

**11 - sinf**  
**Jismoniy tarbiya - 68 soat**

	Dastur bo'limlari	Yillik soat	1 chorak (18 soat)		2 chorak (14 soat)		3 chorak (20 soat)			4 corak (16 soat)		
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Nazariy bilimlar		Dars jarayonida									
2	Gimnastika	12					2	8	2			
3	Yengil atletika	16	8							8		
4	Sport o'yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib 2 ta sport turi tanlanadi).	22		4	6	8	4					
5	Futbol	12		6						1	5	
6	Kurash	4							4			
7	Shaxmat	2									2	
8	Nazorat ishi	Nazorat ishi dars jarayonida o'rganilgan mashqlar asosida, har chorakda ikki marta qabul qilinadi.										
	<b>Jami</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	

**1-chorak**

№	Dastur bo'limlari	Darslar (18 часov)																	
		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																		
7.																			

Dars №	Mavzular	Berilgan soat	O'tkazish sanasi	Uyga vazifa	izox
1	<b><u>Yengil atletika</u></b> <b>Nazariy:</b> O'zbek sportchilarining Yengil atletika sporti, turlaridagi yutuqlari. <b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari: Past startdan chiqisni mustaxkamlash, Past startdan Qisqa masofaga yugurishda marraga kirish. 60, 100 m.	1			
2	<b><u>Yengil atletika</u></b> <b>Nazariy:</b> Milliy va Xalqaro Olimpiya Qo'mitalarini tuzilishi, Sportchilarimizning musobaqalardagi istiroklari. <b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari: 100 m.ga past startdan yugurish. <b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b> Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash	1			
3	<b><u>Yengil atletika</u></b> <b>Amaliy:</b> Maxsus sakrash mashqlari: Joydan va yugurib kelib "oyoq bukish usulida" uzunlikka sakrash.	1			

4	<p><b><u>Yengil atletika</u></b>  <b>Amaliy:</b> Maxsus sakrashsh mashqlari Joydan va yugurib kelib “oyoq bukish usulida” uzunlikka sakrash.  <b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b>  6 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish.</p>	1			
5	<p><b><u>Yengil atletika</u></b>  <b>Nazariy:</b> Granata uloqtirishda texnika xavfsizligiga rioya qilish.  <b>Amaliy:</b> Maxsus sakrashsh mashqlari: yugurib kelib “xatlab o’tish usulida” balandlikka sakrash.  Granata ushlab va uloqtirish usullarini o’rgatish va mustaxkamlash.</p>	1			
6	<p><b><u>Yengil atletika</u></b>  <b>Amaliy:</b> Maxsus sakrashsh mashqlari: yugurib kelib “xatlab o’tish usulida” balandlikka sakrash.  <b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b>  Granata ushlab va uloqtirish usullarini o’rgatishni takomillashtirish.  <b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b></p>	1			
7	<p><b><u>Yengil atletika</u></b>  <b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari: 4x10m.ga Mokisimon yugurish 4 x 100m aylana bo’ylab Estafetali yugurish</p>	1			
8	<p><b><u>Yengil atletika</u></b>  <b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari:.. O’g’il bolalar 3000 m, Qizlar 1000 m.ga yugurish  <b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b>  Qorin va bel muskullarini, Chalqancha yotgan xolatda bukilib, yozilish orqali (press) rivojlantirish.</p>	1			
9	<p><b><u>Futbol</u></b>  <b>Nazariy:</b> To’pni autdan va burchakdan o’yinga kiritish.  <b>Amaliy:</b> Uchib kelayotgan to’pni bosh bilan qaytarish, Chap va o’ng oyoqda to’pni uzoqlikka tepish. Chap va o’ng oyoqda to’pga tezkor zarbalar bepish. Ikki tomonlama oyin jarayonida texnik va taktik usullarni takomillashtirish.</p>	1			
10	<p><b><u>Futbol</u></b>  <b>Amaliy:</b> Chap va o’ng oyoqda to’pga tezkor zarbalar bepish. To’pni nishonga aniq tepish.  <b>(texnik usullarni bajarishni baxolash)</b></p>	1			
11	<p><b><u>Futbol</u></b>  <b>Amaliy:</b> To’pni tik turgan xolatda tovon yordamida, bosh bilan, gavda bilan, tizzada to’xtatish.  Ikki tomonlama oyin jarayonida texnik va taktik usullarni takomillashtirish.</p>	1			

