***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(shahar) tumani***

***\_\_-umumiy o’rta ta’lim maktabi***

***Jismoniy tarbiya fani o’qituvchisi***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ning***

***umumiy yillik pedagogik***

***ish yuklamasi asosida yig’ma jildi***

***C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0285698.wmf***

“Tasdiqlayman”

Maktab direktori: \_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (shahar) tumani \_\_\_-umumiy o’rta ta’lim

maktabi jismoniy tarbiya fani o’qituvchisi

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ning

taqvim-mavzu rejasi

O’zbekiston Respublikasi xalq ta’limi vazirligi Respublika

ta’lim markazi. Jismoniy tarbiya fanidan

uzviylashtirilgan o’quv dastur asosida

taqvimiy-mavzuiy ish reja tuzilgan

Taqvimiy-mavzuiy ish reja 2019 yil jismoniy

tarbiya fani avgust kengashi yig’ilishida

muhokama qilindi va maqullandi

2019-2020 o’quv yili

**JISmONIY TARBIYa FANI O‘QUV DASTURI**

**(1-11-sinf)**

Ushbu dastur O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 25 yanvardagi “Umumiy o‘rta, o‘rta maxsus va kasb-hunar ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” va 2018-yil 5 sentyabrdagi “Xalq ta’limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi farmonlari, 2018-yil 14 avgustdagi “Yoshlarni ma’naviy-ahloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi hamda 2018 yil 5 sentyabrdagi Xalq ta’limi tizimiga boshqaruvning yangi tamoyillarini joriy etish chora-tadbirlari to‘g‘risida” qarorlari, shuningdek, Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 6 apreldagi 187-son “Umumiy o‘rta va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limining davlat ta’lim standartlarini tasdiqlash to‘g‘risida”giqaroriga muvofiq 2018 yilning 29 oktyabrida Xalq ta’limi vazirligining “Umumiy o‘rta ta’lim maktablari uchun 2019-2020-o‘quv yiliga mo‘ljallangan tayanch o‘quv reja va takomillashtirilgan o‘quv dasturlarini tasdiqlash to‘g‘risida” 266-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan va umumiy o‘rta ta’lim maktablarining 1-11 sinflari uchun amaliyotga joriy etiladi.

**Tushuntirish xati**

Jismoniy tarbiya insonni jismoniy kamolotga erishishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayondir. Jismoniy tarbiya o‘quvchilarni yanada sog‘lom qilib tarbiyalashda asosiy vosita bo‘lib xizmat qiladi.

**Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o‘qitishning**   
**maqsadi –** o‘quvchilarni jismonan baquvvat, epchil, sog‘lom qilib tarbiyalash, inson salomatligi to‘g‘risidagi bilimlarini rivojlantirish,

Jismoniy tarbiya fanidan egallagan bilimlarini hayotda qo‘lla yolish layoqatini shakllanti rishdan iborat.

**Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o‘qitishning**   
**vazifalari:** Jismoniy tarbiya darslarida asosan uchta vazifani hal qiladi. Jumladan, ta’limiy, tarbiyaviy, sog‘lomlashtiruvchi.

**Ta’limiy** – vazifani amalga oshirishda o‘quvchilarda jismoniy tarbiya va   
sport to‘g‘risidagi nazariy bilimlar, ya’ni sport turlari, sport anjomlari va ulardan foydalanish hamda xavfsizlik qoidalariga rioya etgan holda yosh-fiziologik xususiyatlariga mos bo‘lgan jismoniy yuklamalarni mustaqil ravishda belgilay olishiga o‘rgatish.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha asosiy tushunchalarni, ularning mohiyatini   
hamda dasturda mavjud bo‘lgan jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni o‘quvchilarga o‘rgatish;

**Tarbiyaviy** – jismoniy tarbiya va sport faoliyatining kerakligicha ta’minlash,   
jismoniy sifatlarni rivojlantirish,aqliyva estetik tarbiyalar bilan shakllantirib boriladi.

