

**9 - SINF**  
**Jismoniy tarbiya 68 soat**

№	Dastur bo'limlari	Jami Yillik	I-chorak		II-chorak		III-chorak			IV-chorak			
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	Nazariy bilimlar		Dars jarayonic						a				
2	Gimnastika	12						4	8				
3	Yengil atletika	16	8								8		
4	Sport o'yinlari (maktab sharoitdan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi)	20		4	6	8	2						
5	Futbol	12		6							1 5		
6	Kurash	6							6				
7	Shaxmat	2									2		
8	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>18 soat</b>	<b>14 soat</b>	<b>20 soat</b>	<b>16 soat</b>							

**I-chorak**

№	Dastur bo'limlari	I-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(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:</b> <u>Yengil atletika</u> Insonning mehnat faoliyatida jismoniy tarbiyaning ahamiyati <b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlar texnikasini takomillashtirish; past startdan chiqib 60 metrga yugurish;	1	
2-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Yengil atletika</u> Yengil atletikada texnik xavfsizlik qoidalari. Engil atletikada mashqlarning turlari <b>Amaliy:</b> mahsus yugurish mashqlar, past startdan 60 m tezlikni oshirib yugurish ( <i>o'quv me'yorni topshirish</i> ) 4x60 metrga estafeta yugurish.	1	
3-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Yengil atletika.</u> Yugurish turlari <b>Amaliy:</b> mahsus sakrash mashqlari, turgan joydan uzunlikka sakrash ( <i>o'quv me'yorni topshirish</i> ). 5-6 qadam yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida saklash .	1	
4-dars	<b>Nazariy:</b> <u>Yengil atletika</u> To'g'ri nafas olish va yurak urishini tekshirish. Sakrash turlari <b>Amaliy:</b> maxsus sakrash mashqlari, 5-6 qadam yugurib	1	

	kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida saklash; 4x10 m mokisimon yugurish ( <b>o’quv meyorini topshirish</b> )		
5-dars	<b>Amaliy: <u>Yengil atletika</u></b> mahsus sakrash mashqlari; 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka saklash. ( <b>o’quv meyorini</b> ). Tepaga osilgan buyumga yugurib, bir oyoqdan depsinib, sakrashda bir qo’lini tekkazish.	1	
6-dars	<b>Amaliy: <u>Yengil atletika</u></b> mahsus sakrash mashqlari; <b>Balandlikka sakrash</b> - 4 qadam bilan yugurib kelib “hatlab o’tish” usulida balandlikka sakrash, 6-8 qadamdan yugurib kelib “hatlab o’tish” usulida balandlikka sakrash. Turgan joydan tennis ko’ptogini uzoqlikka otish. Toxtamasdan bir me’yorda 6 daqiqa yugurish.	1	
7-dars	<b>Nazariy: <u>Yengil atletika</u></b> Uloqtirish turlari. <b>Amaliy:</b> turgan joydan tennis ko’ptogini uzoqlikka otish, yon tomon bilan 3 qadam yugurib kelib tennis ko’ptogini uloqtirish, yugurib kelib tennis ko’ptogini uloqtirish ( <b>o’quv meyorini topshirish</b> ). 800 m masofaga yugurish	1	
8-dars	<b>Amaliy: <u>Yengil atletika</u>;</b> 4x60m masofaga estafeta yugurish. 800 - 1000m masofaga yugurish.	1	
9-dars	<b>Nazariy: <u>Futbol</u></b> Futbol o’yini, o’yinchilarning tartib va intizom qoidalari. <b>Amaliy: <u>Futbol</u>:</b> harakatlanib kelayotgan to’plarni oyoq panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to’xtatish; texnika va taktika usullari;	1	
10-dars	<b>Amaliy: <u>Futbol</u></b> <b>Futbol:</b> raqibdan to’pni olib qo’yish texnikasi; ikki tomonlama o’yin.	1	
11-dars	<b>Nazariy: <u>Futbol</u></b> Jarima va erkin to’p tepish. <b>Amaliy:</b> 11 metrlik jarima to’pidan darvozaga aniq tepish; to’pni harakat yo’nalishini o’zgartirib olib yurish, chalg’itish harakatlarini qo’llay olish; ikki tomonlama o’yin.	1	
12-dars	<b>Nazariy: <u>Futbol</u></b> Futbol taktikasi (standart holatda bajariladigan kombinatsiyalar). <b>Amaliy:</b> uchib kelayotgan to’pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish; 11 metrlik jarima to’pidan darvozaga. ( <b>texnik bajarishni baholash</b> ). ikki tomonlama o’yin	1	
13-dars	<b>Amaliy: <u>Futbol</u></b> to’pni raqibdan tortib olish; to’pni darvozaga bosh bilan aniq yo’naltirish ko’nikma va malakalarini hosil qilish; 30m to’p bilan yurish; ikki tomonlama o’yin.	1	
14-dars	<b>Amaliy: <u>Futbol</u></b> o’ng va chap oyoq bilan uzoqqa tepishni takomillashtirish; 30m to’p bilan yurish. ( <b>o’quv mezonini</b> ). ikki tomonlama o’yin.	1	
15-dars	<b><u>Sport o’yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Nazariy:</b> Gigiyena, tibbiy nazorat, jarohatlarning oldini olish <b>Amaliy: <u>Basketbol</u></b> - Basketbol o’yini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; to’pni bir qo’lda olib yurish va uzatish; raqibni chetlab o’tish <b>Voleybol</b> - Juftlikda to’pni, to’r ustidan yuqoridan va pastdan bir - biriga uzatishlar; to’rdan qaytgan to’pni qabul qilish; to’pni qabul qilish va uzatish; <b>Gandbol</b> - Gandbolda mahsus texnika mashqlari qo’llash orqali o’quvchilarda tezkorlik, kuch, oriyentatsiya kabi sifatlarni rivojlantirish	1	
16-dars	<b><u>Sport o’yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab		

	sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy: <i>Basketbol</i></b> - to'pni bir qo'lda olib yurish va uzatishni takomillashtirish; raqibni chetlab o'tish; to'pni bosh tomondan ikki qo'llab uzatish; <b><i>Voleybol</i></b> - texnik usullari; to'pni o'yinga kiritish usullari; to'p orqali xujum zarba usullari; to'siq qo'yish (yakka va juftlikda), <b><i>Gandbol</i></b> - to'p bilan ishlash texnikasini mukammallashtirish (tezlikda joq almashish jarayonida xar xil usulda to'p uzatishlar	1	
17-dars	<b><u>Sport o'vinlari</u> - <i>Basketbol, Voleybol, Gandbol</i></b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy: <i>Basketbol</i></b> - shaxsiy va jamoaviy himoyani maydonda ushlash usullarini o'rgatish; 2x1x2 va 1x2x2 taktikalari <b><i>Voleybol</i></b> - himoyalani usullari; xujumda va ximoyada yakka, guruh va jamoaviy taktik harakatlar; <i>Voleybol</i> o'quv o'yini; <b><i>Gandbol</i></b> - vosmyorka, oldinlab ketishda to'p qabul qilishlar); ximoya usullarini mukammallashtirish, raqiblarni ximoya maydoniga yaqinlashtirmaslik,	1	
18-dars	<b><u>Sport o'vinlari</u> - <i>Basketbol, Voleybol, Gandbol</i></b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy: <i>Basketbol</i></b> - jarima to'plarini savatga tashlash; basketbol o'yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o'yin; <b><i>Voleybol</i></b> - <i>Voleybol</i> turish holatida harakatlanish; <i>Voleybol</i> o'yinida turish, xarakatlanish, to'xtash, tezlashish elementlari texnikasini o'rganish va mustaxkamlash; <b><i>Gandbol</i></b> - masofada ushlab turishga erishish, lineyniy o'yinchini nazorat qilish;	1	

