**10 - SINF**

**Jismoniy tarbiya 136 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 | 20 |  |  |  |  | 10 | 5 | 5 |  |  |
| 3 | Yengil atlеtika | 25 | 15 |  |  |  |  |  |  | 10 |  |
| 4 | Sport o‘yinlari | 47 |  | 9 | 20 | 8 | 10 |  |  |  |  |
| 5 | Futbol | 26 |  | 6 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |
| 6 | Kurash | 10 |  |  |  |  |  | 6 | 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** | | **136** | **36 soat** | | **28 soat** | | **40 soat** | | | **32 soat** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **1-chorak (36 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 36 |
| 1. | Nazariy bilimlar | **Dars jarayonida** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika | + | + | + | + | + | + | + | **+** | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinf** | | | **Sana** |
|  |  |  |  |
| 1-2-dars | **Nazariy:** ***Yengil tletika.*** Insonning mehnat faoliyatida jismoniy tarbiyaning ahamiyati.  **Amaliy:** Maxsus yugurish mashqlari; qisqa masofani tamomlash koidalari. Past startdan 60,100 m yugurish. | 2 |  | | |  |
| 3-4-dars | **Nazariy:** ***Yengil tletika.*** Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlik qoidalari. Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish.  **Amaliy:** Maxsus yugurish mashqlari; Past startdan 100m ga yugurish *(o‘quv mezonini topshirish).* Arg‘amchada 1 daqiqa davomida sakrash | 2 |  | | |  |
| 5-6-dars | **Amaliy: *Yengil tletika.*** Maxsus sakrash mashqlari. Turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash. | 2 |  | | |  |
| 7-8-dars | **Nazariy:** ***Yengil tletika.*** Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o‘tkazish.  **Amaliy:** mahsussakrash mashqlar. Turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash ***(o‘quv mezonini topshirish)*** | 2 |  | | |  |
| 9-10-dars | **Amaliy: *Yengil tletika.*** Maxsussakrash mashqlar. Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash. Granatani ushlashni o‘rgatish. Turgan joidan granatani uloqtirishni o‘rgatish. | 2 |  | | |  |
| 11-12-dars | **Nazariy:** ***Yengil atletika.*** Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalari.  **Amaliy:** mahsus sakrash mahsqlar; Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash. (*o‘quv mezonini topshirish).*Turgan joidan granatani uloqtirishni o‘rgatish. 3 qadam yugurib kelib granatani uloqtirish | 2 |  | | |  |
| 13-14-dars | **Nazariy:** ***Yengil tletika.*** Uzoq davom etadigan yugurishda o‘zini o‘zi nazorat qilish usullari.  **Amaliy:** Maxsus yugurish mashqlari, 4x10 m. mokisimon yugurish. Doira builab 4 x 100m dan estafeta yugurish | 2 |  | | |  |
| 15-dars | **Amaliy: *Yengil tletika.*** Maxsus yugurish mashqlari. *qiz bolalar* – 1000 mga, o‘smirlar - 3000 m masofaga yugurish. ***(o‘quv mezonini topshirish)*** | 1 |  | | |  |
| 16-17-dars | **Nazariy:** ***Futbol.*** Futbol o‘yini, o‘yinchilarning tartib va intizomini buzmasliklari qoidalari.  **Amaliy:** Havoda uchib kelayotgan to‘pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish. Ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. | 2 |  | | |  |
| 18-19-dars | **Amaliy: *Futbol.*** Havoda uchib kelayotgan to‘pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish. Ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. | 2 |  | | |  |
| 20-21-dars | **Nazariy:** ***Futbol.*** Futbol taktikasi (“standart” holatda bajariladigan kombinatsiyalar).  **Amaliy:** Tik turgan holatda to‘pni tovon bilan to‘xtatish (bosh bilan tizzada, ko‘krak qafasi bilan). Ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. | 2 |  | | |  |
| 22-23-dars | **Amaliy: *Futbol.*** Tik turgan holatda to‘pni tovon bilan to‘xtatish (bosh bilan tizzada, ko‘krak qafasi bilan). Ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. | 2 |  | | |  |
| 24-25-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. | 2 |  | | |  |
| 26-27-dars | **Amaliy: *Futbol.*** Raqibdan to‘pni olib qo‘yish texnikasi Ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. | 2 |  | | |  |
| 28-29-dars | **Amaliy: *Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  ***Basketbol -*** to‘p bilan mashqlarni takomillashtirish (baland yo‘l bo‘ylab qo‘lma-qo‘l otish, oyoqlari orasida “sakkiz”, tananing atrofida aylatirnish, bosh atrofida aylantirish, to‘pni 180o va 360o aylantirish bilan yuqoriga otish)  ***Voleybol -*** Juftlikda to‘pni, to‘r ustidan yuqoridan va pastdan bir – biriga uzatishlar; to‘rdan qaytgan to‘pni qabul qilish  ***Gandbol -*** Maydon bo‘ylab himoya; aralash himoya, yakka himoya va asta-sekin hujum qilish taktikalari | 2 |  | | |  |
