

Jismoniy tarbiya 3 – 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	7							5	2
4	Harakatli o'yinlari	30		8	6	6			6	4	
5	Futbol	6	1	2							3
6	Shashka	2									2
7	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.									
Jami		68 soat	8	10	6	8	6	8	6	9	7
			18 soat		14 soat		20 soat			16 soat	

3 – 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'yinlari	+	+	+	+											+	+	+	+
5	Futbol												+	+	+				
6	Shashka																		

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
1	Harakatli o'yinlar Nazariy: Jismoniy mashqlarning inson sog'ligini mustahkamlashda. Amaliy: Saf mashqlari, “Kun va tun”, “Raqam bilan chaqirish”, “Mergan ovchi”, “Burgut va jo'jalar” harakatli o'yinlar.	1
2	Harakatli o'yinlar Nazariy: Harakatli o'yinda havfsizlik qoidalari. Amaliy: Saf mashqlari, “Kun va tun”, “Raqam bilan chaqirish”, “Mergan ovchi”, “Burgut va jo'jalar” harakatli o'yinlar.	1

3	<p><u>Harakatli o‘yinlar</u> Nazariy: Jismoniy mashqlarning inson sog‘ligini mustahkamlashda, qomatini to‘g‘ri shakllanishida, rivojlanishida ta‘siri.</p> <p>Amaliy: URM; “Podachi”, “To‘p uchun kurash”, “To‘p kapitanga”, “Hamma o‘z bayroqchasiga”.</p>	1
4	<p><u>Harakatli o‘yinlar</u> . Nazariy: Jismoniy mashqlarda qomatini to‘g‘ri shakllanishida, rivojlanishida ta‘siri.</p> <p>Amaliy: Yugurish mashqlar. “Podachi”, “To‘p uchun kurash”, “To‘p kapitanga”, “Hamma o‘z bayroqchasiga”.</p>	1
5	<p><u>Yengil atletika</u> Nazariy: Yengil atletika darslarida xavfsizlik qoidalari. Sakrash turlari.</p> <p>Amaliy: Yugurish mashqlar; yuqori startlarda texnikasini o‘rgatish; yuqori startdan tezlikni oshirib 30 m masofaga yugurish; past startdan tezlikni oshirib 60 m masofalarga yugurish. yugurishda startdan chiqish va marrani bosib o‘tish. Arg‘amchida sakrash 1 daqiqada.</p>	1
6	<p><u>Yengil atletika.</u> Nazariy: Mashqlarni tartib-intizom va jadallik bilan bajarish tartibi.</p> <p>Amaliy: Nazorat ishi - 1. Mahsus yugurishlar; tezlik sifatini oshiruvchi mashqlar; Yuqori startlarda 30m ga yugurish Turgan joydan oyoqda deysinib sakrab, oldinga harakatlanish mashqlari;. Bir oyoqda sakrab harakat qilish mashqlari. Turgan joydan uzunlikka sakrash.</p>	1
7	<p><u>Yengil atletika</u> Amaliy: Yugurish mashqlar; sakrash mashqlar; bir oyoqda sakrab harakat qilish mashqlari; 4x10 m mokisimon yugurish. o‘rta masofaga yugurish, yugurish mobaynida to‘g‘ri nafas olib, chiqarish;</p>	1
8	<p><u>Yengil atletika.</u> Nazariy: Yugurishning inson organizmiga bo‘lgan ta‘siri.</p> <p>Amaliy: mahsus yugurish mashqlar; yugurish mashqlar; yuqori startlarda turish qoidalari, 4x10 m mokisimon yugurish (o‘quv meyorlari). ; Turgan joydan tennis koptogini o‘ng va chap qo‘lda uloqtirish; turgan joydan koptokni nishonga uloqtirish;</p>	1
9	<p><u>Yengil atletika.</u> Nazariy: Qisqa va o‘rta masofalarga yugurish qoidalari.</p> <p>Amaliy: mahsus mashqlar; To‘pni nishonga uloqtirish (6 metr masofadan 5 imkoniyatdan) (o‘quv meyorlari). yugurib kelib tennis koptogini uzoqlikka uloqtirish; Yuqori startlarda turish qoidalari, yurish bilan almashlab yugurish, 400-600 m masofalarga yugurish: baland-past, o‘nqir-cho‘nqir joylarda yurish va yugurish mashqlari.</p>	1
10	<p><u>Yengil atletika</u> Amaliy: mahsus mashqlar; turgan joydan koptokni nishonga uloqtirish: yugurib kelib tennis koptogini uzoqlikka</p>	1

