

**8 - SINF**  
**Jismoniy tarbiya 68 soat**

| №           | Dastur bo'limlari  | Yillik   | I-chorak               |    | II-chorak      |     | III-chorak     |    |     | IV-chorak      |   |  |
|-------------|--|--|------------------------|----|----------------|-----|----------------|----|-----|----------------|---|--|
|             |  |  | IX                     | X  | XI             | XII | I              | II | III | IV             | V |  |
| 1           | Nazariy bilimlar   |  | <i>Dars jarayonida</i> |    |                |     |                |    |     |                |   |  |
| 2           | Gimnastika   | 10   |                        |    |                |     | 2              | 8  |     |                |   |  |
| 3           | Yengil atletika  | 16   | 8                      |    |                |     |                |    |     | 8              |   |  |
| 4           | Sport o'yinlari (maktab sharoitdan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi) | 22   |                        | 4  | 6              | 8   | 4              |    |     |                |   |  |
| 5           | Futbol   | 12   |                        | 6  |                |     |                |    |     | 1              | 5 |  |
| 6           | Kurash   | 6  |                        |    |                |     |                |    | 6   |                |   |  |
| 7           | Shaxmat  | 2  |                        |    |                |     |                |    |     |                | 2 |  |
| 8           | Nazorat ishi   | Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'li 3, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi. |                        |    |                |     |                |    |     |                |   |  |
| <b>Jami</b> |  |  | 8                      | 10 | 6              | 8   | 6              | 8  | 6   | 9              | 7 |  |
|             |  | <b>68 soat</b>   | <b>18 soat</b>         |    | <b>14 soat</b> |     | <b>20 soat</b> |    |     | <b>16 soat</b> |   |  |

**I-chorak**

| №  | Dastur bo'limlari  | I-chorak (18 soat)     |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|----|--|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
|    |  | 2                      | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |  |
| 1. | Nazariy bilimlar   | <i>Dars jarayonida</i> |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 2. | Gimnastika   |                        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 3. | Yengil atletika  | +                      | + | + | + | + | + | + |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 4. | Sport o'yinlari (maktab sharoitdan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi) |                        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | +  | +  | +  | +  |  |
| 5. | Futbol   |                        |   |   |   |   |   |   | + | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |  |
| 6. | Kurash   |                        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 7. | Shaxmat  |                        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |

| Dars   | Mavzu va vazifalar  | Soat | Taqvimiy muddat |
|--------|---|------|-----------------|
| 1-dars | <b>Nazariy: Yengil atletika</b> Sog'lom turmush tarzining ahamiyati.<br><b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari, tezlikni oshirib yugurish 2x30 m, pastki startdan 60 m ga yugurish  | 1    |                 |
| 2-dars | <b>Nazariy: Yengil atletika</b> Shaxsni hartomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. <b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari, tezlikni oshirib yugurish 2x30 m, pastki startdan 60 m ga yugurish ( <i>o'quv me'yorini topshirish</i> ) Turgan joudan uzunlikka sakrash | 1    |                 |
| 3-dars | <b>Amaliy: Yengil atletika</b> maxsus sakrash mashqlari, turgan joudan uzunlikka sakrash ( <i>o'quv me'yorini topshirish</i> ), 5-6 qadam yugurib kelib "oyoqni bukib" usulida uzunlikka saklash, 10-12 qadam yugurib kelib "oyoqni bukib" usuli bilan uzunlikka saklash.                 | 1    |                 |
| 4-dars | <b>Nazariy: Yengil atletika</b> "O'zbekiston iftixorlari" haqida suhbat.<br><b>Amaliy:</b> Maxsus sakrash mashqlari, 5-6 qadam yugurib kelib "oyoqni bukib" usulida uzunlikka   | 1    |                 |

