

4 - SINF
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					4	3	1		
3	Yengil atletika	8	4							3	1
4	Spotr o‘yinlar elementlari bilan harakatli o‘yinlar	12		4	3	1		3	1		
5	Futbol	4								3	1
6	Shaxmat	2									2
7	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	3
				16 soat yarim yillik				18soat 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	Gimnastika													+	+	+	+
3	Yengil atletika	+	+	+	+												
4	Spotr o‘yinlar elementlari bilan harakatli o‘yinlar				+	+	+	+	+	+	+	+					
5	Futbol																
6	Shaxmat																

Mavzular

Dars	Mavzu nomi	Soat	Taqvimiy muddat
1-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Salomatlikni saqlashda jismoniy mashqlarning ahamiyati Amaliy: Mahsus yugurish mashqlar, past startga turish, startdan chiqish, va 30m ga yugurish, yugurishni yakunlash holatlari.	1	
2-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Salomatlikni saqlashda jismoniy mashqlarning ahamiyati Amaliy: Past startdan juftlikda 60 m masofaga yugurish (o‘quv meyorlari).	1	
3-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishda gigiyenik talablar. Amaliy: Turgan joydan uzunlikka sakrash, 6 qadam bilan yugurib kelib uzunlikka sakrash, 10 qadam bilan yugurib kelib uzunlikka sakrash.(o‘quv meyorlari).4 x 60m estafeta yugurish.	1	
4-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishda gigiyenik talablar. Amaliy: Tennis to‘pini turgan joydan uzoqlikka uloqtirish, 3 qadam bilan yugurib kelib uzoqlikka tennis to‘pini uloqtirish (o‘quv meyorlari). yurish bilan yugurishni almashlab o‘rta tezlikda 100m dan 3-4 marta yugurish	1	
5-dars	<u>Sport o‘yinlar elementlari bilan harakatli o‘yinlar</u> Nazariy: Badanni chiniqtirishning asosiy qoidasi Amaliy: “To‘p sardorga”, “Lafta”	1	

6-dars	<u>Sport o'yinlar elementlari bilan harakatli o'yinlar</u> Nazariy: Badanni chiniqtirishning asosiy qoidasi Amaliy: "To'p sardorga", "Lafta"	1	
7-dars	<u>Sport o'yinlar elementlari bilan harakatli o'yinlar</u> Nazariy: Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarining inson organizmiga va salomatligiga ta'siri. Amaliy: To'pni tushurib yuborma", "To'pni uzattingmi, o'tir"	1	
8-dars	<u>Sport o'yinlar elementlari bilan harakatli o'yinlar</u> Nazariy: Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarining inson organizmiga va salomatligiga ta'siri. Amaliy: To'pni tushurib yuborma", "To'pni uzattingmi, o'tir"	1	
9-dars	<u>Sport o'yinlar elementlari bilan harakatli o'yinlar</u> Amaliy: "Savatga tashla", "To'p bilan" estafetalar"	1	
10-dars	<u>Sport o'yinlar elementlari bilan harakatli o'yinlar</u> Amaliy: "Savatga tashla", "To'p bilan" estafetalar"	1	
11-dars	<u>Sport o'yinlar elementlari bilan harakatli o'yinlar</u> Amaliy: Buyumsiz yugurish estafetalar	1	
12-dars	<u>Sport o'yinlar elementlari bilan harakatli o'yinlar</u> Amaliy: Buyumlar bilan yugurish estafetalar	1	
13-dars	<u>Gimnastika</u> Nazariy: To'g'ri ovqatlanish tartibi. Amaliy: Safda, bir qatordan ikki, uch, qatorlarga saflanish; Tayanch mashqlar - gimnastik depsinish ko'prigida depsinish mashqlar; yugurib kelib, eniga qo'yilgan, gimnastik "kozyol"ga tayanib, cho'qqayib o'tirgan holda, yumshoq sakrab tushish. Gimnastik narvonida qo'llarga osilgan holatda, tekkis oyoqlarni 90° ko'tarish.	1	
14-dars	<u>Gimnastika</u> Nazariy: Gigiyena qiodalariga rioya qilish tartibi Amaliy: Gimnastik o'rindig'ida bir oyoqlab "qaldirg'och" turish (o'ng va chap oyoqlarda). (texnik bajarishni baholash) Yakkacho'p ustida mashqlar: oddiy, oyoq uchlarida, yon tarafga, oldinga va orqaga juftlama qadam bilan yurish, buyumlar ustidan xatlab o'tish; yon bilan turib oyoqlarni chalishtirib yurish; sakrab burilishlar.	1	
15-dars	<u>Gimnastika</u> Nazariy: Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarining inson organizmiga va salomatligiga ta'siri. Amaliy: Oldinga, orqaga umbaloq oshish. Kuraklarda tik turish. "Ko'pri" hosil qilish. Gimnastika elementlaridan akrobatika majmuasini bajarish.	1	
16-dars	<u>Gimnastika</u> Nazariy: Gimnastika turlari va sport anjomlaridan foydalanish tartibi. Amaliy: Oldinga, orqaga umbaloq oshish, kuraklarda tik turish, "ko'pri" hosil qilish. (texnik bajarishni baholash	1	

