

**2 - 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         | 8   | 2                           |          |          |          | 3                           | 3        |          |          |          |  |
| 3 | Yengil atletika    | 8   |                             |          | 3        |          |                             |          |          | 4        | 1        |  |
| 4 | Harakatli o'yinlar | 16  | 2                           | 4        |          | 5        |                             | 1        | 4        |          |          |  |
| 5 | Shashka            | 2   |                             |          |          |          |                             |          |          |          | 2        |  |
| 6 | Nazorat ishi       | Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi. |                             |          |          |          |                             |          |          |          |          |  |
|   | <b>Jami</b>        | <b>Yillik 34-soat</b>   | <b>4</b>                    | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>5</b> | <b>3</b>                    | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |  |
|   |                    |   | <b>16 soat yarim yillik</b> |          |          |          | <b>18 soat yarim yillik</b> |          |          |          |          |  |

**1-yarim yillik**

| № | 2-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            |                          |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |

**Mavzu nomi**

| Dars   | Mavzu nomi  | Soat | Taqvimiy muddat |
|--------|---|------|-----------------|
| 1-dars | <b><u>Gimnastika</u> Nazariy:</b> Gimnastika anjomlari va ulardan to'g'ri foydalanish.<br><b>Amaliy:</b> Saf mashqlari (safda turish, burilishlar); bir qatordan ikki qatorga saflanish va qayta saflanish.   | 1    |                 |
| 2-dars | <b><u>Gimnastika</u> Nazariy:</b> Ovqatlanishdagi gigiyenik talablar.<br><b>Amaliy:</b> Dastlabki holatda turish, qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish uchun qo'l, oyoq mashqlarini bajarishda turli holatlarni to'g'ri bajarish; mashqlar majmuasini buyumlar va buyumlarsiz bajarish; | 1    |                 |
| 3-dars | <b><u>Harakatli o'yinlar</u> Nazariy:</b> Shamollash kasalligini oldini olish choralari. Gripp.<br><b>Amaliy:</b> "Mashqni bajar, eslab qol!", "Tonnel" h/o' koidalari bilan tanishtirish, bajarishni ko'rsatish  | 1    |                 |
| 4-dars | <b><u>Harakatli o'yinlar</u> Amaliy:</b> "Mashqni bajar, eslab qol" (taqrorlash)  | 1    |                 |
| 5-dars | <b><u>Harakatli o'yinlar</u> Amaliy:</b> "Aylana ichiga kirish", "To'pli estafeta",   | 1    |                 |
| 6-dars | <b><u>Harakatli o'yinlar</u> Amaliy:</b> "Uzatdingmi o'tir", "To'pli estafeta",   | 1    |                 |
| 7-dars | <b><u>Harakatli o'yinlar</u> Amaliy:</b> "Arg'amchi ustida sakrash", "O'z rangingni top"  | 1    |                 |
| 8-dars | <b><u>Harakatli o'yinlar</u> Amaliy:</b> "Arg'amchi ustida sakrash", "O'z rangingni top"  | 1    |                 |
| 9-dars | <b><u>Yengil atletika</u> Nazariy:</b> Yengil atletika sport turi haqida.<br><b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlari; yuqori startda turish texnikasi,   | 1    |                 |

|         |  |   |  |
|---------|--|---|--|
|         | yuqori startdan 3x10 m mokisimon yugurishni taqomillashtirish<br>3x10 m ga mokisimon yugurish ( <b>o'quv meyori</b> )  |   |  |
| 10-dars | <b>Yengil atletika Nazariy:</b> Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati.<br><b>Amaliy:</b> Mahsus yugurish mashqlari; yuqori startdan 30 m ga yugurish.<br>yuqori startdan 30 m ga yugurish ( <b>o'quv meyori</b> )<br>Turgan joydan uzunlikka sakrash | 1 |  |
| 11-dars | <b>Yengil atletika Amaliy:</b> Turgan joydan uzunlikka sakrash; Turgan joydan uzunlikka sakrash; ( <b>o'quv meyori</b> )<br>Tennis koptogini aniq nishonga uloqtirish. 3-4 qadam tashlab tennis koptogini uzoqlikka uloqtirish. ( <b>o'quv meyori</b> )                    | 1 |  |
| 12-dars | <b>Harakatli o'yinlar Nazariy:</b> Shamollash kasalligini oldini olish choralari. Gripp.<br><b>Amaliy:</b> “Raqamlar bilan chaqirish”, “Mashqni bajar, eslab qol” va boshqa o'yinlar yordamida diqqat, xotira va jismoniy sifatlarni rivojlantirish.                       | 1 |  |
| 13-dars | <b>Harakatli o'yinlar Amaliy:</b> “Raqamlar bilan chaqirish”, “Mashqni bajar, eslab qol” va boshqa o'yinlar yordamida diqqat, xotira va jismoniy sifatlarni rivojlantirish.  | 1 |  |
| 14-dars | <b>Harakatli o'yinlar Amaliy:</b> “Oq terak-u, ko'k terak!”  | 1 |  |
| 15-dars | <b>Harakatli o'yinlar Amaliy:</b> “Oq terak-u, ko'k terak!”  | 1 |  |
| 16-dars | <b>Harakatli o'yinlar Amaliy:</b> Anjomlarsiz estafetalar  | 1 |  |

## 2-yarim yillik

| № | 2-sinf             | 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 | Harakatli o'yinlar |                          |    |    |    |    |    | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| 5 | Shashka            |                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | +  | +  |

