

**10 - SINIF**  
**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 jarayonida										
2	Gimnastika	12					4	6	2				
3	Yengil atletika	16	8							8			
4	Sport o'yinlari	20		4	6	8	2						
5	Futbol	12		6						1	5		
6	Kurash	6						2	4				
7	<u>Shaxmat</u>	2									2		
8	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.											
	Jami chorak	<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															+	+	+	+
5	<u>Futbol</u>									+	+	+	+	+	+				
6	<u>Shaxmat</u>																		
7	Kurash																		

**Mavzular**

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
1-dars	<b><u>Yengil tletika</u> Nazariy:</b> Insonning mehnat faoliyatida jismoniy tarbiyaning ahamiyati. <b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlari; qisqa masofani tamomlash koidalari. Past startdan 60,100 m yugurish.	1	
2-dars	<b><u>Yengil tletika</u> Nazariy:</b> Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlik qoidalari. Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. <b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari; Past startdan 100m ga yugurish (o'quv mezonini topshirish). Arg'amchada 1 daqiqa davomida sakrash	1	
3-dars	<b><u>Yengil tletika</u> Amaliy:</b> mahsus sakrash mashqlari. Turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida sakrash.	1	
4-dars	<b><u>Yengil tletika</u> Nazariy:</b> Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazish. <b>Amaliy:</b> mahsus sakrash mashqlar. Turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida sakrash (o'quv mezonini topshirish)	1	
5-dars	<b><u>Yengil tletika</u> Amaliy:</b> maxsus sakrash mashqlar. Yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash. Granatani ushlab o'rgatish. Turgan joidan granatani uloqtirishni	1	

	o'rgatish.		
6-dars	<b><u>Yengil tletika</u> Nazariy:</b> Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalari. <b>Amaliy:</b> mahsus sakrash mahsulari; Yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash. <b>(o'quv mezonini topshirish)</b> Turgan joidan granatani uloqtirishni o'rgatish. 3 qadam yugurib kelib granatani uloqtirish	1	
7-dars	<b><u>Yengil tletika</u> Nazariy:</b> Uzoq davom etadigan yugurishda o'zini o'zi nazorat qilish usullari. <b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlari, 4x10 m. mokisimon yugurish. Doira builab 4 x 100m dan estafeta yugurish	1	
8-dars	<b><u>Yengil tletika</u> Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlari. Qiz bolalar – 1000 mga, o'smirlar - 3000 m masofaga yugurish. <b>(o'quv mezonini topshirish)</b>	1	
9-dars	<b><u>Futbol</u></b> <b>Nazariy:</b> Futbol o'yini, o'yinchilarning tartib va intizomini buzmasliklari qoidalari. <b>Amaliy:</b> Havoda uchib kelayotgan to'pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish. Ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.	1	
10-dars	<b><u>Futbol</u> Amaliy:</b> Havoda uchib kelayotgan to'pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish. Ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.		
11-dars	<b><u>Futbol</u> Nazariy:</b> Futbol taktikasi ("standart" holatda bajariladigan kombinatsiyalar). <b>Amaliy:</b> Tik turgan holatda to'pni tovon bilan to'xtatish (bosh bilan tizzada, ko'krak qafasi bilan). Ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.	1	
12-dars	<b><u>Futbol</u> Amaliy:</b> Tik turgan holatda to'pni tovon bilan to'xtatish (bosh bilan tizzada, ko'krak qafasi bilan). Ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.		
13-dars	<b><u>Futbol</u> Nazariy:</b> Jarima va erkin to'p tepish <b>Amaliy:</b> Raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasi Ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.	1	
14-dars	<b><u>Futbol</u> Amaliy:</b> Raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasi Ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.		
15-dars	<b><u>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy: Basketbol</b> - to'p bilan mashqlarni takomillashtirish (baland yo'l bo'ylab qo'lma-qo'l otish, oyoqlari orasida "sakkiz", tananing atrofida aylantirish, bosh atrofida aylantirish, to'pni 180° va 360° aylantirish bilan yuqoriga otish) <b>Voleybol</b> - Juftlikda to'pni, to'rt ustidan yuqoridan va pastdan bir – biriga uzatishlar; to'rdan qaytgan to'pni qabul qilish <b>Gandbol</b> - Maydon bo'ylab himoya; aralash himoya, yakka himoya va asta-sekin hujum qilish taktikalari	1	
16-dars	<b><u>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy: Basketbol</b> - to'p bilan mashqlarni takomillashtirish (to'pni oldingizdan yuqoriga uloqtirish - orqadan ilib olish, to'pni orqada o'ng	1	