|         |   |   |  |
|---------|---|---|--|
|         | saklash, 10-12 qadam yugurib kelib “oyoqni bukib” usuli bilan uzunlikka saklash ( <i>o‘quv me‘yorini topshirish</i> )   |   |  |
| 5-dars  | <b>Nazariy: <i>Yengil atletika</i></b> To‘g‘ri nafas olish va yurak urishini tekshirish.<br><b>Amaliy:</b> Maxsus sakrash mashqlari, yugurib, bir oyoqdan deysinib, sakrashda tepaga osilgan buyumga bir qo‘lini tekkazish.<br><b>Balandlikka sakrash</b> - 4 qadamdan yugurib kelib “hatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash, 6-8 qadamdan yugurib kelib “hatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash ( <i>o‘quv me‘yorini topshirish</i> )  | 1 |  |
| 6-dars  | <b>Nazariy: <i>Yengil atletika</i></b> Yozgi va qishki olimpiada musoboqalari haqida ma'lumot.<br><b>Amaliy:</b> Turgan joydan tennis koptogini uzoqlikka uloqtirish, yon tomon bilan 3 qadam yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish, yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish ( <i>o‘quv me‘yorini topshirish</i> ) Stadion aylana bo‘ylab estafeta tayoqchasi bilan 4x60 m yugurish   | 1 |  |
| 7-dars  | <b>Amaliy: <i>Yengil atletika</i></b> Yugurish bilan yurishni almashlab 1000 m yugurish. ( 100m + 100m)   | 1 |  |
| 8-dars  | <b>Amaliy: <i>Yengil atletika</i></b> 800-1500 m masofaga yugurish. ( <i>o‘quv me‘yorini topshirish</i> ) Nafas tiklash maqsadda 200m yurish  | 1 |  |
| 9-dars  | <b>Nazariy: <i>Futbol</i>.</b> Futbol o‘yining qoidalari.<br><b>Amaliy:</b> To‘p bilan janglyor qilish; 30 metrga to‘pni olib yurish (soniya). Ikki tomonlama o‘yin.  | 1 |  |
| 10-dars | <b>Amaliy: <i>Futbol</i></b> 11 metrlik jarima to‘pini darvozaga aniq tepish; yo‘nalishni o‘zgartirib yurish va yugurish, maydonda joyni tanlash; Ikki tomonlama o‘yin  | 1 |  |
| 11-dars | <b>Nazariy: <i>Futbol</i></b> Futbol o‘yining taktikasi.<br><b>Amaliy:</b> Dumalab kelayotgan to‘pni oyoqning panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to‘xtatish. Ikki tomonlama o‘yin  | 1 |  |
| 12-dars | <b>Amaliy: <i>Futbol</i></b> To‘pni oyoqni panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan tepib olib yurish. Ikki tomonlama o‘yin  | 1 |  |
| 13-dars | <b>Amaliy: <i>Futbol</i></b> Balanddan uchib kelayotgan to‘pni sakrab to‘htatish va keyin bir oyoqda yerga tushurish; to‘p bilan janglor qilish ( <i>texnik bajarishni baholash</i> ). Ikki tomonlama o‘yin   | 1 |  |
| 14-dars | <b>Amaliy: <i>Futbol</i></b> Aldamchi harakatlar (fintlar). To‘pni olib qo‘yish. Ikki tomonlama o‘yin   | 1 |  |
| 15-dars | <b><i>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</i></b><br>(maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)<br><b>Amaliy: <i>Basketbol</i></b> - Basketbol harakatlar texnikasini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar: Turish, harakatlanish, to‘pni ushlash va uzatish texnikasini takomillashtirish. O‘quv-mashq o‘yin<br><b><i>Voleybol</i></b> - Voleybol o‘yin qoidalari, o‘yinchilarning maydonda joylashish tartibi, o‘rin almashishlar; voleybolda harakatlanish texnikasi takomillashtirish<br><b><i>Gandbol</i></b> - Gandbol sport turida mahsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari sakrash, deysinib, v.x.k | 1 |  |



