

**1-SINF**  
**Jismoniy tarbiya 66 soat**

№	1-sinf	1-chorak		2-chorak		3-chorak			4-chorak		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida									
2.	Gimnastika	16	4	-	-	-	6	6	-	-	-
3.	Yengil atletika	14	1	6	-	-	-	-	-	4	3
4.	Harakatli o'yinlar	34	4	3	6	8	-	-	6	5	2
5.	Shashka	2									2
6.	Nazorat ish		Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi								
<b>Jami</b>			<b>9</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>7</b>
		<b>66</b>	<b>18</b>		<b>14</b>		<b>18</b>			<b>16</b>	

№	1-sinf	1-chorak (18 soat)																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida																	
2.	Gimnastika	+	+	+	+														
3.	Yengil atletika								+	+	+	+	+	+	+				
4.	Harakatli o'yinlar					+	+	+	+								+	+	+

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
1	<b><u>Gimnastika</u> Nazariy:</b> Mashg'ulotlar o'tish joyi (sport zali va maydonchalar) hamda. <b>Amaliy:</b> Saf mashqlari. Saflanish, (o'qituvchi o'quvchilar bilan salomlashish "Assalom!"); Saf usullari, asosiy tik turish; kolonna va sherenga bo'lib bir qatorga, chiziq bo'ylab safga turish, qo'l ushlab doira hosil qilish;	1
2	<b><u>Gimnastika</u> Nazariy:</b> Gimnastika darslarida o'zini tutish va xavfsizlik qoidalari. <b>Amaliy:</b> safda yurish va to'xtash mashqlarini bajarish; Saf buyruqlarini bajarish: "Sinf saflan!", "Sinf tekislan!", "Sinf rostlan!", "Sinf o'ngga!", "Sinf chapga!", "Sinf sakrab o'ngga!", "Sinf sakrab chapga!", "Sinf qadam bos!", "Sinf to'xta!".	1
3	<b><u>Gimnastika</u> Nazariy:</b> Foydalaniladigan sport anjomlarining nomlari va ularni qo'llash haqida tushuncha. <b>Amaliy:</b> Saf buyruqlarini bajarish: "Sinf saflan!", "Sinf tekislan!", "Sinf rostlan!", "Sinf o'ngga!", "Sinf chapga!", "Sinf sakrab o'ngga!", "Sinf sakrab chapga!", "Sinf qadam bos!", "Sinf to'xta!". Umumrivojlantiruvchi mashqlar.	1
4	<b>Nazariy:</b> Shaxsiy gigiyena va kun tartibiga rioya qilish. <b>Amaliy:</b> Saf buyruqlarini bajarish: "Sinf o'ngga!", "Sinf chapga!", "Sinf sakrab o'ngga!", "Sinf sakrab chapga!", "Sinf qadam bos!",	1