## Mavzu nomi

| Dars    | Mavzu va vazifalar  | Soat | Taqvimiy muddat |
|---------|---|------|-----------------|
| 17-dars | <b>Gimnastika Nazariy:</b> Gimnastika anjomlarida mashqlarni to'g'ri va havfsizlik qoidalariga rioya qilib bajarish<br><b>Amaliy:</b> Saf mashqlari (safda turish, burilishlar); bir qatordan ikki qatorga saflanish va qayta saflanishlarni mukammallashtirish. Gimnastik o'rindig'ida bajariladigan mashqlar (qo'llarga tayanib o'ngga-chapga sakrashlar) - o'rindiqlar ustidan sakrab o'tish (20– 30 sm) mashqlarini bajarish.                       | 1    |                 |
| 18-dars | <b>Gimnastika Nazariy:</b> Gimnastikada foydalaniladigan sport jihozlari haqida tushuncha.<br><b>Amaliy:</b> 20°-30° burchakda qiya qo'yilgan gimnastik o'rindiqda pastdan va yuqoridan ushlab tirmashib chiqish. Turgan va yotgan holatda osilish; gimnastika narvonda orqa bilan osilib oyoqlarni bukish va yozish ( <b>o'quv meyori</b> ); qo'llarni bukkan holda osilib turish; bukilib osilgan holatda tortilish; past turnikda osilish mashqlari. | 1    |                 |

|         |  |   |  |
|---------|--|---|--|
| 19-dars | <b>Gimnastika Amaliy: Muvozanat saqlash mashqlari</b> Gimnastika o'ring'ida buyumlarni qo'lda ushlab yurish (to'p, gimnastik tayoqcha); gimnastik o'rindiqning to'ng'irilgan qismida, ustidagi to'siqlardan har xil harakatlarda yurish; yon tomon bilan qadamlar qo'yib yurish; polga chizilgan chiziqlar ustida tekkis yurish; bir oyoqda tik turib, qo'llarni har xil holatda tutib ikkinchi oyoqni yonga, oldinga, orqaga ko'tarish; bir oyoqda turib, qo'llarni yonga uzatib muvozanatni saqlash; "qaldirg'och" hosil qilish; yarim shpagat turish. | 1 |  |
| 20-dars | <b>Gimnastika Amaliy: Akrobatika mashqlari:</b> Oldinga va orqaga umboloq oshish; kurakda tik turish; yotgan holatda "ko'prik" hosil qilish;   | 1 |  |
| 21-dars | <b>Gimnastika Nazariy:</b> Ovqatlanishdagi gigiyenik talablar.<br><b>Amaliy:</b> Akrobatika mashqlari: Oldinga orqaga umboloq oshish; kurakda tik turish; yotgan holatda "ko'prik" hosil qilish mashqlarni mukammallashtirish. Musiqa jo'rligidagi mashqlarni bajarish; qadamlarda sakrab oldinga va o'ng tomonlarga yurish;   | 1 |  |
| 22-dars | <b>Gimnastika Amaliy:</b> Gimnastik elementlaridan akrobatik majmuasini bajarish ( <b>texnik bajarishni baholash</b> ) arg'amchi va gardishlar bilan turli mashqlarni bajarish.  | 1 |  |
| 23-dars | <b>Harakatli o'yinlar</b><br><b>Amaliy:</b> "Birgalashib sakraymiz", "To'p o'rtaga".   | 1 |  |
| 24-dars | <b>Harakatli o'yinlar</b><br><b>Amaliy:</b> "Birgalashib sakraymiz", "To'p o'rtaga" (taqrorlash)   | 1 |  |
| 25-dars | <b>Harakatli o'yinlar</b><br><b>Amaliy:</b> Anjomlar bilan estafetalar   | 1 |  |
| 26-dars | <b>Harakatli o'yinlar</b><br><b>Amaliy:</b> Anjomlar bilan estafetalar (taqrorlash)  | 1 |  |
| 27-dars | <b>Harakatli o'yinlar</b><br><b>Amaliy:</b> O'tilgan mavzudagi harakatli o'yinlarni takrorlash.  | 1 |  |
| 28-dars | <b>Yengil atletika Nazariy:</b> Yugurishning inson organizmiga bo'lgan ta'siri.<br><b>Amaliy:</b> Yuqori startda turish texnikasi. Yuqori startdan 30m ga yugurish. ( <b>o'quv meyorlari</b> )   | 1 |  |
| 29-dars | <b>Yengil atletika Nazariy:</b> O'z-o'zini nazorat qilish qoidalari<br><b>Amaliy:</b> Turgan joydan uzunlikka sakrash. 3x10m moksimon yugurish. ( <b>o'quv meyorlari</b> )   | 1 |  |
| 30-dars | <b>Yengil atletika Amaliy:</b> Tennis koptogini nishonga otish. Tennis koptogini turgan joydan va 3-4 qadam tashlab uzoqlikka uloqtirish. ( <b>o'quv meyorlari</b> )   | 1 |  |
| 31-dars | <b>Yengil atletika Amaliy:</b> Tennis koptogini nishonga otish. Tennis koptogini turgan joydan va 3-4 qadam tashlab uzoqlikka uloqtirish.  | 1 |  |
| 32-dars | <b>Yengil atletika Amaliy:</b> mahsus sakrash mashqlar; turgan joyda uzunlikka sakrash ( <b>o'quv meyorlarini topshirish</b> ). Yugurish bilan almashlab yurishni. 50 m + 50 m. 4 marta.   | 1 |  |
| 33-dars | <b>Shashka</b> - O'quv o'yin jarayonida texnika va taktikasini mustahkamlash.<br>Shashka o'yinida raqibni mag'lub qilish.  | 1 |  |
| 34-dars | <b>Shashka</b> - O'quv o'yin jarayonida texnika va taktikasini mustahkamlash.<br>Shashka o'yinida raqibni mag'lub qilish.  | 1 |  |