

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	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.									
	Jami	68	18 soat	14 soat	20 soat	16 soat					

I chorak

№	7-sinf	I 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	Soati	Taqvimiy muddat
1-dars	<u>Yengil atletika.</u> Nazariy: Shaxsiy gigiena qoidalari. Amaliy: a) "Startga", "Diqqat", "Yugur" buyruqlarini aniq bajarish; b) 30, 60 metrlarga yugurish mashqlari;	1	
2-dars	<u>Yengil atletika.</u> Nazariy: Yengil atletika sport turlari haqida. Sport zal va maydonda o'zini tutib yurish. Ustki va poyabzal kiyimning gigiena talablari. Amaliy: a) b) Past startdan yugurish texnikasi;	1	
3-dars	<u>Yengil atletika.</u> Amaliy: a) Mokisimon yugurish oldi bajariladigan maxsus mashqlar. b) 4x10 metrga moksimon yugurish.		
4-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Yengil atletika sportining turlari haqida. Amaliy: 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	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: "Umid nihollari" sport musobaqasi haqida ma'lumot. Amaliy: a) Yuqori startda turish va uzoq masofa bo'ylab yugurish texnikasi;	1	
6-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: b) Masofa bo'ylab yugurishda nafas olib chiqarish va to'g'ri harakatlanish texnikasini o'rgatish; v)1000-1500 metrga yugurish.		
7- dars	<u>Yengil atletika</u> 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	Futbol. Amaliy: "Halol o'yin – Fair Play" tamoyilini tarbiyalash va shakllantirish; To'pni olib yurish va tepish usullari; .		
9-dars	Futbol. Nazariy: O'zbekistonda futbol o'yinini rivojlantirish uchun qaratilayotgan e'tibor. Amaliy: Maydon tashqarisidan (burchakdan, aut) to'pni o'inga kiritish.	1	
10-dars	Futbol. Amaliy: Juftlikda to'pni bosh bilan bir-biriga oshirishlar; To'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi (dribling, fintlar).	1	
11-dars	Futbol. Nazariy: O'zbekistondagi futbol jamoalari. Amaliy: Tezkorlik chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar;	1	
12-dars	Futbol. Amaliy: Havoda uchib kelayotgan to'pni bosh bilan zarba berish To'p bilan estafetali yugurish.	1	
13-dars	Futbol. Nazariy: Sport bilan shug'illanishda taniqli sportchilarni na'muna qilish. Amaliy: Futbolchilarning harakatlanish, to'p uzatish. Fikrlash tezligini shakllantirish; To'pga oyoq bilan zarba berish texnikasi;	1	
14-dars	Futbol. Amaliy: Harakatlanib kelayotgan to'pga oyoq yuzasining o'rtasi, ichki va tashqi tomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish.	1	
15-dars	Futbol. Amaliy Harakatlanib kelayotgan to'pni oyoq yuzasining ichki va tashqi tomonlari bilan to'xtatish; 500-800 metrga yugurish.	1	
16-dars	Futbol. Nazariy: Mashqlarni tartib-intizom bilan bajarish tartibi. Amaliy: Juftlikda to'pni bosh bilan bir-biriga oshirishlar; To'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi (dribling, fintlar).	1	
17-dars	Futbol. Amaliy: Havoda uchib kelayotgan to'pni bosh bilan zarba berish To'p bilan estafetali yugurish.	1	
18-dars	Futbol. Nazariy: "Umid nihollari" sport musobaqalari haqida. Amaliy Harakatlanib kelayotgan to'pga oyoq yuzasining o'rtasi, ichki va tashqi tomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish	1	

II chorak

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

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
19-dars	Voleybol. Nazariy: Voleybol o'yinining kelib chiqish tarixi. Amaliy: Voleybol o'yin qoidasi; O'yinchilarning maydonda joylashuvi va harakatlanishi; To'pni pastdan bir qo'llab uzatishlar;	1	

5	Sport o'yinlari																			
6	Futbol																			
7	Kurash																			

Mavzular

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

	Nazariy: Tanani parvarish qilish tartibi. Amaliy: a) Yonbosh usuli; b) Kift usulini bajarish; v) Qarshi texnik usuli; d) Chil usulini o'rgatish.		
51-dars	Kurash. Nazariy: Jismoniy tarbiya va sport. Amaliy: a) Jismoniy sifatlarni rivojlantirish; b) Supurma usullarini bajarish; v) O'rganilgan usullar bo'yicha kurash musobaqachasini o'tkazish.	1	
52- dars	Kurash. Amaliy: 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	Kurash. Nazariy: Ochiq havoda sayr qilishning organizmga ijobiy ta'siri Amaliy: Orqadan chalib yiqitish usullari; Oldindan chalib yiqitishlar; Ko'tarib oldinga tashlash; Muvozanatdan chiqarish usullari.	1	
54-dars	Yengil atletika. Amaliy: Yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish" usulida to'siqdan oshib o'tish va uzoqlashish texnikasini bajarish.	1	
55-dars	Yengil atletika. Amaliy: Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash; 800-1000 metr masofaga yugurish.	1	
56-dars	Yengil atletika. Nazariy: Yugurish turlari (mokkisimon, estafeta, kross) va ular haqida. Amaliy: Yugurib kelib "qaychi" usulida balandlikka sakrash; 60 metrga masofa bo'ylab yugurish;	1	
57-dars	Yengil atletika. Amaliy: Turgan joydan baladlikka sakrashni takrorlash; 1000-2000 metr masofaga yugurish.	1	
58-dars	Yengil atletika. Nazariy: Sakrash turlari bo'yicha ma'lumot. Fazalar. Amaliy: Estafetali yugurish (startdan chiqish, tayoqchani uzatish va qabul qilish.	1	
59-dars	Yengil atletika. Amaliy: Masofa bo'ylab yugurish, marraga kirib borish); 4x60 metrga estafetali yugurish.	1	
60-dars	Yengil atletika. Nazariy: Sport turlarining elementlar bilan uzluksiz bog'liqligi hamda sport o'yinlariga tayyorlanadigan xususiyatlari (masalan, "To'p uchun kurash", "To'p kapitanga" va h.k.). Amaliy: Turgan joydan uzunlikka sakrash, balandligi 30-40 sm to'siq ustidan sakrash; yugurib kelib uzunlikka "Oyoq bukish" usulida sakrash.	1	

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