**Sog‘lomlashtiruvchi** – o‘quvchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, har   
tomonlama jismonan tarbiyalash;

sog‘lom turmush tarsiga amal qilish va uni keng jamoatchilik o‘rtasida targ‘ib etish; jismoniy mashqlarni ketma- ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish;   
sport asbob-anjomlaridan foydalanishning xavfsiz usullarini o‘rgatish;

jismoniy tarbiya va sport faoliyatini kerakligicha ta’minlash; sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni kundalik hayotida qo‘llayolish;

organizmni chiniqtirish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya fani tarkibiga “Salomatlik asoslari”, “Sog‘lom avlod asoslari” hamda “Hayot xavfsizligi asoslari” o‘quv kurslarini singdirib o‘qitilishi lozim.

Jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirishni boshlang‘ich sinflarda o‘qitish   
salomatlikni mustahkamlash, jismoniy sifatlar (kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya)ni rivojlantirish, o‘yinli vaziyatlarda oqilona va murakkab hayotiy-amaliy, shuningdek, sportning harakatli turlarini o‘zlashtirishga yo‘naltiriladi.

Yuqori sinflarda ushbu fanni o‘qitish me’yoriy jismoniy rivojlanishga ko‘maklashish, harakatlanish vaqtida va statik holatlarda gavdani to‘g‘ri tutish malakasini mustahkamlash, gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari(basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi, futbol va boshqalar)ga oid mashqlarni bajarishda, texnika va taktika asoslarini o‘rgatishdako‘nikma va malakalarni mustahkamlaydi.

Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi dars mashg‘ulotlarini boshlashdan oldin mashg‘ulot o‘tkaziladigan joyni tanlashi, diqqat bilan ko‘zdan kechirishi, sport jihozlarining yaroqli ekanligiga ishonch hosil qilishi va mashg‘ulot o‘tkaziladigan joylarga qo‘yiladigan talablariga ko‘ra, sanitariya-gigiyena shartlarining muvofiqligiga ishonch hosil qilish, o‘quvchilar jismoniy mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalariga qat’iyan tayangan holda amalga oshiriladi.

Jismoniy mashqlarni bajarishda xavfsizlik choralariga rioya qilish;

- mashg‘ulot o‘tkazish joyi diqqat bilan ko‘zdan kechirilib xavfsizlik

choralarini ko‘rilishi;

Gimnastika anjomlari (turnik, brus, tortilish arqoni)da mashq bajarishdan oldin foydalanishga yaroqliligini birma-bir tekshirib chiqish lozim.

- akrobatika mashqlarini bajarishdan avval esa matlarning taxlanishiga, yer(pol)ga to‘shalishiga ahamiyat berish lozim, chunki ular orasida bo‘shliq qolib ketib sakrovchi oraliqqa kelib tushushi mumkin.

O‘quvchilarning mashg‘ulotga kiygan kiyimlari (futbolka, shorti, sport kiyimi) doimo toza, o‘ziga qulay, poyabzali ham toza, ixcham, tovoni rezinali va yumshoq bo‘lishi lozim.

Dasturga «Suzish» bo‘limi kiritilgan bo‘lib, bu bo‘limga alohida soat ajratilmagan. Agar maktabda suzishga sharoit bo‘lsa, unga birinchi sinfdan boshlab o‘rgatiladi. Suzishga ajratiladigan soatlar dasturning asosiy turlari (harakatli o‘yinlar, gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari) hisobidan olib boriladi. Suzish darsiga borayotgan o‘quvchilarda sovun, mochalka, sochiq, suzish uchun maxsus kiyim bo‘lishi kerak. Dars tugagacho‘qituvchi barcha o‘quvchilarning bor yo‘qligini tekshirib chiqishi lozim.

Shuningdek, mashg‘ulot vaqtida vrach yoki hamshira bo‘lishi zarur. O‘quvchi favqulodda jarohatlangan taqdirda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish uchun “Tibbiy yordam qutisi” (aptechka) bo‘lishi zarur.

