

7-SINF
Jismoniy tarbiya 68 soat

№	7-sinf	I chorak		II chorak		III chorak			IV chorak		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida									
2	Gimnastika	11					11				
3	Yengil atletika	14	7						7		
4	Sport o'yinlari	14		7	7					8	
5	Futbol	11		11							
6	Kurash	8						7	1		
7	Shaxmat	2				2					
8	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun			hida soat ajratilmagan bo'lib,			har bo'lim			
		al<									
	Jami	68	18 soat	14 soat	20 soat	16 soat					

I chorak

№	7-sinf	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																		
5	Futbol								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Kurash																		
7	Shaxmat																		

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soati	Taqvimiy miiddat
1-dars	Yengil atletika. Nazariy: Shaxsiy gigtena qoidalari. Amaliy: a) "Startga", "Diqqat", "Yugur" buyruqlarini aniq bajarish; b) 30, 60 metrlarga yugurish mashqlari;	1	
2-dars	Yengil atletika. Nazariy: Yengil atletika sport turlari haqida. Sport zal va maydonda o'zini tutib yurish. Ustki va poyabzal kiyimning gigtena talablari. Amaliy: a) b) Past startdan yugurish texnikasi;	1	
3-dars	Yengil atletika. Amaliy: a) Mokisimon yugurish oldi bajariladigan maxsus mashqlar. b) 4x10 metrga mokkisimon yugurish.		
4-dars	Yengil atletika Nazariy: Yengil atletika sportining turlari haqida. Amaliy: a) URM takomillashtirish; b) Tennis to'pini turgan joydan uzoqlikka uloqtirish; v) Tennis to'pini 1-2 qadam tashlab uzoqqa uloqtirish; d) UJT mashqlarini o'rgatish.	1	
5-dars	Yengil atletika Nazariy: "Umid nihollari" sport musobaqasi haqida ma'lumot. Amaliy: a) Yuqori startda turish va uzoq masofa bo'ylab yugurish texnikasi;	1	
6-dars	Yengil atletika Amaliy: b) Masofa bo'ylab yugurishda nafas olib chiqarish va to'g'ri harakatlanish texnikasini o'rgatish; v)1000-1500 metrga yugurish.		
7- dars	Yengil atletika Amaliy: O'g'il bolalar 2000 m, qizlar 1500	1	

	metrga yugurish (vaqt hisobga olinmaydi), bir me'yorda past tezlikda 6 daqiqa davomida yugurish.		
8-dars	Futbol. Amaliy: “Halol o‘yin - Fair Play” tamoyilini tarbiyalash va shakllantirish; To‘pni olib yurish va tepish usullari; .		
9-dars	Futbol. Nazariy: O‘zbekistonda futbol o‘yinini rivojlantirish uchun qaratilayotgan e’tibor. Amaliy: Maydon tashqarisidan (burchakdan, aut) to‘pni o‘inga kiritish.	1	
10-dars	Futbol. Amaliy: Juftlikda to‘pni bosh bilan bir-biriga oshirishlar; To‘p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi (dribling, fintlar).	1	
11 -dars	Futbol. Nazariy: O‘zbekistondagi futbol jamoalari. Amaliy: Tezkorlik chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar;	1	
12-dars	Futbol. Amaliy: Havoda uchib kelayotgan to‘pni bosh bilan zarba berish To‘p bilan estafetali yugurish.	1	
13-dars	Futbol. Nazariy: Sport bilan shug‘illanishda taniqli sportchilarni namuna qilish. Amaliy: Futbolchilarning harakatlanish, to‘p uzatish. Fikrlash tezligini shakllantirish; To‘pga oyoq bilan zarba berish texnikasi;	1	
14-dars	Futbol. Amaliy: Harakatlanib kelayotgan to‘pga oyoq yuzasining o‘rtasi, ichki va tashqi tomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish.	1	
15-dars	Futbol. Amaliy Harakatlanib kelayotgan to‘pni oyoq yuzasining ichki va tashqi tomonlari bilan to‘xtatish; 500-800 metrga yugurish.	1	
16-dars	Futbol. Nazariy: Mashqlarni tartib-intizom bilan bajarish tartibi. Amaliy: Juftlikda to‘pni bosh bilan bir-biriga oshirishlar; To‘p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi (dribling, fintlar).	1	
17-dars	Futbol. Amaliy: Havoda uchib kelayotgan to‘pni bosh bilan zarba berish To‘p bilan estafetali yugurish.	1	
18-dars	Futbol. Nazariy: “Umid nihollari” sport musobaqalari haqida. Amaliy Harakatlanib kelayotgan to‘pga oyoq yuzasining o‘rtasi, ichki va tashqi tomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish	1	

