

8 - SINF
Jismoniy tarbiya 68 soat

№	Dastur bo'limlari	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	10					2	8			
3	Yengil atletika	16	8							8	
4	Sport o'yinlari (maktab sharoitdan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi)	22		4	6	8	4				
5	Futbol	12		6						1	5
6	Kurash	6						6			
7	Shaxmat	2									2
8	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.									
Jami oilar kesimida		68	8	10	6	8	6	8	6	9	7
Jami chorak kesimida		68	18 soat		14 soat		20 soat			16 soat	

I chorak

№	Dastur bo'limlari	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 (maktab sharoitdan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi)																+	+	+	+
5	Futbol									+	+	+	+	+	+					
6	Kurash																			
7	Shaxmat																			

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
1-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Sog'lom turmush tarzining ahamiyati. Amaliy: Mahsus yugurish mashqlari, tezlikni oshirib yugurish 2x30 m, pastki startdan 60 m ga yugurish	1	
2-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Shaxsni hartomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati Amaliy: Mahsus yugurish mashqlari, tezlikni oshirib yugurish 2x30 m, pastki startdan 60 m ga yugurish (o'quv meyorini topshirish) Turgan joudan uzunlikka sakrash	1	
3-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: mahsus sakrash mashqlari, turgan joudan uzunlikka sakrash (o'quv meyorini topshirish), 5-6 qadam yugurib kelib "oyoqni bukib" usulida uzunlikka saklash, 10-12 qadam yugurib kelib "oyoqni bukib" usuli	1	

	bilan uzunlikka saklash.		
4-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: "O'zbekiston iftixorlari" haqida suhbat Amaliy: mahsus sakrash mashqlari, 5-6 qadam yugurib kelib "oyoqni bukib" usulida uzunlikka saklash, 10-12 qadam yugurib kelib "oyoqni bukib" usuli bilan uzunlikka saklash (o'quv meyorini topshirish)	1	
5-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: To'g'ri nafas olish va yurak urishini tekshirish. Amaliy: mahsus sakrash mashqlari, yugurib, bir oyoqdan deysinib, sakrashda tepaga osilgan buyumga bir qo'lini tekkazish. Balandlikka sakrash - 4 qadamdan yugurib kelib "hatlab o'tish" usulida balandlikka sakrash, 6-8 qadamdan yugurib kelib "hatlab o'tish" usulida balandlikka sakrash (o'quv meyorini topshirish)	1	
6-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Yozgi va qishki olimpiada musoboqalari haqida ma'lumot. Amaliy: Turgan joydan tennis ko'ptogini uzoqlikka uloqtirish, yon tomon bilan 3 qadam yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish, yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish (o'quv meyorini topshirish) Stadion aylana bo'ylab estafeta tayoqchasi bilan 4x60 m yugurish	1	
7-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: Yugurish bilan yurishni almashlab 1000 m yugurish. (100m + 100m)	1	
8-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: 800-1500 m masofaga yugurish.(o'quv meyorini topshirish) Nafas tiklash maqsadda 200m yurish	1	
9-dars	<u>Futbol</u> Nazariy: Futbol o'yinining qoidalari . Amaliy: To'p bilan janglyor qilish; 30 metrga to'pni olib yurish (soniya). Ikki tomonlama o'yin	1	
10-dars	<u>Futbol</u> Amaliy: 11 metrlik jarima to'pini darvozaga aniq tepish; yo'nalishni o'zgartirib yurish va yugurish, maydonda joyni tanlash; Ikki tomonlama o'yin	1	
11-dars	<u>Futbol</u> Nazariy: Futbol o'yinining taktikasi. Amaliy: Dumalab kelayotgan to'pni oyoqning panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to'xtatish. Ikki tomonlama o'yin	1	
12-dars	<u>Futbol</u> Amaliy: To'pni oyoqni panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan tepib olib yurish. Ikki tomonlama o'yin	1	
13-dars	<u>Futbol</u> Amaliy: Balanddan uchib kelayotgan to'pni sakrab to'htatish va keyin bir oyoqda yerga tushurish; to'p bilan janglor qilish (texnik bajarishni baholash). Ikki tomonlama o'yin	1	
14-dars	<u>Futbol</u> Amaliy: Aldamchi harakatlar (fintlar). To'pni olib qo'yish. Ikki tomonlama o'yin	1	
15-dars	<u>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - Basketbol harakatlar texnikasini rivojlantirish bo'yicha mashqlar: Turish, harakatlanish, to'pni ushlash va uzatish texnikasini takomillashtirish	1	

