

**7-SINF**  
**Jismoniy tarbiya 68 soat**

№	7-sinf		I chorak		II chorak		III chorak			IV chorak	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Nazariy bilimlar		Dars jarayonida								
2	Gimnastika	11							11		
3	Yengil atletika	14	7							7	
4	Sport o‘yinlari	14			7	7					8
5	Futbol	11		11							
6	Kurash	8							7	1	
7	<u>Shaxmat</u>	2					2				
8	<b>Nazorat ishi</b>	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har bo‘lim yakunida dars jarayonida olinadi.									
	<b>Jami</b>	<b>68</b>		<b>18 soat</b>		<b>14 soat</b>		<b>20 soat</b>		<b>16 soat</b>	

**I chorak**

№	7-sinf	<b>I chorak (18 soat)</b>																	
		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	Soati	Taqvimiy muddat
1-dars	<b><u>Yengil atletika.</u></b> Nazariy: Shaxsiy gigiena qoidalari. <b>Amaliy:</b> a) “Startga”, “Diqqat”, “Yugur” buyruqlarini aniq bajarish; b) 30, 60 metrlarga yugurish mashqlari;	1	
2-dars	<b><u>Yengil atletika.</u></b> Nazariy: Yengil atletika sport turlari haqida. Sport zal va maydonda o‘zini tutib yurish. Ustki va poyabzal kiyimning gigiena talablar. <b>Amaliy:</b> a) b) Past startdan yugurish texnikasi;	1	
3-dars	<b><u>Yengil atletika.</u></b> <b>Amaliy:</b> a) Mokisimon yugurish oldi bajariladigan maxsus mashqlar. b) 4x10 metrga mokkisimon yugurish.		
4-dars	<b><u>Yengil atletika</u></b> Nazariy: Yengil atletika sportining turlari haqida. <b>Amaliy:</b> a) URM takomillashtirish; b) Tennis to‘pini turgan joydan uzoqlikka uloqtirish; v) Tennis to‘pini 1-2 qadam tashlab uzoqqa uloqtirish; d) UJT mashqlarini o‘rgatish.	1	
5-dars	<b><u>Yengil atletika</u></b> Nazariy: “Umid nihollari” sport musobaqasi haqida ma'lumot. <b>Amaliy:</b> a) Yuqori startda turish va uzoq masofa bo‘ylab yugurish texnikasi;	1	
6-dars	<b><u>Yengil atletika</u></b> Amaliy: b) Masofa bo‘ylab yugurishda nafas olib chiqarish va to‘g’ri harakatlanish texnikasini o‘rgatish; v) 1000-1500 metrga yugurish.		
7- dars	<b><u>Yengil atletika</u></b> Amaliy: O‘g‘il bolalar 2000 m, qizlar 1500	1	

	metrga yugurish (vaqt hisobga olinmaydi), bir me'yorda past tezlikda 6 daqiqa davomida yugurish.		
8-dars	<b>Futbol. Amaliy:</b> “Halol o‘yin – Fair Play” tamoyilini tarbiyalash va shakllantirish; To‘pni olib yurish va tepish usullari; .		
9-dars	<b>Futbol. Nazariy:</b> O‘zbekistonda futbol o‘yinini rivojlantirish uchun qaratilayotgan e’tibor. <b>Amaliy:</b> Maydon tashqarisidan (burchakdan, aut) to‘pni o‘inga kiritish.	1	
10-dars	<b>Futbol. Amaliy:</b> Juftlikda to‘pni bosh bilan bir-biriga oshirishlar; To‘p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi (dribling, fintlar).	1	
11-dars	<b>Futbol. Nazariy:</b> O‘zbekistonligi futbol jamoalari. <b>Amaliy:</b> Tezkorlik chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar;	1	
12-dars	<b>Futbol. Amaliy:</b> Havoda uchib kelayotgan to‘pni bosh bilan zarba berish To‘p bilan estafetali yugurish.	1	
13-dars	<b>Futbol. Nazariy:</b> Sport bilan shug’illanishda taniqli sportchilarni na’muna qilish. <b>Amaliy:</b> Futbolchilarning harakatlanish, to‘p uzatish. Fikrlash tezligini shakllantirish; To‘pga oyoq bilan zarba berish texnikasi;	1	
14-dars	<b>Futbol. Amaliy:</b> Harakatlanib kelayotgan to‘pga oyoq yuzasining o‘rtasi, ichki va tashqi tomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish.	1	
15-dars	<b>Futbol. Amaliy</b> Harakatlanib kelayotgan to‘pni oyoq yuzasining ichki va tashqi tomonlari bilan to‘xtatish; 500-800 metrga yugurish.	1	
16-dars	<b>Futbol. Nazariy:</b> Mashqlarni tartib-intizom bilan bajarish tartibi. <b>Amaliy:</b> Juftlikda to‘pni bosh bilan bir-biriga oshirishlar; To‘p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi (dribling, fintlar).	1	
17-dars	<b>Futbol. Amaliy:</b> Havoda uchib kelayotgan to‘pni bosh bilan zarba berish To‘p bilan estafetali yugurish.	1	
18-dars	<b>Futbol. Nazariy:</b> “Umid nihollari” sport musobaqlari haqida. <b>Amaliy</b> Harakatlanib kelayotgan to‘pga oyoq yuzasining o‘rtasi, ichki va tashqi tomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish	1	

