

10 - sinf
Жисмоний тарбия – 68 соат.

№	Dastur bo'limlari	Jami soat	1-chorak		2-chorak		3-chorak			4-chorak		
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Nazariy bilimlar		Dars jarayonida									
2	Gimnastika	12					4	6	2			
3	Yengil atletika	16	8								8	
4	Sport o'yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib 2 ta sport turi tanlanadi).	20		4	6	8	2					
5	Futbol	12		6							1 5	
6	Kurash	6						2	4			
7	Shaxmat	2									2	
8	Nazorat ishi		Nazorat ishi dars jarayonida o'rganilgan mashqlar asosida, har chorakda ikki marta qabul qilinadi.									
	Oylar kesimida jami:	68	8	10	6	8	6	8	6	9	7	
	Choraklar kesimida jami:	68	18 soat		14 soat		20 soat			16 soat		

1-chorak

№	Dastur bo'limlari	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.	Sport o'yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib 2 ta sport turi tanlanadi).																+	+	+	+
5.	Futbol									+	+	+	+	+	+					
6.	Nazorat ishi																			

Dars №	Mavzular	Beri soat	O'tkazish sanasi	Uyga vazifa	Izox
1	<u>Yengil Atletika</u> Nazariy: Jismoniy tarbiyaning inson ish faoliyatidagi ahamiyati. Amaliy: Maxsus yugurish mashqlari: Qisqa masofaga yugurishda marraga kirish qoidasi. 60, 100 m.ga past startdan yugurish.	1			
2	<u>Yengil Atletika</u> Nazariy: Jismoniy tarbiya darslarida texnika xavfsizligi qoidalari. Jaroxatlanishda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Amaliy: Maxsus yugurish mashqlari: 100 m.ga past startdan yugurish. (sinov meyorlarini bajarish, baxolash) Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash	1			

3	<u>Yengil Atletika</u> Amaliy: Maxsus sakrashsh mashqlari: Joydan va yugurib kelib “oyoq bukish usulida” uzunlikka sakrash.	1			
4	<u>Yengil Atletika</u> Nazariy: Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish. Amaliy: Maxsus sakrashsh mashqlari Joydan va yugurib kelib “oyoq bukish usulida” uzunlikka sakrash. (sinov meyorlarini bajarish, baxolash)	1			
5	<u>Yengil Atletika</u> Amaliy: Maxsus sakrashsh mashqlari: yugurib kelib “xatlab o'tish usulida” balandlikka sakrash. Granata ushlash va uloqtirish usullarini o'rgatish.	1			
6	<u>Yengil Atletika</u> Nazariy: Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish qoidalari. Amaliy: Maxsus sakrashsh mashqlari: yugurib kelib “xatlab o'tish usulida” balandlikka sakrash. (sinov meyorlarini bajarish, baxolash) Granata ushlash va uloqtirish usullarini o'rgatishni takomillashtirish. 3 qadamdan yugurib kelib uloqtirishni o'rgatish.	1			
7	<u>Yengil Atletika</u> Nazariy: Uzoq masofaga yugurishda o'z-o'zini nazorat qilish usullari. Amaliy: Maxsus yugurish mashqlari: 4x100m.ga Mokisimon yugurish 4 x 100m aylana bo'ylab Estafetali yugurish	1			
8	<u>Yengil Atletika</u> Amaliy: Maxsus yugurish mashqlari:.. O'g'il bolalar 3000 m, Qizlar 1000 m.ga yugurish (sinov meyorlarini bajarish, baxolash)	1			
9	<u>Futbol</u> Nazariy: Futbol o'yini qoidasi, qoidaga amal qilish va o'yinchilarni o'zini tutishlari. Amaliy: Uchib kelayotgan to'pni bosh bilan qaytarish, Chap va o'ng oyoqda to'pni uzoqlikka tepish. Ikki tomonlama oyin jarayonida texnik va taktik usullarni takomillashtirish.	1			
10	<u>Futbol</u> Amaliy: Uchib kelayotgan to'pni sakrab bosh bilan qaytarish, Chap va o'ng oyoqda to'pni uzoqlikka tepish. (sinov meyorlarini bajarish, baxolash) Ikki tomonlama oyin jarayonida texnik va taktik usullarni takomillashtirish.				