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
19-dars	<p><u>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy: Basketbol - "10 ta uzatish" harakatli o'yini (o'yinchilar ikkita jamoaga bulinadi, ularning har biri o'z o'yinchilari orasida ketma-ket 10 ta uzatishni harakat qiladi, ikkinchi jamoa to'pni ushlab olishga harakat qiladi va uni o'z jamoasi o'yinchilari orasida uzatishni boshlaydi). Voleybol - to'rga teskari turgan holda, to'pni sakrab raqib maydondagi nishonga tushurish; to'pni pastdan o'yinga kiritishda</p>	1	
20-dars	<p><u>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy: Basketbol - 3 sekundlik zonada 5-6 o'yinchidan iborat guruhlar, ularning har biri boshqa o'yinchidan to'pni urib urishga harakat qiladi. Voleybol - maydonning belgilangan joylarga tushurishning mustahkamlash; qarama – qarshi kelayotgan to'pga, to'g'ri xujum zarbasi berish Gandbol -</p>	1	
21-dars	<p><u>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy: Basketbol - Maydonning turli nuqtalaridat to'pni halkaga ulotirishni takomillashtirish. O'quv-mashq o'yin Voleybol - O'zlashtirilgan elementlarning kombinatsiyasi (topni qabul qilishlar, uzatishlar, zarbalar); Gandbol -</p>	1	
22-dars	<p><u>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy: Basketbol – Orqa bilan oldinga mokisimon yugurish. To'pni harakatda bir-biriga uzatish. To'pni o'ng qo'l, chap qo'l bilan olib yurish. yugurish. Voleybol - o'zlashtirilgan harakat va to'pga egalik qilish elementlarini takomillashtirish;</p>	1	
23-dars	<p><u>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy: Basketbol - Basketbol harakatlar tehnikasini rivojlantirish bo'yicha mashqlar: Ikki qo'llab sakrab yuqoridan to'pni uzatish. O'quv-mashq o'yin Voleybol - 3 zonada hujum o'yin; soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini</p>	1	
24-dars	<p><u>Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy: Basketbol - Ikkita to'pni joyida va harakatda juft-juft bo'lib uzatish. To'pni yaqinlashib kelayotgan raqibga uzatish. Uchtalikda joylarni almashtirish bilan harakatda to'pni uzatish ("sakkizta"- "vosmerka"). O'quv-mashq o'yin</p>	1	

	Voleybol - turgan joyda o'yinchi ikki qo'l bilan to'pni tepaga uzatish usulni takomillashtirish, turgan joyda o'yinchi ikki qo'l bilan to'pni devolga urish usulni takomillashtirish. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini		
25-dars	Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - "10 ta uzatish" harakatli o'yini (o'yinchilar ikkita jamoaga bulinadi, ularning har biri o'z o'yinchilari orasida ketma-ket 10 ta uzatishni harakat qiladi, ikkinchi jamoa to'pni ushlab olishga harakat qiladi va uni o'z jamoasi o'yinchilari orasida uzatishni boshlaydi). Voleybol - O'yinchilar ikki qatorda juft bo'lib turib to'pni bir-biriga uzatish. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini	1	
26-dars	Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - 3 sekundlik zonada 5-6 o'yinchidan iborat guruhlar, ularning har biri boshqa o'yinchidan to'pni urib urishga harakat qiladi. Voleybol - To'pni to'r bo'ylab o'tkazish: Ikkala tomonning oltita o'yinchisi to'r bo'ylab joylashgan va to'pni bir-birlariga tepadan uzatadi. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini	1	
27-dars	Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol -to'p bilan mashqlarni takomillashtirish (baland yo'l bo'ylab qo'lma-qo'l otish, oyoqlari orasida "sakkiz", tananing atrofida aylantirish, bosh atrofida aylantirish, to'pni 180° va 360° aylantirish bilan yuqoriga otish) Voleybol - To'pni to'r bo'ylab o'tkazish: Ikkala tomonning oltita o'yinchisi to'r bo'ylab joylashgan va to'pni bir-birlariga tepadan uzatadi. Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini	1	
28-dars	Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - Juftlikda to'pni, to'r ustidan yuqoridan va pastdan bir – biriga uzatishlar; to'rdan qaytgan to'pni qabul qilish Voleybol - O'rganilgan texnika usullarni foydalanilgan holda ikki tomonlama o'yin	1	
29-dars	Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - Voleybol - Gandbol - Maydon bo'ylab himoya; aralash himoya, yakka himoya va asta-sekin hujum qilish taktikalari	1	
30-dars	Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - to'p bilan mashqlarni takomillashtirish (to'pni oldingizdan yuqoriga uloqtirish - orqadan ilib olish, to'pni orqada o'ng va chap elkalaridan yuqoriga otish, past sakragan to'pni poldan ilib olish, polda yotgan to'pni bir qo'li bilan ko'tarish, to'pni o'ng qo'ldan chap qo'lga oyoqlarning orasida uzatish) Voleybol - Juftlikda to'pni, to'r ustidan yuqoridan va pastdan bir – biriga uzatishlar; to'rdan qaytgan to'pni qabul qilish	1	

