

**Jismoniy tarbiya 4 – 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	16	8							7	1	
4	Sport elementlari bilan harakatli o'yinlari	26		6	6	6			6	2		
5	Futbol	8		4							4	
6	Shaxmat	2									2	
7	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.										
<b>Jami</b>		<b>68 soat</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>	
			<b>18 soat</b>		<b>14 soat</b>		<b>20 soat</b>			<b>16 soat</b>		

**4 – 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	<b>DARS JARAYONIDA</b>																	
2	Gimnastika																		
3	Yengil atletika	+	+	+	+	+	+	+	+										
4	Sport elementlari bilan harakatli o'yinlari													+	+	+	+	+	+
5	Futbol									+	+	+	+						
6	Shaxmat																		

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
1	<i>Yengil atletika.</i> <b>Nazariy:</b> Yengil atletika turlari haqida. <b>Amaliy:</b> Saf mashqlari (o'nga, chapga, orqaga burilishlar va o'quvchi bildirgi berishi); Yugurish mashqlar; past startda turish va startdan chiqish, yugurish mashqlari; past startdan 30 m yugurish( <b>o'quv meyorlari</b> ); past startdan turib juftlikda 60 m masofaga yugurish; 4x60 ml, estafeta yugurish.	1
2	<i>Yengil atletika.</i> <b>Nazariy:</b> "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari va unu bajarish tartibi. <b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlari; past startdan 60 m yugurish ( <b>o'quv</b>	1

	<b>meyorlari).</b> Bir oyoqda 15-20 metr masofaga sakrab borish mashqlari; balandligi 30-50 sm bo‘lgan buyumlar ustidan sakrab, yumshoq tushish; turgan joyda uzunlikka sakrash.	
3	<u>Yengil atletika.</u> <b>Nazariy:</b> Qisqa va o‘rta masofalarni farqlay olish. <b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlari; 4x10 m mokisimon yugurish; o‘rta tezlikda 3-4 marta yurish bilan almashib yugurish (100m+100m);	1
4	<u>Yengil atletika.</u> <b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish va sakrash mashqlari; 4x10 m mokisimon yugurish ( <b>o‘quv meyorlari</b> ). to‘g‘ridan yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish usuli”da sakrash;	1
5	<u>Yengil atletika.</u> <b>Nazariy:</b> O‘quvchilarni yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish holatlarida gavdasini to‘g‘ri tutishining qoidalari. <b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish va sakrash mashqlari; to‘g‘ridan yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish usuli”da sakrash ( <b>o‘quv meyorlari</b> ). Arg’amchida sakrash 1 daqiqada.	1
6	<u>Yengil atletika.</u> <b>Amaliy:</b> mahsus sakrash mashqlar; tepaga osilgan buyumga yugurib kelib bitta oyoqdan deysinib, sakrashda bitta qo‘llni tekkazish. Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash; Arg’amchida sakrash 1 daqiqada. Tennis koptoklarini o‘ng va chap qo‘llar bilan va uzoqlikka uloqtirish;	1
7	<u>Yengil atletika.</u> <b>Nazariy:</b> Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarining inson organizmiga va salomatligiga ta‘siri. <b>Amaliy:</b> mahsus mashqlar; kengligi metr bo‘lgan yo‘lakcha ichida tennis koptogini uloqtirish; tennis to‘pini turgan joydan; tennis to‘pini turgan joydan, 3-4 qadam tashlab uzoqlikka uloqtirish. Past-baland, notekis joylarda yugurish va yurish;	1
8	<u>Yengil atletika.</u> <b>Nazariy:</b> <b>Amaliy:</b> Yugurish va uloqtirish mashqlari. tennis to‘pini uzoqlikka uloqtirish. <b>Nazorat ishi -1.</b> o‘rta tezlikda 1000 m yugurish	1
9	<u>Futbol.</u> <b>Nazariy:</b> Futbolchilarning o‘yinda o‘zini tutishi va xavfsizlik qoidalariga rioya qilishi. <b>Amaliy:</b> Yugurish mashqlar; to‘psiz va to‘p bilan harakatlanish mahsus mashqlar; to‘pni oyoq ichki va tashqi qismida olib yurish; to‘siqlar orasidan to‘pni olib yurish mashqlari; soddalashtirilgan ikki taraflama o‘yin.	1
10	<u>Futbol.</u> <b>Nazariy:</b> Futbol o‘yini qoidalari haqida ma'lumot. <b>Amaliy:</b> Yugurish va sakrash mashqlar; futbol bo‘yicha o‘yin mashqlari; to‘pni oyoq ichki va tashqi qismida olib yurish; to‘siqlar orasidan to‘pni olib yurish mashqlari; soddalashtirilgan ikki taraflama o‘yin.	1
11	<u>Futbol.</u> <b>Amaliy:</b> doirada mahsus mashqlar; futbol bo‘yicha o‘yin mashqlari; oyoq yuzasining ichki, pastki (tovon) qismlari bilan to‘pni to‘xtatish texnik usullarini bajarish; soddalashtirilgan ikki taraflama o‘yin.	1
12	<u>Futbol.</u> <b>Nazariy:</b> O‘yinlar jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish. <b>Amaliy:</b> doirada mahsus mashqlar; futbol bo‘yicha o‘yin mashqlari; oyoq yuzasining ichki, pastki (tovon) qismlari bilan to‘pni to‘xtatish texnik usullarini bajarish; soddalashtirilgan ikki taraflama o‘yin.	1
13	<u>Sport elementlari bilan harakatli o‘yinlar.</u> <b>Nazariy:</b> O‘yinlar jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish. <b>Amaliy:</b> mahsus mashqlar; "To‘pni tushirib yuborma", "Otishma", "Otib qochar", "Bo‘ron" harakatli o‘yinlar. UJT.	1