	“Sinf to‘xta!”. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.	
5	<b><u>Harakatli o‘yinlar.</u></b> <b>Nazariy:</b> Harakatli o‘yin turlari va ularning qoidalari. <b>Amaliy:</b> <u>Harakatli o‘yinlar.</u> Saflanish va saf mashqlari. Qomatni tik tutib yurish mashqlari. “Hamma tezda o‘z joyiga”, “Kun va tun”, “Bir qatorga saflaning!”, ‘Bo‘sh o‘rin” harakatli o‘yinlari.	1
6	<b><u>Harakatli o‘yinlar.</u></b> <b>Nazariy:</b> Harakatli o‘yinlarda texnik havfsizlik qoidalari. <b>Amaliy:</b> <u>Harakatli o‘yinlar.</u> Saflanish va saf mashqlari. Qomatni tik tutib yurish mashqlari. “Hamma tezda o‘z joyiga”, “Kun va tun”, “Bir qatorga saflaning!”, ‘Bo‘sh o‘rin” harakatli o‘yinlari.	1
7	<b>Amaliy:</b> <u>Harakatli o‘yinlar.</u> Buyumlar bilan mashqlar bajarish; Qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari; “Estafetalar”, “Raqam bilan chaqirish”, “Jambul”, “Qizil bayroq”, “O‘z rangingni top” harakatli o‘yinlari.	1
8	<b>Amaliy:</b> <u>Harakatli o‘yinlar.</u> URM va yugurish mashqlar; Qomatni tik tutib yurish mashqlari. “Olib qochar”, “Estafetalar”, “Raqam bilan chaqirish”, “Jambul”, “Qizil bayroq”, “O‘z rangingni top” harakatli o‘yinlari.	1
9	<b>Nazariy:</b> Yengil atletika sport turi haqida ma’lumot. <b>Amaliy:</b> <u>Yengil atletika.</u> Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) majmuasini o‘rgatish; Yugurishga oid bo‘lgan mashqlarni o‘rgatish; Turli masofalarga yugurish bilan tanishtirish va yugurish mashqlari haqida umumiy tushuncha berish; 30 m. yugurish; 15-20 metrga masofa bo‘ylab tezlikda yugurish mashqlari; yugurish yo‘lakchasi bo‘ylab yakkayugurish;	1
10	<b>Amaliy:</b> URM majmuasini o‘rgatish; Yugurishga oid bo‘lgan mashqlarni o‘rgatish; yuqori startni bajarishni ko‘rsatish, tushintirib berish, juftlikda bir maromda masofa bo‘ylab yugurish; 30 m. yugurish; mokisimon yugurishga oid bo‘lgan mashqlarni bajarish, 3x10 metrga mokisimon yugurishni o‘rgatish.	1
11	<b>Amaliy:</b> URM majmuasini o‘rgatish; Yugurishga oid bo‘lgan mashqlarni o‘rgatish; yuqori startni bajarishni ko‘rsatish, tushintirib berish, 30 m. yugurish; mokisimon yugurishga oid bo‘lgan mashqlarni bajarish, 3x10 metrga mokisimon yugurishni qayta o‘rgatish; juftlikda bir maromda masofa bo‘ylab yugurish; Turli taraflarga ko‘p sakrash mashqlari (oldinga, ortga, chapga, o‘ngga).	1
12	<b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlarni bajarib ko‘rsatib berish va o‘rgatish; mokisimon yugurishga oid bo‘lgan mashqlarni bajarish; 3x10 metrga mokisimon yugurish; Turgan joydan uzunlikka sakrash. Turli taraflarga ko‘p sakrash mashqlari ; (fazalariga qat’iy e’tibor qaratish); bir maromda masofa bo‘ylab 300 m.yugurish;	1
13	<b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlarni bajarib ko‘rsatib berish va o‘rgatish; mokisimon yugurishga oid bo‘lgan mashqlarni bajarish; 3x10 metrga mokisimon yugurish; bir maromda masofa bo‘ylab yugurish; Turgan joydan uzunlikka sakrash. Turli taraflarga ko‘p	1

