

11 - SINIF
Jismoniy tarbiya 34 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	6					1	4	1		
3	Yengil atletika	8	4							3	1
4	Sport o'yinlari (maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi)	10			3	5	2				
5	Futbol	4		4							
6	Kurash	4							3	1	
7	Shaxmat	2									2
8	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.									
	Jami	Yillik 34-soat	4	4	3	5	3	4	4	4	3
			16 soat yarim yillik				18 soat yarim yillik				

1-yarim yillik

№	Dastur bo'limlari	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	Yengil atletika	+	+	+	+												
3	Sport o'yinlari								+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Futbol					+	+	+	+								

Mavzular

Dars	Mavzu nomi	Soat	Taqvimiy muddat
1-dars	Nazariy: Sport turlari bo'yicha o'zbek sportchilarining yutug'i. Yengil atletika Amaliy: Maxsus yugurish mashqlar, past startdan 100-metrga yugurish. (o'quv meyo'rni topshirish) Turgan joydan <i>uzunlikka sakrash</i>	1	
2-dars	Nazariy: Xalqarova Milliy Olimpiya qo'mitasining tashkil etilishi, sportchilarimizning musobaqa o'yinlaridagi ishtiroki. Yengil atletika Amaliy: Turgan joydan <i>uzunlikka sakrash</i> , yugurib kelib <i>uzunlikka sakrash</i> (o'quv meyo'rni topshirish)	1	
3-dars	Yengil atletika Amaliy: Yugurib kelib <i>balandlikka sakrash</i> (o'quv meyo'rni topshirish) 700-grli granatani uloqtirish.	1	
4-dars	Yengil atletika Amaliy: 700-grli granatani uloqtirish. (o'quv meyo'rni topshirish) Yurish bilan almashlab 6 daqiqa davomida yugurish	1	
5-dars	Futbol Nazariy: Futbol Aut, burchak to'pni o'yinga kiritish Amaliy: a)Topga tezkor zarba berish mashqlari, b)To'pni nishonga tepish, v) Ikki tomonlama o'yin	1	
6-dars	Futbol Nazariy: Futbol o'yinining kelib chiqishi Amaliy: a) To'pni burchakdan o'yinga kiritish. b)Darvozabon o'yin texnikasi v) Ikki tomonlama o'yin	1	
7-dars	Futbol Amaliy: a) Futbol to'pini ko'krakda to'xtatish; b)Ikki tomonlama o'yin	1	

8-dars	<u>Futbol</u> Amaliy: a)To'pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish b) Ikki tomonlama o'yin	1	
9-dars	<u>Sport o'vinlar</u> Amaliy: Basketbol - Basketbol o'yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; Voleybol - To'pni yuqoridan o'yinga kiritish va zonalarga yo'naltirish; o'yinga mustaqil tayyorgarlik ko'rish; Ikki qo'l qoidasiga rioya qilgan holda to'pni to'r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni o'rgatish Qo'l to'pi - O'rganilgan elementlardan ikkala tomonlama o'yinda foydalanish;	1	
10-dars	<u>Sport o'vinlar</u> Amaliy: Basketbol - himoyaning maydon va shaxsiy ushlab turlarini o'rgatish; to'pni bir qo'lda olib yurish Voleybol - hujum zarbalariga to'siq qo'yish; to'rga tegib qaytgan to'pni qabul qilish va qaytarish; to'pni pastdan qabul qilish va belgilangan nuqtaga uzatish Qo'l to'pi - maydon bo'ylab himoya; aralash himoya 5x1	1	
11-dars	<u>Sport o'vinlar</u>, Basketbol - oldinga intilib chiqish; to'pni ilib olish; yerga urib, sakrab halqaga tashlash (o'quv meyo'rni topshirish) Voleybol - ikki guruh o'rtasida o'ynash taktikasini o'rganish, To'pni o'yinga kiritish (o'quv meyo'rni topshirish) Qo'l to'pi - 6x0 taktikasi va asta-sekin hujum qilish taktikalarini o'rgatish; darvozaga zarba berish (o'quv meyo'rni topshirish)	1	
12-dars	<u>Sport o'vinlar</u> Basketbol - basketbol o'yini qoidasiga asosan, ikki tomonlama o'yin Voleybol - o'yinga hakamlik qilishni bilish, ikki tomonlama o'yin Qo'l to'pi - o'yinda hakamlik qilish, ikki tomonlama o'yin	1	
13-dars	<u>Sport o'vinlar</u> Basketbol - ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. O'yinga hakamlik qilishni bilish, Voleybol - ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. O'yinga hakamlik qilishni bilish, Qo'l to'pi - ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. O'yinga hakamlik qilishni bilish	1	
14-dars	<u>Sport o'vinlar</u> Basketbol – 4x10m mokisimon yugurish; Voleybol – 4x10m mokisimon yugurish Qo'l to'pi – 4x10m mokisimon yugurish (o'quv meyo'rni topshirish)	1	
15-dars	<u>Sport o'vinlar</u> Basketbol - ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. Voleybol - ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. Qo'l to'pi - ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.	1	
16-dars	<u>Sport o'vinlar</u> Basketbol - ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. Voleybol - ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. Qo'l to'pi - ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.	1	