	va chap elkalaridan yuqoriga otish, past sakragan to'pni poldan ilib olish, polda yotgan to'pni bir qo'li bilan ko'tarish, to'pni o'ng qo'ldan chap qo'lga oyoqlarning orasida uzatish) <b>Voleybol</b> - Juftlikda to'pni, to'r ustidan yuqoridan va pastdan bir – biriga uzatishlar; to'rdan qaytgan to'pni qabul qilish <b>Gandbol</b> - To'p bilan ishlash texnikasini mukammallashtirish, ximoya va qarshi xujum taktikalarini mustaxkamlash;		
17-dars	<b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy: Basketbol</b> - Harakatda otish texnikasini takomillashtirish mashqlari (joydan ikki qadam bajargandan so'ng - devorga yoki sherikga to'pni o'tish, to'pni polga urib, ikki qadamdan so'ng - to'pni uzatish, schitga nisbatan 45° dan ikki qadam tashab to'pni savatga tashlash) <b>Voleybol</b> - to'pni qabul qilish va uzatish texnik usullari; to'pni o'yinga kiritish usullari <b>Gandbol</b> - maydon bo'ylab jamoaviy xujum taktikalarini (styajka, liniyaviy, to'siq qo'yish, ximoyani yorib o'tish, ximoya oldidan zarba berish) mustaxkamlash;	1	
18-dars	<b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy:</b> <b>Basketbol</b> - ikki tomonlama o'yin ( Ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish) <b>Voleybol</b> - to'r orqali xujum zarbasi usullari; to'siq qo'yish usullari (yakka va juftlikda); xujumda va ximoyada yakka, guruh va jamoaviy taktik harakatlar <b>Gandbol</b> - 7 va 9 m li jarima to'plaridan unumli foydalanish usullari; darvozabonga berilgan ustunliklar;	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 atletika														
4	Sport o'yinlari	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	<u>Futbol</u>														
6	<u>Shaxmat</u>														
7	Kurash														

## Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
19-dars	<b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Nazariy:</b> O'zbekistonda sport o'yinlarining rivojlanishi <b>Amaliy: Basketbol</b> - Basketbol o'yini elementlari asosida turli texnik harakatlarni bajarish hamda ularni amaliyotda qo'llashni mustahkamlash <b>Voleybol</b> - harakat qilish texnikasining asosiy elementlari kombinatsiyalarini, harakat texnikasini takomillashtirish;	1	