| Dars    | Mavzu va vazifalar  | Soat | Taqvimiy muddat |
|---------|---|------|-----------------|
| 19-dars | <p><b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - "10 ta uzatish" harakatli o'yini (o'yinchilar ikkita jamoaga bulinadi, ularning har biri o'z o'yinchilari orasida ketma-ket 10 ta uzatishni harakat qiladi, ikkinchi jamoa to'pni ushlab olishga harakat qiladi va uni o'z jamoasi o'yinchilari orasida uzatishni boshlaydi).</p> <p><b>Voleybol</b> - to'rga teskari turgan holda, to'pni sakrab raqib maydondagi nishonga tushurish; to'pni pastdan o'yinga kiritishda</p> <p><b>Gandbol</b> - to'pni aniq nishonga tushurish (7m dan, 9m dan). Tezlikda to'pni yerga urib yugurish.</p> | 1    |                 |
| 20-dars | <p><b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - 3 sekundlik zonada 5-6 o'yinchidan iborat guruhlar, ularning har biri boshqa o'yinchidan to'pni urib urishga harakat qiladi.</p> <p><b>Voleybol</b> - maydonning belgilangan joylarga tushurishning mustahkamlash; qarama - qarshi kelayotgan to'pga, to'g'ri xujum zarbasi berish</p> <p><b>Gandbol</b> - to'pni aniq nishonga tushurish (7m dan, 9m dan). Tezlikda to'pni yerga urib yugurish. (<i>o'quv meyorini topshiris</i>).</p>  | 1    |                 |
| 21-dars | <p><b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - Maydonning turli nuqtalarida to'pni halkaga uloqtirishni takomillashtirish. O'quv-mashq o'yin</p> <p><b>Voleybol</b> - O'zlashtirilgan elementlarning kombinatsiyasi (topni qabul qilishlar, uzatishlar, zarbalar);</p> <p><b>Gandbol</b> - Yonboshlab to'pni o'tish. 4 x 10m mokisimon yugurish (<i>o'quv meyorini topshirish</i>)</p>  | 1    |                 |
| 22-dars | <p><b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - Orqa bilan oldinga mokisimon yugurish. To'pni harakatda bir-biriga uzatish. To'pni o'ng qo'l, chap qo'l bilan olib yurish. yugurish.</p> <p><b>Voleybol</b> - o'zlashtirilgan harakat va to'pga egalik qilish elementlarini takomillashtirish;</p> <p><b>Gandbol</b> - o'zlashtirilgan harakat va to'pga egalik qilish elementlarini takomillashtirish;</p>  | 1    |                 |
| 23-dars | <p><b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - Basketbol harakatlari texnikasini rivojlantirish bo'yicha mashqlar: Ikki qo'llab sakrab yuqoridan to'pni uzatish. O'quv-mashq o'yin</p> <p><b>Voleybol</b> - 3 zonada hujum o'yin; soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini</p> <p><b>Gandbol</b> - ikki tomonlama uyinda to'pni otish, uzatish, ilib olishni takomillashtirish.</p>   | 1    |                 |
| 24-dars | <p><b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - Ikkita to'pni joyida va harakatda juftjuft bo'lib uzatish. To'pni yaqinlashib kelayotgan raqibga uzatish. Uchtalikda joylarni almashtirish bilan harakatda</p>   | 1    |                 |