12	<p><b><u>Futbol</u></b>  <b>Amaliy:</b> To'pni tik turgan xolatda gavda bilan, to'xtatish. To'pni burchakdan o'yinga kirinish.  Ikki tomonlama oyin jarayonida texnik va taktik usullarni takomillashtirish.</p>				
13	<p><b><u>Futbol</u></b>  <b>Amaliy:</b> Raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasini mustaxkamlash. To'pni uzoq masofaga aniq yetkazib berish. Boshda jonglyor qilish.  <b>(texnik usullarni bajarishni baxolash)</b>  Ikki tomonlama oyin jarayonida texnik va taktik usullarni takomillashtirish.</p>	1			
14	<p><b><u>Futbol</u></b>  <b>Amaliy:</b> Raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasini mustaxkamlash  <b>(texnik usullarni bajarishni baxolash)</b>  Ikki tomonlama oyin jarayonida texnik va taktik usullarni takomillashtirish.</p>				
15	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi)  <b>Amaliy:</b>  <b>Basketbol</b> - 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.  <b>Voleybol</b> - To'pni sherigiga yuqoridan va pastdan, to'r ustidan uzatish va qabul qilish. To'rdan qaytgan to'pni qabul qilish. To'pni yuqoridan oyninga kiritish orqali, raqib maydoni zonalariga tushirish.  O'yinga tayyorgarlik ko'rish.  To'pni ikki qo'lda to'r ustidan raqib jamoasiga yo'llash;  <b>Gandbol</b> - Maydon bo'ylab ximoya, yakka va aralash ximoya usullari.  Xujumga o'tish taktikalari.  Ikki tomonlama oyin jarayonida texnik va taktik usullarni takomillashtirish.</p>	1			
16	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> <b>Amaliy:</b>  <b>Basketbol</b> - 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. Zonal va personal ximoyani takomillashtirish.</p>	1			

	<p><b>Voleybol - Xujum zarbalariga to'siq qo'yish (blok)</b> To'pni sherigiga yuqoridan va pastdan, to'r ustidan uzatish va qabul qilish. To'rdan qaytgan to'pni qabul qilish. To'pni pastdan qabul qilish. Ikki tomonlama o'yin.</p> <p><b>Gandbol -</b> To'pni boshqarish texnikasini takomillashtirish. Maydon bo'ylab ximoya va 5x1 ximoya usuli. Ximoya va qarshi xujum taktikasini mustaxkamlash. Ikki tomonlama o'yin.</p>				
17	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Basketbol -</b> To'pni olib yurishdan Ikki qadamdan so'ng sherigiga to'p uzatish va ikki qadamdan so'ng, 45° burchak ostida xalqaga tashlashni takomillashtirish. <b>(texnik usullarni bajarishni baxolash)</b> Ikki tomonlama o'yin.</p> <p><b>Voleybol -</b> Oyin jarayonida taktik usullarni mukammallashtirish. To'pni o'yinga kiritish usullari <b>(texnik usullarni bajarishni baxolash)</b> Ikki tomonlama o'yin.</p> <p><b>Gandbol -</b> Jamoaviy xujum taktikasini mustaxkamlash. (styajka, chiziqdagi o'yinchi (lineyniy), to'siq qo'yish (zaslon), ximoyani yorib o'tish, ximoya oldidan darvozaga zarba berish. 6x0 ximoya usuli. Darvozaga zarba berish. <b>(texnik usullarni bajarishni baxolash)</b> Ikki tomonlama o'yin.</p>	1			
18	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Basketbol -</b> Ikki tomonlama oyin jarayonida texnik va taktik usullarni takomillashtirish.</p> <p><b>Voleybol -</b> Xujum zarbasini bajarish, zarbalarga yakkalikda va juft bo'lib to'siq (blok) qo'yish, xujumda va ximoyada yakka va jamoaviy taktik xarakter qilish. Ikki tomonlama o'yin. Xakamlilik qilish.</p> <p><b>Gandbol -</b> 7 va 9 m.li jarima to'plaridan unumli foydalanish usullari. Xakamlilik ko'nikmalari Ikki tomonlama o'yin.</p>	1			