14	<i>Harakatli o'yinlar.</i> <b>Nazariy:</b> <b>Amaliy:</b> URM. "To'pni tushirib yuborma", "Otishma", Otib qochar", "Bo'ron" harakatli o'yinlar.	1
15	<i>Harakatli o'yinlar.</i> <b>Nazariy:</b> <b>Amaliy:</b> mahsus mashqlar; "To'pni savatga tashla", "To'p sardorga", "Ilon izi bo'lib yugurish", "To'rt tomondan to'p uzat", UJT.	1
16	<i>Harakatli o'yinlar.</i> <b>Nazariy:</b> <b>Amaliy:</b> mahsus mashqlar; mahsus mashqlar; "Sakrash estafetasi", "To'p sardorga", "Ilon izi bo'lib yugurish", "To'rt tomondan to'p uzat", UJT.	1
17	<i>Harakatli o'yinlar.</i> <b>Nazariy:</b> <b>Amaliy:</b> URM. "To'p sardorga", "Ovchi va o'rdak", "Estafetali yugurish, sakrash va boshqa o'yinlar bilan o'quvchilarni har tomonlama rivojlantirish. <b>Nazorat ishi -2</b>	1
18	<i>Harakatli o'yinlar.</i> <b>Nazariy:</b> <b>Amaliy:</b> URM. "To'rt tomondan to'p uzat", "To'pni tushirib yuborma", "Ovchi va o'rdak", estafetalar; o'tilgan o'yinlardan o'quvchilar yahshi ko'rgan harakatli o'yinlarini oynash.	1

#### 4 – SINIF. II CHORAK (14 SOAT)

T/r	Nomi	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	Nazariy bilimlar	<b>DARS JARAYONIDA</b>													
2	Gimnastika													+	+
3	Yengil atletika														
4	Sport elementlari bilan harakatli o'yinlari	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	N	
5	Futbol														
6	Shaxmat														