	sakrash mashqlari ; (fazalariga qat'iy e'tibor qaratish). bir maromda masofa bo'ylab 300 m. yugurish;	
14	<b>Amaliy:</b> Chizilgan chiziq, arqon va 1 kilogrammli to'ldirma to'p ustidan sakrashlar.Tepaga osilgan buyumga qo'llarni tekkizib sakrash mashqlari (turgan va turli harakatlarda). Tennis koptogini to'g'ri ushlab; tennis va boshqa har xil koptoklarni nishonga aniq uloqtirish mashqlari; bir maromda masofa bo'ylab yugurish;	1
15	<b>Amaliy:</b> URM va sakrash mashqlar; Tepaga osilgan buyumga qo'llarni tekkizib sakrash mashqlari (turgan va turli harakatlarda). Tennis koptogini to'g'ri ushlab; tennis va boshqa har xil koptoklarni nishonga aniq uloqtirish mashqlari; turgan joydan chap va o'ng qo'llarda tennis koptogini uloqtirish; bir maromda masofa bo'ylab yugurish;	1
16	<b>Nazariy:</b> O'ynashda o'yin turlari va qoidalari bilan tanishtirish; o'yin vaqtida yakka va jamoa tartibida harakatlanish qoidalari. <b>Amaliy:</b> <i>Harakatli o'yinlar</i> . URM va yugurish mashqlar; "Kuchlilar va chaqqonlar"; "Estafetalar"; "Kim uzoqqa otadi"; "Taqiqlangan harakat"	1
17	<b>Nazariy:</b> O'yin jarayonida tartib intizomga rioya qilish. <b>Amaliy:</b> <i>Harakatli o'yinlar</i> . URM va yugurish mashqlar; "Kuchlilar va chaqqonlar"; "Estafetalar"; "Kim uzoqqa otadi"; "Taqiqlangan harakat"; "Juft-juft bo'lib tortishish"; "To'pni uzatib yugurish",.	1
18	<b>Amaliy:</b> <i>Harakatli o'yinlar</i> . URM va yugurish mashqlar; "Kim uzoqqa otadi"; "Taqiqlangan harakat"; "Juft-juft bo'lib tortishish"; "Quvlashmashoq"; "To'pni uzatib yugurish",.	1

№	1-sinf	2-chorak (14 soat)													
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida													
2.	Gimnastika														
3.	Yengil atletika														
4.	Harakatli o'yinlar	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
19	<b>Nazariy:</b> Sport zalida turish va yurish qoidalari <b>Amaliy:</b> <i>Harakatli o'yinlar</i> . Buyumsiz URM bajarish; "Hamma tezda o'z joyiga", "Kim uzoqqa otadi"; "Estafetalar"; "Uzatdingmi, o'tir", harakatli o'yinlari; Turgan joydan uzunlikka sakrashni takomillashtirish.	1
20	<b>Amaliy:</b> <i>Harakatli o'yinlar</i> . URM bajarish; "Halqachani kiygizish"; "O'rmon, botqoq, dengiz", "Estafetalar"; "Uzatdingmi, o'tir", harakatli o'yinlari; Turgan joydan uzunlikka sakrashni takomillashtirish.	1
21	<b>Nazariy:</b> O'z-o'zini nazorat qilish qoidalari. Sport turlari haqida. <b>Amaliy:</b> <i>Harakatli o'yinlar</i> . URM bajarish; "Halqachani	