## II – chorak

№	Dastur bo'limlari	Darslar (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.	Shaxmat														

darslar №	Mavzular	Beri soat	O'tkazilish sanasi	Uyga vazifa	Izox
19	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Nazariy:</b> Sport o'yinlarida qoida buzilganda jarimalar tayinlash.</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Basketbol</b> - Ikki tomonlama o'yinda Basketbolning turli texnik elementlarini bajarish va mustaxkamlash, Xakamlik qilishni bilish.</p> <p><b>Voleybol</b>– Ikki tomonlama o'yinda Voleybolning turli texnik elementlarini bajarish va mustaxkamlash, to'pni to'g'ri yuqoridan o'yinga kiritish, to'rdan qaytgan to'pni qabul qilish Xakamlik qilishni bilish.</p> <p><b>Gandbol</b> - To'p bilan va to'psiz chalg'ituvchi xarakatlarni bajarish. Ikki tomonlama o'yinda turli texnik va taktik elementlarini bajarish va mustaxkamlash, Xakamlik qilishni bilish.</p>	1			
20	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Nazariy:</b> Texnika xavfsizligi qoidalari.</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - 4x10 m.ga mokisimon yugurish <b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b> To'p bilan raqibni aylanib o'tish (obvodka), to'pni bosh orqasidan ikki qo'llab uzatish. Ikki tomonlama o'yinda turli texnik va taktik elementlarini bajarish va mustaxkamlash.</p> <p><b>Voleybol</b>– 4x10 m.ga mokisimon yugurish <b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b> Ikki tomonlama o'yinda Voleybolning turli texnik elementlarini bajarish va mukammallashtirish, to'pni to'g'ri yuqoridan o'yinga kiritish, to'siq qo'yish,</p>	1			

	<p>to'rdan qaytgan to'pni qabul qilish texnikasini mustaxkamlash.</p> <p><b>Gandbol</b> - 4x10 m.ga mokisimon yugurish</p> <p><b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b></p> <p>To'pni qaytarish, to'siqni (zaslonni) yorib chiqish, darvozabondan qaytgan to'pni ushlab olish. Ikki tomonlama o'yinda turli texnik elementlar ko'nikmalarini bajarish va mukammallashtirish,</p>			
21	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> – To'pni ilib olish, erga urgach xalqaga tashlash. Ikki tomonlama o'yinda turli texnik elementlar ko'nikmalarini bajarish va mukammallashtirish,</p> <p><b>Voleybol</b> – Oldingi darsda o'tilgan masg'ulotlarni takrorlash. To'rga teskari turgan xolda, sakrab to'pni raqibning ma'lum zonasiga uzatish.</p> <p>O'quv mashq o'yini.</p> <p><b>Gandbol</b> – Xujumchi va ximoyachining Maydonda xarakatlanish qoidalari, Yakka va jamoaviy xarakatlanish taktikalari.</p> <p>O'quv mashq o'yini.</p>	1		
22	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Basketbol</b> – Oldinga otilib chiqib ketish (otriv) To'pni ilib olish, erga urgach xalqaga tashlash.</p> <p><b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b></p> <p>Qoida asosida Ikki tomonlama oyin.</p> <p><b>Voleybol</b> – To'pga To'siq qoyish, to'pni 2,3,4-zonalarga uzatish, Xujum zarbazini mustaxkamlash</p> <p><b>(texnik usullarni bajarishni baxolash)</b></p> <p>Ikki tomonlama o'yinda o'rganilgan texnik elementlar ko'nikmalarini qo'llash.</p> <p><b>Gandbol</b> - To'pni 30 m.ga katta tezlikda olib yurish.</p> <p><b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b></p> <p>O'quv mashq o'yini jarayonda to'pni egallab olish, aldamchi xarakatlar.</p>	1		
23	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Basketbol</b> – Musobaqada hakamlik qilish</p> <p>Qoida asosida Ikki tomonlama oyin.</p> <p><b>Voleybol</b> – To'pni yiqilishda pastdan bir</p>	1		