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
19	<i>Harakatli o'yinlar.</i> <b>Nazariy:</b> O'yin jarayonida shikastlanishni oldini olish choralari. <b>Amaliy:</b> URM. "Kun va tun", "Bo'ron", To'p bilan estafetalar", "To'pni savatga tashla" harakatli o'yinlar.	1
20	<i>Harakatli o'yinlar.</i> <b>Amaliy:</b> Saf mashqlar. Mahsus mashqlar. "Kun va tun", "Bo'ron", To'p bilan estafetalar", "To'pni savatga tashla" harakatli o'yinlar.	1
21	<i>Harakatli o'yinlar.</i> <b>Nazariy:</b> Badanni chiniqtirishning asosiy qoidalari. <b>Amaliy:</b> Mahsus mashqlar; "Kun va tun", "Bo'ron", To'p bilan estafetalar", "To'pni savatga tashla" harakatli o'yinlar.	1
22	<i>Harakatli o'yinlar.</i> <b>Amaliy:</b> URM. "Kamalakbo'l", "Otishma", "Halqachani kiygizish", To'p bilan estafetalar" harakatli o'yinlar.	1
23	<i>Harakatli o'yinlar.</i> <b>Amaliy:</b> Mahsus mashqlar. "Kamalakbo'l", "Otishma", "Halqachani kiygizish", To'p bilan estafetalar" harakatli o'yinlar.	1
24	<i>Harakatli o'yinlar.</i> <b>Nazariy:</b> Ertalabki gigiyenik gimnastika	1

	mashqlarining inson organizmiga va salomatligiga ta'siri. <b>Amaliy:</b> URM. "Kamalakbo'l", "Otishma", "Halqachani kiygizish", To'p bilan estafetalar" harakatli o'yinlar. <b>Nazorat ishi - 3</b>	
25	<u>Harakatli o'yinlar.</u> <b>Amaliy:</b> Saf mashqlar. Mergan", "Lafta", To'pni uzattingmi, o'tir, "To'rt tomondan to'p uzat" harakatli o'yinlar.	1
26	<u>Harakatli o'yinlar.</u> <b>Nazariy:</b> Gigiyena qiodalariga rioya qilish tartibi. <b>Amaliy:</b> Mahsus mashqlar Mergan", "Lafta", To'pni uzattingmi, o'tir, "To'rt tomondan to'p uzat" harakatli o'yinlar.	1
27	<u>Harakatli o'yinlar.</u> <b>Amaliy:</b> URM. Mergan", "Lafta", To'pni uzattingmi, o'tir, "To'rt tomondan to'p uzat" harakatli o'yinlar.	1
28	<u>Harakatli o'yinlar.</u> <b>Nazariy:</b> Darsda va tanaffus vaqtida qo'llar bilan simmetrik va assimetrik harakatlarni bajarishda qo'llaniladigan gimnastika mashqlari. <b>Amaliy:</b> Mahsus mashqlar. Mergan", "Lafta", To'pni uzattingmi, o'tir, "To'rt tomondan to'p uzat" harakatli o'yinlar.	1
29	<u>Harakatli o'yinlar.</u> <b>Amaliy:</b> Saf mashqlar. "Kun va tun", "Ovchi va o'rdak", "Sakrab va o'rmlab o'tish estafetasi", "Otib qochar" harakatli o'yinlar.	1
30	<u>Harakatli o'yinlar.</u> <b>Amaliy:</b> URM. "Kun va tun", "Ovchi va o'rdak", "Sakrab va o'rmlab o'tish estafetasi", "Otib qochar" harakatli o'yinlar. <b>Nazorat ishi - 4</b>	1
31	<u>Gimnastika:</u> <b>Nazariy:</b> Gimnastika turlari va sport anjomlaridan foydalanish tartibi. <b>Amaliy:</b> Mahsus mashqlar. Akrobatika mashqlarni bajarish. "Qaldirg'och" turish, oldinga umbaloq oshish. Turnikda tortilish.	1
32	<u>Gimnastika:</u> <b>Amaliy:</b> Mahsus mashqlar. Akrobatika mashqlarni bajarish. "Qaldirg'och" turish, oldinga umbaloq oshish. Turnikda tortilish.	1

4 – 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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
3	Yengil atletika																				
4	Sport elemen bilan harakat o'yinlari															+	+	+	+	+	+
5	Futbol																				
6	Shaxmat																				