	uloqtirish.. o'rtta masofaga yugurish, yugurish mobaynida to'g'ri nafas olib, chiqarish; Estafeta tayoqchani ushlash, tayoqcha bilan yugurish, tayoqchani sherigiga harakat jarayonida uzatish, estafeta (4x30 m) yugurish.	
11	Yengil atletika Amaliy: mahsus mashqlar; Tennis koptogini uzoqlikka uloqtirish. 400-600 m masofalarga yugurish (yugurish mobaynida to'g'ri nafas olib chiqarishga etibor berish) yurish bilan almashlab yugurish, o'rtta masofaga yugurish,	1
12	Futbol. Nazariy: Futbol o'yini vaqtida xavfsizlik qoidalari.Inson salomatligi uchun URM ahamiyati. Amaliy: URM. to'pni olib yurish mashqlari bajarish.; futbol o'yinida to'pni o'yinga kiritish; to'pni darvozaga turli tarafdin kiritish.	1
13	Futbol. Nazariy: O'yinlar jarayonida sport maydonida yoki sport zalida o'quvchilarning tartib-intizomni saqlashi. Inson salomatligi uchun URM ahamiyati. Amaliy: URM. to'pni olib yurish mashqlari; futbol o'yinida to'pni o'yinga kiritish;	1
14	Futbol. Amaliy: futbol o'yinida to'pni o'yinga kiritish; soddalashtirilgan; to'pni darvozaga turli tarafdin kiritish.soddalashtirilgan qoidalar asosida futbol o'yini.	1
15	Harakatli o'yinlar. Nazariy: Harakatli o'yinlarni o'tkazilishida hayotiy faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar. Amaliy: mahsus mashqlar; "Taqiqlangan harakat", "Kun va tun", "Olimpiya globusi", Polda qo'llarga tayanib qo'llarni bukish va yozish.	1
16	Harakatli o'yinlar. Nazariy: Har xil nojo'ya harakatlardan shikastlanishni oldini olish. Amaliy: mahsus mashqlar; "Taqiqlangan harakat", "Kun va tun", "Olimpiya globusi". harakatli o'yinlar.	1
17	Harakatli o'yinlar. Amaliy: Nazorat ishi - 2. Mahsus yugurish mashqlar; "Arg'amchi ustidan sakrash", "Burgut va jo'jalar", "Buron". Polda qo'llarga tayanib qo'llarni bukish va yozish.	1
18	Harakatli o'yinlar. Amaliy: Mahsus yugurish mashqlar; "Arg'amchi ustidan sakrash", "Burgut va jo'jalar", "Buron".Milliy harakatli o'yinlar.	1

3 – 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 atletika																
4	Harakatli o'yinlari	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	N		
5	Futbol																
6	Shashka																