	<p>qo'lda qabul qilish, Ikki tomonlama o'yin jarayonida texnik elementlar ko'nikmalarini bajarish va mukammallashtirish, <b>Gandbol</b> - Darvozabon o'yini texnikasi</p>				
24	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi) <b>Nazariy:</b> Jaroxatlanganda birinchi tibbiy yordam berish qoidalari. <b>Amaliy: Basketbol</b> - Jarima to'plarini xalqaga tashlash. <b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b> Ikki tomonlama o'yin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni qo'llash. <b>Voleybol</b> – Ikki qo'llab to'pni boshi uzra urib, qabul qilish. <b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b> Soddalashtirilgan qoida asosida ikki tomonlama o'yin. <b>Gandbol</b> – Xakamlilik qilish; O'yin jarayonida qoidabuzarlik va jazolash. Jarima to'plarini bajarish. <b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b> . O'quv mashq o'yini.</p>	1			
25	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi) <b>Amaliy:</b> <b>Basketbol</b> - Ikki tomonlama o'yin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni qo'llash va takomillashtirish. <b>Voleybol</b> - Ikki tomonlama o'quv mashq oyini jarayonida o'rganilgan texnik usullarni qo'llash va takomillashtirish. <b>Gandbol</b> – Ikki tomonlama o'quv mashq oyini jarayonida o'rganilgan texnik usullarni qo'llash va takomillashtirish.</p>	1			
26	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi) <b>Amaliy:</b> <b>Basketbol</b> - Soddalashtirilgan qoida asosida ikki tomonlama o'yin. <b>Voleybol</b> – Soddalashtirilgan qoida asosida ikki tomonlama o'yin. <b>Gandbol</b> - Soddalashtirilgan qoida asosida ikki tomonlama o'yin.</p>	1			

27	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Basketbol</b> - Soddalashtirilgan qoida asosida ikki tomonlama o'yin.</p> <p><b>Voleybol</b> – Soddalashtirilgan qoida asosida ikki tomonlama o'yin.</p> <p><b>Gandbol</b> - Soddalashtirilgan qoida asosida ikki tomonlama o'yin.</p>	1			
28	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Basketbol</b> - O'yin qoidalari asosida ikki tomonlama o'yin.</p> <p><b>Voleybol</b> – O'yin qoidalari asosida ikki tomonlama o'yin.</p> <p><b>Gandbol</b> - O'yin qoidalari asosida ikki tomonlama o'yin.</p>	1			
29	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Basketbol</b> – Devorga 45° burchak ostida tayanib Qo'llarni bukib yozish. <b>(sinov meyorlarini bajarish)</b> Ikki tomonlama oyin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish.</p> <p><b>Voleybol</b> – Devorga 45° burchak ostida tayanib Qo'llarni bukib yozish. <b>(sinov meyorlarini bajarish)</b> Ikki tomonlama oyin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish. Joyda turib yuqoriga sakrash <b>(sinov meyorlarini bajarish)</b> O'yin qoidasi asosida o'quv mashq o'yini.</p> <p><b>Gandbol</b> –. Devorga 45° burchak ostida tayanib Qo'llarni bukib yozish. <b>(sinov meyorlarini bajarish)</b> Ikki tomonlama oyin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish. Joyda turib yuqoriga sakrash <b>(sinov meyorlarini bajarish)</b> O'yin qoidasi asosida o'quv mashq o'yini.</p>	1			
30	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Basketbol</b> - Ikki tomonlama oyin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni qo'llash va takomillashtirish.</p>	1			



	<p><b>Voleybol</b> - Ikki tomonlama o'quv mashq oyini jarayonida o'rganilgan texnik usullarni qo'llash va takomillashtirish.</p> <p><b>Gandbol</b> – Ikki tomonlama o'quv mashq oyini jarayonida o'rganilgan texnik usullarni qo'llash va takomillashtirish.</p>				
31	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Basketbol</b> - Ikki tomonlama o'yin jarayonida o'rganilgan texnik usullar ko'nikmalarini qo'llash va takomillashtirish.</p> <p><b>Voleybol</b> - Ikki tomonlama o'quv mashq oyini jarayonida o'rganilgan texnik usullar ko'nikmalarini qo'llash va takomillashtirish.</p> <p><b>Gandbol</b> – Ikki tomonlama o'quv mashq oyini jarayonida o'rganilgan texnik usullar ko'nikmalarini qo'llash va takomillashtirish.</p>	1			
32	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi)</p> <p><b>Nazariy:</b> O'zbek sportchilarining musobaqalardagi ishtiroki.</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Basketbol</b> - Ikki tomonlama o'yin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish. Basketbolda Xakamlik qoidalarini o'rganishni mustaxkamlash, O'yin qoidasi asosida o'quv mashq o'yini.</p> <p><b>Voleybol</b> – Ikki tomonlama o'yin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish. Voleybolda Xakamlik qoidalarini o'rganishni mustaxkamlash, O'yin qoidasi asosida o'quv mashq o'yini.</p> <p><b>Gandbol</b>- Ikki tomonlama o'yin jarayonida o'rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish. Gandbolda Xakamlik qoidalarini o'rganishni mustaxkamlash, musobaqa shaklida o'yin.</p>	1			