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
33	<u>Gimnastika.</u> <b>Nazariy:</b> Gimnastika turlari haqida tushuncha. <b>Amaliy:</b> Saf mashqlari; Saf sherenga, safda, bir qatordan ikki, uch, to'rt qatorlarga saflanish va qayta saflanish. URM. Yurish va yugurish mashqlari. <b>Tayanib sakrash:</b> mahsus tayyorlov sakrash mashqlar;	1

	<p>Qiz bolalar; Yugurib kelib (eniga qo'yilgan) gimnastik "kozyol"ga tayanib cho'qqayib o'tirish, qo'llarni siltab, yumshoq sakrab tushish. (balandligi 80 sm.)</p> <p>O'g'il bolalar; Yugurib kelib (uzunasiga o'rnatilgan) gimnastik "kozyol"ga tayanib cho'qqayib o'tirish, qo'llarni siltab, yumshoq sakrab tushish. (o'g'il balandligi 100 sm.)</p> <p>Gimnastik narvonda osilib oyoqlarni bukib to'g'irlash; Gimnastik narvonda osilib oyoqlarni bukib to'g'irlash; Arg'amchida sakrash 1 daqiqada.</p>	
34	<p><b>Gimnastika. Amaliy:</b> buyumlar bilan URM. <b>Tayanib sakrash:</b> mahsus tayyorlov sakrash mashqlar; Qiz bolalar; Yugurib kelib (eniga qo'yilgan) gimnastik "kozyol"ga tayanib cho'qqayib o'tirib, yumshoq sakrab tushish. (balandligi 80 sm.) O'g'il bolalar; Yugurib kelib (uzunasiga o'rnatilgan) gimnastik "kozyol"ga tayanib cho'qqayib o'tirish, yumshoq sakrab tushish. (o'g'il balandligi 100 sm.)</p> <p>Gimnastik narvonida osilib oyoqlarni 90° ko'tarish (o'qituvchi nazoratida.) turnikda osilish. Arg'amchida sakrash 1 daqiqada.</p>	1
35	<p><b>Gimnastika. Nazariy:</b> To'g'ri ovqatlanish tartibi.</p> <p><b>Amaliy:</b> Bir qatordan ikki, uch, to'rt qatorlarga saflanish va qayta saflanish. kolonna oraliq masofalar va ijro buyruqlari; harakatda URM. <b>Tayanib sakrash:</b> mahsus tayyorlov sakrash mashqlar; Qiz bolalar; Yugurib kelib (eniga qo'yilgan) gimnastik "kozyol"ga tayanib cho'qqayib o'tirib, yumshoq sakrab tushish. (balandligi 80 sm.)</p> <p>O'g'il bolalar; Yugurib kelib (uzunasiga o'rnatilgan) gimnastik "kozyol"ga tayanib cho'qqayib o'tirish, yumshoq sakrab tushish. (o'g'il balandligi 100 sm.) Chalqancha yotgan holda gavgdani 90° ko'tarish,</p>	1
36	<p><b>Gimnastika. Amaliy:</b> buyumlar bilan URM. <b>Tayanib sakrash:</b> mahsus tayyorlov sakrash mashqlar; Qiz bolalar; Yugurib kelib (eniga qo'yilgan) gimnastik "kozyol"ga tayanib cho'qqayib o'tirib, yumshoq sakrab tushish. (balandligi 80 sm.) (<b>texnik bajarishni baholash</b>).</p> <p>O'g'il bolalar; Yugurib kelib (uzunasiga o'rnatilgan) gimnastik "kozyol"ga tayanib cho'qqayib o'tirish, yumshoq sakrab tushish. (o'g'il balandligi 100 sm.) (<b>texnik bajarishni baholash</b>).</p> <p>Chalqancha yotgan holda gavgdani 90° ko'tarish,</p>	1
37	<p><b>Gimnastika. Amaliy:</b> harakatda URM. <b>Akrobatika:</b> mahsus umbaloq oshishga boshlovchi mashqlar. Oldinga umbaloq oshish; "kurak"larda tik turish;</p> <p>O'g'il bolalar - Polda qo'llarga tayanib qo'llarni bukish va yozish</p> <p>Qiz bolalar - Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozish</p>	1
38	<p><b>Gimnastika. Nazariy:</b> Qad-qomatning tuzilishiga maxsus gimnastik mashqlarning ta'siri.</p> <p><b>Amaliy: Nazorat ishi - 5</b> Turgan joyda o'ng va chapga burilishlar buyruqlarni bajarish. URM. <b>Akrobatika:</b> mahsus umbaloq oshishga boshlovchi mashqlar. Oldinga umbaloq oshish; "kurak"larda tik turish;</p> <p>O'g'il bolalar - Polda qo'llarga tayanib qo'llarni bukish va yozish.</p>	1