| 30-31-dars | ***Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  **Amaliy: *Basketbol -*** to‘p bilan mashqlarni takomillashtirish (to‘pni oldingizdan yuqoriga uloqtirish - orqadan ilib olish, to‘pni orqada o‘ng va chap elkalaridan yuqoriga otish, past sakragan to‘pni poldan ilib olish, polda yotgan to‘pni bir qo‘li bilan ko‘tarish, to‘pni o‘ng qo‘ldan chap qo‘lga oyoqlarning orasida uzatish)  ***Voleybol -*** Juftlikda to‘pni, to‘r ustidan yuqoridan va pastdan bir – biriga uzatishlar; to‘rdan qaytgan to‘pni qabul qilish  ***Gandbol -*** To‘p bilan ishlash texnikasini mukammal- lashtirish, himoya va qarshi hujum taktikalarini mustaxkamlash; | 2 |  | | |  |
| 32-33-dars | **Amaliy: *Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  ***Basketbol-*** Harakatda otish tehnikasini takomillashtirish mashqlari (joydan ikki qadam bajargandan so‘ng - devorga yoki sherikga to‘pni o‘tish, to‘pni polga urib, ikki qadamdan so‘ng - to‘pni uzatish, schitga nisbatan 45o dan ikki qadam tashab to‘pni savatga tashlash)  ***Voleybol -*** To‘pni qabul qilish va uzatish texnik usullari; to‘pni o‘yinga kiritish usullari  ***Gandbol -*** Maydon bo‘ylab jamoaviy hujum taktikalarini (styajka, liniyaviy, to‘siq qo‘yish, himoyani yorib o‘tish, himoya oldidan zarba berish) mustaxkamlash; | 2 |  | | |  |
| 34-35-36-dars | **Amaliy: *Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi).  ***Basketbol -*** ikki tomonlama o‘yin ( Ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish)  ***Voleybol -*** To‘r orqali xujum zarbasi usullari; to‘siq qo‘yish usullari (yakka va juftlikda); xujumda va ximoyada yakka, guruh va jamoaviy taktik harakatlar  ***Gandbol -*** 7 va 9 m li jarima to‘plaridan unumli foydalanish usullari; darvozabonga berilgan ustunliklar; | 3 |  | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **II -chorak (28 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 |
| 1. | Nazariy bilimlar | **Dars jarayonida** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Sport o‘yinlari | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinf** | | | | **Sana** | |
|  |  |  |  | |  |
| 37-38-dars | ***Sport o‘yinlar -Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi).  **Nazariy:** O‘zbekistonda sport o‘yinlarining rivojlanishi.  **Amaliy: *Basketbol -*** Basketbol o‘yini elementlari asosida turli texnik harakatlarni bajarish hamda ularni amaliyotda qo‘llashni mustahkamlash  ***Voleybol -*** Harakat qilish texnikasining asosiy elementlari kombinatsiyalarini, harakat texnikasini takomillashtirish;  ***Gandbol -*** Chalg‘itish harakatlarini to‘psiz va to‘p bilan bajarish | 2 |  | | | |  | |
| 39-40-dars | **Nazariy:** ***Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi).Texnik xavfsizlik qoidalari.  **Amaliy: *Basketbol -***  raqibni chetlab o‘tish; to‘pni bosh tomondan ikki qo‘llab uloqtirish  ***Voleybol -***  Tayanchdan, harakatda, sakrab to‘pni qabul qilish va orqaga uzatish texnikasini mustahkamlash;  ***Gandbol -*** To‘pni urib qaytarish, to‘siqni buzish va darvozabondan qaytgan to‘pni ushlab olish | 2 |  | | | |  | |
| 41-42-dars | ***Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  **Amaliy: *Basketbol -*** to‘pni ilib olish; yerga urib, sakrab halqaga tashlash;  ***Voleybol -*** To‘rga teskari turgan holda, sakrab to‘pni raqib maydondagi nishonga tushurish;  ***Gandbol -*** Yon tomonlarga erkin harakatlanish va orqa bilan yugurib himoyachining harakati | 2 |  | | | |  | |
| 43-44-dars | **Amaliy: *Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi).  ***Basketbol -*** basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin;  ***Voleybol -*** Yuqoridan to‘p uzatishni mustahkamlash; To‘g‘ridan hujum zarbasi berishni mustahkamlash  ***Gandbol -*** O‘yinida to‘pni olib qo‘yish usullari. | 2 |  | | | |  | |
| 45-46-dars | **Amaliy: *Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  ***Basketbol -*** Musoboqalarda hakamlik qilish, basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin;  ***Voleybol -*** To‘pni pastdan ikki qo‘lda qabul qilishni mustahkamlash;. Oldinga yiqilib, bir qo‘lda qabul qilishni mustahkamlash;  ***Gandbol -*** Darvozabon o‘yinining texnikasi. | 2 |  | | | |  | |
| 47-48-dars | **Nazariy:** ***Sport o‘yinlar. - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi). Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish qoidalari.  **Amaliy: *Basketbol -*** o‘rganilgan tehnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish  ***Voleybol -*** Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin.  ***Gandbol -*** O‘yin jarayonida qoidabuzarliklar va jazolar | 2 |  | | | |  | |
| 49-50-dars | **Nazariy:** ***Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi). Sport o‘yin qoidalari.  **Amaliy: *Basketbol -*** o‘rganilgan tehnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish  ***Voleybol -*** Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin.  ***Gandbol -*** Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. | 2 |  | | | |  | |
| 51-52-dars | **Amaliy: *Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  ***Basketbol -*** o‘rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish  ***Voleybol -*** Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin.  ***Gandbol -*** Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin. | 2 |  | | | |  | |