Suzish bo‘yicha birinchi darslar quruqlikda o‘tkaziladi. O‘quvchilarda suzish bo‘yicha ko‘nikma hosil qilgach, suvga tushurib, qirg‘oqda topshiriq berib o‘rgatiladi. Suv havzasining tozaligi, kiyinish xonalarining ozodaligi va gigiyenik talablarga javob berishi o‘qituvchi (trener) va tibbiyot xodimlarining nazorat qilib turishlariga bog‘liq. Suv havzasi muntazam ravishda xlor aralashmasi va mis kuporosi bilan tozalanib, uning suvi bir-ikki haftada almashtirilib turilishi zarur. Tibbiyot xodimlari tuman sanitariya-epidemologiya stansiyasi xodimlari bilan hamkorlikda suv havzasiga infeksiya tushmasligi uchun belgilangan miqdorda, muntazam ravishda suvni tekshirib turishlari lozim. Maktab ma’muriyati esa bu masalada suv havzasi xodimlariga har tomonlama yordam ko‘rsatishlari kerak.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida o‘quvchilarni jismoniy rivojlantirishda samarali usullardan foydalanish;

- umumiy o‘rta ta’lim maktablarida ommaviy sog‘lomlashtirish hamda sinfdan tashqari ishlarni rejalashtirish va o‘tkazishni tashkil qila bilish;

- o‘quvchilarning eng muhim ko‘rsatkichlari sifati, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi manitoring tadqiqotini o‘tkazish;

- salomatlikni yaxshilashning asosiy vositalarini tadbiq qilish va noan’anaviy usullardan foydalanish yo‘llari;

- umumiy o‘rta ta’lim makablarda sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarida interfaol metodlardan samarali foydalanish;

Jismoniy tarbiya o‘quv dasturi asosida fan o‘qituvchisi yillik taqvim   
mavzuiyreja ishlab chiqadi va ta’lim muassasalarining o‘quv ishlari bo‘yicha director o‘rinbosari tomonidan tasdiqlanadi. Taqvim mavzuiyreja tuzishda oraliq va yakuniy nazorat ishlarining to‘g‘ri taqsimlanishi, nazariy bilim berish va amaliy mashg‘ulotlarning ketma-ketligiga e’tibor qaratish lozim.

Ushbu o‘quv dasturda boblar kesimida umumiy soatlar ajratilgan bo‘lib,   
boblar hajmi keltirilgan mavzularni taqsimlanishi o‘qituvchi tomonidan ijodiy yondashgan holda amalga oshiriladi. Jumladan, taqvim mavzuiyrejani tuzishda o‘quv dasturida boblarga ajratilgan (mavzularga berilgan) umumiy soat hajmi, mazmun va mohiyatidan chiqmagan holda taqsimlanishi zarur. Taqvim mavzuiy reja tuzishda o‘qituvchi bob ichida berilgan mavzularni sinflar kesimida taqsimot qilish vaqtida o‘quvchilarni o‘zlashtirish darajasini inobatga olgan holda, namunada berilgan soatlarni ko‘paytirsa, (\*) belgisini qo‘yishi hamda dastur soatlarini taqsimotiga kiritilgan o‘zgarishlar yuzasidan maktab pedagogik kengash yig‘ilishida muhokama etib, qaror qismi bilan hujjatlashtirishi lozim.

Shunigdek, o‘quvchilarning Davlat ta’lim standarti o‘zlashtirish yuzasidan   
o‘tkazilgan manitoring natijalariga ko‘ra o‘quvchilar bilimida aniqlangan bo‘shliqlarni to‘ldirish maqsadida mavzularga ajratilgan soat hajmi 15% gacha o‘zgartirish va metodik kengash yig‘ilishida kelishilgan holda maktab pedagogika kengashida muhokama qilinib tasdiqlanishi maqsadga muvofiq. Mazkur dasturda tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro‘yxatidan fan o‘qituvchilari ijodiy yondashgan holda mavzularni kengaytirib o‘qitishda foydalanishlari mumkin.

O‘quv dasturning boshida har bir sinf o‘quvchilarining o‘quv faoliyati   
natijalariga qo‘yiladigan talablar keltirilgan. Bu o‘z o‘rnida o‘quv yili boshlanishida pedagoglarning harakat strategiyasini belgilab beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi Vazirining 2018 yil 5 oktabrdagi 249- sonli buyrug‘iga ko‘ra o‘quvchilar soni 25 nafar va undan ziyod bo‘lgan umumiy o‘rta ta’lim muassasalarining VIII-XI sinflarda “Jismoniy tarbiya” fani 2 guruhga bo‘lib o‘qitiladi. VIII-XI sinflarda bo‘linmasdan o‘qitilganda dars mashg‘ulotlari integratsiyalashgan o‘quv dastur asosida olib boriladi. Respublikamizning urf-odati va milliy an’analariga ko‘ra, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, o‘quvchilarning jinsiga qarab sinfni ikki guruhga bo‘lishda qiz bolalar bilan (8-11 sinflarda) darsni ayol o‘qituvchi olib borishi ma’qul deb topildi.

