>	1	
27-dars	<p><b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> -to'p bilan mashqlarni takomillashtirish (baland yo'l bo'ylab qo'lma-qo'l otish, oyoqlari orasida "sakkiz", tananing atrofida aylantirish, bosh atrofida aylantirish, to'pni 180° va 360° aylantirish bilan yuqoriga otish)</p> <p><b>Voleybol</b> - To'pni to'r bo'ylab o'tkazish: Ikkala tomonning oltita o'yinchisi to'r bo'ylab joylashgan va to'pni bir-birlariga tepadan uzatadi. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini</p> <p><b>Gandbol</b> - To'pni yonboshlab otish. (<i>texnik bajarishni baholash</i>). O'rganilgan texnika usullarni foydalanilgan holda ikki tomonlama o'yin</p>	1	
28-dars	<p><b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - O'rganilgan texnika usullarni foydalanilgan holda ikki tomonlama o'yin.</p> <p><b>Voleybol</b> - Juftlikda to'pni, to'r ustidan yuqoridan va pastdan bir – biriga uzatishlar; to'rdan qaytgan to'pni qabul qilish</p> <p><b>Gandbol</b> - Maydon bo'ylab himoya; aralash himoya, yakka himoya va asta-sekin hujum qilish taktikalari</p>	1	
29-dars	<p><b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> – O'rganilgan texnika usullarni foydalanilgan holda ikki tomonlama o'yin.</p> <p><b>Voleybol</b> - Juftlikda to'pni, to'r ustidan yuqoridan va pastdan bir – biriga uzatishlar; to'rdan qaytgan to'pni qabul qilish</p>	1	



Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
33-dars	<b><u>Sport o‘yinlar</u> -Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy:</b> soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin	1	
34-dars	<b><u>Sport o‘yinlar</u> - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy:</b> soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin	1	
35-dars	<b><u>Sport o‘yinlar</u> -Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy:</b> soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin	1	
36-dars	<b><u>Sport o‘yinlar</u> -Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy:</b> soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin	1	
37-dars	<b>Nazariy: <u>Gimnastika</u></b> Shaxsni har tomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. <b>Amaliy: Tayanib sakrash.</b> Oyoqlarni kerib sakrashni takomillashtirish; (qiz bolalar 110 sm balandlikdagi) yonlamasi qo‘yilgan gimnastik “kozyol” ustidan oyoqlarni bukib sakrab o‘tish;	1	
38-dars	<b>Amaliy: <u>Gimnastika</u></b> (qiz bolalar) yonlamasi qo‘yilgan gimnastik “ko‘n” ustidan burchak hosil qilib sakrab o‘tish; (o‘g‘il bolalar) yonlamasiga o‘rnatilgan gimnastika “kozyol” ustidan oyoqlarni bukib o‘tish; ( <b>texnik bajarishni baholash</b> ).	1	
39-dars	<b>Amaliy: <u>Gimnastika</u></b> Tirmashib chiqish. Qiz bolalar; 4- 5 metrli arqonga, qo‘llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish; o‘g‘il bolalar; 4-5 metrli arqonga, qo‘llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish; oyoqlarni 90° burchak hosil qilib bajarish;	1	
40-dars	<b>Amaliy: <u>Gimnastika</u> Osilish va tayanishlar.</b> O‘g‘il 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; ( <b>texnik bajarishni baholash</b> )	1	
41-dars	<b>Amaliy: <u>Gimnastika</u></b> o‘g‘il bolalar; Qo‘shpoyalarda qo‘llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish; qo‘shpoyada tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish; qo‘shpoyada tayanib tebranishda, (oldinga orqaga); yon tomonlarga 90 <sup>0</sup> burilib sakrab tushishlar; polda qo‘llarga tayanib qo‘lni bukish va yozish. baland turnikda tortilish; Qiz bolalar; qo‘shpoyaning yuqori poyasida osilgan holatda bukilib, pastki poyada oyoqlar bukilib, yozilish bilan tebranishlar; qo‘shpoyaning yuqori poyasiga bir	1	