| 53-54-dars | **Amaliy: *Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  ***Basketbol -*** o‘rganilgan tehnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish  ***Voleybol -*** Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin.  ***Gandbol -*** ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. | 2 |  | | | |  | |
| 55-56-dars | **Nazariy:** O‘zbekistonda sport o‘yinlarining rivojlanishi  **Amaliy: *Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  ***Basketbol -*** O‘rganilgan tehnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish.  ***Voleybol -*** Qoidalarga ko‘ra voleybol o‘yini;  ***Gandbol -*** İkki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. | 2 |  | | | |  | |
| 57-58-dars | ***Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi).  **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. | 2 |  | | | |  | |
| 59-60-dars | ***Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi).  **Nazariy;** Xalqaro va Milliy Olimpiya qo‘mitasining tashkil etilishi tarixi.  **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. | 2 |  | | | |  | |
| 61-62-dars | ***Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  **Nazariy:** Sport o‘yinlarining texnik va taktik asoslari  **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. | 2 |  | | | |  | |
| 63-64-dars | ***Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi).  **Nazariy:** Sportchilarimizning musobaqa o‘yinlaridagi ishtiroki.  **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 hakamlik qoidalarini mustahkamlash; musobaqa shaklida o‘yin. | 2 |  | | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **III -chorak (40 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 |
| 1. | Nazariy bilimlar | **Dars jarayonida** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Sport o‘yinlari | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **III -chorak (40 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 |
| 1. | Nazariy bilimlar | **Dars jarayonida** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinf** | | | | **Sana** |
|  |  |  |  |  |
| 65-66- dars | **Nazariy:** **Sport o‘yinlari:***Basketbol, Voleybol, Gandbol*(maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  **Amaliy: *Basketbol -*** o‘rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish  ***Voleybol -*** o‘rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish  ***Gandbol -*** o‘rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish | 2 |  | | | |  |
| 67-68- dars | **Nazariy:** **Sport o‘yinlari *Basketbol, Voleybol, Gandbol*** (maktabsharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)  **Amaliy: *Basketbol -*** o‘rganilgan tehnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish.  ***Voleybol -*** o‘rganilgan tehnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish  ***Gandbol -*** o‘rganilgan tehnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish | 2 |  | | | |  |
| 69-70-71-72-dars | **Amaliy*: Sport o’yinlari.***  ***Gandbol:*** Himoya taktikasi. Zona bo’ylab himoya taktikasi. Darvozabon o’yini tеxnikasi. To’pni aniq nishonga otish.  ***Baskеtbol.*** To’pni bosh tomondan ikkala qo’llar bilan uzatish, qabul qilish, to’pni yеrga urib olib yurish tеxnika usullarini bajarish. To’pni o’yinga kiritish qoidalarini bajarish.  ***Volеybol.*** Himoya taktikasi. Bitta va ikkitadan bo’lib to’pga raqib tomonidan bеrilgan zarbasiga to’siq (blok) qo’yish. | 4 |  | | | |  |
| 73-74-dars | **Amaliy*: Sport o’yinlari.*** O’rganilgan tеxnika usullarini takrorlash; v) Ikki tomonlama o’yin. Voleybol, Basketbol, Gandbol | 2 |  | | | |  |
| 75-76- dars | **Nazariy:** ***Gimnastika*** Gimnastika turlari.  **Amaliy: Tayanib sakrash.** Gimnastika “kozyoli” dan ko‘prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib sakrashlar; uzunasiga o‘rnatilgan gimnastika “kozyoli” ustidan tayanib sakrash (o‘g‘il bolalar 120 sm balandlikdagi gimnastika ko‘prigi oralig‘i 1 m oraliqda) oyoqlarni kerib va bukib sakrash; qiz bolalar 110 sm balandlikdagi uzunasiga o‘rnatilgan gimnastika “kozyoli” ustidan oyoqlarni kerib, sakrab o‘tish; | 2 |  | | | |  |
| 77-78-dars | **Nazariy:** ***Gimnastika.*** Gimnastika bilan shugullanganda texnika xavfsizligi.  **Amaliy: Tayanib sakrash.** Gimnastika “kozyoli”dan ko‘prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib sakrashlar; uzunasiga o‘rnatilgan gimnastika “kozyoli” ustidan tayanib sakrash (o‘g‘il bolalar 120 sm balandlikdagi gimnastika ko‘prigi oralig‘i 1 m oraliqda) oyoqlarni kerib va bukib sakrash; qiz bolalar 110 sm balandlikdagi uzunasiga o‘rnatilgan gimnastika “kozyoli” ustidan oyoqlarni kerib, sakrab o‘tish; | 2 |  | | | |  |