	Qiz bolalar - Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozish.	
39	<u>Gimnastika</u> . <b>Nazariy:</b> Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda gigiyenik talablar. <b>Amaliy:</b> doira bo'ylab turganda URM. <b>Akrobatika:</b> "Qaldirg'och" turish, ikki marta ketma-ket oldinga umbaloq oshib "kurak"larda tik turish, oldinga va orqaga umbloq oshib "yarim shpagat"; yotgan holda "ko'prik" hosil qilish. Chalqancha yotgan holda gavdani 90° ko'tarish.	1
40	<u>Gimnastika</u> . <b>Amaliy:</b> buyumlar bilan URM. <b>Akrobatika:</b> "Qaldirg'och" turish, ikki marta ketma-ket oldinga umbaloq oshib "kurak"larda tik turish, oldinga va orqaga umbloq oshib "yarim shpagat"; yotgan holda "ko'prik" hosil qilish. Chalqancha yotgan holda gavdani 90° ko'tarish.	1
41	<u>Gimnastika</u> . <b>Amaliy:</b> harakatda URM. Mahsus mashqlar. Gimnastik o'rindiq ustida o'tilgan mashqlardan iborat eng oddiy kombinatsiyalarni ijro etish. <b>Akrobatika:</b> "Qaldirg'och" turish, ikki marta ketma-ket oldinga umbaloq oshib "kurak"larda tik turish, oldinga va orqaga umbloq oshib "yarim shpagat"; yotgan holda "ko'prik" hosil qilish. ( <i>texnik bajarishni baholash</i> ).	1
42	<u>Gimnastika</u> . <b>Amaliy:</b> URM. <b>Muvozanat saqlash.</b> Gimnastik o'rindig'ida bir oyoqlab 2-3 soniya davomida "qaldirg'och" turish; turnikda tortilish; gimnastik narvonida osilib oyoqlarni 90° ko'tarish (o'qituvchi nazoratida.)	1
43	<u>Gimnastika</u> . <b>Amaliy:</b> buyumlar bilan URM. <b>Muvozanat saqlash.</b> O'ng va chap oyoqlarda tayanch bilan muvozanat saqlab turish "qaldirg'och"; gimnastik narvonida osilib oyoqlarni 90° ko'tarish (o'qituvchi nazoratida.)	
44	<u>Gimnastika</u> . <b>Amaliy:</b> URM. O'ng va chap oyoqlarda tayanch bilan muvozanat saqlab turish "qaldirg'och"; yakkacho'p ustida mashqlar", oddiy, oyoq uchlarida, yon tarafga, oldinga va orqaga juftlama qadam bilan, buyumlar ustidan xatlab o'tish;	1
45	<u>Gimnastika</u> . <b>Nazariy:</b> Dars vaqtida shikastlanishni oldini olish va unda birinchi yordam ko'rsatish <b>Amaliy:</b> harakatda URM. yakkacho'p ustida mashqlar", oddiy, oyoq uchlarida, yon tarafga, oldinga va orqaga juftlama qadam bilan, buyumlar ustidan xatlab o'tish; yakkacho'p ustida yon bilan turib oyoqlarni chalishtirib yurish; yakkacho'p ustida sakrab burilishlarni o'rgatish: O'g'il bolalar - Polda qo'llarga tayanib qo'llarni bukish va yozish. Qiz bolalar - Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozish.	1
46	<u>Gimnastika</u> . <b>Amaliy:</b> URM. yakkacho'p ustida mashqlar", oddiy, oyoq uchlarida, yon tarafga, oldinga va orqaga juftlama qadam bilan, buyumlar ustidan xatlab o'tish; yakkacho'p ustida yon bilan turib oyoqlarni chalishtirib yurish; yakkacho'p ustida sakrab burilishlarni o'rgatish: Arg'amchida sakrash 1 daqiqada.	1
47	<u>Sport elemen bilan harakat o'yinlari</u> : <b>Nazariy:</b> Sport elemen bilan harakat o'yinlari xaqida qisqacha malumot va xavfsizlik qoidalari; <b>Amaliy:</b> mahsus mashqlar; "To'rt tomondan to'p uzat", "Lafta", "Yo'laklar bo'ylab sakrash", "Sakrab va o'rimalab o'tish estafetasi" harakatli o'yinlar	1

