

1-SINF
Jismoniy tarbiya 33 soat

№	Dastur bo‘limlari	Jami	1-yarim yillik				2-yarim yillik					
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Nazariy bilimlar		Dars jarayonida									
2	Gimnastika	8	2				3	3				
3	Yengil atletika	8			3					4	1	
4	Harakatli o‘yinlar	15	2	4		5			4			
5	Shashka	2									2	
6	Nazorat ishi							Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har bo‘lim yakunida dars jarayonida olinadi				
	Jami	Yillik 33-soat	4	4	3	5	3	3	4	4	3	
			16 soat yarim yillik				17soat yarim yillik					

1-Yarim yillik (16 soat)

№	1-sinf	1-yarim yillik (16 soat)															
		Hafta															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida															
2	Gimnastika	+	+														
3	Yengil atletika								+	+	+						
4	Harakatli o‘yinlar			+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	
5	Shashka																

Mavzular nomi

Dars	Mavzu nomi	Soat	Taqvimiy muddat
1-dars	<u>Gimnastika</u> Nazariy: Gimnastika anjomlar bilan tanishtirish. Gimnastika darslarida o‘zini tutish qoidalari Amaliy: Asosiy tik turish turlari; saflanish turlari, ketma-ket va yonma-yon bo‘lib bir qatorga saflanishni o‘rgatish;	1	
2-dars	<u>Gimnastika</u> Nazariy: Kun tartibiga rioya qilish. Amaliy: Chiziq bo‘ylab safga turish, qo‘l ushlab doira hosil qilish; safda yurish va to‘xtash mashqlarini bajarish; saf buyruqlarini bajarish;	1	
3-dars	<u>Harakatli o‘yinlar</u> Nazariy: Harakatli o‘yinlarda texnik havfsizlik qoidalari. Amaliy: “Bir qatorga saflaning!”, “Hamma tezda o‘z joyiga!”	1	
4-dars	<u>Harakatli o‘yinlar</u> Nazariy: Shamollash kasalligini oldini olish choralari. Gripp. Amaliy: “Bir qatorga saflaning!”, “Hamma tezda o‘z joyiga” (taqrirlash)	1	
5-dars	<u>Harakatli o‘yinlar</u> Amaliy: “Raqam bilan chaqirish”, “Kun va tun”	1	
6-dars	<u>Harakatli o‘yinlar</u> Amaliy: “Raqam bilan chaqirish”, “Kun va tun” (taqrirlash)	1	
7-dars	<u>Harakatli o‘yinlar</u> Amaliy: “Poyezd”, “O‘z raqibingni top!”	1	

8-dars	<u>Harakatli o'yinlar</u> Amaliy: "Poyezd", "O'z raqibingni top!" (takrorlash)	1	
9-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Yengil atletika sport turi haqida. Amaliy: a) Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) majmuasini o'rgatish; b) Yugurishga oid bo'lgan mashqlarni o'rgatish; v) yuqori startni bajarishni ko'rsatish, tushintirib berish, juftlikda bir maromda masofa bo'ylab yugurish.	1	
10-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. Amaliy: a) Mahsus yugurish mashqlar b) yuqori startdan 15-20 metrga masofa bo'ylab tezlikda yugurish	1	
11-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Shaxsiy gigiyena. Amaliy: a) Mahsus yugurish mashqlar b) 3x10 metrga mokisimon yugurishni bajarishni ko'rsatish, tushintirib berish, juftlikda bajarish	1	
12-dars	<u>Harakatli o'yinlar</u> Amaliy: "Bo'sh o'rin", "Kim uzoqqa uloqtiradi"	1	
13-dars	<u>Harakatli o'yinlar</u> Amaliy: "Bo'sh o'rin", "Kim uzoqqa uloqtiradi" (taqrorlash)	1	
14-dars	<u>Harakatli o'yinlar</u> Amaliy: <u>Harakatli o'yinlar</u> ; "Quvlashmashoq"	1	
15-dars	<u>Harakatli o'yinlar</u> Amaliy: Anjomlarsiz estafetalar	1	
16-dars	<u>Harakatli o'yinlar</u> Amaliy: Anjomlarsiz estafetalar (taqrorlash)	1	

2-Yarim yillik

№	1-sinf	2-yarim yillik (18 soat)															
		Hafta															
		17	18	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.	Shashka															+	+