|         |   |   |  |
|---------|---|---|--|
|         | to'pni uzatish ("sakkizta"- "vosmerka"). O'quv-mashq o'yin<br><b>Voleybol</b> - turgan joyda o'yinchi ikki qo'l bilan to'pni tepaga uzatish usulni takomillashtirish, turgan joyda o'yinchi ikki qo'l bilan to'pni devolga urish usulni takomillashtirish.<br>Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini <b>Gandbol</b> - To'pni aniq nishonga tushirish. ( <i>o'quv meyorini topshirish</i> ).<br>Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini   |   |  |
| 25-dars | <b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)<br><b>Amaliy: Basketbol</b> — "10 ta uzatish" harakatli o'yini (o'yinchilar ikkita jamoaga bulinadi, ularning har biri o'z o'yinchilari orasida ketma-ket 10 ta uzatishni harakat qiladi, ikkinchi jamoa to'pni ushlab olishga harakat qiladi va uni o'z jamoasi o'yinchilari orasida uzatishni boshlaydi).<br><b>Voleybol</b> - O'yinchilar ikki qatorda juft bo'lib turib to'pni bir-biriga uzatish. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini<br><b>Gandbol</b> - Yonboshlab otish. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini  | 1 |  |
| 26-dars | <b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)<br><b>Amaliy: Basketbol</b> - 3 sekundlik zonada 5-6 o'yinchidan iborat guruhlar, ularning har biri boshqa o'yinchidan to'pni urib urishga harakat qiladi.<br><b>Voleybol</b> - To'pni to'r bo'ylab o'tkazish: Ikkala tomonning oltita o'yinchisi to'r bo'ylab joylashgan va to'pni bir-birlariga tepadan uzatadi. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini.<br><b>Gandbol</b> - Yonboshlab otish. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini   | 1 |  |
| 27-dars | <b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)<br><b>Amaliy: Basketbol</b> -to'p bilan mashqlarni takomillashtirish ( baland yo'l bo'ylab qo'lma-qo'l otish, oyoqlari orasida "sakkiz", tananing atrofida aylatirish, bosh atrofida aylantirish, to'pni 180° va 360° aylantirish bilan yuqoriga otish)<br><b>Voleybol</b> - To'pni to'r bo'ylab o'tkazish: Ikkala tomonning oltita o'yinchisi to'r bo'ylab joylashgan va to'pni bir-birlariga tepadan uzatadi. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini<br><b>Gandbol</b> - To'pni yonboshlab otish. ( <i>texnik bajarishni baholash</i> ). O'rganilgan texnika usullarni foydalanilgan holda ikki tomonlama o'yin | 1 |  |
| 28-dars | <b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)<br><b>Amaliy: Basketbol</b> - O'rganilgan texnika usullarni foydalanilgan holda ikki tomonlama o'yin.<br><b>Voleybol</b> - Juftlikda to'pni, to'r ustidan yuqoridan va pastdan bir - biriga uzatishlar; to'rdan qaytgan to'pni qabul qilish<br><b>Gandbol</b> - Maydon bo'ylab himoya; aralash himoya, yakka himoya va asta-sekin hujum qilish taktikalari  | 1 |  |
| 29-dars | <b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)<br><b>Amaliy: Basketbol</b> - O'rganilgan texnika usullarni foydalanilgan holda ikki tomonlama o'yin.<br><b>Voleybol</b> - Juftlikda to'pni, to'r ustidan yuqoridan va pastdan bir - biriga uzatishlar; to'rdan qaytgan to'pni qabul qilish   | 1 |  |



| Dars    | Mavzu va vazifalar   | Soat | Taqvimiy muddat |
|---------|--|------|-----------------|
| 33-dars | <b>Sport o‘yinlar -Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)<br><b>Amaliy:</b> soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin   | 1    |                 |
| 34-dars | <b>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)<br><b>Amaliy:</b> soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin  | 1    |                 |
| 35-dars | <b>Sport o‘yinlar -Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)<br><b>Amaliy:</b> soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin   | 1    |                 |
| 36-dars | <b>Sport o‘yinlar -Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)<br><b>Amaliy:</b> soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin   | 1    |                 |
| 37-dars | <b>Nazariy: Gimnastika</b> Shaxsni har tomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati.<br><b>Amaliy: Tayanib sakrash.</b> Oyoqlarni kerib sakrashni takomillashtirish; (qiz bolalar 110 sm balandlikdagi) yonlamasi qo‘yilgan gimnastik “kozyol” ustidan oyoqlarni bukib sakrab o‘tish;  | 1    |                 |
| 38-dars | <b>Amaliy: Gimnastika</b> (qiz bolalar) yonlamasi qo‘yilgan gimnastik “ko‘n” ustidan burchak hosil qilib sakrab o‘tish; (o‘g‘il bolalar) yonlamasiga o‘rnatilgan gimnastika “kozyol” ustidan oyoqlarni bukib o‘tish; ( <b>texnik bajarishni baholash</b> ).  | 1    |                 |
| 39-dars | <b>Amaliy: Gimnastika</b> Tirmashib chiqish. Qiz bolalar; 4- 5 metrli arqonga, qo‘llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish;<br>o‘g‘il bolalar; 4-5 metrli arqonga, qo‘llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish; oyoqlarni 90° burchak hosil qilib bajarish;  | 1    |                 |
| 40-dars | <b>Amaliy: Gimnastika Osilish va tayanishlar.</b> O‘g‘il bolalar: past turnikda osilib turish holatidan kuch bilan ko‘tarilib, tayanchga ko‘tarilish;<br>Qiz bolalar; gimnastik narvonda osilish holatidan 90° burchakka oyoqlarni ko‘tarib tushirish; ( <b>texnik bajarishni baholash</b> )   | 1    |                 |
| 41-dars | <b>Amaliy: Gimnastika</b> o‘g‘il bolalar; Qo‘shpoyalarda qo‘llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish; qo‘shpoyada tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish; qo‘shpoyada tayanib tebranishda, (oldinga orqaga); yon tomonlarga 90 <sup>0</sup> burilib sakrab tushishlar; polda qo‘llarga tayanib qo‘lni bukish va yozish. baland turnikda tortilish;<br>Qiz bolalar; qo‘shpoyaning yuqori poyasida osilgan holatda bukilib, pastki poyada oyoqlar bukilib, yozilish bilan tebranishlar; qo‘shpoyaning yuqori poyasiga bir | 1    |                 |

