

TAQVIM-MAVZUIY REJALAR

2 – SINF (68 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	16	2					6	8				
3	Yengil atletika	14	6								8		
4	Harakatli o'yinlari	36		10	6	8				6	1 5		
5	Shashka	2									2		
6	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.											
	Jami oilar kesimida	68 soat	8	10	6	8	6	8	6	8	6	9	7
	Jami chorak kesimida	68 soat	18 soat		14 soat		20 soat			16 soat			

2 – SINF. I CHORAK (18 SOAT)

T/r	Nomi	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			+	+								+	+	+	+	+	+	+
5	Shashka																		

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
1	<p>Nazariy: O'quvchilar sport zali va maydonda o'zini tutib yurish qoidalari.</p> <p>Amaliy: Saf mashqlari (safda turish, burilishlar); bir qatordan ikki qatorga saflanish va qayta saflanish. Dastlabki holatda turish, qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish uchun qo'l, oyoq mashqlarini bajarishda turli holatlarni to'g'ri bajarish; mashqlar majmuasini buyumlar va buyumlarsiz bajarish;</p>	1
2	<p>Nazariy: Nafas mashqlarining inson organizmiga ta'siri.</p> <p>Amaliy: Bittadan saflangan kolonnadan doira hosil qilib saflanish; yurishni chap oyoqdan boshlash, orqaga yurish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar. gimnastika anjomlari (tayoqcha, arg'amchi, kichik to'p) bilan mashqlar majmuasini bajarish.</p>	1
3	<p>Harakatli o'yinlar. Nazariy: O'yin qoidalari va ularga rioya qilish..</p> <p>Amaliy: Saflanish va saf mashqlari (bir kishilik qatorga, safda turish, sanoqqa sanash. URM. "Olib qochar", "Raqamlar bilan chaqirish", "Kuchlilar va chaqqonlar", "Doiraga tort" harakatli o'yinlar</p>	1

4	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Nazariy: Harakatli o'yinlarning o'quvchilar organizmiga ijobiy ta'siri, ularning sog'lom jismoniy rivojlanishi. Amaliy: Saflanish va saf mashqlari (bir kishilik qatorga, safda turish, sanoqqa sanash. URM. "Olib qochar", "Raqamlar bilan chaqirish", "Kuchlilar va chaqqonlar", ", ", "Doiraga tort" harakatli o'yinlar	1
5	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Yugurishning inson organizmiga bo'lgan ta'siri. Amaliy: Maxsus yugirish mashqlari. yuqori startda bajarish texnikasi, yuqori startdan juftlikda qisqa masofaga yuqurish startda (30 m) . Arga'amcnada sakrash.	1
6	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: Maxsus yugirish mashqlari. Yuqori startdan yugurish texnikasi takrorlash; yuqori startdan 30 m ga yugurish. (o'quv meyorlari). Turgan joydan uzunlikka sakrash.	1
7	<u>Yengil atletika.</u> Nazariy: O'z-o'zini nazorat qilish qoidalari. Amaliy: Maxsus yugirish mashqlari; yo'lakcha bo'ylab yurish; Yuqori startdan 3x10 mokisimon yugurish (o'quv meyorlari). Arg'amchada sakrash. Turgan joydan uzunlikka sakrash;	1
8	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: Tennis koptogini nishonga otish. Tennis koptogini turgan joydan va 3-4 qadam tashlab uzoqlikka uloqtirish. Tennis koptogini nishonga otish.	1
9	<u>Yengil atletika.</u> Amaliy: Maxsus yugirish mashqlari; To'pni nishonga uloqtirish (6 metr masofadan 5 imkoniyatdan. Nazorat ishi.- 1 . Masofa bo'ylab yugurish.	1
10	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: mahsus sakrash mashqlar;turgan joyda uzunlikka sakrash (o'quv meyorlarini topshirish). Yugurish bilan almashlab yurishni. 50 m + 50 m. 4 marta.	1
11	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Amaliy: Qomatni tik tutib yurish mashqlari; mahsus mashqlar; "To'pni aylana ichiga tushirma", "Qo'riqchi", "Buron", "Ikki ayoz" ", "Lafta", "Chumchuqlar va avtomabil". ,harakatli o'yinlar.	1
12	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Nazariy: Harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlari rivojlanishi (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) haqida qisqacha tavsif.. Amaliy: : Qomatni tik tutib yurish mashqlari; mahsus mashqlar; "To'pni aylana ichiga tushirma", "Qo'riqchi", "Buron", "Ikki ayoz" ", "Lafta", "Chumchuqlar va avtomabil". ,harakatli o'yinlar.	1
13	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Amaliy: URM. "Tonnel", "Arqonni tort", "Mergan bola". "Epchil quyon", harakatli o'yinlar.	1
14	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Nazariy: Harakatli o'yinlarning tarbiya va ta'lim jarayonida insonning axloqiy va estetik jihatdan shakllantirishdagi ro'li. Amaliy: URM. "Tonnel", "Arqonni tort", "Estafetalar", "Epchil quyon" harakatli o'yinlar.	1
15	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Amaliy: Saf mashqlar. mahsus mashqlar. ", "Savatga to'p tushirish", "Xo'rozlar jangi", "Mergan bola". "Juft-juft bo'lib tortishish" harakatli o'yinlar.	1
16	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Amaliy: Bittadan saflangan kolonnadan doira hosil qilib saflanish; yurishni chap oyoqdan boshlash, orqaga yurish Saf mashqlar. mahsus mashqlar. ", "Savatga to'p tushirish",	1

