

5-SINF
Jismoniy tarbiya 68 soat

№	5-sinf	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	14				2	4	8			
3	Yengil atletika	14	8								6
4	Sport o'yinlari	22		10	6	6					
5	Futbol	12							2	10	
6	Kurash	4							4		
7	Shaxmat	2						2			
8	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.									
Jami		68 soat	18 soat		14 soat		20 soat			16 soat	

I chorak

№	5-sinf	1-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	Futbol																		
6	Kurash																		
7	<u>Shaxmat</u>																		

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
1-dars	<u>Yengil atletika.</u> Nazariy: Ustki va poyabzal kiyimning gigiena talablari. Amaliy: Yugurish. Past startdan chiqib yugurish; 4x10 m mokisimon yugurish;	1	
2-dars	<u>Yengil atletika.</u> Yugurish. (30,60, 100,400,1000m) texnikaga rioya qilgan holda yugurishlar;	1	
3-dars	<u>Yengil atletika.</u> Nazariy: Ustki va poyabzal kiyimning gigiyena talablari. Amaliy: yugurish 200-300 m masofaga 4-5 marta yurish bilan almashlab yugurish;	1	
5-dars	<u>Yengil atletika.</u> Nazariy: Yengil atletika sportining turlari. Amaliy: Turli masofalarga bir me'yorda 4 daqiqa davomida yengil yugurish.	1	
6-7-dars	<u>Yengil atletika.</u> Amaliy: Kross tayyorgarlik. Notekis yo'llardan yurish va yugurish; pastlikdan tepalikka va tepalikdan pastga yugurish	2	
8-dars	<u>Yengil atletika.</u> Amaliy: 60 m yugurish	1	
9-10-dars	<u>Qo'l to'pi.</u> Nazariy: "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlari. Amaliy: To'pni o'ng va chap qo'lda olib yurish, to'pni uzatish va qabul qilish,	2	
11-12-dars	<u>Qo'l to'pi</u> Nazariy: Qo'l to'pining kelib chiqish tarixi va maydoni o'lchamlari haqida.	2	

	Amaliy: Sakrab to'pni darvozaga otish; darvozabon o'yinini bilish (tik turish, harakatlanish, qo'llar bilan kelayotgan to'pni qaytarish)		
13-dars	Qo'l to'pi Amaliy: to'pni yerga urib olib yurish; uch qadamlab to'xtash, to'pni olib yurish. Harakatlanib to'pni aniq uzatish va qabul qilib olish; e) To'pni o'ng va chap qo'llarda yerga urib olib yurish..	1	
14-dars	Qo'l to'pi Amaliy: a) Joydan turib 6-7 metrdan to'pni darvozaga otish; Chalishtirma qadam bilan to'pni darvozaga otish;	1	
15-16-dars	Voleybol. Nazariy: Voleybolning kelib chiqish tarixi va maydoni o'lchamlari haqida. Amaliy To'pni ikki ko'llab yuqoridan bir-biriga uzatish	2	
17-18-dars	Voleybol. Amaliy Voleybol qoidasiga rioya qilgan holda ikki tomonlama o'quv o'yini.	2	

II chorak

№	5-sinf	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	Futbol															
6	Kurash															
7	<u>Shaxmat</u>															

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
19-dars	Voleybol. Nazariy: Shaxsiy gigiena qoidalari. Amaliy: a) Voleybol o'yin qoidasi; Maydonda o'yinchilarning joylashuvi, harakatlanishi va asosiy turish holatlari.	1	
20-21-dars	Voleybol. Nazariy: Voleybol o'ining kelib chiqish tarixi va oyin qoidalari. Amaliy: To'pni pastdan, yuqoridan uzatish; b) Juftlikda to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish;	2	
22-dars	Voleybol. Nazariy: Tamaki va spirt ichimliklar iste'mol qilishning zarari. Amaliy: URM bajarish; b) Pastdan kelayotgan to'pni ikki qo'llab bilaklarda qaytarish va uzatish texnikasi;	1	
23-dars	Voleybol. Nazariy: Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati Amaliy: To'pni ikki qo'l barmoqlarida yuqoridan devorga oshirish;	1	
24-dars	Voleybol. Nazariy: Voleybol musobaqalari haqida tushuncha Amaliy: VoleyTo'pni ikki qo'l barmoqlarida yuqoridan devorga oshirish;	1	
25-26-dars	Basketbol. Nazariy: Tozalik - salomatlik garovi. Amaliy: Basketbol o'yin qoidasi; To'pni joyda turib sakrtish mashqlari;	2	
27-dars	Basketbol. Nazariy: Ertalabki badantarbiya mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri. Amaliy: To'pni sherigiga uzatish va qabul qilish; v) To'pni 8 shaklida olib yurish.	1	

28-29-dars	<u>Basketbol.</u> Nazariy: Salomatlik – nima? Amaliy: Jarmia chizig'idan to'pni ikki qo'lda ko'krakdan halqaga tashlash; 4 metr masofadan ikki qo'llab pastdan halqaga tashlash;	2	
30-31-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: Umumrivojlantiruvchi mashqlar. O'quvchilarning yosh-fiziologik xususiyatlariga mos bo'lgan buyumsiz va buyumlar (to'ldirma to'p, gimnastik tayoq, arg'amchi, gardish va boshqalar) bilan mashqlar bajarish;	2	
31-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: Sakrashlar, cho'qqayib o'tirishlar, har xil yo'nalishda egilish va tayanish mashqlar majmuasini bajarishni o'rgatish; arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash.	1	

III chorak

№	5-sinf	III chorak (20 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	Kurash															+	+	+	+		
7	Shaxmat	+	+																		