|         |  |   |  |
|---------|--|---|--|
|         | qo'li bilan ushlab, ikkinchi qo'l yon tarafda bo'lib, oyoqlar orqaga yarim shpogat holda turish; oyoqlar bilan deysinib, bir qoli pastki poyani ushlagan holda yerga sakrab yumshoq tushish; past turnikda (balandligi 100 sm) oyoqlar yerga tayanib, qo'llarga osilgan holatda, qollarni bukish va yozish;  |   |  |
| 42-dars | <p><b>Nazariy: <i>Gimnastika</i></b> Sog'lom turmush tarzining ahamiyati.</p> <p><b>Amaliy:</b> o'g'il bolalar; Qo'shpoyalarda qo'llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada tayanib tebranishda, (oldinga orqaga); yon tomonlarga 90<sup>0</sup> burilib sakrab tushishlar; polda qo'llarga tayanib qo'lni bukish va yozish. baland turnikda tortilish; Qiz bolalar; qo'shpoyaning yuqori poyasida osilgan holatda bukilib, pastki poyada oyoqlar bukilib, yozilish bilan tebranishlar; qo'shpoyaning yuqori poyasiga bir qo'li bilan ushlab, ikkinchi qo'l yon tarafda bo'lib, oyoqlar orqaga yarim shpogat holda turish; oyoqlar bilan deysinib, bir qoli pastki poyani ushlagan holda yerga sakrab yumshoq tushish; past turnikda (balandligi 100 sm) oyoqlar yerga tayanib, qo'llarga osilgan holatda, qollarni bukish va yozish;</p> | 1 |  |
| 43-dars | <p><b>Amaliy: <i>Gimnastika</i></b> Akrobatika. <i>O'g'il bolalar;</i> uzoqlikka umbaloq oshish; oldinga va orqaga umbaloq oshish; yugurib kelib 40-60 sm balandlikdagi to'siq ustidan umbaloq oshish; kuraklarda tik turish; bosh va qo'llarga tayanib tik turish (o'qituvchi yoki sherigi yordami bilan).</p> <p><b>Qiz bolalar;</b> Oldinga va orqaga umbaloq oshish; ketma-ket 2-3 marta oldinga va orqaga umbaloq oshish; kuraklar turish holati; turgan holatda o'qituvchining yordamida "ko'prik" hosil qilish; yarim shpogat bajarish; o'qituvchining yordami bilan cho'qqayib, tayanish holatidan qo'llarda tik turish holatiga otish;</p>  | 1 |  |
| 44-dars | <b><i>Gimnastika</i></b> <b>Amaliy:</b> Gimnastika elementlaridan akrobatika majmuasini bajarish. (texnik bajarishni baholash)   | 1 |  |
| 45-dars | <b><i>Gimnastika</i></b> <b>Amaliy:</b> Muvozanatni saqlash mashqlari. Yakka cho'pga tayanib turgan holatdan sakrab tayanishga va burilish bilan sonlarga o'tirishga o'tish; ikki qo'li yakka cho'p ustiga tayanib, bir oyog'i yon tomonda yerga osilib, ikkinchi oyog'i tizzasi yakka cho'p ustida bo'lib, oyoqlar uchi tortilgan holda, bosh tepaga qaratilib, yarim cho'qqaygan holda; qo'llarni yonga ochish va oldinga "polka", "galop" qadamlari bilan siljish; 2-3 qadam yugurib borib oyoqda siltanib, boshqasida deysinib, kerishib sakrab tushish; (bu mashqlarni gimnastik o'rindiqda ham bajarish mumkin).   | 1 |  |
| 46-dars | <b>Amaliy: <i>Gimnastika</i></b> <b>Muvozanatni saqlash mashqlari.</b> yakkacho'pda bir oyoq uchidan ikkinchi oyoq uchiga o'tib yurish; qo'llarni har xil xolatlarda ushlab, yarim shpogatda turish; bir oyoqda muvozanat saqlab, ikkinchi oyoqni bukkan holda oldinga uzatib,   | 1 |  |



