**11- sinf Jismoniy tarbiya fanidan 2018-2019 o’quv yili uchun taqvimiy-mavzu reja (haftasiga 1 soat jami 34-soat) (QIZLAR)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Bo’lim va mavzular** | **Soat** | **Shakllantiriladigan kompetensiyalar** | **Amalga oshirish texnologiyasi (usul va vositalari** | **Muddati vaqti** | **O'tilgan vaqti** | **Uyga vazifa** |
| 1 | 100-metrga yugurish |  | Jismoniy sifatlatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. | Amaliy mashg’ulotKo’rgazmalilik, kichik guruhlarda musobaqa |  |  | Pastki startdan chiqish |
| 2 | 700-grli granata uloqtirish. |  | axborotlarni mustaqil ravishda izlanish, manbalardan foydalanish | Ko’rgazmalilik, kommunikativ aloqa, musobaqa |  |  | U.R.M |
| 3 | Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish sakrash.***.*** |  | Jismoniy sifatlatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. | Amaliy mashg’ulotKo’rgazmalilik,  |  |  | U.R.M. |
| 4 | ***4x10-metrga mokkisimon yugurish*** |  | manbalardan foydalanish,Jismoniy sifatlatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. | Amaliy mashg'ulotsuhbat, kichik guruhlarda ishlash |  |  | U.R.M. |
| 5 | Nazariy: Futbol o'yinining kelib chiqishi.Amaliy: Futbol. b) Harakatlanib kelayotgan to'pni oyoq yuzasining ichki va tashqi tomonlari | 1 | mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to'g'ribajarish, o'z-o'zini o'rganish, tahlil qilish, nazorat qilish,  | Amaliy mashg'ulot |  |  | Qoydani o’rganish |
| 6 | Nazariy: Futbol o'yinining kelib chiqishi Amaliy: Futbol v) Harakatlanib kelayotgan to'pga oyoq yuzasining o'rtasi, ichki va tashqitomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish; d) Besh daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | 1 | axborotlarni mustaqil ravishda izlash, manbalardan foydalanish,jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to'g'ri bajarish, sport asbob- anjomlarini nomi va tuzilishini tushuntirish | Amaliy mashg'ulotKo’rgazmalilik, kichik guruhlarda ishlash |  |  | Tepishni o’rganish |
| 7 | Qo’l to’pi Hujum qilish taktikalarini o'rgatish | 1 | manbalardan foydalanish,jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to'g'ri bajarish, jismoniy sifatlatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish | kommunikativ aloqa,suhbat, kichik guruhlarda ishlash, musobaqa |  |  | To'pni aniq uzatish mashqlarni; |
| 8 | O'yinda hakamlik qilish; maydon bo'ylab himoya;  | 1 | mashqlarni bajarishni tushunish va qo’llay olish, majmuasini ketma-ketlikda to'g'ri bajarish | Amaliy mashg'ulotKo’rgazmalilik, kichik guruhlarda ishlash |  |  | Takrorlash |
| 9 | Nazorat ishi 1 |  | axborotlarni mustaqil ravishda izlash, manbalardan foydalanish, jismoniy mashqlar majmuasini ketma- ketlikda to'g'ri bajarish. | Amaliy mashg’ulot Ko’rgazmalilik, musobaqa |  |  | Pastki startdan chiqish |
| **II chorak** |
| 1 |  SHAXMAT Shaxmat taxtasi, shaxmat donalarining harakati, o'yin qoidalari)  |  | Jismoniy sifatlatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish, | Amaliy mashg'ulot Ko’rgazmalilik, musobaqa |  |  | O’yin qoydasini o’rganish |
| 2 | Basketbol Nazariy:Basketbol o'yini qoidalari. Amaliy To'pni bir qo'lda olib yurish; raqibni ch’tlab o'tish.  |  | Sog’lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo'llay olish, manbalardan foydalanish | Ko’rgazmalilik, suhbat, musobaqa |  |  | takrorlash |