	<b>Gandbol</b> - Chalg'itish harakatlarini to'psiz va to'p bilan bajarish		
20-dars	<b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Nazariy:</b> texnik xavfsizlik qoidalari. <b>Amaliy: Basketbol</b> - raqibni chetlab o'tish; to'pni bosh tomondan ikki qo'llab ulotirish <b>Voleybol</b> - Tayanchdan, harakatda, sakrab to'pni qabul qilish va orqaga uzatish texnikasini mustahkamlash; <b>Gandbol</b> - to'pni urib qaytarish, to'siqni buzish va darvozabondan qaytgan to'pni ushlab olish	1	
21-dars	<b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy: Basketbol</b> - to'pni ilib olish; yerga urib, sakrab halqaga tashlash; <b>Voleybol</b> - To'rga teskari turgan holda, sakrab to'pni raqib maydondagi nishonga tushurish; <b>Gandbol</b> - Yon tomonlarga erkin harakatlanish va orqa bilan yugurib himoyachining harakati	1	
22-dars	<b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy: Basketbol</b> - basketbol o'yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o'yin; <b>Voleybol</b> - Yuqoridan to'p uzatishni mustahkamlash; To'g'ridan xujum zarbasi berishni mustahkamlash <b>Gandbol</b> - O'yinida to'pni olib qo'yish usullari.	1	
23-dars	<b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy: Basketbol</b> - musoboqalarda hakamlilik qilish, basketbol o'yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o'yin; <b>Voleybol</b> - To'pni pastdan ikki qo'lda qabul qilishni mustahkamlash;. Oldinga yiqilib, bir qo'lda qabul qilishni mustahkamlash; <b>Gandbol</b> - Darvozabon o'yinining texnikasi.	1	
24-dars	<b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Nazariy:</b> Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalari. <b>Amaliy:</b> <b>Basketbol</b> - o'rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o'yinda takomillashtirish <b>Voleybol</b> - Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. <b>Gandbol</b> - O'yin jarayonida qoidabuzarliklar va jazolar	1	
25-dars	<b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Nazariy:</b> Sport o'yin qoidalari. <b>Amaliy: Basketbol</b> - o'rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o'yinda takomillashtirish <b>Voleybol</b> - Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. <b>Gandbol</b> - Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.	1	
26-dars	<b>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) <b>Amaliy: Basketbol</b> - o'rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o'yinda takomillashtirish <b>Voleybol</b> - Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. <b>Gandbol</b> - Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin	1	

27-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - o‘rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish</p> <p><b>Voleybol</b> - Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o‘yin.</p> <p><b>Gandbol</b> - ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	
28-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Nazariy:</b> O‘zbekistonda sport o‘yinlarining rivojlanishi</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - o‘rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish</p> <p><b>Voleybol</b> - Qoidalarga ko‘ra voleybol o‘yini;</p> <p><b>Gandbol</b> - ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	
29-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - o‘rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish</p> <p><b>Voleybol</b> - Qoidalarga ko‘ra voleybol o‘yini</p> <p><b>Gandbol</b> - ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	
30-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Nazariy:</b> Xalqaro va Milliy Olimpiya qo‘mitasining tashkil etilishi tarixi.</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - o‘rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish</p> <p><b>Voleybol</b> - Qoidalarga ko‘ra voleybol o‘yini</p> <p><b>Gandbol</b> - ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	
31-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Nazariy:</b> Sport o‘yinlarining texnik va taktik asoslari</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - o‘rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish</p> <p><b>Voleybol</b> - Qoidalarga ko‘ra voleybol o‘yini</p> <p><b>Gandbol</b> - ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>	1	
32-dars	<p><b><u>Sport o‘yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u></b> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Nazariy:</b> Sportchilarimizning musobaqa o‘yinlaridagi ishtiroki</p> <p><b>Amaliy: Basketbol</b> - o‘rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o‘yinda takomillashtirish</p> <p><b>Voleybol</b> - Qoidalarga ko‘ra voleybol o‘yini</p> <p><b>Gandbol</b> - ikki tomonlama o‘yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. Gandbolda xakamlilik qoidalarini mustahkamlash ; musobaqa shaklida o‘yin.</p>	1	

### III chorak

№	Dastur bo'limlari	III chorak (18 soat)																			
		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 o'yinlari	+	+																		
5	Futbol																				
6	Shaxmat																				
7	Kurash															+	+	+	+	+	

### Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
33-dars	<p><b>Nazariy: Sport o'yinlari:</b> <i>Basketbol, Voleybol, Gandbol</i> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy:</b>  <i>Basketbol</i> - o'rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o'yinda takomillashtirish  <i>Voleybol</i> - o'rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o'yinda takomillashtirish  <i>Gandbol</i> - o'rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o'yinda takomillashtirish</p>	1	
34-dars	<p><b>Nazariy: Sport o'yinlari</b> <i>Basketbol, Voleybol, Gandbol</i> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p><b>Amaliy:</b>  <i>Basketbol</i> - o'rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o'yinda takomillashtirish  <i>Voleybol</i> - o'rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o'yinda takomillashtirish  <i>Gandbol</i> - o'rganilgan texnik harakatlarni ikki tomonlama o'yinda takomillashtirish</p>	1	
35-dars	<p><b>Gimnastika Nazariy:</b> Gimnastika turlari</p> <p><b>Amaliy: Tayanib sakrash.</b> Gimnastika "kozyoli" dan ko'prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan deysinib sakrashlar; uzunasiga o'rnatilgan gimnastika "kozyoli" ustidan tayanib sakrash (o'g'il bolalar 120 sm balandlikdagi gimnastika ko'prigi oralig'i 1 m oraliqda) oyoqlarni kerib va bukib sakrash; qiz bolalar 110 sm balandlikdagi uzunasiga o'rnatilgan gimnastika "kozyoli" ustidan oyoqlarni kerib, sakrab o'tish;</p>	1	
36-dars	<p><b>Gimnastika Nazariy:</b> Gimnastika bilan shugullanganda texnika xavfsizligi</p> <p><b>Amaliy: Tayanib sakrash.</b> Gimnastika "kozyoli" dan ko'prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan deysinib sakrashlar; uzunasiga o'rnatilgan gimnastika "kozyoli" ustidan tayanib sakrash (o'g'il bolalar 120 sm balandlikdagi gimnastika ko'prigi oralig'i 1 m oraliqda) oyoqlarni kerib va bukib sakrash; qiz bolalar 110 sm balandlikdagi uzunasiga o'rnatilgan gimnastika "kozyoli" ustidan oyoqlarni kerib, sakrab o'tish;</p>	1	
37-dars	<p><b>Gimnastika Nazariy:</b> Gimnastika mashqlarini bajarganda birinchi yordamni kursatish</p> <p><b>Amaliy: Tirmashib chiqish.</b> 5 m li arqonga, qo'llar yordamida (vaqt hisobiga)</p>	1	