2-varim villik

Mavzular

Dars	Mavzu nomi	Soat	Taqvimiy muddat
17-dars	<p><u>Gimnastika Nazariy:</u> To‘g‘ri ovqatlanish tartibi.</p> <p>Amaliy: Saf mashqlar, gimnastik “kozyol”ga tayanib depsinish mashq; yugurib kelib, eniga qo‘yilgan, gimnastik “kozyol”ga tayanib cho‘qqayib o‘tirgan holda, yumshoq sakrab tushish. Gimnastik narvonida qo‘llarga osilgan holatda, tekis oyoqlarni 90° ga ko‘tarish. (o‘quv meyorlari).</p>	1	
18-dars	<p><u>Gimnastika Nazariy:</u> Gigiyyena qiodalariga rioya qilish tartibi</p> <p>Amaliy: Gimnastik o‘rindig‘ida “qaldirg‘och” turish.</p> <p>Yakkacho‘p ustida mashqlar - oyoq uchlarida, yon tarafga, oldinga va orqaga yurish;</p> <p>Akrobatika mashqlar - oldinga va orqaga umbaloq oshish, kuraklarda tik turish, qaldirg‘osh hosil qilib turish.</p>	1	
19-dars	<p><u>Gimnastika Amaliy:</u> Akrobatika elementlaridan majmua - Ikki marta ketma-ket oldinga umbaloq oshib kuraklarda tik turishga utish, orqaga umbloq oshib “yarim shpagat” bajarish. Yotgan holda “ko‘pri” hosil qilish.</p>	1	
20-dars	<p><u>Gimnastika Amaliy:</u> Qo‘shpoya ustida qo‘llarga tayanib, tebranishlar (o‘qituvchi yordamida) Gimnastik o‘rindiqda, qo‘llarga tayangan holda qo‘llarni bukish va yozish. (o‘quv meyorlari).</p> <p>Milliy raqs elementlarini va harakatlarini bajarish.</p>	1	
21-dars	<p><u>Sport o‘yinlar elementlari bilan harakatli o‘yinlar</u></p> <p>Nazariy: Badanni chiniqtirishning asosiy qoidasi</p> <p>Amaliy: “To‘p sardorga”, “To‘pni uzattingmi, o‘tir”</p>	1	
22-dars	<p><u>Sport o‘yinlar elementlari bilan harakatli o‘yinlar</u></p> <p>Nazariy: Badanni chiniqtirishning asosiy qoidasi</p> <p>Amaliy: “To‘p sardorga”, “To‘pni uzattingmi, o‘tir”</p>	1	
23-dars	<p><u>Sport o‘yinlar elementlari bilan harakatli o‘yinlar</u></p> <p>Nazariy: Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarining inson organizmiga va salomatligiga ta’siri.</p> <p>Amaliy: “To‘pni tushurib yuborma”, “To‘p bilan” estafetalar”</p>	1	
24-dars	<p><u>Sport o‘yinlar elementlari bilan harakatli o‘yinlar</u></p> <p>Nazariy: Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarining inson organizmiga va salomatligiga ta’siri.</p> <p>Amaliy: “To‘pni tushurib yuborma”, “To‘p bilan” estafetalar”</p>	1	
25-dars	<p><u>Yengil atletika Nazariy:</u> Salomatlikni saqlashda jismoniy mashqlarning ahamiyati</p> <p>Amaliy: Maxsus yugurish mashqlar, past startga turish, startdan chiqish, 30m.yugurish, yugurishni yakunlash holatlari.</p>	1	
26-dars	<p><u>Yengil atletika Nazariy:</u> Salomatlikni saqlashda jismoniy mashqlarning ahamiyati</p> <p>Amaliy: Maxsus yugurish mashqlar, Past startdan 60 m masofaga yugurish (o‘quv meyorlari).</p>	1	
27-dars	<p><u>Yengil atletika Nazariy:</u> Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishda gigiyenik talablar.</p> <p>Amaliy: Turgan joydan uzunlikka sakrash, 6 qadam bilan yugurib kelib “oyoq bukish usuli”da uzunlikka sakrash; 10 qadam bilan yugurib kelib “oyoq bukish usuli”da uzunlikka sakrash. Tennis to‘pini yugurib kelib uzoqlikka uloqtirish. (o‘quv meyorlari). Yurish bilan yugurishni almashlab 800m yugurish</p>	1	
28-dars	<p><u>Yengil atletika Nazariy:</u> Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishda gigiyenik talablar.</p>	1	