	kiygizish”; “Kim uzoqqa uloqtiradi”, “O‘rmon, botqoq, dengiz”, harakatli o‘yinlari;	
22	<b>Nazariy:</b> Harakatli o‘yinlarda texnik havfsizlik qoidalari. <b>Amaliy:</b> <u>Harakatli o‘yinlar</u> . URM bajarish; “Halqachani kiygizish”; “Poyezd”; “To‘pni uzatib yugurish”, “Tortishmachoq” harakatli o‘yinlari;	1
23	<b>Amaliy:</b> <u>Harakatli o‘yinlar</u> . URM bajarish; “Halqachani kiygizish”; “Poyezd”; “To‘pni uzatib yugurish”, “Tortishmachoq” harakatli o‘yinlari;	1
24	<b>Nazariy:</b> Tabiatning sog‘lomlashtiruvchi omillari orqali chiniqish. Quyosh nurida chiniqish qoidalari <b>Amaliy:</b> <u>Harakatli o‘yinlar</u> . URM. “Poyezd”; “To‘pli estafeta”, “Tortishmachoq”, “Qopqon” harakatli o‘yinlari; <b>Nazorat ishhi- 1</b>	1
25	<b>Nazariy:</b> O‘quvchilarning shaxsiy gigiyena va kun tartibiga rioya qilish qoidalari <b>Amaliy:</b> <u>Harakatli o‘yinlar</u> . URM. “To‘pli estafeta”, “Qopqon”, “Estafetalar” , “Kun va tun ” harakatli o‘yinlari;	1
26	<b>Nazariy:</b> Quyosh nurida chiniqish qoidalari. <b>Amaliy:</b> <u>Harakatli o‘yinlar</u> . Saf burulish mashqlari; “To‘pli estafeta”, “Qopqon”, “Estafetalar” , “Kun va tun ” harakatli o‘yinlari;	1
27	<b>Nazariy:</b> Ertalabki badantarbiya mashqlarinining inson organizmiga ta’siri. <b>Amaliy:</b> <u>Harakatli o‘yinlar</u> . a) Saf mashqlari URT; “To‘pli estafeta”, “To‘pni uzatib yugurish”, “Raqam bilan chaqirish”, “Halqachani kiygizish”; “Juft-juft bo‘lib tortishish” harakatli o‘yinlari;	1
28	<b>Amaliy:</b> <u>Harakatli o‘yinlar</u> . a) Saf mashqlari URT; “To‘pli estafeta”, “To‘pni uzatib yugurish”, “Raqam bilan chaqirish”, “Halqachani kiygizish”; “Juft-juft bo‘lib tortishish” harakatli o‘yinlari;	1
29	<b>Nazariy:</b> Jismoniy mashqlar bajarish vaqtida to‘qri nafas olish va chiqarish. <b>Amaliy:</b> <u>Harakatli o‘yinlar</u> . URM majmuasi hayvon, qushlar harakatlariga taqlid qilib bajarish; “Taqiqlangan harakat” “Hamma tezda o‘z joyiga”, “To‘pni uzatib yugurish”, “Qopqon” harakatli o‘yinlari;	1
30	<b>Amaliy:</b> <u>Harakatli o‘yinlar</u> . URM majmuasi; hayvon, qushlar harakatlariga taqlid qilib bajarish; “Taqiqlangan harakat” “Hamma tezda o‘z joyiga”, “To‘pni uzatib yugurish”, “Qopqon” harakatli o‘yinlari;	1
31	<b>Nazariy:</b> Kasallikni oldini olish choralari. <b>Amaliy:</b> <u>Harakatli o‘yinlar</u> . URM va to‘g‘ri nafas olish mashqlari; hayvon, qushlar harakatlariga taqlid qilib bajarish; “Estafetalar”; “To‘pni aylana ichiga tushir”; Zag‘izg‘on”, “Qovun polizida”, harakatli o‘yinlari; <b>Nazorat ishhi- 2</b>	1
32	<b>Amaliy:</b> <u>Harakatli o‘yinlar</u> . URM va to‘g‘ri nafas olish mashqlari;	

hayvon, qushlar harakatlariga taqlid qilib bajarish; “Estafetalar”; “To‘pni aylana ichiga tushir”; Zag‘izg‘on”, “Qovun polizida”, harakatli o‘yinlari;	1
--	---

№	1-sinf	3-chorak (18 soat)																	
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1.	Nazariy bilimlar	<b>Dars jarayonida</b>																	
2.	Gimnastika	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
3.	Yengil atletika																		
4.	Harakatli o‘yinlar													+	+	+	+	+	