48	<i>Sport elemen bilan harakat o'yinlari:</i> <b>Amaliy:</b> mahsus mashqlar; "To'rt tomondan to'p uzat", "Lafta", "Yo'laklar bo'ylab sakrash", "Sakrab va o'rmalab o'tish estafetasi" harakatli o'yinlar	
49	<i>Sport elemen bilan harakat o'yinlari:</i> <b>Nazariy:</b> Salomatlikni saqlashda jismoniy mashqlarning ahamiyati. <b>Amaliy:</b> yugurish mashqlar; "To'pni uzattingmi, o'tir", buyumsiz va buyumlar bilan "estafetalar"; "To'p sardorga", "Bo'ron" harakatli o'yinlar.	1
50	<i>Sport elemen bilan harakat o'yinlari:</i> <b>Nazariy:</b> Tanani to'g'ri parvarish qilish. <b>Amaliy:</b> Saf mashqlar. URM. "To'pni uzattingmi, o'tir", buyumsiz va buyumlar bilan "estafetalar"; "To'p sardorga", "Bo'ron" harakatli o'yinlar. <b>Nazorat ishi - 6</b>	1
51	<i>Sport elemen bilan harakat o'yinlari:</i> <b>Amaliy:</b> URM. O'rgatilgan harakatli o'yinlarni takrorlash va mustahkamlash.	1
52	<i>Sport elemen bilan harakat o'yinlari:</i> <b>Amaliy:</b> mahsus mashqlar; O'rgatilgan harakatli o'yinlarni takrorlash va mustahkamlash.	1

4 – 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	<b>Nazariy bilimlar</b>	<b>DARS JARAYONIDA</b>															
2	Gimnastika																
3	Yengil atletika			+	+	+	+	+	+	+	+						
4	Sport elemen bilan harakat o'yinlari	+	+														
5	Futbol											+	+	+	+		
6	Shaxmat															+	+

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat
53	<i>Sport elemen bilan harakat o'yinlari:</i> <b>Nazariy:</b> To'g'ri nafas olish qoidalari. <b>Amaliy:</b> URM; "Ovchi va o'rdak", "Bo'ron", "Mergan", "To'pni savatga tashla" harakatli o'yinlar. Arg'amchida sakrash 1 daqiqada.	1
54	<i>Sport elemen bilan harakat o'yinlari:</i> <b>Amaliy:</b> URM; "Ovchi va o'rdak", "Bo'ron", "Mergan", "To'pni savatga tashla" harakatli o'yinlar. Arg'amchida sakrash 1 daqiqada.	1
55	<i>Yengil atletika.</i> <b>Nazariy:</b> Jismoniy mashqlarni bajarishda gigienaning o'rni. <b>Amaliy:</b> Yugurush mashqlar; past startdan 30 m yugurish; 60 m masofaga yugurish; o'rta tezlikda 3-4 marta yurish bilan almashib yugurish (100m+100m);	1
56	<i>Yengil atletika.</i> <b>Nazariy:</b> Qisqa va o'rta masofalarni farqlay olish. <b>Amaliy:</b> Yugurush mashqlar; past startdan 30 m yugurish; 60 m masofaga yugurish ( <b>o'quv meyorlari</b> ). o'rta tezlikda 3-4 marta	1

