

9 – SINF
Jismoniy tarbiya 68 soat

№	Dastur bo‘limlari	Jami 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	12					4	8					
3	Yengil atletika	16	8								8		
4	Sport o‘yinlari (maktab sharoitdan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi)	20		4	6	8	2						
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 chorak kesimida	68 soat	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	<u>Shaxmat</u>																		

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
1-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Insonning mehnat faoliyatida jismoniy tarbiyaning ahamiyati Amaliy: Maxsus yugurish mashqlar texnikasini takomillashtirish; past startdan chiqib 60 metrga yugurish;	1	
2-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Yengil atletikada texnik xavfsizlik qoidalari. Engil atletikada mashqlarning turlari Amaliy: mahsus yugurish mashqlar, past startdan 60 m tezlikni oshirib yugurish (o‘quv meyorini topshirish) 4x60 metrga estafeta yugurish.	1	
3-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: Yugurish turlari Amaliy: mahsus sakrash mashqlari, turgan joydan uzunlikka sakrash (o‘quv meyorini topshirish). 5-6 qadam yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida saklash .	1	
4-dars	<u>Yengil atletika</u> Nazariy: To‘g‘ri nafas olish va yurak urishini tekshirish.		

	Sakrash turlari Amaliy: mahsus sakrash mashqlari, 5-6 qadam yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida saklash; 4x10 m mokisimon yugurish (o‘quv meyorini topshirish)	1	
5-dars	Yengil atletika Amaliy: mahsus sakrash mashqlari; 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka saklash. (o‘quv meyorini). Tepaga osilgan buyumga yugurib ,bir oyoqdan depsinib, sakrashda bir qo‘lini tekkazish.	1	
6-dars	Yengil atletika Amaliy: mahsus sakrash mashqlari; Balandlikka sakrash - 4 qadam bilan yugurib kelib “hatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash, 6-8 qadamdan yugurib kelib “hatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash. Turgan joydan tennis ko‘ptogini uzoqlikka otish. Toxtamasdan bir me’yorda 6 daqiqa yugurish.	1	
7-dars	Yengil atletika Nazariy: Uloqtirish turlari Amaliy: turgan joydan tennis ko‘ptogini uzoqlikka otish, yon tomon bilan 3 qadam yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish, yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish (o‘quv meyorini topshirish). 800 m masofaga yugurish	1	
8-dars	Yengil atletika Amaliy: 4 x 60m masofaga estafeta yugurish. 800 - 1000m masofaga yugurish	1	
9-dars	Futbol Nazariy: Futbol o‘yini, o‘yinchilarning tartib va intizom qoidalari. Futbol:Amaliy: harakatlanib kelayotgan to‘plarni oyoq panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to‘xtatish; texnika va taktika usullari;	1	
10-dars	Futbol Futbol:Amaliy: raqibdan to‘pni olib qo‘yish texnikasi; ikki tomonlama o‘yin.	1	
11-dars	Futbol Nazariy: Jarima va erkin to‘p tepish. Amaliy: 11 metrlik jarima to‘pidan darvozaga aniq tepish; to‘pni harakat yo‘nalishini o‘zgartirib olib yurish, chalg‘itish harakatlarini qo‘llay olish; ikki tomonlama o‘yin..	1	
12-dars	Futbol Nazariy: Futbol taktikasi (standart holatda bajariladigan kombinatsiyalar). Amaliy: uchib kelayotgan to‘pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish; 11 metrlik jarima to‘pidan darvozaga.(texnik bajarishni baholash). ikki tomonlama o‘yin	1	
13-dars	Futbol Amaliy: to‘pni raqibdan tortib olish; to‘pni darvozaga bosh bilan aniq yo‘naltirish ko‘nikma va malakalarini hosil qilish; 30m to‘p bilan yurish; ikki tomonlama o‘yin.	1	
14-dars	Futbol Amaliy: o‘ng va chap oyoq bilan uzoqqa tepishni takomillashtirish; 30m to‘p bilan yurish. (o‘quv mezoni). ikki tomonlama o‘yin.	1	
15-dars	Sport o‘yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Nazariy: Gigiena, tibbiy nazorat, jarohatlarning oldini olish Amaliy: Basketbol - Basketbol o‘yini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; to‘pni bir qo‘lda olib yurish va uzatish; raqibni chetlab o‘tish Voleybol - Juftlikda to‘pni, to‘r ustidan yuqoridan va pastdan bir – biriga uzatishlar; to‘rdan qaytgan to‘pni qabul qilish; to‘pni qabul qilish va uzatish; Gandbol - Gandbolda mahsus texnika mashqlari qo‘llash orqali o‘quvchilarda tezkorlik, kuch, orientatsiya kabi sifatlarni rivojlantirish	1	
16-dars	Sport o‘yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - to‘pni bir qo‘lda olib yurish va uzatishni	1	