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
19	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Nazariy: Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda gigiyenik talablar. Amaliy: Saf mashqlar; yugurish va mahsus mashqlar; Harakatli o'yinlar va estafetalar: "To'p kapitanga", "G'ildirak", "To'pni tez ol".	1
20	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Amaliy: Saf mashqlar; yugurish va mahsus mashqlar; "To'p kapitanga", "G'ildirak", "To'pni tez ol". Arg'amchida sakrash 1 daqiqada	1
21	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Harakatli o'yin qoidalariga rioya qilishi . Amaliy: URM; mahsus mashqlar; "Havoi to'p", "Doira bo'ylab to'p uzatish", "Charxpalak", Estafetalar;	1
22	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Amaliy: URM; mahsus mashqlar; ; "Havoi to'p", "Doira bo'ylab to'p uzatish", "Charxpalak". Gimnastik narvonga osilib oyoqlarni 90° ko'tarish.	1
23	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Nazariy: Sport o'yinlari va harakatli o'yinlar, ularning bir-biridan farqlash haqida tushuncha. Amaliy: URM. mustaqil ravishda bajarishga o'rgatish; "Tez olib ot", "Otishma", "Raqam bilan chaqirish". Gimnastik narvonga osilib oyoqlarni 90° ko'tarish.	1
24	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Amaliy: Nazorat ishi – 3. URMni mustaqil ravishda bajarishga o'rgatish; , buyumlarsiz va buyumlar bilan yugurish va sakrash estafetalar. . "Tez olib ot", "Otishma", "Raqam bilan chaqirish", Gimnastik narvonga osilib oyoqlarni 90° ko'tarish.	1
25	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Nazariy: Suvda chiniqish qoidalari. Amaliy: URM, "Podachi", "Hamma o'z bayroqchasiga", "O'rmon, botqoq, dengiz". Arg'amchida sakrash 1 daqiqada	1
26	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Amaliy: URM, harakatli o'yinlar. "Podachi", "Hamma o'z bayroqchasiga", "O'rmon, botqoq, dengiz", Arg'amchida sakrash 1 daqiqada	1
27	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Nazariy: Harakatli o'yinda havfsizlik qoidalari. Amaliy: URM; "Podachi", "Hamma o'z bayroqchasiga", "O'rmon, botqoq, dengiz" harakatli o'yinlar. Arg'amchida sakrash 1 daqiqada	1
28	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Amaliy: saf mashqlarni mustahkamlash; URM, "Podachi", "Hamma o'z bayroqchasiga", "O'rmon, botqoq, dengiz" harakatli o'yinlar. "Mergan ovchi", "To'plarni qatordan uzatish", "Doira", Arg'amchida sakrash 1 daqiqada.	1
29	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Amaliy: yugurish mashqlar; "Mergan ovchi", "To'plarni qatordan uzatish", "Doira", To'p bilan estafeta harakatli	1