11	<p><u>Futbol</u> <u>Футбол</u></p> <p>Nazariy: Futbolda Taktika (Standart vaziyatlarda kombinatsiya qo'llash)</p> <p>Amaliy: To'pni tik turgan xolatda tovon yordamida, bosh bilan, gavda bilan, tizzada to'xtatish.</p> <p>Ikki tomonlama oyin jarayonida texnik va taktik usullarni takomillashtirish.</p>	1			
12	<p><u>Futbol</u> <u>Футбол</u></p> <p>Amaliy: Amaliy: To'pni tik turgan xolatda tovon yordamida, bosh bilan, gavda bilan, tizzada to'xtatish.</p> <p>Ikki tomonlama oyin jarayonida texnik va taktik usullarni takomillashtirish.</p>				
13	<p><u>Futbol</u></p> <p>Nazariy: Erkin va jarima to'plari.</p> <p>Amaliy: Raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasini mustaxkamlash.</p> <p>Ikki tomonlama oyin jarayonida texnik va taktik usullarni takomillashtirish.</p>	1			
14	<p><u>Futbol</u></p> <p>Amaliy: Amaliy: Raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasini mustaxkamlash. (texnik usullarni bajarishni baxolash)</p> <p>Ikki tomonlama oyin jarayonida texnik va taktik usullarni takomillashtirish.</p>				
15	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi)</p> <p>Amaliy:</p> <p>Basketbol - To'pni sherigiga uzatish va qabul qilish, oyoqlar orasida «8» usulida to'pni boshqarish, to'pni ta'na atrofida, bosh atrofida aylantirish, to'pni yuqoriga 180° va 360°, ga aylantirib otish mashqlarini takomillashtirish.</p> <p>Voleybol - To'pni sherigiga yuqoridan va pastdan, to'r ustidan uzatish va qabul qilish. To'rdan qaytgan to'pni qabul qilish.</p> <p>Gandbol - Maydon bo'ylab ximoya, yakka va aralash ximoya usullari. Xujumga o'tish taktikalari.</p>	1			
16	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi)</p> <p>Amaliy:</p> <p>Basketbol - To'pni old tomondan yuqoriga irg'itib-orqa tomonda ilish, to'pni o'ng va chap yelka orqali orqadan uzatish, pastdan kelayotgan va yerda yotgan to'pni ilib olish, to'pni oyoqlar orasidan chapga va o'ngga o'tkazish usullarini takomillashtirish.</p>	1			

	<p>Voleybol - To'pni sherigiga yuqoridan va pastdan, to'r ustidan uzatish va qabul qilish. To'rdan qaytgan to'pni qabul qilish.</p> <p>Gandbol - To'pni boshqarish texnikasini takomillashtirish. Ximoya va qarshi xujum taktikasini mustaxkamlash.</p>				
17	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy:</p> <p>Basketbol - To'pni olib yurishdan Ikki qadamdan so'ng sherigiga to'p uzatish va ikki qadamdan so'ng, 45° burchak ostida xalqaga tashlashni takomillashtirish. (texnik usullarni bajarishni baxolash)</p> <p>Voleybol - To'pni uzatish va qabul qilish texnikasi To'pni o'yinga kiritish usullari (texnik usullarni bajarishni baxolash)</p> <p>Gandbol - Jamoaviy xujum taktikasini mustaxkamlash.(styajka, chiziqdagi o'yinchi (lineyniy), to'siq qo'yish (zaslon), ximoyani yorib o'tish, ximoya oldidan darvozaga zarba berish. (texnik usullarni bajarishni baxolash)</p>	1			
18	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy:</p> <p>Basketbol - Ikki tomonlama oyin jarayonida texnik va taktik usullarni takomillashtirish.</p> <p>Voleybol - Xujum zarbasini bajarish, zarbalarga yakka va juft bo'lib to'siq (blok) qo'yish, xujumda va ximoyada yakka va jamoaviy taktik xarakter qilish.</p> <p>Gandbol - 7 va 9 m.li jarima to'plaridan unumli foydalanish usullari. Darvozabonning ustunlik jixatlari.</p>	1			

II - четверть

№	Dastur bo'limlari	II – 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.	Sport o'yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib 2 ta sport turi tanlanadi).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Futbol														
6.	Kurash														
7.	Nazorat ishi	N. I. xar chorakda ikki marta qabul qilinadi.													