	takomillashtirish; raqibni chetlab o'tish; to'pni bosh tomondan ikki qo'llab uzatish; Voleybol - texnik usullari; to'pni o'yinga kiritish usullari; to'r orqali xujum zarba usullari; to'siq qo'yish (yakka va juftlikda), Gandbol - to'p bilan ishlash texnikasini mukammallashtirish (tezlikda joq almashish jarayonida xar xil usulda to'p uzatishlar)		
17-dars	Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - shaxsiy va jamoaviy himoyani maydonda ushlash usullarini o'rgatish; 2x1x2 va 1x2x2 taktikalari Voleybol - himoyalani usullari; xujumda va ximoyada yakka, guruh va jamoaviy taktik harakatlar; Voleybol o'quv o'yini; Gandbol - vosmyorka, oldinlab ketishda to'p qabul qilishlar); ximoya usullarini mukammallashtirish, raqiblarni ximoya maydoniga yaqinlashtirmaslik,	1	
18-dars	Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - jarima to'plarini savatga tashlash; basketbol o'yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o'yin; Voleybol - Voleybol turish holatida harakatlanish; Voleybol o'yinida turish, xarakatlanish, to'xtash, tezlashish elementlari texnikasini o'rganish va mustaxkamlash; Gandbol - masofada ushlab turishga erishish, lineyniy o'yinchini nazorat qilish;	1	

II chorak

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

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
19-dars	Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol -To'p bilan juftlikda ishlash. To'pni bilan harakatda mashq qilish: juft bo'lib, qo'shimcha qadamlar bilan harakatlanganda to'pni ko'krakdan uzatish. Juft bo'lib, qo'shimcha qadamlar bilan harakatlanganda to'pni yerga urib ko'krakdan uzatish Voleybol - Voleybol o'yinida turish, xarakatlanish, to'xtash texnikasini mustaxkamlash; Voleybol o'quv o'yini; Gandbol - masofada ushlab turishga erishish, lineyniy o'yinchini nazorat qilish;	1	