### III chorak

№	Dastur bo'limlari	Darslar ( 20 часoв)																			
		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																					

Dars №	Mavzular	Beri soat	O'tkazish sanasi	Uyga vazifa	izox
33	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Nazariy:</b> O'zbek sportchilarining musobaqalardagi ishtiroki.</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Basketbol</b> - Maxsus mashqlarni bajarish. Ikki tomonlama oyin jarayonida Xakamlik ko'nikmalarini mustaxkamlash.</p> <p><b>Voleybol</b> – Maxsus mashqlarni bajarish. Ikki tomonlama oyin jarayonida Xakamlik ko'nikmalarini mustaxkamlash.</p> <p><b>Gandbol</b>- Maxsus mashqlarni bajarish. Ikki tomonlama oyin jarayonida Xakamlik ko'nikmalarini mustaxkamlash.</p>	1			
34	<p><b><u>Sport o'yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Nazariy:</b> O'zbek sportchilarining musobaqalardagi ishtiroki.</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Баскетбол</b> – To'pni olib yurish va uzatish Texnikasini takomillashtirish. Maxsus mashqlar, Maydonning turli joylarida jarima to'plarini bajarish. Ikki tomonlama oyin jarayonida Xakamlik ko'nikmalarini mustaxkamlash.</p> <p><b>Voleybol</b> – To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirish. Maxsus mashqlar, To'pni o'yinga kiritishda raqib maydonning turli zonalariga uzatish. Ikki tomonlama oyin jarayonida Xakamlik ko'nikmalarini mustaxkamlash.</p>	1			

	<p><b>Gandbol</b> – To’pni olib yurish va uzatish Texnikasini takomillashtirish. Maxsus mashqlar, Maydonning turli joylarida jarima to’plarini bajarish.</p> <p>Ikki tomonlama oyin jarayonida Xakamlik ko’nikmalarini mustaxkamlash.</p>			
35	<p><b><u>Sport o’yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi)</p> <p><b>Nazariy:</b> O’zbek sportchilarining musobaqalardagi ishtiroki.</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Баскетбол</b> – To’pni olib yurish va uzatish Texnikasini takomillashtirish. Maxsus mashqlar, Maydonning turli joylarida jarima to’plarini bajarish.</p> <p><b>(bajarish texnikasini baxolash)</b></p> <p>Ikki tomonlama oyin jarayonida Xakamlik ko’nikmalarini mustaxkamlash.</p> <p><b>Voleybol</b> – To’pni uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirish. Maxsus mashqlar, To’pni o’yinga kiritishda raqib maydonning turli zonalariga uzatish.</p> <p><b>(bajarish texnikasini baxolash)</b></p> <p>Ikki tomonlama oyin jarayonida Xakamlik ko’nikmalarini mustaxkamlash.</p> <p><b>Gandbol</b> – To’pni olib yurish va uzatish Texnikasini takomillashtirish. Maxsus mashqlar, Jarima to’plarini bajarish.</p> <p><b>(bajarish texnikasini baxolash)</b></p> <p>Ikki tomonlama oyin jarayonida Xakamlik ko’nikmalarini mustaxkamlash.</p>			
36	<p><b><u>Sport o’yinlari: Basketbol, Voleybol, Gandbol.</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda 2 ta sport turini tanlanadi)</p> <p><b>Nazariy:</b> O’zbek sportchilarining musobaqalardagi ishtiroki.</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Basketbol</b> - Ikki tomonlama oyin jarayonida o’rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish.</p> <p><b>Voleybol</b> – 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><b>Gandbol</b>- Ikki tomonlama oyin jarayonida o’rganilgan texnik usullarni va ko'nikmalarni takomillashtirish.</p>			
37	<p><b><u>Gimnastika</u></b> <b>Nazariy:</b> Xalqning reproduktiv salomatligini saqlash xaqidagi qonunlar.</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Tayanib sakrashlar.</b> “Ko’prik”ni asta uzoqlashtirib “Kozyol” dan Tayanib sakrashlar.</p> <p>- O’g’il bolalar 120 sm balandlik “ko’prik”</p>	1		