II chorak

№	7-sinf	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	Harakatli o‘yinlar														
5	Sport o‘yinlari	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Futbol														
7	Kurash														

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
19-dars	Voleybol. Nazariy: Voleybol o‘yining kelib chiqish tarixi. Amaliy: Voleybol o‘yin qoidasi; O‘yinchilarning maydonda joylashuvi va harakatlanishi; To‘pni pastdan bir qo‘llab uzatishlar;	1	

	Nazariy: Tanani parvarish qilish tartibi. Amaliy: a) Yonbosh usuli; b) Kift usulini bajarish; v) Qarshi texnik usuli; d) Chil usulini o'rgatish.		
51-dars	Kurash. Nazariy: Jismoniy tarbiya va sport. Amaliy: a) Jismoniy sifatlarni rivojlantirish; b) Supurma usullarini bajarish; v) O'rganilgan usullar bo'yicha kurash musobaqachasini o'tkazish.	1	
52- dars	Kurash. Amaliy: a) O'rganilgan usullar bo'yicha kurash musobaqachasini o'tkazish.	1	

IV chorak

№	7-sinf	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	Harakatli o'yinlar																
5	Sport o'yinlari										+	+	+	+	+	+	+
6	Kurash	+															

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
53-dars	Kurash. Nazariy: Ochiq havoda sayr qilishning organizmga ijobiy ta'siri Amaliy: Orqadan chalib yiqitish usullari; Oldindan chalib yiqitishlar; Ko'tarib oldinga tashlash; Muvozanatdan chiqarish usullari.	1	
54-dars	Yengil atletika. Amaliy: Yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish" usulida to'siqdan oshib o'tish va uzoqlashish texnikasini bajarish.	1	
55-dars	Yengil atletika. Amaliy: Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash; 800-1000 metr masofaga yugurish.	1	
56-dars	Yengil atletika. Nazariy: Yugurish turlari (mokkisimon, estafeta, kross) va ular haqida. Amaliy: Yugurib kelib "qaychi" usulida balandlikka sakrash; 60 metrga masofa bo'ylab yugurish;	1	
57-dars	Yengil atletika. Amaliy: Turgan joydan baladlikka sakrashni takrorlash; 1000-2000 metr masofaga yugurish.	1	
58-dars	Yengil atletika. Nazariy: Sakrash turlari bo'yicha ma'lumot. Fazalar. Amaliy: Estafetali yugurish (startdan chiqish, tayoqchani uzatish va qabul qilish.	1	
59-dars	Yengil atletika. Amaliy: Masofa bo'ylab yugurish, marraga kirib borish); 4x60 metrga estafetali yugurish.	1	
60-dars	Yengil atletika. Nazariy: Sport turlarining elementlar bilan uzluksiz bog'liqligi hamda sport o'yinlariga tayyorlanadigan xususiyatlari (masalan, "To'p uchun kurash", "To'p kapitanga" va h.k.). Amaliy: Turgan joydan uzunlikka sakrash, balandligi 30-40 sm to'siq ustidan sakrash; yugurib kelib uzunlikka "Oyoq bukish" usulida sakrash.	1	

61-dars	Fútbol. Nazariy: Chaqqonlik va uni rivojlantiruvchi mashqlar. Amaliy: Tezkor chidamkorlikni rivojlantirish; Qisqa masofaga to'p uzatish mashqlari (pastdan, yuqoridan);	1	
62-dars	Fútbol. Amaliy: Uzoq masofaga to'p uzatish mashqlari (yuqoridan, yuqoridan); To'p bilan janglyorlik mashqlari.	1	
63-dars	Fútbol. Nazariy: Tezkorlik jismoniy sifatlari va uni rivojlantiruvchi mashqlar. Amaliy: Himoyaviy o'yin (raqib hujumlarini ushlab qolish, qarshi hujum);	1	
64-dars	Fútbol. Amaliy: O'yinchilarning bazaviy taktik joylashuvi (4-42, 4-3-3, 3-5-2);.	1	
65-dars	Fútbol. Amaliy: Qanotlardan hujum taktikasini o'rgatish; Hujumni tashkil qilish;	1	
66-dars	Fútbol. Amaliy: a) Hujumda jamoa bo'lib harakatlanish taktikasi (hujum o'yinchilariga to'p uzatishni "taklif qilish", ochilishlar);	1	
67-dars	Fútbol. Amaliy: a) To'pni egallash bilan bajariladigan texnik ko'nikmani takomillashtirish; Standart vaziyatlardan to'pga zarba berish; Darvozabon o'yin texnikasi	1	
68-dars	Fútbol. Amaliy: b) UJT mashqlari; O'rganilgan texnika usullarini takrorlash; Ikki tomonlama o'yin.	1	