	tirmashib chiqish; to‘xtab-to‘xtab tirmashib chiqish (ma’lum balandlikda to‘xtash uchun belgilar qo‘yiladi)		
38-dars	<b><u>Gimnastika</u> Nazariy:</b> Gimnastika darslarida o‘z-o‘zini nazorat qilish <b>Amaliy: Tirmashib chiqish.</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	
39-dars	<b><u>Gimnastika</u> Amaliy: Osilishlar.</b> Turnikda osilishdan kuch bilan tayanishga ko‘tarilish; gavdani bukib-yozish holatidan tebranishga o‘tish; osilib tebranishda gavdani keskin yozish bilan tayanchga ko‘tarilish; turnikda tayanishdan oyoq va gavda bilan oldinga yarim oysimon harakat qilib, osilishga tushib tebranish.	1	
40-dars	<b><u>Gimnastika</u> Amaliy: Osilishlar.</b> Turnikda osilishdan kuch bilan tayanishga ko‘tarilish; gavdani bukib-yozish holatidan tebranishga o‘tish; osilib tebranishda gavdani keskin yozish bilan tayanchga ko‘tarilish; turnikda tayanishdan oyoq va gavda bilan oldinga yarim oysimon harakat qilib, osilishga tushib tebranish.	1	
41-dars	<b><u>Gimnastika</u> Amaliy: Tayanishlar.</b> 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, oldindan (orqadan) yon tomonlarga 90 <sup>0</sup> burilib sakrab tushishlar. qo‘shpoyada qollarga tayanib qo‘llarni bukib va yozish;	1	
42-dars	<b><u>Gimnastika</u> Amaliy: Tayanishlar.</b> 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, oldindan (orqadan) yon tomonlarga 90 <sup>0</sup> burilib sakrab tushishlar. qo‘shpoyada qollarga tayanib qo‘llarni bukib va yozish;	1	
43-dars	<b><u>Gimnastika</u> Amaliy: Akrobatika.</b> <i>O‘g‘il bolalar uchun;</i> har xil dastlabki holat (d.h.)dan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshish,yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo‘llarda tik turish;mustaqil boshda tik turish. <i>Qizlar uchun;</i> ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish.	1	
44-dars	<b><u>Gimnastika</u> Amaliy: Akrobatika.</b> <i>O‘g‘il bolalar uchun;</i> har xil dastlabki holat (d.h.) dan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshish,yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo‘llarda tik turish;mustaqil boshda tik turish. <i>Qizlar uchun;</i> ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish.	1	
45-dars	<b><u>Gimnastika</u> Amaliy: Muvozanatni saqlash mashqlari.</b> Depsinib yakkacho‘pga chiqish; yakkacho‘pga tayanishdan bir oyoqni oshirish bilan 90° burilib, minib o‘tirish, ikki oyoqda va holatlarini almashlab sakrashlar; yarim cho‘qqaygan holatda oyoqlar bilan siltanib yurish, oyoq uchlariga ko‘tarilib burilishlar;	1	
46-dars	<b><u>Gimnastika</u> Amaliy: Muvozanatni saqlash mashqlari.</b> Depsinib yakkacho‘pga chiqish; yakkacho‘pga tayanishdan bir oyoqni oshirish bilan 90° burilib, minib o‘tirish, ikki oyoqda va holatlarini almashlab sakrashlar; yarim cho‘qqaygan holatda oyoqlar bilan siltanib yurish, oyoq uchlariga ko‘tarilib burilishlar;	1	
47-dars	<b><u>Kurash</u> Nazariy:</b> Jaqonda kurashning taraqqiyot etilishi va rivojlanishi. <b>Amaliy:</b> mahsus akrobatika mashqlari; Kurashda o‘z-o‘zini himoya qilish usullari; “Oyoqlar yordamida yonboshdan ko‘tarib tashlash”;	1	
48-dars	<b><u>Kurash</u> Amaliy:</b> mahsus akrobatika mashqlari; Kurashda o‘z-o‘zini himoya qilish usullari; “Oyoqlar yordamida yonboshdan ko‘tarib tashlash”.	1	
49-dars	<b><u>Kurash</u> Amaliy:</b> mahsus mashqlari; “Ko‘krakdan tashlash” usuli; “Chil” usuli oyoq ichidan ilib yiqitish. Bir qol bilan yelkadan, ikkinchi qo‘l bilan yoqasidan ushlab o‘tirgan holda yelkadan oshirib tashlash.	1	

50-dars	<b><u>Kurash Nazariy:</u></b> Kurash sport turida rivojlanadigan jismoniy sifatlar. <b><u>Amaliy:</u></b> mahsus mashqlari; Ko'krakdan tashlash" usuli; "Chil" usuli oyoq ichidan ilib yiqitish. Bir qol bilan yelkadan, ikkinchi qo'l bilan yoqasidan ushlab o'tirgan holda yelkadan oshirib tashlash.	1	
51-dars	<b><u>Kurash Nazariy:</u></b> Kurash musobaqalarining turlari. <b><u>Amaliy:</u></b> bir oyoqda, qo'llarni ushlagan holda (podhod) usuli; Yonbosh usuli; kurash tushish	1	
52-dars	<b><u>Kurash Amaliy:</u></b> bir oyoqda, qo'llarni ushlagan holda (podhod) usuli; Yonbosh usuli; kurash tushish.	1	

#### IV chorak

№	Dastur bo'limlari	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	Sport o'yinlari																
5	<u>Futbol</u>									+	+	+	+	+	+		
6	<u>Shaxmat</u>															+	+
7	Kurash																

#### Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
53-dars	<b><u>Yengil atletika Nazariy:</u></b> Yengil atletika musobaqalarni o'tqazish qoidalari <b><u>Amaliy:</u></b> Mahsus yugurish mashqlari; qisqa masofani tamomlash koidalari. Past startdan 60,100 m yugurish.	1	
54-dars	<b><u>Yengil atletika Nazariy:</u></b> Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlik qoidalari. Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. <b><u>Amaliy:</u></b> Mahsus yugurish mashqlari; Past startdan 100m ga yugurish (o'quv mezonini topshirish). Arg'amchada 1 daqiqa davomida sakrash	1	
55-dars	<b><u>Yengil atletika Amaliy:</u></b> maxsus sakrash mashqlari. Turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida sakrash.	1	
56-dars	<b><u>Yengil atletika Nazariy:</u></b> Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazish. <b><u>Amaliy:</u></b> mahsus sakrash mashqlar. Turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida sakrash (o'quv mezonini topshirish)	1	
57-dars	<b><u>Yengil atletika Amaliy:</u></b> mahsus sakrash mashqlar. Yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash. Granatani ushlab o'rgatish. Turgan joidan granatani uloqtirishni o'rgatish.	1	
58-dars	<b><u>Yengil atletika Nazariy:</u></b> Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalari. <b><u>Amaliy:</u></b> mahsus sakrash mashqlar; Yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash. <b>(o'quv mezonini topshirish)</b> Turgan joidan granatani uloqtirishni o'rgatish. 3 qadam yugurib kelib	1	



	granatani uloqtirish		
59-dars	<b><u>Yengil atletika</u> Nazariy:</b> Uzoq davom etadigan yugurishda o'zini o'zi nazorat qilish usullari. <b>Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari, 4x10 m. mokisimon yugurish. Doira bulab 4 x 100m dan estafeta yugurish	1	
60	<b><u>Yengil atletika</u> Amaliy:</b> Maxsus yugurish mashqlari. Qiz bolalar – 1000 mga, o'smirlar - 3000 m masofaga yugurish. <b>(o'quv mezonini topshirish)</b>	1	
61-dars	<b><u>Futbol</u> Amaliy:</b> Futbol to'pinida janglyor bajarish; to'pn bilan yurib raqibdan aldash usuli; o'yin jarayonida o'tilgan usullarni qo'llash. Ikki tamonlama futbol o'yini	1	
62-dars	<b><u>Futbol</u> Amaliy:</b> Havoda uchib kelayotgan to'pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish. Ikki tamonlama futbol o'yini	1	
63-dars	<b><u>Futbol</u> Nazariy:</b> O'yin qoidalari asosida hakamlik qilish. <b>Amaliy:</b> to'pni yon burchakdan darvozaga kiritish; Ikki tamonlama futbol o'yini	1	
64-dars	<b><u>Futbol</u> Amaliy:</b> to'pni yon burchakdan darvozaga kiritish; darvozabon tepadan kelayotgan to'pni, ikki qo'lda urib yuborish. Ikki tamonlama futbol o'yini	1	
65-dars	<b><u>Futbol</u> Nazariy:</b> Jarima va erkin to'p tepish <b>Amaliy:</b> Raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasi. To'pni uzoqqa tepish. Ikki tamonlama futbol o'yini	1	
66-dars	<b><u>Futbol</u> Amaliy:</b> 11 metrli jarima to'pi.. Ikki tamonlama futbol o'yini	1	
67-dars	<b><u>Shaxmat</u> Nazariy: Debyut usullari.</b> <b>Amaliy:</b> ikki tomonlama tuzoq (shox qo'yib, farzinni yo'qotish) usuli; sherigi bilan maxmat o'yini.	1	
68-dars	<b><u>Shaxmat</u> Nazariy: Debyut usullari.</b> <b>Amaliy:</b> ikki tomonlama tuzoq (shox qo'yib, farzinni yo'qotish) usuli; sherigi bilan maxmat o'yini.	1	