### II-chorak

№	Dastur bo'limlari	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 atktika														
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
19-dars	<b><u>Sport o'vinlari</u> - <i>Basketbol, Voleybol, Gandbol</i></b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy: <i>Basketbol</i></b> -To'p bilan juftlikda ishlash. To'pni bilan harakatda mashq qilish: juft bo'lib, qo'shimcha qadamlar bilan harakatlanganda to'pni ko'krakdan uzatish. Juft bo'lib, qo'shimcha qadamlar bilan harakatlanganda to'pni yerga urib ko'krakdan uzatish	1	

	<p><b>Voleybol</b> - Voleybol o'yinida turish, xarakatlanish, to'xtash texnikasini mustaxkamlash; Voleybol o'quv o'yini;</p> <p><b>Gandbol</b> - masofada ushlab turishga erishish, lineyniy o'yinchini nazorat qilish;</p>		
20-dars	<p><b>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - o'ng va chap qo'l bilan "iloni" usulida to'pni olib yurishni takomillashtirish. Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin.</p> <p><b>Voleybol</b> - Voleybol o'yinida turish, xarakatlanish, to'xtash, tezlashish elementlari texnikasini mustaxkamlash; Voleybol o'quv o'yini</p> <p><b>Gandbol</b> - 4x1, 3x2, "vosmyorka", "styajka" ya'ni raqib ximoyasini chalg'itish, to'siq qo'yishni mukammallashtirish</p>	1	
21-dars	<p><b>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> — Jarima to'pni turli hil nuqtalardan savatga tashlashni takomillashtirish. Qarama qarshi estafeta: jamoa har biri uch kishidan iborat kolonnada turadi. Signaldan keyin o'yinchi to'pni qarama-qarshi jamoaga uzatadi va yugurib kolonnaning oxiriga turadi (orasida masofa - 3 m)</p> <p><b>Voleybol</b> - Tayanchda, harakatda, sakrashda to'pni orqaga uzatish texnikasini mustahkamlash; Voleybol o'quv o'yini</p> <p><b>Gandbol</b> - darvozabonni texnik xolatini mukammallashtirish;</p>	1	
22-dars	<p><b>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - Devolga basketbol to'pni urish va olib olishni takomillashtirish. Jarima to'pni savatga tashlash. Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin.</p> <p><b>Voleybol</b> - to'rga teskari turgan holda, to'pni raqib maydondagi nishonga tushurish; Voleybol o'quv o'yini</p> <p><b>Gandbol</b> - Harakatning oddiy texnikasini, hujum va hujumda pozitsiyani egallashi O'rganilgan elementlari asosida musobaqa shaklida o'yin.</p>	1	
23-dars	<p><b>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Basketbol</b> - To'pni olib yugandan keyin harakatda uzatish. Shaxsiy ximoyadan foydalangan holda 5 x 5 o'quv o'yini. Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin.</p> <p><b>Voleybol</b> - to'rga teskari turgan holda, to'pni raqib maydondagi nishonga tushurish; Voleybol o'quv o'yini</p> <p><b>Gandbol</b> - to'pni yuqoridan va pastdan uzatish texnikasini mustahkamlash. O'quv o'yini</p>	1	