Mazkur o‘quv dastur darsliklarning davriylik nashr etilishi asosida amaliyotga joriy etiladi.

**1-4 sinflar**

**JISMONIY TARBIYA FANIDAN TAQVIM-MAVZUIY REJA**

Mazkur buyruq ijrosini ta’minlash maqsadida, Jismoniy tarbiya o’quv dasturiga ba'zi o’zgartirishlar kiritilgan holda, taqvim mavzuiy rejasi qayta ishlanib, “Hayot xavfsizligi asoslari”, “Salomatlik darslari” va “Sog’lom avlod asoslari” dasturlaridagi integratsiyalangan mavzular fan tarkibiga singdirildi.

Ushbu mavzular nazariy bilim berish orqali, ya’ni fan o’qituvchilari tomonidan darsning tayorlov qismida (2-3 daqiqa) o’qitilib boriladi. Jumladan:

**“Hayot xavfsizligi asoslari”** dasturidagi mavzularni Jismoniy tarbiya fani tarkibiga integratsiyalanishi:

**1-sinf.** *“Suvdagi xavfsizlik qoidalari”* - Suvda chiniqish qoidalari; Suzish usullari.

**3-sinf.** *“Cho’milish himoya vositalari haqida tushuncha”* - Mavjud sport anjom – uskunalarni avaylab asrash; *“Burundan qon ketish sabablari va birinchi yordam ko’rsatish”* - Jarohatlanishda birinchi tibbiy yordam ko’rsatish; *“Ko’zga chang tushganda muhofazalanish qoidalari”* - Ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishning inson salomatligini rivojlantirishdagi ahamiyati; *“G’urra yoki ko’karish bo’lganda birinchi yordam”* - Dars vaqtida shikastlanishning oldini olish va unga birinchi yordam; *“Tez yurish, yugurish va boshqa holatlarda qorin va biqinda og’riq paydo bo’lganda yordam ko’rsatish”* - Yurish va yugurish mashqlarini bajarishda to’g’ri nafas olish.

**4-sinf.** *“Nafas olish a'zolari va teri yuzasini muqofaza qilish vositalari qaqida tushuncha*” - Tana terisi va tirnoqlarni parvarish qilish.

**“Salomatlik darslari”** o’quv dasturini fanlar tarkibidagi integratsiyalanishi:

**1-sinf.** *“Zararli odatlar”* - Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyani ahamiyati;Inson salomatligiga zararli bo’lgan odatlar; *“Salomatlik va odam tanasi haqida umumiy tushuncha”* - Ertalabki badantarbiya mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri; Quyosh nurida chiniqish qoidalari; *“Shaxsiy gigiena qoidalari”* - Shaxsiy gigiena; Tozalik salomatlik garovi (qo’l, oyoq, ko’z, tish parvrishi); *“Kun tartibi”* - O’quvchilarning kun tartibi; O’quvchilar kun tartibida badan tarbiyanining o’rni; *“Chiniqishning sog’lomlashtirishdagi ahamiyati”* - Tabiatning sog’lomlashtiruvchi omillari orqali chiniqish; Quyosh nurida chiniqish qoidalari; *“Ovqatlanish gigienasi”* - Ovqatlanish tartibi; Ovqatlanishdagi gigienik talablar; *“Jarohatlanishlarning oldini olish”* - O’z-o’zini nazorat qilish qoidalari.

**2-sinf.** “Salomatlik alifbosi” - Chiniqish qoidalari; Kasallikni oldini olish; *“Salomatlik uchun havfli bo’lgan odatlar”* - Tanani to’g’ri parvarish qilish; *“Ekologiya va salomatlik”* - Tabiat in'omlari va uni asrash; *“Gigiena ko’nikmalari”* - Jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishda gigienik qoidalar; *“Jismoniy tarbiya va salomlashish”* - Jismoniy mashqlar gigienasi; *“Qizlar va o’qil bolalar gigienasi”* - Qomatni buzilish sabablari; *“Maishiy jarohatlanishlarni oldini olish”* - Yengil atletika mashg’ulotlarida shikastlanishning oldini olish choralari.