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
33	<b>Nazariy:</b> Gimnastika anjomlari va ulardan to‘g‘ri foydalanish. <b>Amaliy:</b> <i>Gimnastika</i> . Gimnastika darslarida o‘zini tutish qoidalari; <b>Tirmashib chiqish.</b> Gimnastik narvonga qiya qo‘yilgan gimnastik o‘rindiq ustida yotgan holda tirmashib chiqish ( <i>o‘qituvchi yordamida</i> ) pastga tushish; Arg‘amchida sakrash mashqlari.	1
34	<b>Nazariy:</b> Ertalabki badantarbiya mashqlarinining inson organizmiga ta’siri. <b>Amaliy:</b> Oyoq-qo‘llar yordamida gimnastik narvonga tayangan holda chiqish va pastga tushish; gimnastika narvoniga o‘nga, chapga tirmashib yurish; (o‘qituvchi yordamida); gimnastika o‘rindig‘ida qo‘llarni bukish va yozish,.	1
35	<b>Amaliy:</b> Oyoq-qo‘llar yordamida gimnastik narvonga tayangan holda chiqish va pastga tushish; gimnastika narvoniga o‘nga, chapga tirmashib yurish; (o‘qituvchi yordamida); gimnastika o‘rindig‘ida qo‘llarni bukish va yozish,.	1
36	<b>Nazariy:</b> Sport kiyimlariga qo‘yiladigan gigiyenik talablar. <b>Amaliy: Osilishlar.</b> Gimnastik narvonga suyanib turib qo‘llar yelka balandligida ushlab turib, o‘tirib turish, osilib turib, oyoqlarni larni bukib ko‘krak qafasigacha ko‘tarish; Ikki qo‘lda osilib turish. gimnastika o‘rindig‘ida qo‘llarni bukish va yozish.	1
37	<b>Amaliy: Osilishlar.</b> Gimnastik narvonga suyanib turib qo‘llar yelka balandligida ushlab turib, o‘tirib turish, osilib turib, oyoqlarni larni bukib ko‘krak qafasigacha ko‘tarish; Ikki qo‘lda osilib turish. gimnastika o‘rindig‘ida qo‘llarni bukish va yozish. <b>Nazorat ishi - 3</b>	1
38	<b>Amaliy: Tayanishlar.</b> Qo‘llarga tayanib yotgan holatda chap, o‘ng va orqaga, oldinga harakatlabish;	1
39	<b>Nazariy:</b> Gimanstika darslarida o‘zini tutish va xavfsizlik qoidalari. <b>Amaliy:</b> Qo‘llarga tayanib yotgan holatda chap, o‘ng va orqaga, oldinga harakatlabish; gimnastika o‘rindig‘ida qo‘llarni bukish va yozish. O‘tirganda,cho‘qqayganda g‘ujanak bo‘lish; Cho‘qqayib	1

	o'tirgan holda orqaga va oldinga tebranish mashqlari (kacheli);	
40	<b>Amaliy: Akrobatika.</b> O'tirganda, cho'qqayganda g'ujanak bo'lish; Cho'qqayib o'tirgan holda orqaga va oldinga tebranish mashqlari (kacheli); g'ujanak bo'lib o'tirish; kurakda tik turish; gimnastika o'rindig'ida qo'llarni bukish va yozish, <b>Muvozanat saqlash va koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish.</b> Polda, oyoqlarda qo'l holatlarini o'zgartirib oyoq uchida yon tomonlarda (ichki va tashqi) tomonlarda yurishlar;	1
41	<b>Nazariy:</b> Ertalabki badantarbiya mashqlarining ahamiyati. <b>Amaliy: Akrobatika.</b> Cho'qqayib o'tirgan holda orqaga va oldinga tebranish mashqlari (kacheli); g'ujanak bo'lib o'tirish; kurakda tik turish; yotgan holatda "ko'prik" hosil qilish, qorin bilan yotgan holda ikki oyoq uchini qo'l bilan ushlab tebranish; gimnastika o'rindig'ida qo'llarni turli holatda tutib yurish;	1
42	<b>Nazariy:</b> <b>Amaliy: Akrobatika.</b> Yotgan holda oyoq uchlarini boshga tekkazishga harakat qilish; ikki qo'lni matga qo'yib o'tirgan holda oldinga umbaloq oshishni o'rgatish (o'qituvchi yordamida); gimnastika o'rindig'ida qo'llarni bukish va yozish; gimnastika o'rindig'ida qo'llarni harakatlantirib yurish; gimnastik o'rindiq ustida oyoq uchida yurish; gimnastik o'rindig'ida turgan joydan yuqoriga sakrab oyoq uchida yumshoq tushish;	1
43	<b>Nazariy:</b> Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. <b>Amaliy:</b> Akrobatika elementlaridan gimnastika majmuasi; bir oyoq uchida (o'ng va chap oyoqlarni almashtirgan holda) 13-15 soniya muvozanat saqlab turish. Arg'amchada sakrash.	1
44	<b>Amaliy:</b> Akrobatika elementlaridan gimnastika majmuasi; Milliy raqs qadamlar qo'yish, Musiqa jo'rligida xalq raqslari elementlariga mos bo'lgan qo'l va oyoq harakatlarini bajarish. <b>Nazorat ishi - 4</b>	1
45	<b>Nazariy:</b> Harakatli o'yinlarda texnik havfsizlik qoidalari. <b>Amaliy: URM</b> "To'pni uzatib yugurish", "Qo'ng'iroqcha", "Sakra bodom chumchuqlar", "Estafetalar" harakatli o'yinlari.	1
46	<b>Amaliy:</b> Mahsus yuguruvchi mashqlar. <b>URM</b> "To'pni uzatib yugurish", "Qo'ng'iroqcha", "Sakra bodom chumchuqlar", "Estafetalar" harakatli o'yinlari.	1
47	<b>Nazariy:</b> Harakatli o'yin turlari va ularning qoidalari. <b>Amaliy:</b> Mahsus yuguruvchi mashqlar. "Kun va tun", "Bir qatorga saflaning!", "Halqachani kiygizish", "Qopqon" harakatli o'yinlari.	1
48	<b>Amaliy:</b> Mahsus yuguruvchi mashqlar. "Kun va tun", "Bir qatorga saflaning!", "Halqachani kiygizish", "Qopqon" harakatli o'yinlari.	1
49	<b>Amaliy:</b> Mahsus mashqlar; "Qizil bayroq", "Taqiqlangan harakat", "To'siqlardan oshib o'tish", "Xo'rozlar jangi" harakatli o'yinlari.	1
50	<b>Nazariy:</b> Jismoniy mashqlar bajarish vaqtida to'qri nafas olish va chiqarish.	1