24-dars	<p><b><u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - To'pni tashlash usullarini takomillashtirish - Ikki qo'li bilan pastdan, bir qo'li bilan pastdan ot ikki qo'l bir joydan, Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin.</p> <p><b>Voleybol</b> - Oldinga yiqilib, bir qo'lda qabul qilishni mustahkamlash. Voleybol o'quv o'yini</p> <p><b>Gandbol</b> - To'pni yuqori va pastki tayanch uloqtirish texnikasini o'zlashtirish; O'quv o'yini</p>	1	
25-dars	<p><b><u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - To'pni tashlash usullarini takomillashtirish - turgan joidan bir qo'l bilan, sakrashda, burilishda Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin.</p> <p><b>Voleybol</b> - to'rga teskari turgan holda, to'pni raqib maydondagi nishonga tushurish; Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin.</p>	1	
26-dars	<p><b><u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - To'pni olib yurish usullarini takomillashtirish - Yuqori (yuqori tezlikda) sakratib yurish, past sakratib yurish, tezlikni o'zgartirib, yo'nalishni o'zgartirib</p> <p>Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin.</p> <p><b>Voleybol</b> - Yuqoridan to'p uzatish texnikasini mustahkamlash; To'g'ridan xujum zarbasi berishni mustahkamlash. Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin.</p> <p><b>Gandbol</b> - To'pni sakrashda uloqtirish texnikasini mustahkamlash. Himoya va hujumning asosiy taktik va texnik usullarini mustahkamlash</p>	1	
27-dars	<p><b><u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Basketbol</b> - Shaxsiy ximoyadan foydalangan holda 5 x 5 o'quv o'yini.</p> <p><b>Voleybol</b> - to'g'ridan-to'g'ri devorga 7-9 m masofadan to'p balandligi past bo'lmagan chiziqdan pastdan va tepadan o'yinga kiritish Voleybol o'quv o'yini;</p> <p><b>Gandbol</b> - Hujum paytida chalg'ituvchi harakatlar (fintlar) qilishni takomillashtirish</p> <p>O'quv o'yinida himoya va hujumda etakchi (jamoaviy) harakatlar ko'nikmalarini ishlatish</p>	1	
28-dars	<p><b><u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy:</b></p> <p><b>Basketbol</b> - Aldamchi harakatlar (fintlar) Shaxsiy ximoyadan foydalangan holda 5 x 5 o'quv o'yini.</p> <p><b>Voleybol</b> - a) to'rdan 7-9 m masofada to'pni o'yinga kiritish; b) to'pni yuqori to'plarini raqibning</p>	1	

	<p>maydonchasiga 7-9 m masofadan to'r bilan urish</p> <p>Voleybol o'quv o'yini;</p> <p><b>Gandbol</b> - Hujum va himoya taktikasiga, darvozabonning taktik va texnik harakatlariga o'quv o'yin vaqtida puxta etibor berish</p>		
29-dars	<p><b>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - Hujum va Shaxsiy ximoyadan foydalangan holda 5 x 5 o'quv o'yini.</p> <p><b>Voleybol</b> - o'quv o'yinlari jarayonida texnik usullarni takomillashtirish</p> <p><b>Gandbol</b> - to'pni uzatish paytida ushlab olish, - to'pni olib borish paytida ushlab olish. "To'p uchun kurash" o'yini.</p>	1	
30-dars	<p><b>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - Hujum va Shaxsiy ximoyadan foydalangan holda 5 x 5 o'quv o'yini.</p> <p><b>Voleybol</b> - To'pni o'yinga kiritish texnikasini takomillashtirish bo'yicha mashqlar:</p> <p>a) to'pni uloqtirish va urish vaqtida ushlab olish;</p> <p>v) to'g'ridan-to'g'ri devorga 7-9 m masofadan to'r balandligi past bo'lmagan chiziqdan pastdan va tepadan o'yinga kiritish. Voleybol o'quv o'yini</p> <p><b>Gandbol</b> - o'rganilgan texnik usullarni takomillashtirish. "To'p uchun kurash" o'yinning variantlari</p>	1	
31-dars	<p><b>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p> <p><b>Voleybol</b> - to'rdan 7-9 m masofada to'pni o'yinga kiritish;</p> <p>b) to'pni yuqori to'plarini raqibning maydonchasiga 7-9 m masofadan to'r bilan urish O'yin taktikasini takomillashtirish, o'quv o'yini;</p> <p><b>Gandbol</b> - o'rganilgan texnik usullarni takomillashtirish. Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	
32-dars	<p><b>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. Voleybol o'quv o'yini</p> <p><b>Voleybol</b> - o'quv o'yinlari jarayonida texnik usullarni takomillashtirish</p> <p><b>Gandbol</b> - o'rganilgan texnik usullarni takomillashtirish. Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	