Dars №	Mavzular	Soat	O'tkazilish sanasi	Uyga vazifa	Izox
19	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi)</p> <p>Nazariy: O'zbekistonda Sport o'yinlarining rivojlanishi.</p> <p>Amaliy:</p> <p>Basketbol - Basketbolning turli texnik elementlarini bajarish va mustaxkamlash.</p> <p>Voleybol – Voleybolchining asosiy xarakteristik majmui texnikasini mustaxkamlash va takomillashtirish.</p> <p>Gandbol - To'p bilan va to'psiz chalg'ituvchi xarakteristiklarni bajarish.</p>	1			
20	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi)</p> <p>Nazariy: Texnika xavfsizligi qoidalari.</p> <p>Amaliy:</p> <p>Basketbol - To'p bilan raqibni aylanib o'tish (obvodka), to'pni bosh orqasidan ikki qo'llab uzatish.</p> <p>Voleybol – Turgan joyda, xarakteristikda va sakrab to'pni uzatish, qabul qilish texnikasini mustaxkamlash.</p> <p>Gandbol - To'pni qaytarish, to'siqni (zaslonni) yorib chiqish, darvozbondan qaytgan to'pni ushlab olish.</p>	1			
21	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy:</p> <p>Basketbol – To'pni ilib olish, erga urgach xalqaga tashlash.</p> <p>Voleybol – To'rga teskari turgan xolda, sakrab to'pni raqibning ma'lum zonasiga uzatish.</p> <p>Gandbol – Maydonda erkin xarakteristiklanish, orqamacha xarakteristiklanib ximoyaga qaytish.</p>	1			

22	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol – Jarima to'pini xalqaga tashlashni bajarish. (sinov meyorlarini bajarish, baxolash) Qoida asosida Ikki tomonlama o'yin. Voleybol – To'pni yuqoridan uzatishni va xujum zarbazini mustaxkamlash (texnik usullarni bajarishni baxolash) Gandbol - To'pni kata tezlikda olib yurish. (sinov meyorlarini bajarish, baxolash) jarayonda to'pni egallab olish usullari.</p>	1			
23	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol – Musobaqada hakamlik qilish Qoida asosida Ikki tomonlama o'yin. Voleybol – To'pni pastdan ikki qo'lda qabul qilishni, yiqilishda bir qolda qaytarishni mustaxkamlash. Gandbol - Darvozabon o'yini texnikasi.</p>	1			
24	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi) Nazariy: Jaroxatlanganda birinchi tibbiy yordam berish qoidalari. Amaliy: Basketbol - Ikki tomonlama o'yin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni takomillashtirish. Voleybol –Soddalashtirilgan qoida asosida ikki tomonlama o'yin. Gandbol – Hakamlik qilish; O'yin jarayonida qoidabuzarlik va jazolash.</p>	1			
25	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi) Nazariy: Sport musobaqalarini o'tkazish qoidalari. Amaliy: Basketbol - 4 x 10 m.ga mokisimon yugurish. (sinov meyorlarini bajarish) Ikki tomonlama o'yin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni takomillashtirish. Voleybol – 4 x 10 m.ga mokisimon yugurish. (sinov meyorlarini bajarish) Soddalashtirilgan qoida asosida ikki tomonlama o'yin. Gandbol - 4 x 10 m.ga mokisimon yugurish. (sinov meyorlarini bajarish) Soddalashtirilgan qoida asosida ikki tomonlama o'yin.</p>	1			

26	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy: Basketbol - Ikki tomonlama o'rganilgan texnik usullarni takomillashtirish. Ikki tomonlama o'rganilgan texnik usullarni takomillashtirish. Voleybol – Soddashtirilgan qoida asosida ikki tomonlama o'yin. Gandbol - Soddashtirilgan qoida asosida ikki tomonlama o'yin.</p>	1			
27	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy: Basketbol - Ikki tomonlama o'rganilgan texnik usullarni takomillashtirish. Voleybol – Soddashtirilgan qoida asosida ikki tomonlama o'yin. Gandbol - Ikki tomonlama o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish.</p>	1			
28	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi)</p> <p>Nazariy: O'zbekistonda Sport o'yinlarining rivojlanishi.</p> <p>Amaliy: Basketbol -Ikki tomonlama o'rganilgan texnik usullarni takomillashtirish. Voleybol – O'yin qoidasi asosida o'quv mashq o'yini. Gandbol - Ikki tomonlama o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish.</p>	1			
29	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy: Basketbol – Devorga 45° burchak ostida tayanib Qo'llarni bukib yozish. (sinov meyorlarini bajarish) Ikki tomonlama o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish. Voleybol – Joyda turib yuqoriga sakrash (sinov meyorlarini bajarish) O'yin qoidasi asosida o'quv mashq o'yini. Gandbol – To'pni yuqori tezlikda olib yurish. (sinov meyorlarini bajarish) Musobaqa xarakteridagi o'yin.</p>	1			