| 79-80-dars | **Nazariy:** ***Gimnastika*** Gimnastika mashqlarini bajarganda birinchi yordamni kursatish  **Amaliy: Tirmashib chiqish.** 5 m li arqonga, qo‘llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish; to‘xtab-to‘xtab tirmashib chiqish (ma’lum balandlikda to‘xtash uchun belgilar qo‘yiladi) | 2 |  | | | |  |
| 81-82-dars | **Nazariy:** ***Gimnastika.*** Gimnastika darslarida o‘z-o‘zini nazorat qilish  **Amaliy: Tirmashib chiqish.** 5 m li arqonga, qo‘llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish; to‘xtab-to‘xtab tirmashib chiqish (ma’lum balandlikda to‘xtash uchun belgilar qo‘yiladi) | 2 |  | | | |  |
| 83-84-dars | **Amaliy: *Gimnastika.* Osilishlar.** Turnikda osilishdan kuch bilan tayanishga ko‘tarilish; gavdani bukib-yozish holatidan tebranishga o‘tish; osilib tebranishda gavdani keskin yozish bilan tayanchga ko‘tarilish; turnikda tayanishdan oyoq va gavda bilan oldinga yarim oysimon harakat qilib, osilishga tushib tebranish. | 2 |  | | | |  |
| 85-86-dars | **Amaliy: *Gimnastika.* Osilishlar.** Turnikda osilishdan kuch bilan tayanishga ko‘tarilish; gavdani bukib-yozish holatidan tebranishga o‘tish; osilib tebranishda gavdani keskin yozish bilan tayanchga ko‘tarilish; turnikda tayanishdan oyoq va gavda bilan oldinga yarim oysimon harakat qilib, osilishga tushib tebranish. | 2 |  | | | |  |
| 87-88-dars | **Amaliy: *Gimnastika.* Tayanishlar.** Qo‘shpoyalarda qo‘llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish; qo‘shpoyada tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish; qo‘shpoyada tayanib tebranishda, oldindan (orqadan) yon tomonlarga 900 burilib sakrab tushishlar. qo‘shpoyada qollarga tayanib qo‘llarni bukib va yozish; | 2 |  | | | |  |
| 89-90-dars | **Amaliy: *Gimnastika.* Tayanishlar.** Qo‘shpoyalarda qo‘llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish; qo‘shpoyada tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish; qo‘shpoyada tayanib tebranishda, oldindan (orqadan) yon tomonlarga 900 burilib sakrab tushishlar. qo‘shpoyada qollarga tayanib qo‘llarni bukib va yozish; | 2 |  | | | |  |
| 91-dars | **Amaliy: *Gimnastika.* Akrobatika.** *O‘g‘il bolalar uchun;* har xil dastlabki holat (d.h.)dan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshish,yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo‘llarda tik turish;mustaqil boshda tik turish.  ***Qizlar uchun;*** ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish. | 1 |  | | | |  |
| 92-dars | **Amaliy: *Gimnastika.* Akrobatika.** *O‘g‘il bolalar uchun;* har xil dastlabki holat (d.h.) dan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshish, yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo‘llarda tik turish;mustaqil boshda tik turish.  ***Qizlar uchun****;* ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish. | 1 |  | | | |  |
| 93-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; | 1 |  | | | |  |
| 94-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; | 1 |  | | | |  |
| 95-96-dars | **Nazariy:** ***Kurash.*** Jahonda kurashning taraqqiyot etilishi va rivojlanishi.  **Amaliy:** Maxsus kurash mashqlari; Kurashda o‘z-o‘zini himoya qilish usullari; “Oyoqlaryordamida yonboshdan ko‘tarib tashlash”, | 2 |  | | | |  |
| 97-98-dars | **Amaliy:** ***Kurash.*** Maxsus kurash mashqlari; Kurashda o‘z-o‘zini himoya qilish usullari;“Oyoqlaryordamida yonboshdan ko‘tarib tashlash”. | 2 |  | | | |  |
| 99-100-dars | **Amaliy:**  ***Kurash.*** Maxsus kurash mashqlari; “Ko‘krakdan tashlash” usuli; “Chil” usuli oyoq ichidan ilib yiqitish. Bir qol bilan yelkadan, ikkinchi qo‘l bilan yoqasidan ushlab o‘tirgan holda yelkadan oshirib tashlash. | 2 |  | | | |  |
| 101-102-dars | **Nazariy:** ***Kurash.*** Kurash sport turida rivojlanadigan jismoniy sifatlar.  **Amaliy:** Maxsus kurash mashqlari; Ko‘krakdan tashlash” usuli; “Chil” usuli oyoq ichidan ilib yiqitish. Bir qol bilan yelkadan, ikkinchi qo‘l bilan yoqasidan ushlab o‘tirgan holda yelkadan oshirib tashlash. | 2 |  | | | |  |
| 103-dars | **Nazariy: *Kurash.*** Kurash musobaqalarining turlari.  **Amaliy:** bir oyoqda, qo‘llarni ushlagan holda (podhod) usuli; Yonbosh usuli; kurash tushish. | 1 |  | | | |  |
| 104-dars | **Amaliy:** ***Kurash.*** Bir oyoqda, qo‘llarni ushlagan holda (podhod) usuli; Yonbosh usuli; kurash tushish. | 1 |  | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **IV -chorak (32 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 |
| 1. | Nazariy bilimlar | **Dars jarayonida** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Dastur bo‘limlari** | **IV -chorak (32 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 |
| 1. | Nazariy bilimlar | **Dars jarayonida** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atlеtika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Futbol | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 6. | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 7 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinf** | | | | **Sana** |
|  |  |  |  |  |