## II chorak

№	7-sinf	<b>II chorak (14 soat)</b>												
		19	20	21	22	23	24	<b>25</b>	26	27	28	29	30	31
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida												
2	Gimnastika													
3	Yengil atletika													
4	Harakatli o‘yinlar													
5	Sport o‘yinlari	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Futbol													
7	Kurash													

## Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiyl muddat
19-dars	<b>Voleybol. Nazariy:</b> Voleybol o‘yinining kelib chiqish tarixi. <b>Amaliy:</b> Voleybol o‘yin qoidasi; O‘yinchilarning maydonda joylashuvi va harakatlanishi; To‘pni pastdan bir qo’llab uzatishlar;	1	

20-dars	<b><u>Voleybol. Amaliy:</u></b> To‘pni yuqoridan bir qo‘llab uzatishlar; Ikki qo‘lda (bilaklarda) pastdan to‘pni devorga oshirish va qabul qilish mashqlarini bajarish.	1	
21-dars	<b><u>Voleybol. Nazariy:</u></b> Voleybol o‘yini qoidalari. <b>Amaliy:</b> a) To‘pni pastdan qabul qilish texnikasi; b) Pastdan kelayotgan to‘pni ikki qo‘llab bilaklarda qaytarish va uzatish texnikasining bajarish;	1	
22-dars	<b><u>Voleybol. Amaliy:</u></b> To‘pni yuqoridan ikki qo‘l barmoqlari yordamida uzatish texnikasini bajarish; To‘pni boshdan yuqorida sakratish mashqlari.	1	
23-dars	<b><u>Voleybol. Nazariy:</u></b> Voleybol maydoni, to‘pi haqida ma’lumot. <b>Amaliy:</b> Hujum taktikasi (sakrash, zarba berish); Yuqoridan kelayotgan to‘pni ikki qo‘lda qabul qilib sherigiga uzatish;	1	
24-dars	<b><u>Voleybol. Amaliy:</u></b> To‘pni to‘r ustidan ikki qo‘lda aniq oshirish; Uchib kelayotgan to‘pni to‘g‘ri qabul qilish va sherigiga oshirish.	1	
25-dars	<b><u>Voleybol. Nazariy:</u></b> Shaxsiy gigiena (OITV va OITSning yuqish yo‘llari) <b>Amaliy:</b> Himoya taktikasi (blok qo‘yishlar); Zonani himoya qilish; Ikki tomonlama o‘yin.	1	
26-dars	<b><u>Basketbol. Nazariy:</u></b> Basketbol o‘yin qoidalari. <b>Amaliy:</b> Basketbol o‘yinigaqtida xavfsizlik qoidalari; To‘pni yerga urib olib yurish mashqlari (o‘ng, chap qo‘llarda);	1	
27-dars	<b><u>Basketbol. Nazariy:</u></b> Basketbol o‘yinida ishlataladigan chag’ituvchi harakatlar usuli <b>Amaliy:</b> Harakatlanib kelib to‘xtashlar; To‘pni yumshoq uzatish va qabul qilish; Joylarni almashtirib to‘pni uzatish texnikasini bajarish.	1	
28-dars	<b><u>Basketbol. Nazariy:</u></b> Basketbol o‘yini haqida (maydoni, to‘pi, o‘yinchilar va h.o.). <b>Amaliy:</b> O‘rganilgan saf mashqlarini takrorlash; To‘pni yuqori va pastdan bir qo‘llab uzatishlarni bajarish; Yuqoridan to‘pni bir oyodqa sakrab ilib olish.	1	
29-dars	<b><u>Basketbol. Nazariy:</u></b> Hakamning ishoralari. <b>Amaliy:</b> To‘pni ikki qo‘llab yuqoridan halqaga tashlash; Uchlik bir-biriga to‘pni joylarni almashtirib oshirish mashqlari.	1	
30-dars	<b><u>Basketbol. Nazariy:</u></b> Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida xavfsizlik choralar <b>Amaliy:</b> Jismoniy sifatlardan epchillik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar; To‘pni halqaga tashlash texnika usullarini bajarish; Harakatlanib kelib to‘pni sakrab bir, ikki qo‘lda yuqoridan halqaga tashlash;	1	
31-dars	<b><u>Basketbol. Nazariy:</u></b> Jismoniy mashqlarni inson hayotidagi o‘rni. <b>Amaliy:</b> Shitning turli taraflaridan turib va sakrab halqaga to‘pni tashlash; Ikki tomonlama mini-basketbol o‘yini.	1	
32-dars	<b><u>Basketbol. Amaliy:</u></b> Jarima maydonidan ikki qo‘lda ko‘krakdan va boshdan to‘pni joydan turib halqaga tashlashlar;	1	