**3-sinf.** *“Ovqatlanishning salomati va to’g’ri rivojlanishdagi ahamiyati”* - Ovqatlanish tartibi; *“Jamoat gigienasi haqida tushunchalar”* - Ozodalik va saromjonlik ; *“Transport vositalaridan shikastlanishlarni oldini olish”* - Jarohatlanishda birinchi yordam ko’rsatish; *“Salomatlik alifbosi. O’z salomatligini nazorat qilish”* - O’z-o’zini nazorat qilish tartibi; *“Psixologik salomatlikni saqlash”* - Zararli odatlar va ularning inson organizmiga salbiy ta'siri; *“Sport va salomatlik”* - Yugurishning soqliqni tiklashdagi aqamiyati; *“Salomatlikni mustahkamlovchi omillari”* - Tanani chiniqtirishning asosiy qoidalari va ahamiyati.

**4-sinf.** *“Salomatlik alifbosi”* - Ochiq havoda o’tkaziladigan o’yinlarning inson salomatligiga bo’lgan ahamiyati; *“Oila salomatligi”* - Ona va bolalik davlat muhofazasida; *“Salomatlikni yoshlikdan asrang”* - Chiniqish qoidalari; *“Mehnat faoliyati jarayonida shikastlanishlarni oldini olish”* - Dars vaqtida shikastlanishni oldini olish va unda birinchi yordam ko’rsatish; *“Ovqatlanish va salomatlik”* - Shaxsiy gigiena qoidalari; *“Salomatlikka zarar keltiruvchi odatlar”* - Tana terisi va tirnoqlarni parvarish qilish.

Mazkur taqvim-mavzuiy rejadagi mavzular DTS va o’quv dasturi asosida o’quvchilar o’zlashtirishi lozim bo’lgan BKMni shakllantirish maqsadida tuzilgan. Ushbu taqvim-mavzuiy rejada berilgan (a, b, ...) bandlar dars mavzusini o’qitilishidan tashqari mashg’ulotlarni o’tkazishga yordam berishga qaratilgan.

Shu bilan birga, umumiy o’rta ta’lim maktablari Jismoniy tarbiya fani o’qitilishida o’qituvchilari tomonidan taqvim-mavzuiy rejaga o’zgartirish kiritishlari mumkin. Bunda maktab sharoiti va sport anjom-jihozlarining mavjudligini inobatga olgan holda Davlat ta’lim standarti va o’quv dasturi asosida bo’lishi lozim.

**TAQVIM-MAVZUIY REJALAR**

**1-SINF**

**Jismoniy tarbiya 66 soat**

**O‘quvchilar o‘quv faoliyati natijalariga qo‘yiladigan talablar:**   
umumrivojlantiruvchi mashqlarni ketma-ketlikda bajaradi;

buyumlarsiz gimnastik mashqlarni bajaradi;

gimnastika narvonda mashqlar bajara oladi.

gimnastika turiga oid asbob-anjomlar (arqon, gardish, gimnastik tayoqlar) nomlarini biladi;

yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrashmashqlarini bajaradi;

harakatli o‘yin nomlarini bir-biridan ajratadi;

harakatli o‘yinlarni belgilangan qoidalar asosida to‘g‘ri o‘ynaydi;   
shashka doskasi va donalaridan foydalana oladi.