	Amaliy: mahsus sakrash mashqlari, Balandlikka sakrash: tepaga osilgan buyumga yugurib kelib bitta oyoqdan depsinib, sakrashda bitta qo'llni tekkazish. 6-8 qadam bilan yugurib kelib "hatlab o'tish" usulida balandlikka sakrash. (o'quv meyorlari). Yurish bilan yugurishni almashlab 600 -800 m.yugurish		
29-dars	Futbol Amaliy: Futbol texnikasi. to'pni oyoq ichki va tashqi tomonida to'pni olib yurish. To'siqlar orasidan to'pni olib yurish mashqlari. Futbol bo'yicha o'yin mashqlari	1	
30-dars	Futbol Nazariy: Futbol o'yini qoidalari (maydon o'lchamlari, to'p o'g'irligi, diametri) haqida ma'lumot. Amaliy: Futbol o'yini qoidalari; To'psiz harakatlanish; To'p bilan harakatlanish; To'pni oyoq yuzasining ichki, pastki (tovon) qismlari bilan to'pni to'xtatish texnik usullarini bajarish;	1	
31-dars	Futbol Nazariy: Respublikamizda futbolga bo'layotgan e'tibor. To'psiz harakatlanish; To'p bilan harakatlanish; To'pni oyoq yuzasining ichki, pastki (tovon) qismlari bilan to'pni to'xtatish texnik usullarini bajarish;	1	
32-dars	Futbol Nazariy: Futbol texnika va taktikasi. Amaliy: To'p bilan janglyor qilish; to'pni maxsus to'siqlar orqali chap va o'ng oyoqlarda olib yurish, yugurish mashqlari; to'pni (o'ng va chap oyoqlarda) uzoqlikka tepish; Ikki tomonlama mini-futbol o'yini.	1	
33-dars	Shaxmat Shaxmat doskasida donalarning yurish yo'nalishini o'rgatish.	1	
34-dars	Shaxmat Shaxmat doskasida donalarning yurish yo'nalishini o'rgatish.	1	