| 3 | BasketbolNazariy: Basketbol o'yini qoidalari. Amaliy:Himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlari.  |  | nomi va tuzilishini tushuntirish. Jismoniy sifatlatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish, | Amaliy mashg’ulot Ko’rgazmalilik, suhbat |  |  | O’qib o’rganish |
| 4 | **Jarima to’pini tashlash** |  | Sog’lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo'llay olish, manbalardan foydalanish | Ko’rgazmalilik, suhbat, musobaqa |  |  | U.R.M. |
| 5 | Nazariy Voleybol o’yini tarixi. Amaliy. To’pni o’yinga kiritish usullari. |  | sport asbob-anjomlarininomi va tuzilishini tushuntirish. Jismoniy sifatlatlarni ivojlantimvchi mashqlarni bajarish, | Amaliy mashg'ulot Ko’rgazmalilik, suhbat |  |  | O’qib o’rganish |
| 6 | Nazariy Voleybol o’yini qoidalari. Amaliy. To’pni pastdan ikki qo’llab qabul qilish.  |  | Sog'1omlashti mvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo'llay olish, manbalardan foydalanish | Ko’rgazmalilik, suhbat, musobaqa |  |  | O’qib o’rganish |
| 7 | Nazariy Voleybol o’yini qoidalari. Amaliy.to’pni boshdan yuqorida sakratish. **Nazorat ishi №2** |  | Ketma-ketlikda to'g'ri bajarish, sport asbob-anjomlarini nomi va tuzilishini tushuntirish. | suhbat, musobaqa |  |  | O’qib o’rganish |
| **III chorak** |
| **№** | **Bo'lim va mavzular** | **Soat** | **Shakllantiriladigan kompetensiyalar** | **Amalga oshirish texnologiyasi (usul va vositalar)** | **Muddati vaqti** | **O’tilgan vaqti vaqti** | **Uyga vazifa** |
| 1 | Tayanib sakrash Gimnastika "kozyoli"dan ko'prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib sakrashlar |  | Sog’lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo'llay olish, manbalardan foydalanish | Ko’rgazmalilik, suhbat, musobaqa |  |  | Depsinishni o’rganish |
| 2 | Osilish va tayanishlar ( Osilishlar: turnikda: osilishdan kuch bilan ko'tarilish; gavdani bukib-yozish. |  | Jismoniy sifatlatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. | Amaliy mashg’ulotKo’rgazmalilik, kichik guruhlarda musobaqa |  |  | Uyda bajarish |
| 3 | Akrobatika )O'g'il bolalar uchun: har xil d.h. dan oldingaumbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshibo’tish. |  | manbalardan foydalanish,Jismoniy sifatlatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. | Amaliy mashg’ulotsuhbat, kichik guruhlarda ishlash |  |  | **Uyda bajarish** |
| 4 | Muvozanatni saqlash mashqlarni yakkacho'pga chiqish oyoqlarda "qaldirg'och" hosil qilish; o'tirib burchak hosil qilish. |  | Sog’lomlashtiruvchimashqlarni bajarishni tushunish va qo'llay olish, manbalardan foydalanish | Ko’rgazmalilik, suhbat, musobaqa |  |  | **U.R.M.** |
| 5 | Gimnastika konidan sakrash | 1 | Jismoniy sifatlatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. | Amaliy mashg’ulotKo’rgazmalilik, kichik guruhlarda musobaqa |  |  | **Saf mashqlarni** |
| 6 | Nazariy: Kurashning kelib chiqish tarixi.Amaliy: Kurash. a) Kurash texnika va taktikasi; b) Kurashda taqiqlangan harakatlar; | 1 | axborotlarni mustaqil ravishda izlash, manbalardan foydalanish, | Amaliy mashg'ulotKo’rgazmalilik, kichik guruhlarda ishlash |  |  | **O’rganib kelish** |
| 7 | Nazariy: Kurashning kelib chiqish tarixi.Amaliy: Kurash v) Bo'vinni toblash mashqlarni; d) Yumshoq yiqilishlar; ; | 1 | jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to'g'ri bajarish, | kommunikativ aloqa,suhbat, kichik guruhlarda ishlash, musobaqa |  |  | **O’rganib kelish** |