30	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi) Nazariy: Xalqaro Olimpiya Qomitasi va O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitalarining yaratilish tarixi. Amaliy: Basketbol - Ikki tomonlama oyin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish. Voleybol – O'yin qoidasi asosida o'quv mashq o'yini. Gandbol - Ikki tomonlama oyin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish.</p>	1			
31	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi) Nazariy: Sport o'yinlarining texnik va taktik asoslari. Amaliy: Basketbol - Ikki tomonlama oyin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish. Voleybol – O'yin qoidasi asosida o'quv mashq o'yini. Gandbol - Ikki tomonlama oyin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish.</p>	1			
32	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi) Nazariy: O'zbek sportchilarining musobaqalardagi ishtiroki. Amaliy: Basketbol - Ikki tomonlama oyin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish. Voleybol – O'yin qoidasi asosida o'quv mashq o'yini. Gandbol- Ikki tomonlama oyin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish. Gandbolda Xakamlik qoidalarini o'rganishni mustaxkamlash, musobaqa shaklida o'yin.</p>	1			

№	Dastur bo'limlari	III – chorak (20 soat)																			
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida																			
2.	Gimnastika			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
3.	Yengil atletika																				
4.	Sport o'yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib 2 ta sport turi tanlanadi.	+	+																		
5.	Futbol																				
6.	Kurash															+	+	+	+	+	+
7.																					

III -chorak

Dars №	Mavzular	Soat	O'tkazish sanasi	Uyga vazifa	Izox
33	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi)</p> <p>Nazariy: O'zbek sportchilarining musobaqalardagi ishtiroki.</p> <p>Amaliy:</p> <p>Basketbol - Ikki tomonlama oyin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish.</p> <p>Voleybol – O'yin qoidasi asosida o'quv mashq o'yini.</p> <p>Gandbol- Ikki tomonlama oyin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish.</p>	1			
34	<p><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi)</p> <p>Nazariy: O'zbek sportchilarining musobaqalardagi ishtiroki.</p> <p>Amaliy:</p> <p>Basketbol - Ikki tomonlama oyin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish.</p> <p>Voleybol – Ikki tomonlama oyin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish.</p> <p>O'yin qoidasi asosida o'quv mashq o'yini.</p> <p>Gandbol- Ikki tomonlama oyin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish.</p>	1			
35	<p><u>Gimnastika Nazariy:</u> Gimnastikaning turlari</p> <p>Amaliy: Tayanib sakrashlar. “Ko'prik”ni asta uzoqlashtirib “Kozyol” dan Tayanib sakrashlar.</p>	1			