	<b>Amaliy:</b> Mahsus mashqlar; “Qizil bayroq”, “Taqiqlangan harakat”, “To‘siqlardan oshib o‘tish”, “Xo‘rozlar jangi” harakatli o‘yinlari.	
--	--	--

## 1 – SINF. IV CHORAK (16 SOAT)

T/r	Nomi	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
1	Nazariy bilimlar	<b>DARS JARAYONIDA</b>															
2	Yengil atletika	+	+	+	+	+	+	+									
3	Harakatli o‘yinlar								+	+	+	+	+	+	+		
4	Shashka															+	+

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
51	<b>Yengil atletika; Nazariy:</b> Yengil atletika sport turi haqida ma’lumot. <b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlar; Turli masofalarga yugurish bilan tanishtirish va yugurish mashqlari haqida umumiy tushuncha berish. Yugurish estafetalar.	
52	<b>Yengil atletika; Nazariy:</b> Shaxsiy gigiyena va kun tartibiga rioya qilish. <b>Amaliy:</b> Turli masofalarga yugurish bilan tanishtirish va yugurish mashqlari haqida umumiy tushuncha berish. 30 m. yugurish;	
53	<b>Yengil atletika; Nazariy:</b> Ertalabki badantariya mashqlarining inson organizmiga ta’siri. <b>Amaliy:</b> Yugurish mashqlar ; yuqori stsrtdan 30 m. yugurish; ( <b>o’quv meyorlari</b> ). 3x10 metrga mokisimon yugurishni o’rgatish; 15-20 metrga masofa bo‘ylab tezlikda yugurish mashqlari;	1
54	<b>Yengil atletika; Amaliy:</b> Yugurish va sakrash mashqlar; 3x10 metrga mokisimon yugurishni o’rgatish; Turli taraflarga ko‘p sakrash mashqlari (oldinga, ortga, chapga, o‘ngga). Chizilgan chiziq, arqon va 1 kilogrammli to‘ldirma to‘p ustidan sakrashlar. Tepaga osilgan buyumga qo‘llarni tekkizib sakrash mashqlari (turgan va turli harakatlarda).	1
55	<b>Yengil atletika; Nazariy:</b> Shaxsiy gigiyena va kun tartibiga rioya qilish. <b>Amaliy:</b> mokisimon yugurishga oid bo‘lgan mashqlarni bajarish ; 3x10 metrga mokisimon yugurishni o’rgatish; ( <b>o’quv meyorlari</b> ). Turli taraflarga ko‘p sakrash mashqlari (oldinga, ortga, chapga, o‘ngga). (fazalariga qat’iy e’tibor qaratish).	1
56	<b>Yengil atletika; Amaliy:</b> Tennis koptogini to‘g‘ri ushlash; tennis va boshqa har xil koptoklarni nishonga aniq uloqtirish mashqlari; turgan joydan chap va o‘ng qo‘llarda tennis koptogini uloqtirish; To‘pni nishonga uloqtirish (6 metr masofadan 5 imkoniyatdan)	1
57	<b>Yengil atletika; Nazariy:</b> Yengil atletika sport turi haqida ma’lumot.	1