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

43	<p><b><u>Gimnastika</u></b>  <b>Amaliy:</b>  <b>Tayanishlar: “Qo’shpoyada mashqlar”</b>  – <b><u>O’g’il bolalar:</u></b> - 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.  <b><u>Oizlar:</u></b> – 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			
44	<p><b><u>Gimnastika</u></b>  <b>Amaliy:</b>  <b>Tayanishlar: “Qo’shpoyada mashqlar”</b>  – <b><u>O’g’il bolalar:</u></b> - 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.  <b><u>Oizlar:</u></b> – 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			
45	<p><b><u>Gimnastika:</u> Amaliy:</b>  <b>Akrobatika.</b>  <b><u>O’g’il bolalar:</u></b>– 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.  <b><u>Oizlar:</u></b>– 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			
46	<p><b><u>Gimnastika</u></b>  <b>Amaliy: Akrobatika</b> <b><u>O’g’il bolalar:</u></b>– 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.  <b><u>Oizlar:</u></b>– Muvozanat saqlash mashqlari:</p>	1			

	<p>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’rnini almashtirish, oyoqlarni yarim o’tirish xolatida sirpantirib yurish, oyoq uchlarida yurish va burilishlar. Oldinga umbaloq oshish, yarim cho’qqayib o’tirish. Yonga aylanish, o’ng tomonga yonga dumalab oyoqlarni kerib o’tirish. So’ng cho’qqayib o’tirish xolatiga o’tish, orqaga umbaloq oshish, Kuraklarda tik turish (svechka)., oldinga tushib cho’qqayib o’tirib gruppirovka qilish. Oyoqlarni uzatib burchak xolatda o’tirib qo’llarni ikki yonga yoyosh. Tik turish xolatidan “ko’prik” xosil qilib, so’ng yon tomonga o’girilib bir tizzaga tayanib cho’qqayish xolatiga o’tish</p>				
47	<p><b><u>Gimnastika</u></b>  <b>Amaliy:</b>  <b><u>O’g’il bolalar:</u></b>–Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar: Polga tayangan xolda qo’llarni bukib yozish, Bakand turnikda tortilish, Turli usullar bilan tosh va gantellar ko’tarish.  <b><u>Oizlar:</u></b>– 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’rnini almashtirish, oyoqlarni yarim o’tirish xolatida sirpantirib yurish, oyoq uchlarida yurish va burilishlar.</p>	1			
48	<p><b><u>Gimnastika</u></b>  <b>Amaliy:</b>  <b><u>O’g’il bolalar:</u></b>–Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar: Polga tayangan xolda qo’llarni bukib yozish, Bakand turnikda tortilish, Turli usullar bilan tosh va gantellar ko’tarish.  <b><u>Oizlar:</u></b>– 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’rnini almashtirish, oyoqlarni yarim o’tirish xolatida sirpantirib yurish, oyoq uchlarida yurish va burilishlar.</p>	1			
49	<p><b><u>Kurash:</u></b>  <b>Nazariy:</b> Kurashda Xakamning ishoralari.  <b>Amaliy:</b>  Kurashchining maxsus mashqlari.</p>	1			

	Kurashda ximoyalanish, “Ko’tarish va oyoq yordamida yonbosh” usullarini qo’llash.				
50	<b><u>Kurash:</u></b> <b>Amaliy:</b> Kurashchining maxsus mashqlari. Kurashda ximoyalanish, “Ko’tarish va oyoq yordamida yonbosh” usullarini qo’llash. <b>(Bajarish texnikasini baxolash)Kypau</b>	1			
51	<b><u>Kurash:</u></b> <b>Amaliy:</b> Kurashchining maxsus mashqlari. Gavdadan oshirib tashlash, “Chil” usuli, tizzada o’tirishdan, yelka va yoqadan ushlab, yelkadan oshirib tashlash usullari.	1			
52	<b><u>Kurash:</u></b> <b>Nazariy:</b> Kurashchining maxsus tayyorgarlik mashqlari. <b>Amaliy:</b> Raqibni qo’llaridan ushlab bir oyoqda “Podxod” usuli. “Yonbosh” “Chil” usullari. <b>(Bajarish texnikasini baxolash)</b> O’quv mashq kurashishlar.	1			