**NAZARIY BILIM ASOSLARI**

Mashg‘ulotlar o‘tish joyi (sport zali va maydonchalar) hamda unda foydalaniladigan sport anjomlarining nomlari va ularni qo‘llash haqida tushuncha. Shaxsiy gigiyena va kun tartibiga rioya qilish. Inson salomatligida jismoniy mashqlarning ahamiyati. Suv yordamida chiniqishlar. Sport turlari bo‘yicha bajarilayotgan o‘quv-mashg‘ulotlari jarayonida bajariladigan jismoniy mashqlarga qo‘yiladigan talablar va xavfsizlik qoidalari. Sport kiyimlariga qo‘yiladigan gigiyenik talablar. Inson salomatligi uchun ochiq havoda bajariladigan mashqlarning ahamiyati. Tabiatning sog‘lomlashtiruvchi (quyosh, suv, havo) omillarining inson organizmiga ta’siri. Sport zalida turish va yurish qoidalari. Saf mashqlari, saflanish va buyruqlar haqida tushuncha. O‘quvchilarni yengil atletika sport maydonchasida o‘zini tutish qoidalari hamda yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlari haqida tushuncha. Harakatli o‘yin turlari va ularning qoidalari. Harakatli o‘yinlar jarayonida tartib-intizom qoidalariga rioya qilish.

**O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiya elementlari:**

**Kommunikativ kompetensiya:** mustaqil fikrini og‘zaki va yozma tarzda ifoda eta olish, muloqotda muomala madaniyatiga amal qilish va guruhlarda ishlay olish.

**Axborot bilan ishlash kompetensiyasi:** jismoniy tarbiya faniga oid adabiyotlardan foydalana olish, ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiyaga oid bo‘lgan ma’lumotlarni kuzatib, tushuna olish;

Darslik va boshqa manbalardan foydalana olish.

**O‘zini-o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:** muntazam ravishda o‘zi ustida ishlash, kun tartibi hamda gigienik qoidalarga amal qila olish.

**Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi:** atrofida bo‘layotgan voqea, hodisa va jarayonlarini tushunish va his etish, muomala madaniyatiga ega bo‘lish.

**Milliy va umummadaniy kompetensiya**:urf-odatlarni bilish, do‘stona munosabatda bo‘la olish.

**Matematik savodxonlik, fan va texnika yangiliklaridan xabardor bo‘lish hamda foydalanish kompetensiyasi:** sanoq, tezlik, epchillik, umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

**Gimnastika bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** gimnastik mashqlarning inson salomatligiga bo‘lgan ijobiy omillari va ahamiyatini bilib oladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** saf, umumrivojlantiruvchi, tayanib sakarash, tirmashib chiqish, osilish va tayanish, akrobatika, muvozanat saqlash mashqlarini ketma-ketlikda bajaradi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** gimnastika turiga oid bo‘lgan asbob-anjomlari nomlarini biladi va ulardan xavfsiz foydalana oladi.

**Yengil atletika bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlari haqida tushunchaga ega bo‘ladi hamda ularni bir biridan farqlaydi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** past va yuqori startlardan turib mokisimon yugurish mashqlarini bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantiradi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** yengil atletikaga oid bo‘lgan asbob-anjomlar nomini biladi va ulardani foydalana oladi.

**Harakatli o‘yinlar bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** harakatli o‘yin turlari va ularning qoidalarini bilish orqali o‘yin boshlanishi, o‘yin jarayonida qoidaga asosan o‘zini boshqara oladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** harakatli o‘yinlari qoidalariga rioya qilgan holda bajaradi hamda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajara oladi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** harakatli o‘yinlari turlariga qarab sport anjomlarlarini tanlaydi, foydalanadi hamda o‘yin jarayonida xavfsizlik qoidalariga amal qila oladi.

**Shashka bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:**

Shashka doskasi va shashka donalari, shashka doskasida donalarni joylashtirish va o‘yin qoidalarini biladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:**

donalarni harakatlantira oladi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:**