	“Xo‘rozlar jangi”, “Mergan bola”. “Juft-juft bo‘lib tortishish”, Nazorat ishi – 2 .	
17	<u>Harakatli o‘yinlar.</u> Nazariy: O‘yin qoidalari va ularga rioya qilish. Amaliy: URM. “Sakrab o‘t va qochib ket”; “Birgalashib sakraymiz”, To‘pli estafeta”, “Zovurdagi bo‘ri” harakatli o‘yinlar.	1
18	<u>Harakatli o‘yinlar.</u> Amaliy: URM. “Sakrab o‘t va qochib ket”; “Birgalashib sakraymiz”, To‘pli estafeta”, “Zovurdagi bo‘ri” harakatli o‘yinlar.	1

2 – SINF. II CHORAK (14 SOAT)

T/r	Nomi	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	Nazariy bilimlar	DARS JARAYONIDA													
2	Gimnastika	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Yengil atlet														
4	Harakatli o‘yinlar														
5	Shashka														

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
19	<u>Harakatli o‘yinlar.</u> Nazariy: Harakatli o‘yin qoidalari va texnik havfsizlik qoidalari. Amaliy. Qomatni tik tutib yurish mashqlari; “Raqamlar bilan chaqirish”, “To‘pni aylana ichiga tushirma”, “Estafetalar”, ”. “Mergan bola” harakatli o‘yinlar.	1
20	<u>Harakatli o‘yinlar.</u> Nazariy: Qaddi-qomatini tiklanishida jismoniy tarbiyani ahamiyati. Amaliy. URMni mustaqil ravishda bajarish; “Raqamlar bilan chaqirish”, “To‘pni aylana ichiga tushirma”, “Estafetalar”, “Mergan bola” harakatli o‘yinlar.	1
21	<u>Harakatli o‘yinlar.</u> Nazariy: Harakatli o‘yinlarning o‘quvchilar organizmiga ijobiy ta’siri, ularning sog‘lom jismoniy rivojlanishida Amaliy. URMni mustaqil ravishda bajarish; “Uzatdingmi, o‘tir”, “Buron”, “Epchil quyon”, “Lafta”, “O‘z rangingni top!” harakatli o‘yinlar.	1
22	<u>Harakatli o‘yinlar.</u> Nazariy: Harakatli o‘yinlar va estafeta mashqlar orqali chiniqishni rivojlantirish. Amaliy. “Uzatdingmi, o‘tir”, “Buron”, “Epchil quyon”, “Lafta”, “O‘z rangingni top!” harakatli o‘yinlar.	1
23	<u>Harakatli o‘yinlar.</u> Amaliy. Mahsus yugurish mashqlar; “Aylana ichiga kirish”, “Tonnel”, “To‘pli estafeta”, “Cho‘pon” harakatli o‘yinlar.	1
24	<u>Harakatli o‘yinlar.</u> Amaliy. Mahsus yugurish mashqlar;	