### III chorak

5	Sport o'yinlari														
6	Futbol														
7	Kurash											+	+	+	+

**Mavzular**

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
33-34-dars	<b><u>Shaxmat.</u></b> <b>Nazariy:</b> Shaxmat tarihi <b>Amaliy:</b> Partiyani boshlash qoidalari, o'quv partiyalar. Shaxmatda raqib bilan o'ynash ko'nikmasini shakllantirish.	2	
35-dars	<b><u>Gimnastika.</u></b> <b>Nazariy:</b> Egiluvchanlik va uni rivojlantiruvchi mashqlar. <b>Amaliy:</b> a)Saf mashqlari; b) Arqonga tirmashib chiqishni o'rgatish;	1	
36-dars	<b><u>Gimnastika.</u></b> <b>Nazariy:</b> Gimnastikaga oid jismoniy sifatlarni rivojlantirish. <b>Amaliy:</b> a) Arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqish; b) Polda va gimnastika o'rindiqlarida qo'llarni bukish va yozish mashqlari.	1	
37-dars	<b><u>Gimnastika.</u></b> <b>Nazariy:</b> URM, MJM va UJT mashqlari nima? <b>Amaliy:</b> a)Baland va past turniklarda osilish mashqlar; b) Qo'shpoyada tayanib sakrab chiqish, oldinga va orqaga siltanib oldinga yumshoq sakrab tushish mashqlari;	1	
38-dars	<b><u>Gimnastika.</u></b> <b>Amaliy:</b> a) Buyum va buyumlarsiz URM bajarish; b) Tayanib sakrash mashqlari; v) Gimnastika "Kazyoli"dan oyoqlarni kerib va bukib sakrash; d) Arg'amchida sakrash mashqlari	1	
39-dars	<b><u>Gimnastika.</u></b> <b>Amaliy:</b> a)Yakkacho'p ustida muvozanat saqlash mashqlari; b) Yakkacho'p ustida turli (burilish, sakrab yurish, sakrab tushish) mashqlar bajarish;	1	
40-41-dars	<b><u>Gimnastika.</u></b> <b>Nazariy:</b> Gimnastika turlari. <b>Amaliy:</b> a) Buyum va buyumlarsiz URMni bajarish; Akrobatika mashqlari: oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari; v) Belda va kuraklarda turish; d) "Ko'prik" hosil qilish.	2	
42-dars	<b><u>Gimnastika Amaliy:</u></b> Belda va kuraklarda turish; "Ko'prik" hosil qilish."Qaldirg'och" hosil qilish	1	
43-dars	<b><u>Gimnastika Amaliy:</u></b> Akrobatika mashqlari: oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari;		
44-dars	<b><u>Gimnastika Amaliy:</u></b> Polda va gimnastika o'rindiqlarida qo'llarni bukish va yozish mashqlari takrorlash.	1	
45-dars	<b><u>Gimnastika Amaliy:</u></b> a) Belda va kuraklarda turish; b) "Ko'prik" hosil qilish.	1	
46-dars	<b><u>Kurash.</u></b> <b>Nazariy:</b> Respublikamizda kurashga bo'layotgan e'tibor. <b>Amaliy:</b> a)Kurashchilarining jismoniy tayyorgaligini oshiruvchi mashqlar;	1	
47-dars	<b><u>Kurash.</u></b> <b>Amaliy:</b> b) Kurash texnika va taktikasi; v) Selpish usuli;	1	
48-dars	<b><u>Kurash.</u></b> <b>Nazariy:</b> Milliy kurashning jahonda tutayotgan o'rni. <b>Amaliy:</b> a) Kurashchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni shakllantirish; b) Qarshi usul texnikasi;	1	
49-dars	<b><u>Kurash.</u></b> <b>Amaliy:</b> a)Himoyalanish texnik usullarini bajarish; b) Oyoqlarni yondan qoqish usulida yiqitish usulini bajarish;	1	
50-dars	<b><u>Kurash.</u></b>	1	