20-dars	<p><u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy: Basketbol - o'ng va chap qo'l bilan "iloni" usulida to'pni olib yurishni takomillashtirish. Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin.</p> <p>Voleybol - Voleybol o'yinida turish, xarakatlanish, to'xtash, tezlashish elementlari texnikasini mustahkamlash; Voleybol o'quv o'yini</p> <p>Gandbol - 4x1, 3x2, "vosmyorka", "styajka" ya'ni raqib ximoyasini chalg'itish, to'siq qo'yishni mukammallashtirish</p>	1	
21-dars	<p><u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy:</p> <p>Basketbol – Jarima to'pni turli hil nuqtalardan savatga tashlashni takomillashtirish. Qarama qarshi estafeta: jamoa har biri uch kishidan iborat kolonnada turadi. Signaldan keyin o'yinchi to'pni qarama-qarshi jamoaga uzatadi va yugurib kolonnaning oxiriga turadi (orasida masofa - 3 m)</p> <p>Voleybol - Tayanchda, harakatda, sakrashda to'pni orqaga uzatish texnikasini mustahkamlash; Voleybol o'quv o'yini</p> <p>Gandbol - darvozabonni texnik xolatini mukammallashtirish;</p>	1	
22-dars	<p><u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy:</p> <p>Basketbol - Devolga basketbol to'pni urish va ilib olishni takomillashtirish. Jarima to'pni savatga tashlash. Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin.</p> <p>Voleybol - to'rga teskari turgan holda, to'pni raqib maydondagi nishonga tushurish; Voleybol o'quv o'yini</p> <p>Gandbol - Harakatning oddiy texnikasini, hujum va hujumda pozitsiyani egallashro O'rganilgan elementlar asosida musobaqa shaklida o'yin.</p>	1	
23-dars	<p><u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy:</p> <p>Basketbol - To'pni olib yugandan keyin harakatda uzatish. Shaxsiy ximoyadan foydalangan holda 5 x 5 o'quv o'yini. Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin.</p> <p>Voleybol - to'rga teskari turgan holda, to'pni raqib maydondagi nishonga tushurish; Voleybol o'quv o'yini</p> <p>Gandbol - to'pni yuqoridan va pastdan uzatish texnikasini mustahkamlash. O'quv o'yini</p>	1	
24-dars	<p><u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy: Basketbol - To'pni tashlash usullarini takomillashtirish - Ikki qo'li bilan pastdan, bir qo'li bilan pastdan ot ikki qo'l bir joydan, Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin.</p> <p>Voleybol - Oldinga yiqilib, bir qo'lda qabul qilishni mustahkamlash. Voleybol o'quv o'yini</p> <p>Gandbol - To'pni yuqori va pastki tayanch uloqtirish texnikasini o'zlashtirish; O'quv o'yini</p>	1	
25-dars	<p><u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi)</p> <p>Amaliy: Basketbol - To'pni tashlash usullarini takomillashtirish – turgan joidan bir qo'l bilan, sakrashda, burilishda Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin.</p>	1	

	<i>Voleybol</i> - to'rga teskari turgan holda, to'pni raqib maydondagi nishonga tushurish; Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin.		
26-dars	<u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - To'pni olib yurish usullarini takomillashtirish - Yuqori (yuqori tezlikda) sakratib yurish, past sakratib yurish, tezlikni o'zgartirib, yo'nalishni o'zgartirib Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. Voleybol - Yuqoridan to'p uzatish texnikasini mustahkamlash; To'g'ridan xujum zarbasi berishni mustahkamlash. Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. Gandbol - To'pni sakrashda uloqtirish texnikasini mustahkamlash. Himoya va hujumning asosiy taktik va texnik usullarini mustahkamlash	1	
27-dars	<u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - Shaxsiy ximoyadan foydalangan holda 5 x 5 o'quv o'yini. Voleybol - to'g'ridan-to'g'ri devorga 7-9 m masofadan to'r balandligi past bo'lmagan chiziqdan pastdan va tepadan o'yinga kiritish Voleybol o'quv o'yini; Gandbol - Hujum paytida chalg'ituvchi harakatlar (fintlar) qilishni takomillashtirish O'quv o'yinida himoya va hujumda etakchi (jamoaviy) harakatlar ko'nikmalarini ishlatish	1	
28-dars	<u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - Aldamchi harakatlar (fintlar) Shaxsiy ximoyadan foydalangan holda 5 x 5 o'quv o'yini. Voleybol - - to'rdan 7-9 m masofada to'pni o'yinga kiritish; b) to'pni yuqori to'plarini raqibning maydonchasiga 7-9 m masofadan to'r bilan urish Voleybol o'quv o'yini; Gandbol - Hujum va himoya taktikasiga, darvozabonning taktik va texnik harakatlariga o'quv o'yin vaqtida puxta etibor berish	1	
29-dars	<u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - Hujum va Shaxsiy ximoyadan foydalangan holda 5 x 5 o'quv o'yini. Voleybol - o'quv o'yinlari jarayonida texnik usullarni takomillashtirish Gandbol - to'pni uzatish paytida ushlab olish, - to'pni olib borish paytida ushlab olish. "To'p uchun kurash" o'yini.	1	
30-dars	<u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - Hujum va Shaxsiy ximoyadan foydalangan holda 5 x 5 o'quv o'yini. Voleybol - To'pni o'yinga kiritish texnikasini takomillashtirish bo'yicha mashqlar: a) to'pni uloqtirish va urish vaqtida ushlab olish; v) to'g'ridan-to'g'ri devorga 7-9 m masofadan to'r balandligi past bo'lmagan chiziqdan pastdan va tepadan o'yinga kiritish. Voleybol o'quv o'yini Gandbol - o'rganilgan texnik usullarini takomillashtirish. "To'p uchun kurash" o'yinning variantlari	1	