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
33	<u>Gimnastika.</u> Amaliy: Saf mashqlarini, turgan joyda va harakatda bajarish; URM; Tayanib sakrash. O‘g‘il bolalar balandligi 90 sm bo‘lgan gimnastik “kozyol” ustiga turgan joydan qo‘llar bilan tayanib tizzalarga sakrab chiqish, tikka turish va yuqoriga kerilib yumshoq sakrab tushish; sakrab tushishda oyoqlarni yozish; Qiz bolalar balandligi 80-90 sm gimnastik “kozyol”ga qo‘llarga tayanib tizzalarga sakrab chiqish, yuqoridan kerilib yumshoq sakrab tushish; sakrab tushishda oyoqlarni yozish. (<i>texnik bajarishni baholash</i>).	1
34	<u>Gimnastika.</u> Nazariy: Gimnastika darslarida havfsizlik qoidalari. Amaliy: Bir kolonnadan ikki, uch kolonnaga saflanish va qayta saflanish. URM.. Qiya joylashtirilgan gimnastik o‘rindiq ustidan qo‘llarda tortilib tirmashib chiqishda qo‘l kuchini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish; gardish aylantirish.	1
35	<u>Gimnastika.</u> Amaliy: Buyruqlarni bajarish; bir hil qadam tashlab yurish; diogonal bo‘ylab yurish. URM; qiya ko‘tarilgan (45 ⁰ -50 ⁰) gimnastik o‘rindiqqa tirmashib chiqish va tushish; Arqonda erkin holda arqonga tirmashib chiqishni o‘rgatish (2 m). 30 soniya mobaynida gimnastik narvoniga orqa bilan qo‘llarda osilib turish va tizzalarni bukib turish.	1
36	<u>Gimnastika.</u> Nazariy: Inson salomatligi uchun nafas mashqlarining ahamiyati. Amaliy: URM; Gimnastik narvon, yakkacho‘pda, qo‘llarda osilib, tizzalarni yuqoriga ko‘tarish; baland turnikda tortilish (o‘g‘il bolalar); past turnikda tortilish; gimnastika o‘rindig‘ida tayanib, qo‘llarni bukib va yozish (qiz bolalar). Gimnastik narvonga yonboshlab yuqoriga chiqish, tushish va yonlamacha yurish usullari. 30 soniya mobaynida gimnastik narvoniga orqa bilan qo‘llarda osilib turish va tizzalarni bukib turish.	1
37	<u>Gimnastika.</u> Amaliy: Mustaqil ravishda 4-5 ta umumrivojlantiruvchi mashqlarni tuzishni o‘rgatish. Baland turnikda tortilish (o‘g‘il bolalar); past turnikda tortilish; Gimnastik o‘rindiqqa tayanib, qo‘llarni bukib yozish. Gimnastik o‘rindiq ustida oyoq uchida, yonboshlab qadam tashlab, muvozanat saqlab yurish; “qaldirg‘och” hosil qilish; gimnastika o‘rindiq ustida yurib, to‘pni yuqoriga otib ilib yurish; gimnastika o‘rindig‘ining tag qismi (orqasi)da yurish; qo‘llarni ikki yonga yozib oyoq uchida 90 ⁰ , 180 ⁰ ga aylanish;	1
38	<u>Gimnastika.</u> Amaliy: Nazorat ishi- 5; Gimnastik o‘rindiq ustida o‘tilgan mashqlardan iborat eng oddiy kombinatsiyalarni ijro etish. Gimnastik o‘rindiqqa tayanib, qo‘llarni bukib yozish;	1
39	<u>Gimnastika.</u> Nazariy: Tanani chiniqtirishning asosiy qoidalari va ahamiyati. Amaliy: <i>Akrobatika;</i> G‘ujanak bo‘lib o‘tirgan holatdan orqaga dumalash, oldinga dumalab dastlabki holatga qaytish; har xil dastlabki	1

	holatlardan oldinga umbaloq oshish; 30 soniya mobaynida gimnastik narvoniga orqa bilan qo'llarda osilib turish va tizzalarni bukib turish.	
40	<u>Gimnastika.</u> Amaliy: Akrobatika; ketma-ket 2-3 marta umbaloq oshishni o'rgatish; dastlabki holat asosiy turish, to'xtamasdan ikki marta oldinga umbaloq oshish; Arg'amchida sakrash 1 daqiqada	1
41	<u>Gimnastika.</u> Nazariy: Ovqatlanishdagi gigienik talablar. Amaliy: Akrobatika; orqaga dumalash bilan "kurak"da tik turish; kuraklarda tik turish holatidan oyoqlarni bukish orqali birdaniga "ko'prik" hosil qilish; Arg'amchida sakrash 1 daqiqada	1
42	<u>Gimnastika.</u> Nazariy: Inson salomatligi uchun URM ahamiyati. Amaliy: Akrobatika; bir qo'lda tayanib, yondan orqaga burilish bilan cho'qqayib tayanishga o'tish hamda gavdani to'g'rilab yuqoriga sakrab, yumshoq qo'nish. Tortilish.	1
43	<u>Gimnastika.</u> Amaliy: Akrobatika; URM. Harakatda oyoq uchlarida va tovon tashqi, ichki tomonlarda yurishlar. ketma-ket 2 marta umbaloq oshish. "Kurakda" tik turish va "ko'prik" hosil qilish (o'qituvchi yordamida) akrobatika mashqlari orqali kombinatsiya (majmua) tuzish. (texnik bajarishni baholash). Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozish	1
44	<u>Gimnastika.</u> Amaliy: Harakatda oyoq uchlarida va tovon tashqi, ichki tomonlarda yurishlar. URM. Yer tapillatib qadamlash, pol'ka usulida qadamlash, o'rganilgan mashqlarni eng oddiy shakilda ijro etish: "Andijon polkasi", Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozish (o'quv meyorlari).	1
45	<u>Gimnastika.</u> Nazariy: Chiniqtirish muolajalarining inson salomatligiga ahamiyati. Amaliy: Harakatda oyoq uchlarida va tovon tashqi, ichki tomonlarda yurishlar. URM. Yer tapillatib qadamlash, pol'ka usulida qadamlash, o'rganilgan mashqlarni eng oddiy shakilda ijro etish: "Andijon polkasi", "Lazgi", "Rohat". Musiqa jo'rligida qadamlarda sakrab oldinga va o'ng tomonlarga yurish kabi bajariladigan mashqlar.	1
46	<u>Gimnastika.</u> Amaliy: Harakatda oyoq uchlarida va tovon tashqi, ichki tomonlarda yurishlar. URM. Yer tapillatib qadamlash, pol'ka usulida qadamlash, o'rganilgan mashqlarni eng oddiy shakilda ijro etish: "Andijon polkasi", "Lazgi", "Rohat". Musiqa jo'rligida qadamlarda sakrab oldinga va o'ng tomonlarga yurish kabi bajariladigan mashqlar. Estafetalar.	1
47	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Nazariy: Qomatni rostlaydigan ertalabki badantarbiya mashqlari majmuasi. Amaliy: URM. "To'pga tegib ketma", "Qal'a himoyasi", "To'p uchun kurash", Turgan joyda sakrash.	1
48	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Nazariy: Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida to'g'ri nafas olish. Amaliy: URM "To'pga tegib ketma", "Qal'a himoyasi", "To'p uchun kurash", Turgan joyda sakrash. Turgan joyda sakrash.	1
49	<u>Harakatli o'yinlar.</u> Amaliy: URM. "Kechib o'tish", "Sehrli kataklar", "To'p uchun kurash", estsfetalar.	1