Mavzular nomi

Dars	Mavzu nomi	Soat	Taqvimiy muddat
17-dars	<u>Gimnastika</u> Nazariy: Gimnastikani ahamiyati. Amaliy: Tirmashib chiqish. Gimnastik narvonga qiya qo'yilgan, ustida tizzalarda turib yuqoriga tirmashib chiqish (o'qituvchi nazoratida)	1	
18-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: Gimnastik narvonga orqa bilan suyangan holda qo'llarda osilib o'tirish. Osilib turib, tizzalarni ko'krak qafasigacha bukib ko'tarish. Ikki qo'lda osilib turish.	1	
19-dars	<u>Gimnastika</u> Nazariy: Gimnastika xavfsizlik qoidalari. Amaliy: Akrobatika mashqlarni o'rgatish; g'ujanak bo'lib o'tirish; cho'qqayib o'tirgan holda orqaga va oldinga tebranish mashqlari (kacheli); oldinga umbaloq oshish o'rgatish.	1	
20-dars	<u>Gimnastika</u> Nazariy: Ovqatlanishdagi gigiyenik talablar. Amaliy: Akrobatika mashqlar: oldinga umbaloq oshishni taqrorlash. Kuraklarda tik turishni o'rgatish. Muvozanatni saqlash mashqlar.	1	

	Gimnastika o‘rindig‘ida qo‘llarni bukish va yozish. (texnik bajarishni baholash)		
21-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: Akrobatika mashqlar: ikki qo‘lni matga qo‘yib o‘tirgan holda oldinga umbaloq oshish. Gimnastik to‘shak (mat) ustida yotgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish, gimnastika o‘rindig‘ida qo‘llarni bukish va yozish.	1	
22-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: Akrobatika elementlari majmuasini bajarish. (texnik bajarishni baholash) Milliy raqs elementlari.	1	
23-dars	<u>Harakatli o‘yinlar</u> Amaliy: “Quvlashmahoq”, “Uzatdingmi, o‘tir”	1	
24-dars	<u>Harakatli o‘yinlar</u> Amaliy: Anjomlar bilan estafetalar	1	
25-dars	<u>Harakatli o‘yinlar</u> Amaliy: Anjomlar bilan estafetalar	1	
26-dars	<u>Harakatli o‘yinlar.</u> Nazariy: Inson salomatligi uchun URM ahamiyati. Amaliy: Anjomlar bilan estafetalar	1	
27-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Yengil atletikada xavfsizlik qoidalari. Yugurishning inson organizmiga bo‘lgan ta‘siri. Amaliy: Mahsus yugurish mashqlari; yugurish yo‘lakcha or‘tasidan yugurishni o‘rgatish; baland startdan 15-20 m. masofaga tezlikda yugurish.	1	
28-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Yengil atletika mashqlarining turlari Amaliy: Yuqori startni bajarishni ko‘rsatish, tushintirib berish, bir maromda masofa bo‘ylab yugurish. 3x10 metrga mokisimon yugurishni. (o‘quv mayori).	1	
29-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: <u>Yengil atletika.</u> Turli taraflarga ko‘p sakrash mashqlari (oldinga, ortga, chapga, o‘ngga). (fazalariga qat‘iy e‘tibor qaratish). Turgan joydan uzunlikka sakrash (o‘quv mayori).turgan joyda tennis to‘pinin uloqtirish.	1	
30-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: O‘z-o‘zini nazorat qilish qoidalari Amaliy: Chizilgan chiziq, arqon va to‘ldirma to‘p ustidan sakrashlar. Tepaga osilgan buyumga qo‘llarni tekkazib sakrash mashqlari (turgan va turli harakatlarda). 1,5-2 daqiqa davomida asta-sekin bir maromda yugurish. Tennis to‘pini 1-2 qadam tashlab aniq nishonga va uzoqqa uloqtirish; (o‘quv mayori).	1	
31-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: 30 metrga tez yugurish: (o‘quv mayori). Bir meyorda masofa bo‘ylab yugurish.	1	
32-dars	<u>Shashka</u> Amaliy. Shashka doskasi va shashka donalari; shashka doskasida donalarni joylashuvini ko‘rsatish va o‘yin qoidalari bilan tanishtirish.	1	
33-dars	<u>Shashka.</u> Shashka doskasi va shashka donalari; shashka doskasida donalarni joylashuvini ko‘rsatish va o‘yin qoidalari bilan tanishtirish.	1	