	yurish bilan almashib yugurish (100m+100m);	
57	<u>Yengil atletika.</u> <b>Nazariy:</b> Yengil atletika xaqida qisqacha malumot va xavfsizlik qoidalari; <b>Amaliy:</b> 4x10 m mokisimon yugurish. Bir oyoqda 15-20 metr masofaga sakrab borish mashqlari; balandligi 30-50 sm bo'lgan buyumlar ustidan sakrab, yumshoq tushish; turgan joydan uzunlikka sakrash.	1
58	<u>Yengil atletika.</u> <b>Nazariy:</b> <b>Amaliy:</b> 4x10 m mokisimon yugurish. <b>Nazorat ishi – 7</b> turgan joydan uzunlikka sakrash; to'g'ridan yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish usuli"da sakrash; 4x60 m, estafeta yugurish.	1
59	<u>Yengil atletika.</u> <b>Nazariy:</b> <b>Amaliy:</b> yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish usuli"da sakrash; bir meyorda 1000 m. yugurish.	1
60	<u>Yengil atletika.</u> <b>Nazariy:</b> <b>Amaliy:</b> yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish usuli"da sakrash; <b>(o'quv meyorlari).</b> Past-baland, notekis joylarda yugurish va yurish; 1000 m yugurish. <b>(o'quv meyorlari).</b>	1
61	<u>Yengil atletika.</u> <b>Nazariy:</b> <b>Amaliy:</b> tepaga osilgan buyumga yugurib kelib bitta oyoqdan depsinib, sakrashda bitta qo'llni tekkazish. Yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash;	1
62	<u>Yengil atletika.</u> <b>Nazariy:</b> <b>Amaliy:</b> (fazalarga e'tibor qaratgan holda) mashqlarini bajarish. Yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash; <b>(o'quv meyorlari).</b> Tennis koptokgini uzoqlikka uloqtirish	1
63	<u>Futbol.</u> <b>Nazariy:</b> O'yin jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish. <b>Amaliy:</b> yugurish va mahsus mashqlar; to'p bilan mahsus boshlovchi mashqlar; to'p bilan janglyor qilish; uzoqlikka to'pni tepish; sodalashtirilgan ikki tomonlama o'yin.	1
64	<u>Futbol.</u> <b>Nazariy:</b> Futbol texnika va taktikasi. <b>Amaliy:</b> URM. To'psiz maydonda yugurish mashqlar; to'p bilan janglyor qilish; uzoqlikka to'pni tepish; sodalashtirilgan ikki tomonlama o'yin.	1
65	<u>Futbol.</u> <b>Nazariy:</b> Respublikamizda futbolga bo'layotgan e'tibor. <b>Amaliy:</b> yugurish va mahsus mashqlar; to'p bilan mahsus boshlovchi mashqlar; harakatlanib kelayotgan to'pni oyoq ichki qismida to'xtatish; sodalashtirilgan ikki tomonlama o'yin.	1
66	<u>Futbol.</u> <b>Nazariy:</b> <b>Amaliy:</b> yugurish va mahsus mashqlar; harakatlanib kelayotgan to'pni oyoq ichki qismida to'xtatish; sodalashtirilgan ikki tomonlama o'yin. <b>Nazorat ishi - 8</b>	1
67	<u>Shaxmat.</u> <b>Nazariy:</b> Shahmat o'yini haqida. <b>Amaliy:</b> Shahmat notatsiyasi,qisqa partiyalar,shahmat odobi.	1
68	<u>Shaxmat.</u> <b>Nazariy:</b> Shahmat o'yini haqida. <b>Amaliy:</b> Shahmat notatsiyasi,qisqa partiyalar,shahmat odobi.	1