|         |  |   |  |
|---------|--|---|--|
|         | qo'llarni turli vaziyatlarda tutish; yakka cho'pda "qaldirg'och" bo'lib turish, 90 <sup>0</sup> burilish va yerga sakrab yumshoq tushish.  |   |  |
| 47-dars | <b>Amaliy: Kurash</b> Kurash musobaqalariga tayyorgarlik mashqlari; Yengdan usshlab tashlash" Ikkala qol bilan raqibning qolidan ushlab oyoqlarni juft holatda qoyib 180 darajaga burilib yelkadan oshirib tashlash. | 1 |  |
| 48-dars | <b>Amaliy: Kurash</b> maxsus kurash mashqlari; "yelkadan oshirib tashlash"; "muvozanatdan chiqarish" uzuli   | 1 |  |
| 49-dars | <b>Amaliy: Kurash</b> maxsus kurash mashqlari; "qo'llar yordamida qo'ldan ushlab "yelkadan oshirib tashlash".  | 1 |  |
| 50-dars | <b>Amaliy: Kurash</b> maxsus kurash mashqlari; yelkadan oshirib tashlash. bir oyoqda, qo'llarni ushlagan holda (podhod) usuli; "muozanatdan chiqarish" uzuli   | 1 |  |
| 51-dars | <b>Amaliy: Kurash</b> maxsus kurash mashqlari; ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash", "Oyoqlar yordamida yonboshdan ko'tarib tashlash" usullar.  | 1 |  |
| 52-dars | <b>Amaliy: Kurash</b> maxsus kurash mashqlari; "ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash; ( <i>texnik bajarishni baholash</i> ); kurash tushish  | 1 |  |

#### IV-chorak

| №  | Dastur bo'limlari   | IV-chorak (20 soat)        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|----|---|----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
|    |   | 53                         | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 |   |
| 1. | Nazariy bilimlar  | <b>I &gt; a jarayonida</b> |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 2. | Gimnastika  |                            |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 3. | Yengil atletika   | +                          | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 4. | Sport o'yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi) |                            |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 5. | Futbol  |                            |    |    |    |    |    |    |    |    | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |   |
| 6. | Kurash  |                            |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 7. | Shaxmat   |                            |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | +  | + |

| Dars    | Mavzu va vazifalar   | Soati | Taqvimiy muddat |
|---------|--|-------|-----------------|
| 53-dars | <b>Nazariy: Yengil atletika</b> Sog'lom turmush tarzining ahamiyati.<br><b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlari, tezlikni oshirib yugurish 2x30 m, pastki startdan 60 m ga yugurish   | 1     |                 |
| 54-dars | <b>Nazariy: Yengil atletika</b> Shaxsni hartomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati<br><b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlari, tezlikni oshirib yugurish 2x30 m, pastki startdan 60 m ga yugurish ( <i>o'quv meyorini topshirish</i> ) Turgan joudan uzunlikka sakrash | 1     |                 |
| 55-dars | <b>Amaliy: Yengil atletika</b> mahsus sakrash mashqlari, turgan joudan uzunlikka sakrash ( <i>o'quv meyorini topshirish</i> ), 5-6 qadam yugurib kelib "oyoqni bukib" usulida uzunlikka saklash, 10-12 qadam yugurib kelib   | 1     |                 |