| 105-106-dars | **Nazariy**: ***Yengil atletika.*** Yengil atletikamusobaqalarni o‘tqazishqoidalari.  **Amaliy:** Maxsus yugurish mashqlari; qisqa masofani tamomlash qoidalari. Past startdan 60,100 m yugurish. | 2 |  | | | |  |
| 107-108-dars | **Nazariy:** ***Yengil atletika.*** Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlik qoidalari. Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish.  **Amaliy:** Maxsus yugurish mashqlari; Past startdan 100mga yugurish *(o‘quv mezonini topshirish).* Arg‘amchada 1 daqiqa davomida sakrash | 2 |  | | | |  |
| 109-dars | **Amaliy: *Yengil atletika.*** Maxsus sakrash mashqlari. Turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash. | 1 |  | | | |  |
| 110-dars | **Nazariy:** ***Yengil atletika.*** Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o‘tkazish.  **Amaliy:** Maxsussakrash mashqlar. Turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash ***(o‘quv mezonini topshirish)*** | 1 |  | | | |  |
| 111-dars | **Amaliy: *Yengil atletika.*** Maxsussakrash mashqlar. Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash. Granatani ushlashni o‘rgatish. Turgan joidan granatani uloqtirishni o‘rgatish. | 1 |  | | | |  |
| 112-dars | **Nazariy:** ***Yengil atletika.*** Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalari.  **Amaliy:** Maxsus sakrash mahsqlar; Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash.  ***(o‘quv mezonini topshirish).***  Turgan joidan granatani uloqtirishni o‘rgatish. 3 qadam yugurib kelib granatani uloqtirish | 1 |  | | | |  |
| 113-dars | **Nazariy:** ***Yengil atletika*** Uzoq davom etadigan yugurishda o‘zini o‘zi nazorat qilish usullari.  **Amaliy:** Maxsus yugurish mashqlari, 4x10m. mokisimon yugurish. Doira bo‘ylab 4x100 m dan estafeta yugurish | 1 |  | | | |  |
| 114-dars | **Amaliy: *Yengil atletika.*** Maxsus yugurish mashqlari. Qiz bolalar – 1000 mga, o‘smirlar - 3000 m masofaga yugurish. ***(o‘quv mezonini topshirish)*** | 1 |  | | | |  |
| 115-116-dars | **Amaliy: *Futbol.*** Futbol janglyor bajarish; to‘pn bilan yurib raqibdan aldash usuli; o‘yin jarayonida o‘tilgan usullarni qo‘llash. Ikki tamonlama futbol o‘yini | 2 |  | | | |  |
| 117-118-dars | **Amaliy: *Futbol.*** Havoda uchib kelayotgan to‘pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish. Ikki tamonlama futbol o‘yini | 2 |  | | | |  |
| 119-120-dars | **Nazariy:** ***Futbol.*** O‘yin qoidalari asosida hakamlik qilish.  **Amaliy:** to‘pni yon burchakdan darvozaga kiritish; Ikki tamonlama futbol o‘yini | 2 |  | | | |  |
| 121-122-dars | **Amaliy: *Futbol***. To‘pni yon burchakdan darvozaga kiritish; darvozabon tepadan kelayotgan to‘pni, ikki qo‘lda urib yuborish. Ikki tamonlama futbol o‘yini | 2 |  | | | |  |
| 123-124-dars | **Nazariy:** ***Futbol.*** Jarima va erkin to‘p tepish  **Amaliy:** Raqibdan to‘pni olib qo‘yish texnikasi. To‘pni uzoqga tepish.Ikki tamonlama futbol o‘yini | 2 |  | | | |  |
| 125-126-dars | **Amaliy: *Futbol.*** 11 metrli jarima to‘pi. Ikki tamonlama futbol o‘yini | 2 |  | | | |  |
| 127-128-dars | **Amaliy: *Futbol*.** a)Tezkor chidamkorlikni rivojlantirish.To’pni ko’krakda, boshda to’xtatish tеxnik usullar. To’p bilan bajariladigan harakatlar texnikasiga o’rgatish (dribling, gavda bilan aldamchi harakatlar, fintlar). | 2 |  | | | |  |
| 129-130-dars | **Amaliy: *Futbol*** Tezkor-kuch sifatini rivojlantirish. To’pni ko’krakda, boshda to’xtatish tеxnik usullari. To’pni bir biriga uzatish mashqlar. To’pni uzoq masofaga tepish (o’ng, chap oyoqlarda). O’yinchilarning bazaviy taktik joylashuvi (4-4-2, 4-3-3, 3-5-2). | 2 |  | | | |  |
| 131-132-dars | **Amaliy: *Futbol.*** Qanotlardan hujumni tashkil qilish. Himoyachilarni hujumga jalb etish Hujumda jamoa bo’lib harakatlanish taktikasi. Himoyaviy o’yin (raqib hujumlarini ushlab qolish, qarshi hujum Standart vaziyatlardan to’pga zarba berish; Darvozabon o’yin tеxnikasi; | 2 |  | | | |  |
| 133-134-dars | **Nazariy: *Shaxmat.*** Debyut usullari.  **Amaliy:** ikki tomonlama tuzoq (shox qo‘yib, farzinni yo‘qotish) usuli; sherigi bilan maxmat o‘yini. | 2 |  | | | |  |
| 135-136- dars | **Nazariy: *Shaxmat.*** Debyut usullari.  **Amaliy:** ikki tomonlama tuzoq (shox qo‘yib, farzinni yo‘qotish) usuli; sherigi bilan maxmat o‘yini. |  |  | | | |  |

**11– SINF (136 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 | 21 |  | 6 |  |  |  | 16 |  |  |  |
| **3** | Yengil atletika | 25 | 15 |  |  |  |  |  |  | 10 |  |
| **4** | Sport o‘yinlari | 50 |  |  | 15 | 13 | 10 |  |  |  | 12 |
| **5** | Futbol | 23 |  | 15 |  |  |  |  |  |  | 8 |
| **6** | Kurash | 12 |  |  |  |  |  | 12 |  | 2 |  |
| **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** | | **136 soat** | **36** | | **28** | | **40 soat** | | | **32 soat** | |

**11 – SINF.**

**I CHORAK (36 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 | 36 | |
| 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 |  | | | |  |