	<b>Nazariy:</b> Tanani parvarish qilish tartibi. <b>Amaliy:</b> a) Yonbosh usuli; b) Kift usulini bajarish; v) Qarshi texnik usuli; d) Chil usulini o'rgatish.		
51-dars	<b>Kurash.</b> <b>Nazariy:</b> Jismoniy tarbiya va sport. <b>Amaliy:</b> a) Jismoniy sifatlarni rivojlantirish; b) Supurma usullarini bajarish; v) O'rganilgan usullar bo'yicha kurash musobaqachasini o'tkazish.	1	
52- dars	<b>Kurash.</b> <b>Amaliy:</b> a) O'rganilgan usullar bo'yicha kurash musobaqachasini o'tkazish.	1	

#### IV chorak

№	7-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	Harakatli o'yinlar																
5	Sport o'yinlari									+	+	+	+	+	+	+	
6	Kurash	+															

#### **Mavzular**

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
53-dars	<b>Kurash.</b> <b>Nazariy:</b> Ochiq havoda sayr qilishning organizmga ijobiy ta'siri <b>Amaliy:</b> Orqadan chalib yiqitish usullari; Oldindan chalib yiqitishlar; Ko'tarib oldinga tashlash; Muvozanatdan chiqarish usullari.	1	
54-dars	<b>Yengil atletika.</b> <b>Amaliy:</b> Yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish" usulida to'siqdan oshib o'tish va uzoqlashish texnikasini bajarish.	1	
55-dars	<b>Yengil atletika.</b> <b>Amaliy:</b> Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash; 800-1000 metr masofaga yugurish.	1	
56-dars	<b>Yengil atletika.</b> <b>Nazariy:</b> Yugurish turlari (mokkisimon, estafeta, kross) va ular haqida. <b>Amaliy:</b> Yugurib kelib "qaychi" usulida balandlikka sakrash; 60 metrga masofa bo'yab yugurish;	1	
57-dars	<b>Yengil atletika.</b> <b>Amaliy:</b> Turgan joydan baladlikka sakrashni takrorlash; 1000-2000 metr masofaga yugurish.	1	
58-dars	<b>Yengil atletika.</b> <b>Nazariy:</b> Sakrash turlari bo'yicha ma'lumot. Fazalar. <b>Amaliy:</b> Estafetali yugurish (startdan chiqish, tayoqchani uzatish va qabul qilish).	1	
59-dars	<b>Yengil atletika.</b> <b>Amaliy:</b> Masofa bo'yab yugurish, marraga kirib borish); 4x60 metrga estafetali yugurish.	1	
60-dars	<b>Yengil atletika.</b> <b>Nazariy:</b> Sport turlarining elementlar bilan uzlusiz bog'liqligi hamda sport o'yinlariga tayyorlanadigan xususiyatlari (masalan, "To'p uchun kurash", "To'p kapitanga" va h.k.). <b>Amaliy:</b> Turgan joydan uzunlikka sakrash, balandligi 30-40 sm to'siq ustidan sakrash; yugurib kelib uzunlikka "Oyoq bukish" usulida sakrash.	1	

61-dars	<b><u>Futbol.</u></b> <b>Nazariy:</b> Chaqqonlik va uni rivojlantiruvchi mashqlar. <b>Amaliy:</b> Tezkor chidamkorlikni rivojlantirish; Qisqa masofaga to‘p uzatish mashqlari (pastdan, yuqoridan);	1	
62-dars	<b><u>Futbol.</u></b> <b>Amaliy:</b> Uzoq masofaga to‘p uzatish mashqlari (yuqoridan, yuqoridan); To‘p bilan janglyorlik mashqlari.	1	
63-dars	<b><u>Futbol.</u></b> <b>Nazariy:</b> Tezkorlik jismoniy sifatlari va uni rivojlantiruvchi mashqlar. <b>Amaliy:</b> Himoyaviy o‘yin (raqib hujumlarini ushlab qolish, qarshi hujum);	1	
64-dars	<b><u>Futbol.</u></b> <b>Amaliy:</b> O‘yinchilarning bazaviy taktik joylashuvi (4-4-2, 4-3-3, 3-5-2);.	1	
65-dars	<b><u>Futbol.</u></b> <b>Amaliy:</b> Qanotlardan hujum taktikasini o‘rgatish; Hujumni tashkil qilish;	1	
66-dars	<b><u>Futbol.</u></b> <b>Amaliy:</b> a) Hujumda jamoa bo‘lib harakatlanish taktikasi (hujum o‘yinchilariga to‘p uzatishni “taklif qilish”, ochilishlar);	1	
67-dars	<b><u>Futbol.</u></b> <b>Amaliy:</b> a) To‘jni egallash bilan bajariladigan texnik ko‘nikmani takomillashtirish; Standart vaziyatlardan to‘pgal zarba berish; Darvozabon o‘yin texnikasi	1	
68-dars	<b><u>Futbol.</u></b> <b>Amaliy:</b> b) UJT mashqlari; O‘rganilgan texnika usullarini takrorlash; Ikki tomonlama o‘yin.	1	