| 8 | Nazariy Voleybol o’yini qoidalari. Amaliy. To’pni pastdan ikki qo’llab qabul qilish.  | 1 | mashqlarni bajarishni tushunish va qo'llay olish,,jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to'g'ri bajarish | Amaliy mashg'ulotKo’rgazmalilik, kichik guruhlarda ishlash |  |  | **O’rganib kelish** |
| 9 | Nazariy Voleybol o’yini qoidalari. Amaliy.to’pni boshdan yuqorida sakratish.  | 1 | mashqlarni bajarishni tushunish va qo'llay olish, axborotlarni mustaqil ravishda izlash, manbalardan foydalanish, | Amaliy mashg'ulotKo’rgazmalilik, kommunikativ aloqa, musobaqa |  |  | **O’rganib kelish** |
| 10 | **3-NAZORAT ISHI**  | 1 | o'z-o'zini o'rganish, tahlil qilish, nazorat qilish mashqlarni bajarishni tushunish va qo'llay olish, axborotlarni mustaqil ravishda izlash, manbalardan foydalanish | Amaliy mashg'ulot Ko’rgazmalilik,, suhbat, musobaqa |  |  | **O’rganib kelish** |
| **IV chorak** |
| **№** | **Bo'lim va mavzular** | **Soat** | **Shakllantiriladigan kompetensiyalar** | **Amalga oshirish texnologiyasi (usul va vositalar)** | **Muddati vaqti** | **O’tilgan vaqti vaqti** | **Uyga vazifa** |
| 1 | 100-metrga yugurish |  | Jismoniy sifatlatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. | Amaliy mashg’ulotKo’rgazmalilik, kichik guruhlarda musobaqa |  |  | Pastki startdan chiqish |
| 2 | 700-grli granata uloqtirish. |  | axborotlarni mustaqil ravishda izlanish, manbalardan foydalanish | Ko’rgazmalilik, kommunikativ aloqa, musobaqa |  |  | U.R.M |
| 3 | Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish sakrash.***.*** |  | Jismoniy sifatlatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. | Amaliy mashg’ulotKo’rgazmalilik, kichik guruhlarda musobaqa |  |  | U.R.M. |
| 4 | ***4x10-metrga mokkisimon yugurish*** |  | manbalardan foydalanish,Jismoniy sifatlatlarni ivojlantimvchi mashqlarni bajarish. | Amaliy mashg'ulotsuhbat, kichik guruhlarda ishlash |  |  | U.R.M. |
| 5 | Nazariy: Futbol o'yinining kelib chiqishi.Amaliy: Futbol. b) Harakatlanib kelayotgan to'pni oyoq yuzasining ichki va tashqi tomonlari | 1 | mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to'g'ribajarish, o'z-o'zini o'rganish, tahlil qilish, nazorat qilish, sport anjomlaridan foydalanish | Amaliy mashg'ulot |  |  | Qoydani o’rganish |
| 6 | Nazariy: Futbol o'yinining kelib chiqishi Amaliy: Futbol v) Harakatlanib kelayotgan to'pga oyoq yuzasining o'rtasi, ichki va tashqitomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish; d) Besh daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | 1 | axborotlarni mustaqil ravishda izlash, manbalardan foydalanish,jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to'g'ri bajarish, sport asbob- anjomlarini nomi va tuzilishini tushuntirish | Amaliy mashg'ulotKo’rgazmalilik, kichik guruhlarda ishlash |  |  | Tepishni o’rganish |
| 7 | Basketbol Nazariy:Basketbol o'yini qoidalari. Amaliy To'pni bir qo'lda olib yurish; raqibni ch’tlab o'tish.  | 1 | manbalardan foydalanish,jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to'g'ri bajarish, jismoniy sifatlatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish | kommunikativ aloqa,suhbat, kichik guruhlarda ishlash, musobaqa |  |  | To'pni aniq uzatish mashqlarni; |
| 8 |  **Jarima to’pini tashlash** **4- NAZORAT ISHI** | 1 | mashqlarni bajarishni tushunish va qo’llay olish, majmuasini ketma-ketlikda to'g'ri bajarish | Amaliy mashg'ulotKo’rgazmalilik, kichik guruhlarda ishlash |  |  | Takrorlash |