	Gandbol - To'p bilan ishlash texnikasini mukammallashtirish, ximoya va qarshi xujum taktikalarini mustaxkamlash;		
31-dars	Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - Harakatda otish texnikasini takomillashtirish mashqlari (joydan ikki qadam bajargandan so'ng - devorga yoki sherikga to'pni o'tish, to'pni polga urib, ikki qadamdan so'ng - to'pni uzatish, schitga nisbatan 45° dan ikki qadam tashab to'pni savatga tashlash) Voleybol - to'pni qabul qilish va uzatish texnik usullari; to'pni o'yinga kiritish usullari Gandbol - maydon bo'ylab jamoaviy xujum taktikalarini (styajka, liniyaviy, to'siq qo'yish, ximoyani yorib o'tish, ximoya oldidan zarba berish) mustaxkamlash;	1	
32-dars	Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - ikki tomonlama o'yin (Ikki tomonlama o'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish) Voleybol - to'r orqali xujum zarbasi usullari; to'siq qo'yish usullari (yakka va juftlikda); xujumda va ximoyada yakka, guruh va jamoaviy taktik harakatlar Gandbol - 7 va 9 m li jarima to'plaridan unumli foydalanish usullari; darvozabonga berilgan ustunliklar;	1	

III chorak

№	Dastur bo'limlari	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 (maktab sharoitdan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi)	+	+	+	+																
5	Futbol																				
6	Kurash																+	+	+	+	+
7	Shaxmat																				

Mavzu

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
33-dars	Sport o'yinlar -Basketbol, Voleybol, Gandbol (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: soddallashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin	1	
34-dars	Sport o'yinlar - Basketbol, Voleybol, Gandbol (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: soddallashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin	1	
35-dars	Sport o'yinlar -Basketbol, Voleybol, Gandbol (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: soddallashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama	1	

	o'yin		
36-dars	<u>Sport o'yinlar</u> -Basketbol, Voleybol, Gandbol (maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin	1	
37-dars	<u>Gimnastika</u> Nazariy: Shaxsni har tomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. Amaliy: Tayanib sakrash. Oyoqlarni kerib sakrashni takomillashtirish; (qiz bolalar 110 sm balandlikdagi) yonlamasi qo'yilgan gimnastik "kozyol" ustidan oyoqlarni bukib sakrab o'tish;	1	
38-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: (qiz bolalar) yonlamasi qo'yilgan gimnastik "ko'n" ustidan burchak hosil qilib sakrab o'tish; "kon" ustidan burchak hosil qilib sakrab o'tish; (o'g'il bolalar) yonlamasiga o'rnatilgan gimnastika "kozyol" ustidan oyoqlarni bukib o'tish; (texnik bajarishni baholash)	1	
39-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: Tirmashib chiqish. Qiz bolalar; 4-5 metrli arqonga, qo'llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish; o'g'il bolalar; 4-5 metrli arqonga, qo'llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish; oyoqlarni 90° burchak hosil qilib bajarish;	1	
40-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: Osilish va tayanishlar. O'g'il bolalar: past turnikda osilib turish holatidan kuch bilan ko'tarilib, tayanchga ko'tarilish; Qiz bolalar; gimnastik narvonda osilish holatidan 90° burchakka oyoqlarni ko'tarib tushirish; (texnik bajarishni baholash)	1	
41-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: o'g'il bolalar; Qo'shpoyalarda qo'llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada tayanib tebranishda, (oldinga orqaga); yon tomonlarga 90° burilib sakrab tushishlar; polda qo'llarga tayanib qo'lni bukish va yozish. baland turnikda tortilish; Qiz bolalar; qo'shpoyaning yuqori poyasida osilgan holatda bukilib, pastki poyada oyoqlar bukilib, yozilish bilan tebranishlar; qo'shpoyaning yuqori poyasiga bir qo'li bilan ushlab, ikkinchi qo'l yon tarafda bo'lib, oyoqlar orqaga yarim shpogat holda turish; oyoqlar bilan deysinib, bir qoli pastki poyani ushlagan holda yerga sakrab yumshoq tushish; past turnikda (balandligi 100 sm) oyoqlar yerga tayanib, qo'llarga osilgan holatda, qollarni bukish va yozish;	1	
42-dars	<u>Gimnastika</u> Nazariy: Sog'lom turmush tarzining ahamiyati. Amaliy: o'g'il bolalar; Qo'shpoyalarda qo'llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada tayanib tebranishda, (oldinga orqaga); yon tomonlarga 90° burilib sakrab tushishlar; polda qo'llarga tayanib qo'lni bukish va yozish. baland turnikda tortilish; Qiz bolalar; qo'shpoyaning yuqori poyasida osilgan holatda bukilib, pastki poyada oyoqlar bukilib, yozilish bilan tebranishlar; qo'shpoyaning yuqori poyasiga bir qo'li bilan ushlab, ikkinchi qo'l yon tarafda bo'lib, oyoqlar orqaga yarim shpogat holda turish; oyoqlar bilan deysinib, bir qoli pastki	1	