#### IV – четверть

№	Dastur bo’limlari	Darslar (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															+	+

Dars №	Mavzular	Ber soat	O’tkazilish sanasi	Uyga vazifa	Izox
53	<b><u>Yengil atletika:</u></b> <b>Nazariy:</b> O’pkaning tiriklik sig’imi xaqida tushuncha. <b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari: Qisqa masofaga yugurishda marraga kirish qoidasi. 60, 100 m.ga past startdan yugurish.	1			
54	<b><u>Yengil atletika:</u></b> <b>Nazariy:</b> jismoniy mashqlarning, organizmning asosiy tizimlariga ta’siri. <b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari: 100 m.ga past startdan yugurish. <b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b> Arg’amchida 1 daqiqa davomida sakrash	1			

55	<b><u>Yengil atletika:</u></b> <b>Amaliy:</b> Maxsus sakrashsh mashqlari: Joydan va yugurib kelib “oyoq bukish usulida” uzunlikka sakrash.	1			
56	<b><u>Yengil atletika:</u></b> <b>Amaliy:</b> Maxsus sakrashsh mashqlari Joydan va yugurib kelib “oyoq bukish usulida” uzunlikka sakrash. <b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b>	1			
57	<b><u>Yengil atletika:</u></b> <b>Amaliy:</b> Maxsus sakrashsh mashqlari: yugurib kelib “xatlab o’tish usulida” balandlikka sakrash. Granata ushlab va uloqtirish usullarini o’rgatis takrorlash.	1			
58	<b><u>Yengil atletika:</u></b> <b>Amaliy:</b> Maxsus sakrashsh mashqlari: yugurib kelib “xatlab o’tish usulida” balandlikka sakrash. <b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b> Granata ushlab va uloqtirish usullarini o’rgatishni takomillashtirish. yugurib kelib uloqtirishni takomillashtirish. <b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b>	1			
59	<b><u>Yengil atletika:</u></b> <b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari:.. 4x10m.ga Mokisimon yugurish 4 x 100 m aylana bo’ylab Estafetali yugurish Aylana bo’ylab 6 daqiqa davomida yugurish.	1			
60	<b><u>Yengil atletika:</u></b> <b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari:.. O’g’il bolalar 3000 m, Qizlar 1000 m.ga yugurish <b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b>	1			
61	<b><u>Futbol</u></b> <b>Amaliy:</b> To’pni jonglyor qilish,. To’p bilan aldamchi xarakatlar. O’rganilgan usullarni Ikki tomonlama oyin jarayonida qo’llash.	1			
62	<b><u>Futbol</u></b> <b>Amaliy:</b> 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	<b><u>Futbol</u></b> <b>Amaliy:</b> Burchakdan to’pni o’yinga kiritish.. Chap va o’ng oyoqda to’pni uzoqlikka tepish. Ikkala oyoqda uzoqqa tepilgan summani baxolash. <b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b> Ikki tomonlama oyin.	1			



64	<p><b><u>Futbol</u></b>  <b>Amaliy:</b> Burchakdan to'pni o'yinga kiritish. Darvozabon: Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni ikki qollab qaytarish. Ikki tomonlama oyin.</p>	1			
65	<p><b><u>Futbol</u></b>  <b>Amaliy:</b> Raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasi. To'pni uzoqlikka tepish. Ikki tomonlama oyin jarayonida texnik va taktik usullarni takomillashtirish.</p>	1			
66	<p><b><u>Futbol</u></b>  <b>Amaliy:</b> 11-metrli zabalarni bajarish. <b>(sinov meyorlarini bajarish, baxolash)</b>  Ikki tomonlama oyin <b><u>Φυμβολ.</u></b></p>	1			
67	<p><b><u>Shaxmat</u></b>  <b>Amaliy:</b> "Ikki tomonlama qopqon" (vilka) usuli bilan shox berish. Farzinni boy berish. O'rtoqlik o'yini</p>	1			
68	<p><b><u>Shaxmat</u></b>  <b>Nazariy:</b> Debyut turlari.  <b>Amaliy:</b> "Ikki tomonlama qopqon" (vilka) usuli bilan shox berish. Farzinni boy berish. O'rtoqlik o'yini</p>	1			