50	<u>Harakatli o‘yinlar.</u> Nazariy: Sport o‘yinlari va harakatli o‘yinlar, ularning bir-biridan farqlash haqida tushuncha. Amaliy: URM. “Kechib o‘tish”, “Sehrli kataklar”, “To‘p uchun kurash”, Estsfetalar.	1
51	<u>Harakatli o‘yinlar.</u> Amaliy: Nazorat ishi- 6 URM..Buyumlarsiz va buyumlar bilan yugurish va sakrash estafetalar “Kechib o‘tish”, “Sehrli kataklar”, “To‘p uchun kurash”.	1
52	<u>Harakatli o‘yinlar.</u> Amaliy: URM. Dars jarayonida o‘tilgan harakatli o‘yinlarni takomillashtirish. Tortilish.	1

3 – 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	Gimnastika																
3	Yengil atletika					+	+	+	+	+	+	+					
4	Harakatli o‘yinlai	+	+	+	+												
5	Futbol												+	+	+		
6	Shashka															+	+

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
53	<u>Harakatli o‘yinlar.</u> Nazariy: Sport o‘yinlari va harakatli o‘yinlar, ularning bir-biridan farqlash haqida tushuncha. Amaliy: URM. Qomatni to‘g‘ri shakllantirish uchun qo‘l, oyoq mashqlarini bajarishda turli holatlarni to‘g‘ri bajarish; “Arg‘amchi ustidan sakrash”, “Qopqon”, “Kim uzoqqa otadi”, yugurish va sakrash estafetalar.	1
54	<u>Harakatli o‘yinlar.</u> Amaliy: Saf mashqlar. “Arg‘amchi ustidan sakrash”, “Qopqon”, “Kim uzoqqa otadi”, yugurish va sakrash estafetalar harakatli o‘yinlar	1
55	<u>Harakatli o‘yinlar.</u> Nazariy: Tanani chiniqtirishning asosiy qoidalari	1