	“Aylana ichiga kirish”, “Tonnel”, “To’pli estafeta”, “Cho’pon” harakatli o’yinlar. Nazorat ishi - 3	1
25	<u>Harakatli o’yinlar.</u> Nazariy: O’yin qoidalari va ularga rioya qilish. Amaliy. Buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan mashqlar; “Olib qochar”, “Qo’riqchi”, “Tortishmachoq”, “Ikki ayoz” harakatli o’yinlar.	1
26	<u>Harakatli o’yinlar.</u> Amaliy. Buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan mashqlar; “Olib qochar”, “Qo’riqchi”, “Tortishmachoq”, “Ikki ayoz” harakatli o’yinlar.	1
27	<u>Harakatli o’yinlar.</u> Nazariy: Harakatli o’yinlar orqali jismoniy sifatlari rivojlanishi (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) haqida qisqacha tavsif. Amaliy. Saf mashqlari; “Bo’sh o’rin” , “Zovurdagi bo’ri”, “Arg’amchi ustida sakrash”, “O’z rangingni top!” harakatli o’yinlar.	1
28	<u>Harakatli o’yinlar.</u> Amaliy. Saf mashqlari; Bo’sh o’rin” , “Zovurdagi bo’ri”, “Arg’amchi ustida sakrash”, “O’z rangingni top!” harakatli o’yinlar.	1
29	<u>Harakatli o’yinlar.</u> Nazariy: Harakatli o’yinlar orqali jismoniy sifatlari rivojlanishi (chaqqonlik, egiluvchanlik) haqida qisqacha tavsif. Amaliy. Saf mashqlari; ”Doiraga tort”, “To’p o’rtaga”, “Kengurucha”, “Xo’rozlar jangi”, “Sakrab o’t va qochib ket” harakatli o’yinlar.	1
30	<u>Harakatli o’yinlar.</u> Amaliy. URM mustaqil ravishda bajarish; ”Doiraga tort”, “To’p o’rtaga”, “Kengurucha”, “Xo’rozlar jangi”, “Sakrab o’t va qochib ket” harakatli o’yinlar. Nazorat ishi - 4	1
31	<u>Harakatli o’yinlar.</u> Amaliy. URMni buyumlar bilan bajarish (kichik va katta to’p, gimnastik tayyoqchalar); “Mashqni bajar, eslab qol”, “Qovun polizida”, “Savatga to’p tushirish”, “Kuchlilar va chaqqonlar” harakatli o’yinlar.	1
32	<u>Harakatli o’yinlar.</u> Nazariy: Harakatli o’yinlarning tarbiya va ta’lim jarayonida insonning axloqiy va estetik jihatdan shakllantirishdagi ro’li. Amaliy. URMni buyumlar bilan bajarish (kichik va katta to’p, gimnastik tayyoqchalar); “Mashqni bajar, eslab qol”, “Qovun polizida”, “Savatga to’p tushirish”, ; “Chumchuqlar va avtomobil”. “Kuchlilar va chaqqonlar” harakatli o’yinlar.	1

2 – SINIF. III CHORAK (20 SOAT)

T/r	Nomi	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	+	+	+	+	+	N	+	+	+	+	+	+	+	N						
3	Yengil atlet																				
4	Harakatli															+	+	+	+	+	+