	poyani ushlagan holda yerga sakrab yumshoq tushish; past turnikda (balandligi 100 sm) oyoqlar yerga tayanib, qo'llarga osilgan holatda, qollarni bukish va yozish;		
43-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: Akrobatika. O'g'il bolalar; uzoqlikka umbaloq oshish; oldinga va orqaga umbaloq oshish; yugurib kelib 40-60 sm balandlikdagi to'siq ustidan umbaloq oshish; kuraklarda tik turish; bosh va qo'llarga tayanib tik turish (o'qituvchi yoki sherigi yordami bilan). <u>Qiz bolalar;</u> Oldinga va orqaga umbaloq oshish; ketma-ket 2-3 marta oldinga va orqaga umbaloq oshish; kuraklar turish holati; turgan holatda o'qituvchining yordamida "ko'prik" hosil qilish; yarim shpogat bajarish; o'qituvchining yordami bilan cho'qqayib, tayanish holatidan qo'llarda tik turish holatiga otish;	1	
44-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: Gimnastika elementlaridan akrobatika majmuasini bajarish. (texnik bajarishni baholash)	1	
45-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: Muvozanatni saqlash mashqlari. Yakka cho'pga tayanib turgan holatdan sakrab tayanishga va burilish bilan sonlarga o'tirishga o'tish; ikki qo'li yakka cho'p ustiga tayanib, bir oyog'i yon tomonda yerga osilib, ikkinchi oyog'i tizzasi yakka cho'p ustida bo'lib, oyoqlar uchi tortilgan holda, bosh tepaga qaratilib, yarim cho'qqaygan holda; qo'llarni yonga ochish va oldinga "polka", "galop" qadamlari bilan siljish; 2-3 qadam yugurib borib oyoqda siltanib, boshqasida deysinib, kerishib sakrab tushish; (bu mashqlarni gimnastik o'rindiqda ham bajarish mumkin).	1	
46-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: Muvozanatni saqlash mashqlari. yakkacho'pda bir oyoq uchidan ikkinchi oyoq uchiga o'tib yurish; qo'llarni har xil xolatlarda ushlab, yarim shpogatda turish; bir oyoqda muvozanat saqlab, ikkinchi oyoqni bukkan holda oldinga uzatib, qo'llarni turli vaziyatlarda tutish; yakka cho'pda "qaldirg'och" bo'lib turish, 90 ⁰ burilish va yerga sakrab yumshoq tushish.	1	
47-dars	<u>Kurash</u> Amaliy: Kurash musobaqalariga tayyorgarlik mashqlari; Yengdan ushlab tashlash" Ikkala qol bilan raqibning qolidan ushlab oyoqlarni juft holatda qoyib 180 darajaga burilib yelkadan oshirib tashlash.	1	
48-dars	<u>Kurash</u> Amaliy: akrobatika mashqlari; "yelkadan oshirib tashlash"; "muvozanatdan chiqarish "uzuli	1	
49-dars	<u>Kurash</u> Amaliy: akrobatika mashqlari; "qo'llar yordamida qo'ldan ushlab "yelkadan oshirib tashlash".	1	
50-dars	<u>Kurash</u> Amaliy: akrobatika mashqlari; yelkadan oshirib tashlash. bir oyoqda, qo'llarni ushlagan holda (podhod) usuli; "muozanatdan chiqarish" uzuli	1	
51-dars	<u>Kurash</u> Amaliy: akrobatika mashqlari; ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash". "Oyoqlar yordamida yonboshdan ko'tarib tashlash" usullar.	1	
52-dars	<u>Kurash</u> Amaliy: akrobatika mashqlari; "ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash; (texnik bajarishni baholash); kurash tushish	1	