31-dars	<u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. Voleybol - to'rdan 7-9 m masofada to'pni o'yinga kiritish; b) to'pni yuqori to'plarini raqibning maydonchasiga 7-9 m masofadan to'r bilan urish O'yin taktikasini takomillashtirish, o'quv o'yini; Gandbol - o'rganilgan texnik usullarini takomillashtirish. Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.	1	
32-dars	<u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. Voleybol o'quv o'yini Voleybol - o'quv o'yinlari jarayonida texnik usullarni takomillashtirish Gandbol - o'rganilgan texnik usullarini takomillashtirish. Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.	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																				

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
33-dars	<u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. Voleybol - o'quv o'yinlari jarayonida texnik usullarni takomillashtirish Gandbol - o'rganilgan texnik usullarini takomillashtirish. Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.	1	
34-dars	<u>Sport o'yinlari - Basketbol, Voleybol, Gandbol</u> (maktab sharoitdan kelib chiqqan holda ikkita sport turi tanlanadi) Amaliy: Basketbol - Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. Voleybol - o'quv o'yinlari jarayonida texnik usullarni	1	

	<p>takomillashtirish</p> <p>Gandbol - o'rganilgan texnik usullarini takomillashtirish. Qoidalar asosida ikki tomonlama o'yin. O'yin paytida taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.</p>		
35	<p>Gimnastika Nazariy: Ertalabki gimnastika mashqlarining majmuasini mustaqil tuzish tartibi.</p> <p>Gimnastika: Amaliy: Tayanib sakrash. Gimnastik "kozyol" dan ko'prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan deysinib sakrashlar; uzunasiga o'rnatilgan gimnastik "kozyol" ustidan tayanib sakrash (o'g'il bolalar 120 sm balandlikdagi gimnastika ko'prigi oraliq'i 1 m oraliqda) oyoqlarni kerib sakrash.</p> <p>Qiz bolalar 110 sm balandlikdagi uzunasiga o'rnatilgan gimnastik "kozyol" ustidan oyoqlarni kerib, sakrab o'tish; yonlama qo'yilgan gimnastik "kozyol" ustidan oyoqlarni bukib sakrab o'tishlar.</p>	1	
36-dars	<p>Gimnastika Amaliy: Tayanib sakrash. gimnastik "kozyol" ustidan oyoqlarni kerib, sakrab o'tish (texnik bajarishni baholash).</p>	1	
37-dars	<p>Gimnastika Nazariy: Gimnastika musobaqa qoidalari.</p> <p>Gimnastika: Amaliy: 5 m li arqonga, qo'llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish; to'xtab-to'xtab tirmashib chiqish (ma'lum balandlikda to'xtash uchun belgilar qo'yiladi).</p>	1	
38-dars	<p>Gimnastika Amaliy: Osilishlar va tayanishlar: (Og'il bolalar) past turnikda osilishdan kuch bilan tayanishga ko'tarilish; baland turnikda osilgan holatda qo'llarni bukish va yozish; (qiz bolalar) past turnikda (balandligi 100 sm) oyoqlar yerga tayanib, qo'llarga osilgan holatda, qollarni bukish va yozish; gimnastik orindiqda qo'llarga tayanib qo'llarni bukish va yozish. (O'quv meyorlari).</p>	1	
39-dars	<p>Gimnastika</p> <p>Amaliy: (O'g'il bolalar) brussda qo'llarda tayangan holda tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; gimnastik brussda tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; gimnastik brussda tayanib oldindan va orqadan tebranishda, yon tomonlarga 90⁰ burilib sakrab tushishlar.</p> <p>(qiz bolalar) past turnikda (balandligi 100 sm) oyoqlar yerga tayanib, qo'llarga osilgan holatda, qollarni bukish va yozish; gimnastik orindiqda qo'llarga tayanib qo'llarni bukish va yozish.</p>	1	
40-dars	<p>Gimnastika</p> <p>Amaliy: Akrobatika: (O'g'il bolalar) har xil dastlabki holatdan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib o'tish; yugurib kelib uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo'llarda yoki boshda tik turish; (Qizlar bolalar) ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan "ko'prik" hosil qilish va yon tomonga aylanib turish. Sherigi yordamida qo'llarda tik turish</p>	1	
41-dars	<p>Gimnastika. Amaliy: Akrobatika: (O'g'il bolalar) har xil dastlabki holatdan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib o'tish; yugurib kelib uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo'llarda yoki boshda tik turish; (Qizlar bolalar) ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan "ko'prik" hosil qilish va yon tomonga aylanib turish. Sherigi yordamida qo'llarda tik turish.</p>	1	
42-dars	<p>Gimnastika Amaliy: Akrobatika: (O'g'il bolalar) har xil dastlabki holatdan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar</p>	1	