shashka donalarini bir biridan farqlay oladi

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Bo‘limlar nomi** | **Jami soatlar taqsimoti** | | |
| **Jami** | **Nazariy** | **Amaliy** |
| 1 | Gimnastika | 12 | Dars jarayonida | 12 |
| 2 | Yengil atletika | 10 | 10 |
| 3 | Harakatli o‘yinlar | 38 | 38 |
| 4 | Shashka | 2 | 2 |
| 5 | Nazorat ishi | 4 | 4 |
|  | **Jami** | **66** | **66** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-sinf** | **1-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. | Harakatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Shashka | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va dars o’tish sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 1 | **Nazariy:** Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlik qoidalari. Jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishda gigienik qoidalarga rioya etish.  **Amaliy:**  *Shashka*. a) shashka doskasi va shashka donalari; b) shashka doskasida donalarni joylashtirishi va o‘yin qoidalari. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | **Amaliy:**  *Shashka*. a) shashka doskasi va shashka donalari; b) shashka doskasida donalarni joylashtirishi va o‘yin qoidalari. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | **Nazariy:** Yengil atletika sport turi haqida.  **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) URM majmuasini o’rgatish; b) Yugurishga oid bo‘lgan mashqlarni o‘rgatish; | 1 |  |  |  |  |
| 4 | **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) URM majmuasini o’rgatish; b) 15-20 metr masofa bo‘ylab tezlikda yugurishni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | **Nazariy:** Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. Inson salomatligiga zararli bo’lgan odatlar.  **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Saf mashqlari (o’nga, chapga va orqaga burilish, sanoq bo’yicha sanash); b) 30x10 mokisimon yugurishni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | **Nazariy:** Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. Inson salomatligiga zararli bo’lgan odatlar.  **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Saf mashqlari (o’nga, chapga va orqaga burilish, sanoq bo’yicha sanash); b) 30 metr masofani tezlikda yugurishni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | **Nazariy:** Ertalabki badantarbiya mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri. Quyosh nurida chiniqish qoidalari.  **Amaliy:**  *Yengil atletika.* a) Saf mashqlari (o’nga, chapga va orqaga burilish, sanoq bo’yicha sanash); b) Yuqori start qoidalarini o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | **Nazariy:** Ertalabki badantarbiya mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri. Quyosh nurida chiniqish qoidalari.  **Amaliy:**  *Harakatli o’yinlar.* a) Saf bilan oyoqlarni oldinga, yonga qadamlab yurish; b) Qomatni tik tutib yurish; v) Harakatli o‘yinlar va ularni o‘ynashda uning qoidalari bilan tanishtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | **Amaliy:**  *Harakatli o’yinlar.* a) Saf bilan oyoqlarni oldinga, yonga qadamlab yurish; b) Qomatni tik tutib yurish; v) Harakatli o‘yinlar va ularni o‘ynashda uning qoidalari bilan tanishtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | **Nazariy:** Shaxsiy gigiena. Tozalik salomatlik garovi (qo’l, oyoq, ko’z, tish parvrishi).  **Amaliy:**  *Harakatli o’yinlar.* a) Saf bilan oyoqlarni oldinga, yonga qadamlab yurish; b) Qomatni tik tutib yurish; v) Harakatli o‘yinlar va ularni o‘ynashda uning qoidalari bilan tanishtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | **Nazariy:** Shaxsiy gigiena. Tozalik salomatlik garovi (qo’l, oyoq, ko’z, tish parvrishi).  **Amaliy:**  *Harakatli o’yinlar.* a) Saf bilan oyoqlarni oldinga, yonga qadamlab yurish; b) Qomatni tik tutib yurish; v) Harakatli o‘yinlar va ularni o‘ynashda uning qoidalari bilan tanishtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URMlar majmuasini takrorlash; b) harakatli o‘yinlarni o‘ynashdan avval bajariladigan mashqlar. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | **Nazariy:** Tan jarohati olganda birinchi tibbiy yordam ko’rsatish.  **Amaliy:**  *Harakatli o’yinlar.* a) URMlar majmuasini takrorlash; b) harakatli o‘yinlarni o‘ynashdan avval bajariladigan mashqlar. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | **Nazariy:** Jismoniy mashqlar bajarish vaqtida to’g’ri nafas olish va chiqarish. Kun davomida ovqatlanish tartibi.  **Amaliy:**  *Harakatli o’yinlar.* a) URMlar majmuasini takrorlash; b) harakatli o‘yinlarni o‘ynashdan avval bajariladigan mashqlar. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | **Amaliy** *Harakatli o’yinlar.* a) URMlar majmuasini takrorlash; b) harakatli o‘yinlarni o‘ynashdan avval bajariladigan mashqlar. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | **Nazariy:** Shamollash kasalligini oldini olish choralari. Gripp.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumsiz mashqlar bajarish; b) “Charxpalak” “Hamma o‘z tez joyiga” harakatli o’yinlari; | 1 |  |  |  |  |