2-yarim yillik

№	Dastur bo'limlari	2-yarim yillik (18 soat)																	
		Hafta																	
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida																	
2	Gimnastika			+	+	+	+	+	+										
3	Yengil atletika												+	+	+	+			
4	Sport o'yinlari Voleybol, basketbol (maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi)	+	+																
5	Kurash									+	+	+	+						
6	Shaxmat																+	+	

Mavzular

Dars	Mavzu nomi	Soat	Taqvimiy muddat
17-dars	<u>Sport o'yinlar</u> Basketbol - To'pni turli yo'nalishlarda tashlaydigan sherikdan ushlaganingizdan so'ng halqaga otish to'pni olib yurish elementlari bilan estafeta. Voleybol – hujum zarbasi va blorirovka, ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. Qo'l to'pi - hujum zarbasi, ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.	1	
18-dars	<u>Sport o'yinlar</u> Basketbol - ikki tomonlama o'yin paytida o'rganilgan BKM natijalarini umumlashtirish Voleybol - ikki tomonlama o'yin paytida o'rganilgan BKM natijalarini umumlashtirish Qo'l to'pi - ikki tomonlama o'yin o'rganilgan BKM natijalarini umumlashtirish	1	
19-dars	<u>Gimnastika Amaliy:</u> Tayanib sakrash. Gimnastika “kozyoli”dan depsinish ko'priqchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib sakrab tushish	1	
20-dars	<u>Gimnastika Amaliy:</u> Tayanib sakrash. Yonlama qo'yilgan gimnastika “kozyoli” ustidan oyoqlarni bukib sakrab o'tishlar.	1	
21-dars	<u>Gimnastika Amaliy:</u> Tirmashib chiqish. 7 metr arqonga tirmashib chiqish. to'xtab-to'xtab tirmashib chiqish (ma'lum balandlikda to'xtash uchun belgilar qo'yiladi).	1	
22-dars	<u>Gimnastika Amaliy:</u> Osilishlar. 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	
23-dars	<u>Gimnastika Amaliy:</u> Tayanishlar. Qo'shpoyalarda qo'llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada qo'llarni bukib yozish va tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada tayanib tebranishda, oldindan (orqadan) yon tomonlarga 90 ⁰ burilib sakrab tushishlar.	1	

24-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: Akrobatika. O‘g‘il bolalar uchun: har xil d.h. dan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib o‘tish; yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo‘llarda tik turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish; Qizlar uchun: ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish.	1	
25-dars	<u>Kurash</u> Nazariy: Jahonga kurashning taraqqiy etishi va rivojlanishi Amaliy: bo‘vinni toblash mashqlarni; yumshoq yiqilishlar; akrobatik mashqlar; “Ikki oyoqning oldidan, oyoq bilan ko‘tarib tashlash”	1	
26-dars	<u>Kurash</u> Amaliy: Bo‘vinni toblash mashqlarni; yumshoq yiqilishlar; akrobatik mashqlar; “Ikki oyoqning oldidan, oyoq bilan ko‘tarib tashlash”	1	
27-dars	<u>Kurash</u> Amaliy: Yumshoq yiqilishlar; akrobatik mashqlar; Belbog‘li kurash; belbog‘li kurash usullarini takomillashtirish.	1	
28-dars	<u>Kurash</u> Amaliy: Amaliy: Yumshoq yiqilishlar; akrobatik mashqlar; Belbog‘li kurash; belbog‘li kurash usullarini .	1	
29-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: Mahsus yugurish mashqlar, past startdan 100-metrga yugurish. (o‘quv meyo‘rni topshirish) Turgan joydan <i>uzunlikka sakrash</i>	1	
30-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: Turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash (o‘quv meyo‘rni topshirish)	1	
31-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: 700-grli granatani uloqtirish. 12 daqiqa davomida yugurish	1	
32-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: 700-grli granatani uloqtirish. (o‘quv meyo‘rni topshirish) 3000m masofaga yugurish	1	
33-dars	<u>Shaxmat</u> Misollarini yechish; amaliy o‘yinlar.	1	
34-dars	<u>Shaxmat</u> Misollarini yechish; amaliy o‘yinlar.	1	