IV chorak

№	Dastur bo‘limlari	IV chorak (20 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 (maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi)																
5	Futbol									+	+	+	+	+	+		
6	Kurash																
7	Shaxmat															+	+

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soati	Taqvimiy muddat
53-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Sog‘lom turmush tarzining ahamiyati. Amaliy: Mahsus yugurish mashqlari, tezlikni oshirib yugurish 2x30 m, pastki startdan 60 m ga yugurish	1	
54-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Shaxsni hartomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati Amaliy: Mahsus yugurish mashqlari, tezlikni oshirib yugurish 2x30 m, pastki startdan 60 m ga yugurish (o‘quv meyorini topshirish) Turgan joudan uzunlikka sakrash	1	
55-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: mahsus sakrash mashqlari, turgan joudan uzunlikka sakrash (o‘quv meyorini topshirish), 5-6 qadam yugurib kelib “oyoqni bukib” usulida uzunlikka saklash, 10-12 qadam yugurib kelib “oyoqni bukib” usuli bilan uzunlikka saklash.	1	
56-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: ”O‘zbekiston iftixorlari” haqida suhbat Amaliy: mahsus sakrash mashqlari, 5-6 qadam yugurib kelib “oyoqni bukib” usulida uzunlikka saklash, 10-12 qadam yugurib kelib “oyoqni bukib” usuli bilan uzunlikka saklash (o‘quv meyorini topshirish)	1	
57-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: To‘g‘ri nafas olish va yurak urishini tekshirish. Amaliy: mahsus sakrash mashqlari, yugurib, bir oyoqdan deysinib, sakrashda tepaga osilgan buyumga bir qo‘lini tekkazish. Balandlikka sakrash - 4 qadamdan yugurib kelib “hatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash, 6-8 qadamdan yugurib kelib “hatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash (o‘quv meyorini topshirish)	1	
58-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Yozgi va qishki olimpiada musoboqalari haqida ma’lumot. Amaliy: Turgan joydan tennis ko‘ptogini uzoqlikka uloqtirish, yon tomon bilan 3 qadam yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish, yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish (o‘quv meyorini topshirish) Stadion aylana bo‘ylab estafeta tayoqchasi bilan 4x60 m yugurish	1	
59-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: Yugurish bilan yurishni almashlab 1000 m yugurish. (100m + 100m)	1	
60-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: 800-1500 m masofaga yugurish. (o‘quv meyorini topshirish) Nafas tiklash maqsadda 200m yurish	1	

61-dars	<u>Futbol</u> Amaliy: To'pni ikki qo'llab bosh ustidan o'yinga kiritish Dumalab kelayotgan va tushib kelayotgan to'plarni oyoqning panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to'xtatishni o'rgatish; Ikki taraflama o'yin.	1	
62-dars	<u>Futbol</u> Amaliy: Koptokni oyoq uchida harakatlantirish (jonglyor); To'pni uzatish, chalg'itish usullari; Ikki taraflama o'yin.	1	
63-dars	<u>Futbol</u> Amaliy: 11 metrlik jarima to'pidan darvozaga aniq tepish; uzoq masofaga to'pni tepish; Ikki taraflama o'yin.	1	
64-dars	<u>Futbol</u> Amaliy: yurish yo'nalishini o'zgartirib yurish va yugurish, maydonda joyni tanlash; To'pni oyoqni panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan tepib olib yurish. To'p bilan janglyor qilish; Ikki taraflama o'yin.	1	
65-dars	<u>Futbol</u> Amaliy: Darvozabonning har xil balandlikda uchib kelayotgan to'plarni musht bilan urib yuborishi; Futbolchilar maydonda to'g'ri joy tanlash, harakat yo'nalishlarini o'zgartirib yugurish. Ikki taraflama o'yin.	1	
66-dars	<u>Futbol</u> Amaliy: To'pni uzatish, chalg'itish usullari. Futbolchilar maydonda to'g'ri joy tanlash, harakat yo'nalishlarini o'zgartirib yugurish. Ikki taraflama o'yin.	1	
67-dars	<u>Shaxma</u> Nazariy: Debyut harakatlari. Amaliy: Debyut qonunlari; shoxning xavfsizligi, debyutdagi vazifalar, shaxmatda farzin yordamida mot qilish.	1	
68-dars	<u>Shaxmat</u> Amaliy: Debyut qonunlari; shoxning xavfsizligi, debyutdagi vazifalar, shaxmatda farzin yordamida mot qilish.	1	