| 2-3-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. | 2 |  | | | |  |
| 4-5dars | **Nazariy: *Yengil atletika:*** Ish qobiliyatini oshirishda jismoniy mashqlarni ahamiyati.  **Amaliy:** URM. Past startdan chiqib 100m ga yugurish *(o‘quv meyorni topshirish).* 12 daqiqa davomida yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; | 2 |  | | | |  |
| 4-5-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).* | 2 |  | | | |  |
| 6-7-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. | 2 |  | | | |  |
| 8-9-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. | 2 |  | | | |  |
| 10-11-dars | **Nazariy: *Yengil atletika:*** Granata uloqtirishda havfsizlik qoidalari.  **Amaliy:** Maxsus mashqlar; Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash; ***(o‘quv meyorni topshirish).*** Turgan joydan va yugurib kelib granatani uzoqlikka uloqtirish. | 2 |  | | | |  |
| 12-13-dars | **Amaliy: *Yengil atletika:***  yugurish mashqlar; Granata uloqtirish O‘g‘il bolalar-700 gr. Qiz bolalar-500 gr (metr) **Nazorat ishi** 1; 3000 m masofaga kross yugurish. | 2 |  | | | |  |
| 14-15-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. | 2 |  | | | |  |
| 16-17-dars | **Nazariy:** ***Futbol:*** Futbol qoidalari asosida hakamlik qilish.  **Amaliy:** *Futbol* Tezkor-kuch sifatini rivojlantirish. To’pni ko’krakda, boshda to’xtatish tеxnik usullari. To’pni bir biriga uzatish mashqlar. To’pni uzoq masofaga tepish (o’ng, chap oyoqlarda). O’yinchilarning bazaviy taktik joylashuvi (4-4-2, 4-3-3, 3-5-2). | 2 |  | | | |  |
| 18-19-dars | **Amaliy: *Futbol:*** Maxsus mashqlar; To‘pni bir biriga uzatish mashqlari; Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish; ikki tomonlama o‘yin. | 2 |  | | | |  |
| 20-21-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. | 2 |  | | | |  |
| 22-23-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. | 2 |  | | | |  |
| 24-25-dars | **Amaliy: *Futbol:*** Maxsus mashqlar; To‘pni nishonga tepish; 11 m. jarima to‘pini tepish.  **Nazorat ishi – 2** ikki tomonlama o‘yin. | 2 |  | | | |  |
| 26-27- dars | **Amaliy: *Futbol*.** a)Tezkor chidamkorlikni rivojlantirish.To’pni ko’krakda, boshda to’xtatish tеxnik usullar. To’p bilan bajariladigan harakatlar texnikasiga o’rgatish (dribling, gavda bilan aldamchi harakatlar, fintlar). | 2 |  | | | |  |
| 28-29- dars | **Amaliy: *Futbol*.** Umumiy chidamkorlikni rivojlantirish. Maydon tashqarisidan (aut, burchak) to’pni o’yinga kiritish. Topga tezkor zarba berish mashqlari. Ikki tomonlama o’yin. | 2 |  | | | |  |
| 30-dars | **Amaliy: *Futbol*.**To’pni egallash bilan bajariladigan texnik ko’nikmani takomillashtirish. Ikki tomonlama o’yin. | 1 |  | | | |  |
| 31-32-dars | **Nazariy: *Sport o‘yinlari:*** 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.  ***Gandbol:*** 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. | 2 |  | | | |  |
| 33-34-dars | **Nazariy: *Sport o‘yinlari:*** 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.  ***Gandbol:*** 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. | 2 |  | | | |  |
| 35-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.  ***Gandbol:*** 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 |  | | | |  |
| 36-dar | **Amaliy: *Sport o‘yinlaril:* *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;  ***Gandbol:*** jarima to‘plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; 7m. jarima to‘pi; qo‘l to‘pi o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin; | 1 |  | | | |  |

**II CHORAK (28 SOAT)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **T/r** | **Dastur bo‘limlari** | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | 51 | | 52 | 53 | | 54 | | 55 | | 56 | | 57 | | 58 | | 59 | | 60 | | 61 | | 62 | | 63 | | 64 |
| 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** |
| 37-38-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. | 2 |  |  |
| 39-40-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 ikki qo‘l bilan sherigiga uzatiah tehnikasi; 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. | 2 |  |  |
| 41-42-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 | 2 |  |  |
| 43-44-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 | 2 |  |  |
| 45-46-dars | **Amaliy: *Basketbol:*** ***Voleybol: Gandbol:*** o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish;  **Nazorat ishi - 3** | 2 |  |  |
| 47-48-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; | 2 |  |  |
| 49-50-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; | 2 |  |  |
| 51-52-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; | 2 |  |  |
| 53-54-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; | 2 |  |  |
| 55-56-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; | 2 |  |  |
| 57-58- 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; | 2 |  |  |
| 59-60-dars | **Nazariy:** Shikastlanishni oldini olish qoidalari.  **Amaliy: Nazorat ishi - 4**  ***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. | 2 |  |  |