**III-chorak**

№	Dastur bo'limlari	III-chorak (20 soat)																			
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	5
1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida																			
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	Soat	Taqvimiy muddat
33-dars	<p><b>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p> <p><b>Voleybol</b> - o'quv o'yinlari jarayonida texnik usullarni takomillashtirish</p> <p><b>Gandbol</b> - o'rganilgan texnik usullarini takomillashtirish. Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	
34-dars	<p><b>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p> <p><b>Voleybol</b> - o'quv o'yinlari jarayonida texnik usullarni takomillashtirish</p> <p><b>Gandbol</b> - o'rganilgan texnik usullarini takomillashtirish. Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	
35-dars	<p><b>Nazariy: Gimnastika</b> Ertalabki gimnastika mashqlarining majmuasini mustaqil tuzish tartibi.</p> <p><b>Amaliy: Gimnastika: Tayanib sakrash.</b> Gimnastik "kozyol" dan ko'priqchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan deysinib sakrashlar; uzunasiga o'rnatilgan gimnastik "kozyol" ustidan tayanib sakrash (o'g'il bolalar 120 sm balandlikdagi gimnastika ko'prigi oralig'i 1 m oraliqda) oyoqlarni kerib sakrash.</p> <p>Qiz bolalar 110 sm balandlikdagi uzunasiga o'rnatilgan gimnastik "kozyol" ustidan oyoqlarni kerib, sakrab o'tish; yonlama qo'yilgan gimnastik "kozyol" ustidan oyoqlarni bukib sakrab o'tishlar.</p>	1	

36-dars	<b>Amaliy: <u>Gimnastika</u> Tayanib sakrash.</b> gimnastik “kozyol” ustidan oyoqlarni kerib, sakrab o’tish ( <i>texnik bajarishni baholash</i> ).	1	
37-dars	<b><u>Gimnastika</u> Nazariy:</b> Gimnastika musobaqa qoidalari. <b>Amaliy: <u>Gimnastika</u>:</b> 5 m li arqonga, qo’llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish; to’xtab-to’xtab tirmashib chiqish (ma’lum balandlikda to’xtash uchun belgilar qo’yiladi).	1	
38-dars	<b>Amaliy: <u>Gimnastika</u> Osilishlar va tayanishlar:</b> (Og’il bolalar) past turnikda osilishdan kuch bilan tayanishga ko’tarilish; baland turnikda osilgan holatda qo’llarni bukish va yozish; (qiz bolalar) past turnikda (balandligi 100 sm) oyoqlar yerga tayanib, qo’llarga osilgan holatda, qollarni bukish va yozish; gimnastik orindiqda qo’llarga tayanib qo’llarni bukish va yozish. ( <i>o’quv me’yorlari</i> ).	1	
39-dars	<b>Amaliy: <u>Gimnastika</u>.</b> (O’g’il bolalar) brussda qo’llarda tayangan holda tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko’tarilish; gimnastik brussda tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko’tarilish; gimnastik brussda tayanib oldindan va orqadan tebranishda, yon tomonlarga 90o burilib sakrab tushishlar. (qiz bolalar) past turnikda (balandligi 100 sm) oyoqlar yerga tayanib, qo’llarga osilgan holatda, qollarni bukish va yozish; gimnastik orindiqda qo’llarga tayanib qo’llarni bukish va yozish.	1	
40-dars	<b>Amaliy: <u>Gimnastika</u>. Akrobatika:</b> ( <i>O’g’il bolalar</i> ) har xil dastlabki holatdan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib o’tish; yugurib kelib uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo’llarda yoki boshda tik turish; (Qizlar bolalar) ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan “ko’prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish. Sherigi yordamida qo’llarda tik turish	1	
41-dars	<b>Amaliy: <u>Gimnastika</u>. Akrobatika:</b> ( <i>O’g’il bolalar</i> ) har xil dastlabki holatdan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib o’tish; yugurib kelib uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo’llarda yoki boshda tik turish; (Qizlar bolalar) ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan “ko’prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish. Sherigi yordamida qo’llarda tik turish.	1	
42-dars	<b>Amaliy: <u>Gimnastika</u></b> Akrobatika: ( <i>O’g’il bolalar</i> ) har xil dastlabki holatdan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib o’tish; yugurib kelib uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo’llarda yoki boshda tik turish; (Qizlar bolalar) ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan “ko’prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish. Sherigi yordamida qo’llarda tik turish.	1	
43-dars	<b>Amaliy: Akrobatika;</b> Gimnastika elementlaridan akrobatika majmuasini bajarish.; ( <i>texnik bajarishni baholash</i> ).	1	





Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
53-dars	<b><u>Yengil atletika</u></b> Amaliy: Maxsus yugurish mashqlar texnikasini takomillashtirish; past startdan chiqib 60 metrga yugurish;	1	
54-dars	<b><u>Yengil atletika</u></b> Amaliy: mahsus yugurish mashqlar, past startdan 60 m tezlikni oshirib yugurish ( <b>o'quv meyorini topshirish</b> ) 4x60 metrga estafeta yugurish.	1	
55-dars	<b>Amaliy: <u>Yengil atletika</u></b> mahsus sakrash mashqlari, turgan joydan uzunlikka sakrash ( <b>o'quv meyorini topshirish</b> ). 5-6 qadam yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida saklash .	1	
56-dars	<b>Amaliy: <u>Yengil atletika</u></b> mahsus sakrash mashqlari, 5-6 qadam yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida saklash; 4x10 m mokisimon yugurish ( <b>o'quv meyorini topshirish</b> )	1	
57-dars	<b>Amaliy: <u>Yengil atletika</u></b> mahsus sakrash mashqlari; 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka saklash. ( <b>o'quv meyorini</b> ). Tepaga osilgan buyumga yugurib ,bir oyoqdan deysinib, sakrashda bir qo'lini tekkazish.	1	
58-dars	<b>Amaliy: <u>Yengil atletika</u></b> mahsus sakrash mashqlari; <b>Balandlikka sakrash</b> - 4 qadam bilan yugurib kelib "hatlab o'tish" usulida balandlikka sakrash, 6-8 qadamdan yugurib kelib "hatlab o'tish" usulida balandlikka sakrash. Turgan joydan tennis ko'ptogini uzoqlikka otish. Toxtamasdan bir me'yorda 6 daqiqa yugurish.	1	
59-dars	<b><u>Yengil atletika</u></b> Amaliy: turgan joydan tennis ko'ptogini uzoqlikka otish, yon tomon bilan 3 qadam yugurib kelib tennis ko'ptogini uloqtirish, yugurib kelib tennis ko'ptogini uloqtirish ( <b>o'quv meyorini topshirish</b> ). 800 m masofaga yugurish	1	
60-dars	<b><u>Yengil atletika</u></b> Amaliy: 4 x 60m masofaga estafeta yugurish 800 - 1000m masofaga yugurish ( <b>o'quv meyorini topshirish</b> )	1	
61-dars	<b><u>Futbol</u></b> Amaliy: texnika va taktika usullari; to'pni harakat yo'nalishini o'zgartirib olib yurish, chalg'itish harakatlarini qo'llay olish; ikki tomonlama o'yin.	1	
62-dars	<b><u>Futbol</u></b> Amaliy: to'pni raqibdan tortib olish; uchib kelayotgan to'pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish; 30 metrga to'pni olib yurish. ikki tomonlama o'yin.	1	
63-dars	<b><u>Futbol</u></b> Amaliy: to'pni darvozaga bosh bilan aniq yo'naltirish ko'nikma va malakalarini hosil qilish; texnika va taktika usullari; texnika va taktika usullari; ikki tomonlama o'yin.	1	
64-dars	<b><u>Futbol</u></b> Amaliy: o'ng va chap oyoq bilan uzoqqa tepishni takomillashtirish; to'p bilan janglyor; ikki tomonlama o'yin.	1	
65-dars	<b><u>Futbol</u></b> Amaliy: raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasi; musobaqalarda hakamlilik qilish; to'p bilan janglyor; ( <b>o'quv meyorini</b> ); ikki tomonlama	1	

	o'yin.		
66-dars	<b><u>Futbol</u> Amaliy:</b> tik turgan holatda to'pni tovon bilan to'xtatish; ikki tomonlama o'yin.	1	
67-dars	<b><u>Shaxmat</u> Amaliy:</b> Endshpil; endshpilda o'ynash tartibi. Shaxmat o'yini.	1	
68-dars	<b><u>Shaxmat</u> Amaliy:</b> Endshpil; endshpilda o'ynash tartibi. Shaxmat o'yini.	1	