	<b>Amaliy:</b> mahsus yugurish va sakrash mashqlar; turgan joydan chap va o'ng qo'llarda tennis koptogini uloqtirish; To'pni nishonga uloqtirish (6 metr masofadan 5 imkoniyatdan) ( <b>o'quv meyorlari</b> ). <b>Nazorat ishi - 5.</b>	
58	<b>Nazariy:</b> Sport kiyimlariga qo'yiladigan gigiyenik talablar. <b>Harakatli o'yinlar; Amaliy:</b> mahsus sakrash mashqlar;turgan; "Sakra bodom chumchuqlar",,"Kim uzoqqa uloqtiradi", "O'z rangingni top", "Kuchlilar va chaqqonlar", "Olib qochar" harakatli o'yinlar. bir maromda masofa bo'ylab yugurish.	1
59	<b>Harakatli o'yinlar; Amaliy:</b> "Sakra bodom chumchuqlar",,"Kim uzoqqa uloqtiradi" "O'z rangingni top", "Kuchlilar va chaqqonlar", "Olib qochar" harakatli o'yinlar.	1
60	<b>Nazariy:</b> Tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillari orqali chiniqish. <b>Harakatli o'yinlar; Amaliy:</b> URM, o'yin vaqtida yakka va jamoa tartibida harakatlanish qoidalari; "Kuchlilar va chaqqonlar"; "Bo'sh o'rin" harakatli o'yinlar. Bir maromda masofa bo'ylab yugurish.	1
61	<b>Harakatli o'yinlar; Nazariy:</b> saflanish va buyruqlar haqida tushuncha. <b>Amaliy:</b> URM; o'yin vaqtida yakka va jamoa tartibida harakatlanish qoidalari; "Kuchlilar va chaqqonlar"; "Bo'sh o'rin" harakatli o'yinlar.	1
62	<b>Harakatli o'yinlar; Nazariy:</b> Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. <b>Amaliy:</b> Yugurish mashqlari; "Quvlashmachoq", To'pli estafeta"; buyumlarsiz va buyumlar bilan yugurish va sakrash estafetalarni o'rgatish; "Uzatdingmi, o'tir";	1
63	<b>Harakatli o'yinlar; Nazariy:</b> Harakatli o'yinlarda texnik havfsizlik qoidalari. <b>Amaliy:</b> URM; "Kun va tun"; "Oq terakmi"; "Juft-juft bo'lib tortishish", "Charxpalak"; "To'p o'rtaq",	1
64	<b>Harakatli o'yinlar; Nazariy:</b> Harakatli o'yin turlari va ularning qoidalari. <b>Amaliy:</b> URM ; Yugurish mashqlari; "Hamma tezda o'z joyiga"; "O'z rangingni top", "O'rmon, botqoq, dengiz". <b>Nazorat ishi - 6.</b>	1
65	<b>Shashka; Amaliy: Shashka.</b> Shashka doskasi va shashka donalari;	1
66	<b>Shashka; Amaliy:</b> shashka doskasida donalarni joylashuvini ko'rsatish va o'yin qoidalari bilan tanishtirish.	1