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
33-34-dars	<u>Shaxmat.</u> Nazariy: Tamaki mahsulotlarining inson organizmiga salbiy ta'siri. Amaliy: Shaxmat doskasida shox, farzin, rux donalarining yurish tartibi	2	
35-dars	<u>Gimnastika.</u> Nazariy: Tibbiy nazorat. Tish va og'iz bo'shlig'ini parvarish qilish. Amaliy: Akrobatika mashqlari: oldinga, orqaga umboloq oshish; Belda va kuraklarda turishni o'rgatish; "Ko'prik" hosil qilish; To'ldirma to'plar bilan mashqlar bajarish.	1	
36-37-dars	<u>Gimnastika.</u> Nazariy: Jismoniy sifatlari va ularni rivojlantiruvchi mashqlar Amaliy: <u>Gimnastika.</u> Arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqish; Turnikda oldinga orqaga Oldinga siltanib sakrab tushish mashq usullarini bajarish.	2	
38-dars	<u>Gimnastika.</u> Nazariy: Ertalabki badantarbiya mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri. Amaliy: <u>Gimnastika.</u> Baland va past turniklarda osilish mashqlarini bajarish;	1	
39-40-dars	<u>Gimnastika.</u> Nazariy: Tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillari orqali chiniqishlar (suv, quyosh, havo). Amaliy: Tayanib sakrash mashqlari; Polda va gimnastika o'rindiqlarida qo'llarni bukish va yozish mashqlari; Aralash osilish va arqonga tirmashib chiqishni takrorlash.	2	
41-42-dars	<u>Gimnastika.</u> Nazariy: Tozalik – salomatlik garovi (qo'l, oyoq, ko'z, tish parvarish). Amaliy: To'ldirma to'plar bilan mashqlar bajarish. Yakkacho'p ustida muvozanat saqlash mashqlari; b) Akrobatika mashqlarini takrorlash.	2	

43-44-dars	Gimnastika. Amaliy: v) Gimnastika “Kazyoli”dan oyoqlarni kerib va bukib sakrash; d) Arg’amchida sakrash mashqlari.	2	
45-dars	Gimnastika. Nazariy: Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantiruvchi mashqlar Amaliy: Arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqish;.	1	
46-dars	Gimnastika. Amaliy: Arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqish;.	1	
47-48-dars	Gimnastika. Nazariy: Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantiruvchi mashqlar Amaliy: Gimnastik narvonda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish; Gimnastik narvonga ikki qo‘l bilan osilib turgan holda oyoqni 45 ⁰ ko‘tarib turish.	2	
49-dars	Kurash. Nazariy: Ochiq havoda jismoniy mashqlarni bajarishning inson salomatligiga bo‘lgan roli. Amaliy: a) Yimshoq yiqilish mashqlari; b) Chil usulini o‘rgatish;	1	
50-dars	Kurash. Amaliy: a) Yelkadan oshirib yiqitish usullarini bajarish.	1	
51-52-dars	Futbol o‘yin texnikasini o‘rgatish. Amaliy: To‘pni olib yurish; to‘pni oyoq yuzi, ichki tashqi yoni bilan tepib oshirish; to‘pni oyoq yuzi va tashqi yoni bilan olib yurish; to‘pni o‘yinga kiritish usullari:	2	

IV chorak

№	5-sinf	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	Futbol	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
6	Kurash																
7	Shaxmat																

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soati	Taqvimiy muddat
53-54-dars	Futbol. Nazariy: Qaddi-qomatning buzilish sabablari. Amaliy: Yo‘nalishni o‘zgartirib sekin yugurish bilan tez yugurishni almashlab bajarish; b) Darvozabon o‘yin texnikasi; Ikki tomonlama mini-futbol	2	
55-56-dars	Futbol. Amaliy: To‘pga bosh va peshona qismi bilan zarba berish; Juftlikda bosh bilan bir-biriga to‘pni uzatish; Ikki tomonlama mini-futbol	2	
57-58-dars	Futbol. Amaliy: Tizza va oyoq uchlarida janglyor mashqi. To‘pni ko‘krakda va sonda to‘xtatish	2	
59-60- dars	Futbol. Amaliy: Maydon tashqarisidan (aut, burchak to‘pi) to‘pni o‘yinga kiritish; 8 mashq usullari; To‘pga (o‘ng, chap oyoqlarda) zarba berish.	2	
61-62-dars	Futbol. Amaliy: O‘yinda erkin jarima to‘pini tepish usullarini bajarish; Darvozabon o‘yin texnikasi; Ikki tomonlama mini futbol o‘yini	2	
63-64-dars	Yengil atletika Nazariy: “Iftixor” unvoniga sazavor bo‘lgan sportchilar. Amaliy: a) Turgan joydan uzunlikka sakrash; b) Yugurib kelib	2	

	balandlikka sakrashda to‘siqdan sakrab o‘tishni bajarish; Tennis to‘pini uzoqlikka uloqtirishni takomillashtirish;		
65-66-dars	<u>Yengil atletika.</u> Nazariy: Yurish, yugurishning texnikasi va ularning farqi. Kross yugurish. Amaliy: Yugurib kelib uzunlikka sakrashda yugurish deqsinish, uchish, qo‘nish fazalari texnikasini o‘rgatish; Uzoq masofaga yugurishni takomillashtirish;	2	
67-68-dars	<u>Yengil atletika)</u> Nazariy: Jismoniy mashqlarni bajarishda gigenaning o‘rni . Amaliy: Yugurib kelib balandlika “xatlab o‘tish” usulida sakrash texnika usullari; 1000 metr masofaga yurish bilan almashlab yugurish	2	