	o'yinlar																		
5	Shashka																		

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
33	<p>Gimnastika . Nazariy: Gimnastika anjomlarida mashqlarni to'g'ri va havfsizlik qoidalariga rioya qilib bajarish.</p> <p>Amaliy: Saf mashqlari (safda turish, burilishlar); URM dastlabki holatda turish, qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish mashqlar. Tayanib sakrash. Gimnastik o'rindig'ida bajariladigan mashqlar (qo'llarga tayanib o'ngga-chapga sakrashlar); gimnastika narvonchasiga orqa bilan turgan holatda osilib oyoqlarni bukish va yozish; Gimnastika o'rindiqli ustiga qo'yilgan to'ldirma to'plar (1 kg) ustidan xatlab o'tish bilan yurishni o'rgatish.</p>	1
34	<p>Gimnastika . Amaliy: bir qatordan ikki qatorga saflanish va qayta saflanish. URM; gimnastik o'rindiqlar ustidan sakrab o'tish (20–30 sm) mashqlarini bajarish; Qiya qo'yilgan gimnastik o'rindiqli (20⁰-30⁰) burchak pastdan va yuqoriga ushlab tirmashib chiqish; gimnastika narvonchasiga orqa bilan turgan holatda osilib oyoqlarni bukish va yozish; Gardishni 1 daqiqa davomida aylantirish;</p>	1
35	<p>Gimnastika . Nazariy: Gimnastikada foydalaniladigan sport jihozlari haqida tushuncha.</p> <p>Amaliy: bir qatordan ikki qatorga saflanish va qayta saflanish. URM; gimnastika narvonda orqa bilan osilib oyoqlarni bukish va yozish; gimnastika narvonda qo'llarni bukkan holda osilib turish; Gardishni 1 daqiqa davomida aylantirish; (o'quv meyorlar) Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash mashqlari.</p>	1
36	<p>Gimnastika . Amaliy: Bittadan saflangan kolonnadan doira hosil qilib saflanish; URM; gimnastik narvonda qo'llarni bukkan holda osilib turish; Polda va gimnastik o'rindiqlarida qo'llarni bukib yozish; Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash mashqlari.</p>	1
37	<p>Gimnastika . Nazariy: Ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning inson salomatligiga bo'lgan ta'siri.</p> <p>Amaliy: Yurishni chap oyoqdan boshlash, orqaga yurish; URM; gimnastik narvonda bukilib osilgan holatda tortilish; Gimnastika o'rindig'ida buyumlarni qo'lda ushlab yurish (to'p, gimnastik tayoqcha); Polda va gimnastik o'rindiqlarida qo'llarni bukib yozish; Polda va gimnastik o'rindiqlarida qo'llarni bukib yozish; Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash mashqlari.</p>	1
38	<p>Gimnastika . Amaliy: Saf mashqlar; URM; past turnikda osilish mashqlari. gimnastik o'rindiqli to'nkarilgan qismida ustidagi to'siqlardan har xil harakatlarda yurish; Polda va gimnastik o'rindiqlarida qo'llarni bukib yozish; Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash mashqlari. Nazorat ishi - 5</p>	1