	qo'li bilan ushlab, ikkinchi qo'l yon tarafda bo'lib, oyoqlar orqaga yarim shpogat holda turish; oyoqlar bilan deysinib, bir qoli pastki poyani ushlagan holda yerga sakrab yumshoq tushish; past turnikda (balandligi 100 sm) oyoqlar yerga tayanib, qo'llarga osilgan holatda, qollarni bukish va yozish;		
42-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Gimnastika</u> Sog'lom turmush tarzining ahamiyati. <b>Amaliy:</b> o'g'il bolalar; Qo'shpoyalarda qo'llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada tayanib tebranishda, (oldinga orqaga); yon tomonlarga 90 <sup>0</sup> burilib sakrab tushishlar; polda qo'llarga tayanib qo'lni bukish va yozish. baland turnikda tortilish; Qiz bolalar; qo'shpoyaning yuqori poyasida osilgan holatda bukilib, pastki poyada oyoqlar bukilib, yozilish bilan tebranishlar; qo'shpoyaning yuqori poyasiga bir qo'li bilan ushlab, ikkinchi qo'l yon tarafda bo'lib, oyoqlar orqaga yarim shpogat holda turish; oyoqlar bilan deysinib, bir qoli pastki poyani ushlagan holda yerga sakrab yumshoq tushish; past turnikda (balandligi 100 sm) oyoqlar yerga tayanib, qo'llarga osilgan holatda, qollarni bukish va yozish;	1	
43-dars	<b>Amaliy:</b> <u>Gimnastika</u> Akrobatika. <i>O'g'il bolalar;</i> uzoqlikka umbaloq oshish; oldinga va orqaga umbaloq oshish; yugurib kelib 40-60 sm balandlikdagi to'siq ustidan umbaloq oshish; kuraklarda tik turish; bosh va qo'llarga tayanib tik turish (o'qituvchi yoki sherigi yordami bilan). <i>Qiz bolalar;</i> Oldinga va orqaga umbaloq oshish; ketma-ket 2-3 marta oldinga va orqaga umbaloq oshish; kuraklar turish holati; turgan holatda o'qituvchining yordamida "ko'prik" hosil qilish; yarim shpogat bajarish; o'qituvchining yordami bilan cho'qqayib, tayanish holatidan qo'llarda tik turish holatiga otish;	1	
44-dars	<u>Gimnastika</u> <b>Amaliy:</b> Gimnastika elementlaridan akrobatika majmuasini bajarish. (texnik bajarishni baholash)	1	
45-dars	<u>Gimnastika</u> <b>Amaliy:</b> Muvozanatni saqlash mashqlari. Yakka cho'pga tayanib turgan holatdan sakrab tayanishga va burilish bilan sonlarga o'tirishga o'tish; ikki qo'li yakka cho'p ustiga tayanib, bir oyog'i yon tomonda yerga osilib, ikkinchi oyog'i tizzasi yakka cho'p ustida bo'lib, oyoqlar uchi tortilgan holda, bosh tepaga qaratilib, yarim cho'qqaygan holda; qo'llarni yonga ochish va oldinga "polka", "galop" qadamlari bilan siljish; 2-3 qadam yugurib borib oyoqda siltanib, boshqasida deysinib, kerishib sakrab tushish; (bu mashqlarni gimnastik o'rindiqda ham bajarish mumkin).	1	
46-dars	<b>Amaliy:</b> <u>Gimnastika</u> <b>Muvozanatni saqlash mashqlari.</b> yakkacho'pda bir oyoq uchidan ikkinchi oyoq uchiga o'tib yurish; qo'llarni har xil xolatlarda ushlab, yarim shpogatda turish; bir oyoqda muvozanat saqlab, ikkinchi oyoqni bukkan holda oldinga uzatib,	1	



	qo'llarni turli vaziyatlarda tutish; yakka cho'pda "qaldirg'och" bo'lib turish, 90 <sup>0</sup> burilish va yerga sakrab yumshoq tushish.		
47-dars	<b>Amaliy: <u>Kurash</u></b> Kurash musobaqalariga tayyorgarlik mashqlari; Yengdan usshlab tashlash" Ikkala qol bilan raqibning qolidan ushlab oyoqlarni juft holatda qoyib 180 darajaga burilib yelkadan oshirib tashlash.	1	
48-dars	<b>Amaliy: <u>Kurash</u></b> maxsus kurash mashqlari; "yelkadan oshirib tashlash"; "muvozanatdan chiqarish "uzuli	1	
49-dars	<b>Amaliy: <u>Kurash</u></b> maxsus kurash mashqlari; "qo'llar yordamida qo'ldan ushlab "yelkadan oshirib tashlash".	1	
50-dars	<b>Amaliy: <u>Kurash</u></b> maxsus kurash mashqlari; yelkadan oshirib tashlash. bir oyoqda, qo'llarni ushlagan holda (podhod) usuli; "muozanatdan chiqarish" uzuli	1	
51-dars	<b>Amaliy: <u>Kurash</u></b> maxsus kurash mashqlari; ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash", "Oyoqlar yordamida yonboshdan ko'tarib tashlash" usullar.	1	
52-dars	<b>Amaliy: <u>Kurash</u></b> maxsus kurash mashqlari; "ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash; ( <i>texnik bajarishni baholash</i> ); kurash tushish	1	

#### IV-chorak

№	Dastur bo'limlari	IV-chorak (20 soat)															
		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
1.	Nazariy bilimlar	<b>Dars jarayonida</b>															
2.	Gimnastika																
3.	Yengil atletika	+	+	+	+	+	+	+	+								
4.	Sport o'yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi)																
5.	Futbol										+	+	+	+	+	+	
6.	Kurash																
7.	Shaxmat															+	+