|         |   |   |  |
|---------|---|---|--|
|         | “oyoqni bukib” usuli bilan uzunlikka saklash.   |   |  |
| 56-dars | <b>Nazariy: <i>Yengil atletika</i></b> ”O‘zbekiston iftixorlari” haqida suhbat<br><b>Amaliy:</b> mahsus sakrash mashqlari, 5-6 qadam yugurib kelib “oyoqni bukib” usulida uzunlikka saklash, 10-12 qadam yugurib kelib “oyoqni bukib” usuli bilan uzunlikka saklash ( <i>o‘quv meyorini topshirish</i> )  | 1 |  |
| 57-dars | <b>Nazariy: <i>Yengil atletika</i></b> To‘g‘ri nafas olish va yurak urishini tekshirish.<br><b>Amaliy:</b> mahsus sakrash mashqlari, yugurib, bir oyoqdan depsinib, sakrashda tepaga osilgan buyumga bir qo‘lini tekkazish.<br><b>Balandlikka sakrash</b> - 4 qadamdan yugurib kelib “hatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash, 6-8 qadamdan yugurib kelib “hatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash ( <i>o‘quv meyorini topshirish</i> ) | 1 |  |
| 58-dars | <b>Nazariy: <i>Yengil atletika</i></b> Yozgi va qishki olimpiada musoboqalari haqida ma'lumot.<br><b>Amaliy:</b> Turgan joydan tennis ko‘ptogini uzoqlikka uloqtirish, yon tomon bilan 3 qadam yugurib kelib tennis ko‘ptogini uloqtirish, yugurib kelib tennis ko‘ptogini uloqtirish ( <i>o‘quv meyorini topshirish</i> ).<br>Stadion aylana bo‘ylab estafeta tayoqchasi bilan 4x60 m yugurish   | 1 |  |
| 59-dars | <b>Amaliy: <i>Yengil atletika</i></b> Yugurish bilan yurishni almashlab 1000 m yugurish. (100m + 100m)  | 1 |  |
| 60-dars | <b>Amaliy: <i>Yengil atletika</i></b> 800-1500 m masofaga yugurish. ( <i>o‘quv meyorini topshirish</i> ) Nafas tiklash maqsadda 200m yurish   | 1 |  |
| 61-dars | <b>Amaliy: <i>Futbol</i></b> To‘pni ikki qo‘llab bosh ustidan o‘yinga kiritish Dumalab kelayotgan va tushib kelayotgan to‘plarni oyoqning panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to‘xtatishni o‘rgatish; Ikki taraflama o‘yin.   | 1 |  |
| 62-dars | <b><i>Futbol</i> Amaliy:</b> Koptokni oyoq uchida harakatlantirish (jonglyor); To‘pni uzatish, chalg‘itish usullari; Ikki taraflama o‘yin.  | 1 |  |
| 63-dars | <b><i>Futbol</i> Amaliy:</b> 11 metrlik jarima to‘pidan darvozaga aniq tepish; uzoq masofaga to‘pni tepish; Ikki taraflama o‘yin.   | 1 |  |
| 64-dars | <b>Amaliy: <i>Futbol</i></b> yurish yo‘nalishini o‘zgartirib yurish va yugurish, maydonda joyni tanlash; To‘pni oyoqni panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan tepib olib yurish. To‘p bilan janglyor qilish; Ikki taraflama o‘yin.   | 1 |  |
| 65-dars | <b>Amaliy: <i>Futbol</i></b> Darvozabonning har xil balandlikda uchib kelayotgan to‘plarni musht bilan urib yuborishi; Futbolchilar maydonda to‘g‘ri joy tanlash, harakat yo‘nalishlarini o‘zgartirib yugurish. Ikki taraflama o‘yin.   | 1 |  |
| 66-dars | <b>Amaliy: <i>Futbol</i></b> To‘pni uzatish, chalg‘itish usullari. Futbolchilar maydonda to‘g‘ri joy tanlash, harakat yo‘nalishlarini o‘zgartirib yugurish. Ikki taraflama o‘yin.   | 1 |  |
| 67-dars | <b>Nazariy: <i>Shaxmat; Debyut harakatlari.</i></b><br><b>Amaliy:</b> Debyut qonunlari; shoxning xavfsizligi,   | 1 |  |

|         |   |   |  |
|---------|---|---|--|
|         | debyutdagi vazifalar, shaxmatda farzin yordamida mot qilish.  |   |  |
| 68-dars | <b>Shaxmat Amaliy:</b> Debyut qonunlari; shoxning xavfsizligi, debyutdagi vazifalar, shaxmatda farzin yordamida mot qilish. | 1 |  |