39	<u>Gimnastika</u> . Amaliy: Saf mashqlar; URM; 30 sm balanlikdagi gimnastik o'rindiq ustidan pastga yumshoq sakrab tushish; Gimnastika devorchasida (osilishlar, tirmashib chiqishlar) mashqlar bajarish; Gardishni 1 daqiqa davomida aylantirish va turli harakat mashqlarini bajarish.	1
40	<u>Gimnastika</u> . Nazariy: Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda gigienik qoidalar. Amaliy: Saf mashqlar; Saf mashqlar; URM; Gimnastik o'rindiq ustida oyoq uchida yurish, 180 ⁰ ga burilishlar; Baland va past turniklarda tortinish; Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash mashqlari va turli harakat mashqlarini bajarish.	1
41	<u>Gimnastika</u> . Amaliy: URM; gimnastik o'rindiqlarning to'ng'irilgan qismida ustidagi to'siqlardan har xil harakatlarda yurish va yon tomon bilan qadamlar qo'yib yurish; polga chizilgan chiziqlar ustida tekkis yurish; boshlovchi akrobatika mashqlar;	1
42	<u>Gimnastika</u> . Nazariy: Gimnastika anjomlarida mashqlarni to'g'ri va havfsizlik qoidalariga rioya qilib bajarish. Amaliy: URM; gimnastik orindiq ustida bir oyoqda tik turib, qo'llarni har xil holatda tutib ikkinchi oyoqni yonga, oldinga, orqaga ko'tarish; Akrobatika; Cho'qqaygan holda oldinga, orqaga umboloq oshib va boshlovcho mashqlar	1
43	<u>Gimnastika</u> . Nazariy: Sport va salomatlik. Amaliy: Saf mashqlar; gimnastik orindiq ustida bir oyoqda turib, qo'llarni yonga uzatib muvozanatni saqlash; "qaldirg'och" hosil qilish; Akrobatika; Cho'qqaygan holda oldinga, orqaga umboloq oshib va boshlovcho mashqlar	1
44	<u>Gimnastika</u> . Nazariy: Kun tartibiga rioya qilish. Amaliy: URM; Akrobatika; oldinga, orqaga umboloq oshib, g'ujanak bo'lib o'tirib olish; kuraklarda tik turish; yotgan holatda "ko'prik" hosil qilish; gimnastik orindiq ustida bir oyoqda turib, qo'llarni yonga uzatib muvozanatni saqlash; yarim shpagat turish.	1
45	Amaliy: Saf mashqlar; URM; Akrobatika; oldinga, orqaga umboloq oshib, g'ujanak bo'lib o'tirib olish; kuraklarda tik turish; yotgan holatda "ko'prik" hosil qilish; yarim shpagatda o'tirish; arg'amchada sakrash.	1
46	Amaliy: URM; akrobatika mashqlari orqali kombinatsiya (majmua) tuzish. Nazorat ishi - 6 Polda va gimnastik o'rindiqlarida qo'llarni bukib yozish.	1
47	<u>Harakatli o'yinlar</u> . Nazariy: O'yin qoidalari va ularga rioya qilish. Amaliy. URMni mustaqil ravishda bajarish; "Chumchuqlar va avtomobil". "Birgalashib sakraymiz", "Kim uzoqqa otadi", "Chavandozlar" harakatli o'yinlar.	
48	<u>Harakatli o'yinlar</u> . Nazariy: Ovqatlanishdagi gigiyenik talablar. Amaliy. Saf mashqlar. "Chumchuqlar va avtomobil". "Birgalashib sakraymiz", "Kim uzoqqa otadi", "Chavandozlar" harakatli o'yinlar.	

49	<i>Harakatli o'yinlar.</i> Amaliy. Saf mashqlar. “Quvlashmashoq”, “Juft-juft bo‘lib tortishish”, “Mergan bola”, estafetalar harakatli o'yinlar.	
50	<i>Harakatli o'yinlar.</i> Nazariy: Nafas mashqlarining inson organizmiga ta'siri. Amaliy. URMni mustaqil ravishda bajarish; “Quvlashmashoq”, “Juft-juft bo‘lib tortishish”, “Mergan bola”, estafetalar harakatli o'yinlar.	
51	<i>Harakatli o'yinlar.</i> Amaliy. URMni mustaqil ravishda bajarish; “Qarmoqcha”, “Arg‘amchi ustida sakrash”, “To‘pli estafeta”, “Epchil quyon” harakatli o'yinlar.	
52	<i>Harakatli o'yinlar.</i> Amaliy. URM. “Qarmoqcha”, “Arg‘amchi ustida sakrash”, “Buron”, “Epchil quyon” harakatli o'yinlar	

2 – SINIF. IV CHORAK (16 SOAT)

T/r	Nomi	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
1	Nazariy bilimlar	DARS JARAYONIDA															
2	Yengil atletika	+	+	+	+	+	+	+	+								
3	Harakatli o'yinlar									+	+	+	+	+	+	+	
4	Shashka															+	+

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Sinf	Sana
53	<u>Yengil atletika</u> ; Nazariy: Nafas mashqlarining inson organizmiga ta'siri. Amaliy: Maxsus yugirish mashqlari; yuqori startdan 30m ga yugurish; Tezlikni oshirib yugurish, past to'siqlar (fishka) orasidan o'tib yugurish.	1		“Buron”, “Mergan bola”
54	<u>Yengil atletika</u> ; Amaliy: Yuqori startlarda turish texnikasi, qisqa (30, 60 m) yugurish; Turgan joydan uzunlikka sakrashni o'rgatish;	1		
55	<u>Yengil atletika</u> ; Nazariy: Mashg'ulot jarayonida to'g'ri nafas olish, chiqarish. Amaliy: Maxsus yugirish mashqlari; Yuqori startlarda 30 m. yugurish. (o'quv meyorlari). Turgan joydan uzunlikka sakrash; Bir meyorda yugurish.	1		
56	<u>Yengil atletika</u> ; Amaliy: Maxsus yugirish mashqlari; yuqori startdan 3x10 mokisimon yugurishni mukammallashtirish; bir qadamdan uzunlikka sakrash (depsinish mashqlari). Bir	1		