	va ahamiyati. Amaliy: URM harakatli o'yinlar. "Olib qochar", "Insiz quyon", ", "Cho'rtan baliq va baliqlar". Gardish aylantirish. Tortilish.	
56	Harakatli o'yinlar. Amaliy: URM. Nazorat ishi – 7. "Olib qochar", "Insiz quyon", ", "Cho'rtan baliq va baliqlar". Past va baland turniklarda tortilish.	1
57	Yengil atletika. Nazariy: Yengil atletika darslarida xavfsizlik qoidalari. Amaliy: Yugurish mashqlari. Mahsus yugurish mashqlar. yuqori startdan 30m yugurish texnikasi, yugurishda startdan chiqish va marrani bosib o'tish. turgan joydan oyoqda deysinib sakrab, oldinga harakatlanish mashqlari; turgan joydan uzunlikka sakrash	1
58	Yengil atletika. Nazariy: O'quvchilarni yengil atletika sport maydonchasida o'zini tutish qoidalari hamda yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlari haqida tushuncha. Amaliy: Yugurish mashqlari. Mahsus yugurish mashqlar. yuqori startdan 30m yugurish. (o'quv meyorlari). bir oyoqda sakrab harakat qilish mashqlari; turgan joydan uzunlikka sakrash. oldinga harakatlanish mashqlari; bir oyoqda sakrab harakat qilish mashqlari;	1
59	Yengil atletika. Amaliy: Yugurish mashqlari. Mokisimon yugurish. 4 x10 m mokisimon yugurish; yugurishda startdan chiqish va marrani bosib o'tish; Turgan joydan tennis koptogini o'ng va chap qo'lda uloqtirish; o'rta masofaga yugurish;	1
60	Yengil atletika. Amaliy: Mahsus mashqlar. past startdan tezlikni oshirib 60 m masofalarga yugurish.turgan joydan koptokni nishonga uloqtirish; yugurib kelib tennis koptogini uzoqlikka uloqtirish. To'pni nishonga uloqtirish (6 metr masofadan 5 imkoniyatdan).	1
61	Yengil atletika. Amaliy: Yugurish mashqlar; To'pni nishonga uloqtirish (6 metr masofadan 5 imkoniyatdan) (o'quv meyorlari). Tayoqchani ushlab, tayoqcha bilan yugurish mashqlar.	1
62	Yengil atletika. Amaliy: Mahsus mashqlar. Kichik to'pni uzoqlikka uloqtirish. Tayoqchani ushlab, tayoqcha bilan yugurish, tayoqchani sherigiga harakat jarayonida uzatish, (4x30 m) estafeta yugurish. Bir meyorda yugurish.	1
63	Yengil atletika. Amaliy: Mahsus mashqlar. Kichik to'pni uzoqlikka uloqtirish (o'quv meyorlari). Baland-past, o'nqir-cho'nqir joylarda yurish va yugurish mashqlari. 1000 metrga yurish	1
64	Futbol. Nazariy: Futbol o'yini vaqtida xavfsizlik qoidalari. Amaliy: Yugurish mashqlar. To'psiz maydonga harakatlanish. futbol o'yinida to'pni o'yinga kiritish; to'pni olib yurish mashqlarini bajarish; soddalashtirgan futbol o'yini.	1
65	Futbol. Amaliy: Yugurish mashqlar. To'psiz maydonga harakatlanish. futbol o'yinida to'pni o'yinga kiritish; to'pni olib yurish mashqlarini bajarish; To'pni darvozaga turli tarafdin kiritish; soddalashtirgan futbol o'yini.	1
66	Futbol. Amaliy: futbol o'yinida to'pni o'yinga kiritish; to'pni olib yurish mashqlarini bajarish; To'pni darvozaga turli tarafdin kiritish;	1

	soddalashtirgan futbol o'yini. Nazorat ishi – 8. Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozish	
67	<u>Shaxmat.</u> Nazariy: Shaxmat tarihi. Amaliy: Shaxmat doskasi va donalarini nomlanishi; shaxmat doskasida donalarning joylashuvi.	1
68	<u>Shaxmat.</u> Amaliy: Shaxmat doskasi va donalarini nomlanishi; shaxmat doskasida donalarning joylashuvi.	1