	ustidan umbaloq oshib o'tish; yugurib kelib uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo'llarda yoki boshda tik turish; (Qizlar bolalar) ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan "ko'prik" hosil qilish va yon tomonga aylanib turish. Sherigi yordamida qo'llarda tik turish.		
43-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: Gimnastika: Amaliy: Akrobatika: Gimnastika elementlaridan akrobatika majmuasini bajarish.; (texnik bajarishni baholash).	1	
44-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: Gimnastika buyumlari bilan umum jismoniy tayorgarlik mashqlari (gardishni aylantirish, arqon bilan sakrash)	1	
45-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: Muvozanatni saqlash mashqlari. Depsinib yakkacho'pga chiqish; yakkacho'pga tayanishdan bir oyoqni oshirish bilan 90° burilib minib o'tirish, ikki oyoqda va holatlarini almashlab sakrashlar; yarim cho'qqaygan holatda oyoqlar bilan siltanib yurish, oyoq uchlariga ko'tarilib burilishlar, o'ng (chap) oyoqda "qaldirg'och" hosil qilish; o'tirib burchak hosil qilish va qo'llarga tayanib, oyoqlarni kerib orqaga siltanish bilan kerishib sakrab tushish.	1	
46-dars	<u>Gimnastika</u> Amaliy: Muvozanatni saqlash mashqlari. Depsinib yakkacho'pga chiqish; yakkacho'pga tayanishdan bir oyoqni oshirish bilan 90° burilib minib o'tirish, ikki oyoqda va holatlarini almashlab sakrashlar; yarim cho'qqaygan holatda oyoqlar bilan siltanib yurish, oyoq uchlariga ko'tarilib burilishlar, o'ng (chap) oyoqda "qaldirg'och" hosil qilish; o'tirib burchak hosil qilish va qo'llarga tayanib, oyoqlarni kerib orqaga siltanish bilan kerishib sakrab tushish.	1	
47-dars	<u>Kurash</u> Amaliy: akrobatika mashqlari; "yenglardan ushlab yelkadan hamda yon tomonalardan tashlash;	1	
48-dars	<u>Kurash</u> Amaliy: akrobatika mashqlari; "yenglardan ushlab yelkadan hamda yon tomonalardan tashlash;	1	
49-dars	<u>Kurash</u> Amaliy: akrobatika mashqlari; "ko'krakdan tashlash" usuli.	1	
50-dars	<u>Kurash</u> Amaliy: akrobatika mashqlari; "ko'krakdan tashlash" usuli.	1	
51-dars	<u>Kurash</u> Amaliy: akrobatika mashqlari; "ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash" usuli.	1	
52-dars	<u>Kurash</u> Amaliy: akrobatika mashqlari; "ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash" usuli.	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 sharoitdan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi)																
5	Futbol									+	+	+	+	+	+		
6	Kurash																
7	Shaxmat															+	+

Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
53-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: Maxsus yugurish mashqlar texnikasini takomillashtirish; past startdan chiqib 60 metrga yugurish;	1	
54-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: mahsus yugurish mashqlar, past startdan 60 m tezlikni oshirib yugurish (o'quv meyorini topshirish) 4x60 metrga estafeta yugurish.	1	
55-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: mahsus sakrash mashqlari, turgan joydan uzunlikka sakrash (o'quv meyorini topshirish). 5-6 qadam yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida saklash .	1	
56-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: mahsus sakrash mashqlari, 5-6 qadam yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida saklash; 4x10 m mokisimon yugurish (o'quv meyorini topshirish)	1	
57-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: mahsus sakrash mashqlari; 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka saklash. (o'quv meyorini). Tepaga osilgan buyumga yugurib ,bir oyoqdan deysinib, sakrashda bir qo'lini tekkazish.	1	
58-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: mahsus sakrash mashqlari; Balandlikka sakrash - 4 qadam bilan yugurib kelib "hatlab o'tish" usulida balandlikka sakrash, 6-8 qadamdan yugurib kelib "hatlab o'tish" usulida balandlikka sakrash. Turgan joydan tennis ko'ptogini uzoqlikka otish. Toxtamasdan bir me'yorda 6 daqiqa yugurish.	1	
59-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: turgan joydan tennis ko'ptogini uzoqlikka otish, yon tomon bilan 3 qadam yugurib kelib tennis ko'ptogini ulotqirish, yugurib kelib tennis ko'ptogini ulotqirish (o'quv meyorini topshirish). 800 m masofaga yugurish	1	
60-dars	<u>Yengil atletika</u> Amaliy: 4 x 60m masofaga estafeta yugurish 800 - 1000m masofaga yugurish (o'quv meyorini topshirish)	1	
61-dars	<u>Futbol</u> Amaliy: texnika va taktika usullari; to'pni harakat yo'nalishini o'zgartirib olib yurish, chalg'itish harakatlarini qo'llay olish; ikki tomonlama o'yin.	1	
62-dars	<u>Futbol</u> Amaliy: to'pni raqibdan tortib olish; uchib kelayotgan to'pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish; 30 metrga to'pni olib yurish. ikki tomonlama o'yin.	1	
63-dars	<u>Futbol</u> Amaliy: to'pni darvozaga bosh bilan aniq yo'naltirish ko'nikma va malakalarini hosil qilish; texnika va taktika usullari; texnika va taktika usullari; ikki tomonlama o'yin.	1	
64-dars	<u>Futbol</u> Amaliy: o'ng va chap oyoq bilan uzoqqa tepishni takomillashtirish; to'p bilan janglyor; ikki tomonlama o'yin.	1	
65-dars	<u>Futbol</u> Amaliy: raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasi; musobaqalarda hakamlik qilish; to'p bilan janglyor; (o'quv mezonini); ikki tomonlama o'yin.	1	
66-dars	<u>Futbol</u> Amaliy: tik turgan holatda to'pni tovon bilan to'xtatish; ikki tomonlama o'yin.	1	
67-dars	<u>Shaxmat</u> Amaliy: Endshpil; endshpilda o'ynash tartibi. Shaxmat o'yini.	1	
68-dars	<u>Shaxmat</u> Amaliy: Endshpil; endshpilda o'ynash tartibi. Shaxmat o'yini.	1	