	<p>- O'g'il bolalar 120 sm balandlik "ko'prik" 1 m uzoqlikkacha suriladi.(oyoqni bukish usulida)</p> <p>- Qiz bolalar 110 sm balandlik "ko'prik" 1 m uzoqlikkacha suriladi.(oyoqni kerish usulida)</p>				
36	<p><u>Gimnastika Nazariy:</u> Gimnastika bilan shug'ullanishda Texnika xavfsizligiga rioya qilish.</p> <p>Amaliy: Tayanib sakrashlar. "Ko'prik"ni asta uzoqlashtirib "Kozyol" dan Tayanib sakrashlar.</p> <p>- O'g'il bolalar 120 sm balandlik "ko'prik" 1 m uzoqlikkacha suriladi.(oyoqni bukish usulida)</p> <p>- Qiz bolalar 110 sm balandlik "ko'prik" 1 m uzoqlikkacha suriladi.(oyoqni kerish usulida)</p>	1			
37	<p><u>Gimnastika Nazariy:</u> Gimnastik mashg'ulotlar jarayonida 1- tibbiy yordam ko'rsatish.</p> <p>Amaliy: Arqonga tirmashib chiqish. 5-m.li Arqonga oyoqlar yordamida tirmashib chiqish. (vaqt xisobga olinadi). Arqonga belgilangan joylarida to'xtab-to'xtab tirmashib chiqish.</p>	1			
38	<p><u>Gimnastika Nazariy:</u> Gimnastika darslarida o'z-o'zini nazorat qilish.</p> <p>Amaliy: Arqonga tirmashib chiqish. 5-m.li Arqonga oyoqlar yordamida tirmashib chiqish. (vaqt xisobga olinadi). Arqonga belgilangan joylarida to'xtab-to'xtab tirmashib chiqish.</p>	1			
39	<p><u>Gimnastika Amaliy:</u> Osilishlar. <u>O'g'il bolalar:</u> - Turnikda osilib turishdan, tebranish bilan aylanib (podyom perevarot usulida) kuch bilan ko'tarilib, yuqorida tayanish xolatiga o'tish. <u>Qizlar</u> – Turnikda osilib turishda tebranish, gavdani bukib-yozish va tebranib oldinga va orqa tomonlarga sakrab tushish.</p>	1			
40	<p><u>Gimnastika: Amaliy:</u> Osilishlar. <u>O'g'il bolalar:</u> - Turnikda osilib turishdan, tebranish bilan aylanib (podyom perevarot usulida) kuch bilan ko'tarilib, yuqorida tayanish xolatiga o'tish. <u>Qizlar</u> – Turnikda osilib turishda tebranish, gavdani bukib-yozish va tebranib oldinga va orqa tomonlarga sakrab tushish.</p>	1			

41	<p><u>Gimnastika</u> Amaliy: Tayanishlar: “Qo’shpoyada mashqlar” – <u>O’g’il bolalar:</u> - Qo’shpoyada tirsaklarga tayanib turishdan, bir oyoq bilan poldan deysinib, ikkinchi oyoqni tebratish yordamida, qo’llarga tayanish xolatiga ko’tarilish. So’ng tebranishdan 90° burilib sakrab tushish. Qo’shpoyada tayangan xolda qo’llarni bukib yozish. <u>Oizlar:</u> – Qo’shpoyaning yuqori poyasiga osilib turib, pastki poyasida chap oyoqni, o’ng oyoq, o’ng oyoqni chap oyoq ustidan o’tkazib shalishtirish orqali yarim yotish xolatiga o’tish va 270° burilib o’tirish.</p>	1			
42	<p><u>Gimnastika</u> Amaliy: Tayanishlar: “Qo’shpoyada mashqlar” – <u>O’g’il bolalar:</u> - Qo’shpoyada tirsaklarga tayanib turishdan, bir oyoq bilan poldan deysinib, ikkinchi oyoqni tebratish yordamida, qo’llarga tayanish xolatiga ko’tarilish. So’ng tebranishdan 90° burilib sakrab tushish. Qo’shpoyada tayangan xolda qo’llarni bukib yozish. <u>Oizlar:</u> – Qo’shpoyaning yuqori poyasiga osilib turib, pastki poyasida chap oyoqni, o’ng oyoq, o’ng oyoqni chap oyoq ustidan o’tkazib shalishtirish orqali yarim yotish xolatiga o’tish va 270° burilib o’tirish. So’ng osilib tebranishdan, yerga sakrab tushish</p>	1			
43	<p><u>Gimnastika:</u> Amaliy: Akrobatika. <u>O’g’il bolalar:</u>– Xar xil xolatdan oldinga umbaloq oshish, 40-50 sm balandlikdagi to’siqdan umbaloq oshish, yugurib kelib uzunlikka umbaloq oshish, sherigi yordamida qollarda tik turish (svechka) va boshda tik turish. <u>Oizlar:</u>– Ikki marta oldinga va orqaga umbaloq oshish, Kuraklarda tik turish (svechka). Tik turish xolatidan “ko’prik” xosil qilib, so’ng yon tomonga o’girilib bir tizzaga tayanib cho’qqayish xolatiga o’tish.</p>	1			
44	<p><u>Gimnastika</u> Amaliy: Akrobatika <u>O’g’il bolalar:</u>– Xar xil xolatdan oldinga umbaloq oshish, 40-50 sm balandlikdagi to’siqdan umbaloq oshish, yugurib kelib uzunlikka umbaloq oshish, sherigi yordamida qollarda tik turish (svechka) va boshda tik turish. <u>Oizlar:</u>– Ikki marta oldinga va orqaga umbaloq oshish, Kuraklarda tik turish (svechka). Tik turish xolatidan “ko’prik” xosil qilib, so’ng yon tomonga o’girilib bir tizzaga tayanib cho’qqayish xolatiga o’tish.</p>	1			