Dars	Mavzu va vazifalar	Soati	Taqvimiy muddat
53-dars	<b>Nazariy: <u>Yengil atletika</u></b> Sog'lom turmush tarzining ahamiyati. <b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlari, tezlikni oshirib yugurish 2x30 m, pastki startdan 60 m ga yugurish	1	
54-dars	<b>Nazariy: <u>Yengil atletika</u></b> Shaxsni hartomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati <b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlari, tezlikni oshirib yugurish 2x30 m, pastki startdan 60 m ga yugurish ( <i>o'quv meyorini topshirish</i> ) Turgan joudan uzunlikka sakrash	1	
55-dars	<b>Amaliy: <u>Yengil atletika</u></b> mahsus sakrash mashqlari, turgan joudan uzunlikka sakrash ( <i>o'quv meyorini topshirish</i> ), 5-6 qadam yugurib kelib "oyoqni bukib" usulida uzunlikka saklash, 10-12 qadam yugurib kelib	1	

	“oyoqni bukib” usuli bilan uzunlikka saklash.		
56-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Yengil atletika</u> ”O‘zbekiston iftixorlari” haqida suhbat <b>Amaliy:</b> mahsus sakrash mashqlari, 5-6 qadam yugurib kelib “oyoqni bukib” usulida uzunlikka saklash, 10-12 qadam yugurib kelib “oyoqni bukib” usuli bilan uzunlikka saklash ( <i>o‘quv meyorini topshirish</i> )	1	
57-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Yengil atletika</u> To‘g‘ri nafas olish va yurak urishini tekshirish. <b>Amaliy:</b> mahsus sakrash mashqlari, yugurib, bir oyoqdan deysinib, sakrashda tepaga osilgan buyumga bir qo‘lini tekkazish. <b>Balandlikka sakrash</b> - 4 qadamdan yugurib kelib “hatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash, 6-8 qadamdan yugurib kelib “hatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash ( <i>o‘quv meyorini topshirish</i> )	1	
58-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Yengil atletika</u> Yozgi va qishki olimpiada musoboqalari haqida ma’lumot. <b>Amaliy:</b> Turgan joydan tennis ko‘ptogini uzoqlikka uloqtirish, yon tomon bilan 3 qadam yugurib kelib tennis ko‘ptogini uloqtirish, yugurib kelib tennis ko‘ptogini uloqtirish ( <i>o‘quv meyorini topshirish</i> ). Stadion aylana bo‘ylab estafeta tayoqchasi bilan 4x60 m yugurish	1	
59-dars	<b>Amaliy:</b> <u>Yengil atletika</u> Yugurish bilan yurishni almashlab 1000 m yugurish. (100m + 100m)	1	
60-dars	<b>Amaliy:</b> <u>Yengil atletika</u> 800-1500 m masofaga yugurish. ( <i>o‘quv meyorini topshirish</i> ) Nafas tiklash maqsadda 200m yurish	1	
61-dars	<b>Amaliy:</b> <u>Futbol</u> To‘pni ikki qo‘llab bosh ustidan o‘yinga kiritish Dumalab kelayotgan va tushib kelayotgan to‘plarni oyoqning panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to‘xtatishni o‘rgatish; Ikki taraflama o‘yin.	1	
62-dars	<b>Futbol Amaliy:</b> Koptokni oyoq uchida harakatlantirish (jonglyor); To‘pni uzatish, chalg‘itish usullari; Ikki taraflama o‘yin.	1	
63-dars	<b>Futbol Amaliy:</b> 11 metrlik jarima to‘pidan darvozaga aniq tepish; uzoq masofaga to‘pni tepish; Ikki taraflama o‘yin.	1	
64-dars	<b>Amaliy:</b> <u>Futbol</u> yurish yo‘nalishini o‘zgartirib yurish va yugurish, maydonda joyni tanlash; To‘pni oyoqni panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan tepib olib yurish. To‘p bilan janglyor qilish; Ikki taraflama o‘yin.	1	
65-dars	<b>Amaliy:</b> <u>Futbol</u> Darvozabonning har xil balandlikda uchib kelayotgan to‘plarni musht bilan urib yuborishi; Futbolchilar maydonda to‘g‘ri joy tanlash, harakat yo‘nalishlarini o‘zgartirib yugurish. Ikki taraflama o‘yin.	1	
66-dars	<b>Amaliy:</b> <u>Futbol</u> To‘pni uzatish, chalg‘itish usullari. Futbolchilar maydonda to‘g‘ri joy tanlash, harakat yo‘nalishlarini o‘zgartirib yugurish. Ikki taraflama o‘yin.	1	
67-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Shaxmat; Debyut harakatlari.</u> <b>Amaliy:</b> Debyut qonunlari; shoxning xavfsizligi,	1	

	debyutdagi vazifalar, shaxmatda farzin yordamida mot qilish.		
68-dars	<b><u>Shaxmat</u> Amaliy:</b> Debyut qonunlari; shoxning xavfsizligi, debyutdagi vazifalar, shaxmatda farzin yordamida mot qilish.	1	