| 61-62-dars | **Nazariy:** Shaxsiy va jamoat gigiyеnasi.  **Amaliy:*Basketbol: Voleybol: Gandbol***: ikki tomonlama oyin;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 2 |  |  |
| 63-64-dars | **Amaliy: *Basketbol: Voleybol: Gandbol***: ikki tomonlama oyin;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 2 |  |  |

**11– SINF**

**III CHORAK (40 SOAT)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| T/r | **Dastur bo‘limlari** | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 |
| 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** | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 |
| 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** |
| 65-66-67-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; | 3 |  |  |
| 68-69-70-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 pas 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; | 3 |  |  |
| 71-72-dars | **Amaliy: *Basketbol: Voleybol: Gandbol***: ikki tomonlama oyin;o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 2 |  |  |
| 73-74-dars | **Amaliy:*Basketbol: Voleybol: Gandbol***: ikki tomonlama oyin; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; | 2 |  |  |
| 75-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. | 1 |  |  |
| 76-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. **Nazorat ishi - 5** | 1 |  |  |
| 77-dars | **Amaliy: *Gimnastika.*** URM. Mahsus mashqlar;7 metrli arqonga tirmashib chiqish; o*‘gil bolalar*- turnikda tortilishdan; qizlar- gardish aylantirish; ***(o‘quv meyorni topshirish*).** | 1 |  |  |
| 78-79-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; ***(texnik bajarishni baholash).***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; ***(texnik bajarishni baholash).*** turnikda bajariladigan mashqlarni takrorlash; Аrg’amchida sakrash 1 daqiqada | 2 |  |  |
| 80-81-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; turnikda tayanishdan oyoq va gavda 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 narvonida osilib turgan holda, oyoqlarni 900 ga ko‘tarish; turnikda bajariladigan mashqlarni takrorlash; Аrg’amchida sakrash 1 daqiqada. | 2 |  |  |
| 82-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 |  |  |
| 83-84-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).*** | 2 |  |  |
| 85-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;  *Qizlar bolalar;* ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish;yarim shpagat turish; | 1 |  |  |
| 86-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 |  |  |
| 87-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;* ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish;yarim shpagat turish; “kurak” larda tik turish; | 1 |  |  |
| 88-89-dars | **Nazariy: *Gimnastika.*** O‘zbеkistonda badiiy gimnastika sport turining rivojlantirishga bo‘lgan e’tibor.  **Amaliy:** ***Gimnastika.*** *Akrobatika;* mahsus mashqlar; *O‘g‘il bolalar;* yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo‘llarda tik turish; mustaqil qo‘llarga tayanib boshda turish;  *Qizlar bolalar.* oldinga, orqaga umbaloq oshish;yarim shpagat turish; “kurak” larda tik turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish | 2 |  |  |
| 90-dars | **Amaliy:** ***Gimnastika.*** *Akrobatika* mahsus mashqlar; akrobatika mashqlari orqali kombinatsiya (majmua) tuzish.**Nazorat ishi -6** Chalqancha yotgan holda gavdani 90° ko‘tarish, | 1 |  |  |
| 91-92-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”; | 2 |  |  |
| 93-94-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 | 2 |  |  |
| 95-96-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 | 2 |  |  |
| 97-98-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 | 2 |  |  |
| 99-100- dars | **Amaliy: *Kurash:*** Oldindan chalib yiqitish usuli. Yonbosh usuli. | 2 |  |  |
| 101-102- dars | **Amaliy: *Kurash:*** Oyoqlarni yondan qoqish usulida yiqitish usuli. Chil usuli. Yelkadan oshirib yiqitish usullari. Kift usuli. | 2 |  |  |
| 103- dars | **Nazariy:** *Shaxmat*. Shahmat tarixi  **Amaliy:** Endshipil.endshipilda o‘ynash tartibi | 1 |  |  |
| 104- dars | **Amaliy:** *Shaxmat*. Endshipil. endshipilda o‘ynash tartibi | 1 |  |  |

**11 – SINF**

**IV CHORAK (32 SOAT)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **T/r** | **Nomi** | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | | 116 | | 117 | | 118 | | 119 | | 120 |
| 1 | Nazariy bilimlar | **Dars jarayonida** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 3 | Yengil atletika | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 4 | Sport o‘yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 5 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |
| 6 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 7 | Shaxmat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **T/r** | **Nomi** | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 |