45	<p><u>Gimnastika</u> Amaliy: <u>O'g'il bolalar:</u>–Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar: Polga tayangan xolda qo'llarni bukib yozish, Bakand turnikda tortilish, Turli usullar bilan tosh va gantellar ko'tarish. <u>Oizlar:</u>– Muvozanat saqlash mashqlari: Depsinib “Yakkacho’p”ga chiqish. Ikki oyoqlab sakrash orqali o'tirish, 90° burilib tizzalarga tayangan xolda cho'qqayib o'tirish, Yakkacho'pda tik turgan xolda sakrab oyoqlar o'rmini almashtirish, oyoqlarni yarim o'tirish xolatida sirpantirib yurish, oyoq uchlarida yurish va burilishlar.</p>	1			
46	<p><u>Gimnastika</u> Amaliy: <u>O'g'il bolalar:</u>–Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar: Polga tayangan xolda qo'llarni bukib yozish, Bakand turnikda tortilish, Turli usullar bilan tosh va gantellar ko'tarish. <u>Oizlar:</u>– Muvozanat saqlash mashqlari: Depsinib “Yakkacho’p”ga chiqish. Ikki oyoqlab sakrash orqali o'tirish, 90° burilib tizzalarga tayangan xolda cho'qqayib o'tirish, Yakkacho'pda tik turgan xolda sakrab oyoqlar o'rmini almashtirish, oyoqlarni yarim o'tirish xolatida sirpantirib yurish, oyoq uchlarida yurish va burilishlar.</p>	1			
47	<p><u>Kurash:</u> Nazariy: Kurash sport turining Dunyo bo'yicha ommalashishi va rivojlanishi. Amaliy: Kurashchining maxsus mashqlari. Kurashda ximoyalanish, “Ko'tarish va oyoq yordamida yonbosh” usullarini qo'llash.</p>	1			
48	<p><u>Kurash:</u> Amaliy: Kurashchining maxsus mashqlari. Kurashda ximoyalanish, “Ko'tarish va oyoq yordamida yonbosh” usullarini qo'llash. (Bajarish texnikasini baxolash)</p>	1			
49	<p><u>Kurash:</u> Amaliy: Kurashchining maxsus mashqlari. Gavdadan oshirib tashlash, “Chil” usuli, tizzada o'tirishdan, yelka va yoqadan ushlab, yelkadan oshirib tashlash usullari.</p>	1			

50	<u>Kurash:</u> Nazariy: Kurash bilan shug'ullanish jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Amaliy: Kurashchining maxsus mashqlari. Gavdadan oshirib tashlash, "Chil" usuli, tizzada o'tirishdan, yelka va yoqadan ushlab, yelkadan oshirib tashlash usullari.	1			
51	<u>Kurash:</u> Nazariy: Kurash musobaqalarining turlari. Amaliy: Raqibni qo'llaridan ushlab bir oyoqda "Podxod" usuli. Прием «Подход» "Yonbosh" usullari. O'quv mashq kurashishlar.	1			
52	<u>Kurash:</u> Nazariy: Виды соревнований по Курашу Amaliy: Raqibni qo'llaridan ushlab bir oyoqda "Podxod" usuli. Прием «Подход» "Yonbosh" usullari. (Bajarish texnikasini baxolash) O'quv mashq kurashishlar.	1			

IV – четверть

№	Dastur bo'limlari	IV - chorak (16 soat)															
		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida															
2.	Gimnastika																
3.	Yengil atletika	+	+	+	+	+	+	+	+								
4.	Sport o'yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib 2 ta sport turi tanlanadi).																
5.	Futbol									+	+	+	+	+	+		
6.	Kurash																
7.	Shaxmat															+	+