	meyorda yugurish.			
57	<u>Yengil atletika</u> ; Amaliy: Maxsus yugirish mashqlari; Turgan joydan uzunlikka sakrash; (o'quv meyorlari) Tennis koptogini bir qo'lda nishonga va uzoqlikka uloqtirish; "Kim uzoqqa otadi".	1		
58	<u>Yengil atletika</u> ; Nazariy: Kun tartibiga rioya qilish. Amaliy: Maxsus yugirish mashqlari; koptogni belgilangan masofaga, nishonga otish; "Kim uzoqqa otadi", Bir meyorda yugurish.	1		
59	<u>Yengil atletika</u> ; Amaliy; turgan joydan va 3-4 qadam tashlab tennis topini aniq nishonga, uzoqlikka uloqtirish. (o'quv meyorlari) (Nazorat ishi- 7) ; "Mashqni bajar, eslab qol",	1		
60	<u>Yengil atletika</u> ; Nazariy: O'yin qoidalari va ularga rioya qilish. Amaliy: Maxsus yugirish mashqlari; Masofa bo'ylab yugurish. "; "Raqamlar bilan chaqirish";	1		
61	<u>Harakatli o'yinlar</u> ; Nazariy: Harakatli o'yinlarning o'quvchilar organizmiga ijobiy ta'siri Amaliy: Maxsus yugirish mashqlari; "Tortishmachoq"; "To'pli estafeta"; "Zovurdagi bo'ri"; "Olib qochar" harakatli o'yinlar.	1		
62	<u>Harakatli o'yinlar</u> ; Nazariy: harakat faoliyatining o'sishi, ishchanlik hamda jismoniy ko'nikma va malakasini rivojlantirish; Amaliy: Maxsus yugirish mashqlari; buyumlarsiz va buyumlar bilan yugurish va sakrash estafetalar; "Qovun polizida"; "Birgalashib sakraymiz". "Qo'riqchi"; "Chumchuqlar va avtomobil" harakatli o'yinlar.	1		
63	<u>Harakatli o'yinlar</u> ; Nazariy: Harakatli o'yinlarda havfsizlik qoidalariga rioya qilish. Amaliy: URM; "To'pli estafeta"; "Zovurdagi bo'ri"; "Buron"; "Xo'rozlar jangi"; "Taqiqlangan harakat". "Chumchuqlar va avtomobil" harakatli o'yinlar.	1		
64	<u>Harakatli o'yinlar</u> ; Nazariy; Harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlari rivojlanishi (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) haqida qisqacha tavsif. Amaliy: Maxsus yugirish mashqlari; "Aylana ichiga kirish"; " "Qovun polizida"; "Arg'amchi ustidan sakrash"; "O'z rangingni top!" harakatli o'yinlar.	1		
65	<u>Harakatli o'yinlar</u> ; Amaliy: Maxsus yugirish mashqlari; "Buron", "Arg'amchi ustida sakrash",	1		

	“Xo‘rozlar jangi”, “Epchil quyvon” “Chirgizak”,			
66	<u>Harakatli o‘yinlar;</u> Amaliy: Maxsus yugirish mashqlari; “O‘z rangingni top!”, “To‘pli estafeta”; “To‘p uchun kurash”, (Nazorat ishi - 8)			
67	<u>Shashka.</u> Nazariy; Shashka o‘yin qoidalari. Amaliy: O‘quv o‘yin jarayonida texnika va taktikasini mustahkamlash.	1		
68	<u>Shashka;</u> Amaliy: Shashka o‘yinida raqibni mag‘lub qilish usullarini o‘rgatish.	1		