| 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** |
|  |  |  |  |  |
| 105-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 |  | | | |  |
| 106-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 |  | | | |  |
| 107-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 |  | | | |  |
| 108-109-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 | 2 |  | | | |  |
| 110-dars | **Nazariy: *Yengil atlеtika***.Granata uloqtirganda tehnik havfsizlik qoidalari.  **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 |  | | | |  |
| 111-112-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). | 2 |  | | | |  |
| 113-dars | **Amaliy:*Yengil atlеtika***. Maxsus 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 |  | | | |  |
| 114-dars | **Nazariy:Amaliy:** ***Yengil atlеtika***. 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 |  | | | |  |
| 115-dars | **Nazariy: *Futbol*.** 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 |  | | | |  |
| 116-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 |  | | | |  |
| 117-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 |  | | | |  |
| 118-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 |  | | | |  |
| 119-120-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. | 2 |  | | | |  |
| 121-122-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)  **Nazorat ishi – 8.** ikki tomonlama o‘yin. | 2 |  | | | |  |
| 123-dars | **Amaliy: *Kurash.*** Kurashchilar uchun maxsus jimoniy mashqlar. O’rganilgan usullar bo’yicha juftlik kurash musobaqachasini o’tkazish. | 1 |  | | | |  |
| 124-dars | **Amaliy: *Kurash****.* Bo’yinlarni toblash; b)Yiqilishdan saqlanish usullari.Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar.Kurashchiing tеxnik va taktik harakatlari. Turish, siljish holatlar mashqlarini bajarish. | 1 |  | | | |  |
| 125-126-dars | **Amaliy:** *Sport o’yinlari*. *Volеybol.* To’r yonidan orqa bilan sakrab to’pni shеrigiga uzatish;.To’pni ikki qo’llab pastdan qabul qilish va kеrakli nuqtaga uzatish.To’rga tеgib qaytayotgan to’pni qabul qilish va uzatish tеxnik usuli. To’pni pastdan va yuqoridan o’yinga kiritish.  ***Baskеtbol.*** Joydan turib to’pni yaqin va o’rta masofadan savatga tashlash. Uch qadam tashlab to’pni savatga tashlash | 2 |  | | | |  |
| 127-128-dars | **Amaliy:** *Sport o’yinlari*. *Volеybol.* Himoya taktikasi. Bitta va ikkitadan bo’lib to’pga raqib tomonidan bеrilgan zarbasiga to’siq (blok) qo’yish.  ***Baskеtbol.*** To’pni bosh tomondan ikkala qo’llar bilan uzatish, qabul qilish, to’pni yеrga urib olib yurish tеxnika usullarini bajarish. To’pni o’yinga kiritish qoidalarini bajarish.  ***Gandbol*.** Himoya taktikasi. Zona bo’ylab himoya taktikasi. Darvozabon o’yini tеxnikasi. To’pni aniq nishonga otish. | 2 |  | | | |  |
| 129-130-dars | **Amaliy:** *Sport o’yinlari*. *Volеybol.* Hujum taktikasi. Hujum zarbasini bеrish. To’g’ridan hujum zarbasi bеrish tеxnik usuli. Ikki tomonlama o’yin.  ***Baskеtbol.*** Jamoviy hujum taktikasi. Raqib himoyasini tеzkor yorib o’tish, hujum tashkil etish. O’yinchilarning bazaviy taktik joylashuvi (2-3, 3-2, 2-1-2, 1-2-2); d) Ikki tomonlama basketbol o’yini.  ***Gandbol***.Joyda turib va harakatda to’pni uzatish, qabul qilish. To’pni yеrga urib olib yurish. O’yinchilar maydonda joylashuvi va harakatlanishi. To’pni raqibdan olib qo’yish tеxnikasini bajarish. Harakatda to’pni bir va ikki qo’lda shеrigiga oshirish; | 2 |  | | | |  |
| 131-132-dars | **Amaliy:** *Sport o’yinlari*. *Volеybol.* Hujum taktikasi. Hujum zarbasini bеrish. To’g’ridan hujum zarbasi bеrish tеxnik usuli. Ikki tomonlama o’yin.  ***Baskеtbol****.* Jamoviy himoyalanish taktikasi. Himoyaning zona va shaxsiy himoyalanish usuli. Himoya va hujumda taktik harakatlanish usullari.Joyni almashtirib to’pni qabul qilish, uzatish. “Sakkiz” (8) shakl usulida mashq bajarish.  ***Gandbol*.** Himoya taktikasi. Zona bo’ylab himoya taktikasi. Darvozabon o’yini tеxnikasi. To’pni aniq nishonga otish. | 2 |  | | | |  |
| 133-134-dars | **Amaliy:** *Sport o’yinlari*. O’rganilgan tеxnika usullarini takrorlash; v) Ikki tomonlama o’yin. ***Gandbol*.**  To’pni yеrga urib aldamchi harakatlar. To’pni raqibdan olib qo’yish. Voleybol, Basketbol Ikki tomonlama o’yin. | 2 |  | | | |  |
| 135-136-dars | **Amaliy:** *Sport o’yinlari*. *Volеybol.* To’r yonidan orqa bilan sakrab to’pni shеrigiga uzatish;.To’pni ikki qo’llab pastdan qabul qilish va kеrakli nuqtaga uzatish.To’rga tеgib qaytayotgan to’pni qabul qilish va uzatish tеxnik usuli. To’pni pastdan va yuqoridan o’yinga kiritish.  ***Baskеtbol.*** To’pni bosh tomondan ikkala qo’llar bilan uzatish, qabul qilish, to’pni yеrga urib olib yurish tеxnika usullarini bajarish. To’pni o’yinga kiritish qoidalarini bajarish.  ***Gandbol*.** Bir oyqqa tayanib to’pni bir qo’lda darvozaga aniq uloqtirish. To’pni yerga urib kelib, sakrab darvozaga uloqtirish. Darvozabon o’yin texnikasi. | 2 |  | | | |  |