№ урока	Темы	Кол час	Дата проведения	Домашнее задание	Примеч
53	<u>Yengil atletika:</u> Nazariy: Yengil atletika musobaqalarini o'tkazish qoidalari. Amaliy: Maxsus yugurish mashqlari: Qisqa masofaga yugurishda marraga kirish qoidasi. 60, 100 m.ga past startdan yugurish.	1			
54	<u>Yengil atletika:</u> Nazariy: Jaroxatlanishda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Amaliy: Maxsus yugurish mashqlari: 100 m.ga past startdan yugurish. (sinov meyorlarini bajarish, baxolash) Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash	1			

55	<u>Yengil atletika:</u> Amaliy: Maxsus sakrashsh mashqlari: Joydan va yugurib kelib “oyoq bukish usulida” uzunlikka sakrash.	1			
56	<u>Yengil atletika:</u> Amaliy: Maxsus sakrashsh mashqlari Joydan va yugurib kelib “oyoq bukish usulida” uzunlikka sakrash. (sinov meyorlarini bajarish, baxolash)	1			
57	<u>Yengil atletika:</u> Amaliy: Maxsus sakrashsh mashqlari: yugurib kelib “xatlab o’tish usulida” balandlikka sakrash. Granata ushlash va uloqtirish usullarini o’rgatis takrorlash. 3 qadamdan yugurib kelib uloqtirishni o’rgatish.	1			
58	<u>Yengil atletika:</u> Amaliy: Maxsus sakrashsh mashqlari: yugurib kelib “xatlab o’tish usulida” balandlikka sakrash. (sinov meyorlarini bajarish, baxolash) Granata ushlash va uloqtirish usullarini o’rgatishni takomillashtirish. 3 qadamdan yugurib kelib uloqtirishni o’rgatish. (sinov meyorlarini bajarish, baxolash)	1			
59	<u>Yengil atletika:</u> Amaliy: Maxsus yugurish mashqlari:.. 4x10m.ga Mokisimon yugurish 4 x 100 m aylana bo’ylab Estafetali yugurish	1			
60	<u>Yengil atletika:</u> Amaliy: Maxsus yugurish mashqlari:.. O’g’il bolalar 3000 m, Qizlar 1000 m.ga yugurish (sinov meyorlarini bajarish, baxolash)	1			
61	<u>Футбол</u> Amaliy: To’pni jonglyor qilish,. To’p bilan aldamchi xarakatlar. O’rganilgan usullarni Ikki tomonlama oyin jarayonida qo’llash.	1			
62	<u>Футбол</u> Amaliy: Uchib kelayotgan to’pni sakrab bosh bilan qaytarish, Chap va o’ng oyoqda to’pni uzoqlikka tepish. Ikki tomonlama oyin jarayonida texnik va taktik usullarni takomillashtirish.	1			
63	<u>Футбол</u> Nazariy: O’yinlarda xakamlik qilish. Amaliy: Burchakdan to’pni o’yinga kiritish.. Chap va o’ng oyoqda to’pni uzoqlikka tepish. Ikkala oyoqda uzoqqa tepilgan summani baxolash. (sinov meyorlarini bajarish, baxolash) Ikki tomonlama oyin.	1			

64	<u>Футбол</u> Amaliy: Burchakdan to'pni o'yinga kiritish. Darvozabon: Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni ikki qollab qaytarish. Ikki tomonlama oyin.	1			
65	<u>Футбол</u> Nazariy: Erkin va jarima to'plari qoidalari. Amaliy: Raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasi. Chap va o'ng oyoqda to'pni uzoqlikka tepish. Ikki tomonlama oyin jarayonida texnik va taktik usullarni takomillashtirish.	1			
66	<u>Футбол</u> Amaliy: 11-metrli zabalarni bajarish. (sinov meyorlarini bajarish, baxolash) Ikki tomonlama oyin	1			
67	<u>Шахматы</u> Nazariy: Debyut turlari. Amaliy: “Ikki tomonlama qopqon” (vilka) usuli bilan shox berish. Farzinni boy berish. O'rtoqlik o'yini	1			
68	<u>Шахматы</u> Nazariy: Debyut turlari. Amaliy: “Ikki tomonlama qopqon” (vilka) usuli bilan shox berish. Farzinni boy berish. O'rtoqlik o'yini	1			