| 17 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumsiz mashqlar bajarish; b) “Aylana ichiga kirish” “Sakrabodom chumchuqlar” harakatli o’yinlari; | 1 |  |  |  |  |
| 18 | **Amaliy:**  *Harakatli o’yinlar.* “Aylana ichiga kirish”, “Signalni eshit” harakatli o‘yinlari. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-sinf** | **2-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 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va dars o’tish sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 19 | **Nazariy:** O’quvchilarning kun tartibi. O’quvchilar kun tartibida badan tarbiyanining o’rni  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumsiz URM bajarish; b) “Sakrovchilar”, “Kim ko’p otadi”, “Arg’amchili estafeta” harakatli o’yinlari; | 1 |  |  |  |  |
| 20 | **Nazariy:** O’quvchilarning kun tartibi. O’quvchilar kun tartibida badan tarbiyanining o’rni  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumsiz URM bajarish; b) “Sakrovchilar”, “Kim ko’p otadi”, “Arg’amchili estafeta” harakatli o’yinlari; | 1 |  |  |  |  |
| 21 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URM bajarish; b) “Tez va aniq mo’ljalga otish”, “Eshitib top” harakatli o’yinlari; v) Estafetali yugurish (6x30). | 1 |  |  |  |  |
| 22 | **Nazariy:** O’z-o’zini nazorat qilish qoidalari. Sport turlari haqida.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URM bajarish; b) “Tez va aniq mo’ljalga otish”, “Eshitib top” harakatli o’yinlari; v) Estafetali yugurish (6x30). | 1 |  |  |  |  |
| 23 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumlar bilan URM bajarish; b) “Quyonlar polizda”, “Cho’pon”, harakatli o’yinlari; v) Arg’amchida sakrash mashqlari. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumlar bilan URM bajarish; b) “Cho’pon”, “Qirq tosh”, “Olib qochar” harakatli o’yinlari; v) Arg’amchida sakrash mashqlari. | 1 |  |  |  |  |
| 25 | **Nazariy:** Tabiatning sog’lomlashtiruvchi omillari orqali chiniqish. Quyosh nurida chiniqish qoidalari  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* b) “Oq tosh”, “Uzoqqa otish” harakatli o’yinlari; v) 2 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | **Nazariy:** Tabiatning sog’lomlashtiruvchi omillari orqali chiniqish. Quyosh nurida chiniqish qoidalari  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* b) “Jambul”, “Arqon tortish” harakatli o’yinlari; v) 2 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 27 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Saf burulish mashqlari; b) “Quvashmachoq”, “Danak” harakatli o’yinlari; v) 3x10 mokkisimon yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | **Nazariy:** Quyosh nurida chiniqish qoidalari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Saf burulish mashqlari; b) “Quvashmachoq”, “Danak” harakatli o’yinlari; v) 3x10 mokkisimon yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Saf mashqlari bir qatordan ikki qatorga saflanish; b) “To’pli estafeta”, “Don tuyish”, “Oq terakmi, ko’k terak” harakatli o’yinlari; | 1 |  |  |  |  |
| 30 | **Nazariy**: Suvda chiniqish qoidalari. Suzish usullari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Saf mashqlari bir qatordan ikki qatorga saflanish; b) “To’pli estafeta”, “Don tuyish”, “Oq terakmi, ko’k terak” harakatli o’yinlari; | 1 |  |  |  |  |
| 31 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URM majmuasi hayvon, qushlar harakatlariga taqlid qilib bajarish; b) “Olmaxon va yong’oklar”, “Jambul” harakatli o’yinlari; | 1 |  |  |  |  |
| 32 | **Nazariy:** “Alpomish” va “Barchinoy” test me’yorlarini bajarish.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URM majmuasi hayvon, qushlar harakatlariga taqlid qilib bajarish; b) “Olmaxon va yong’oklar”, “Jambul” harakatli o’yinlari; | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-sinf** | **3-chorak (18 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 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** | **N** | **+** | **T** | **T** | + | + | + | + | + | **N** |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **T** | **T** |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Shashka |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **T** | **T** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va dars o’tish sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 33 | **Nazariy:** Gimnastika anjomlari va ulardan to’g’ri foydalanish.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Gimanstika darslarida o’zini tutish qoidalari; b) Saf mashqlarni o‘rgatish; | 1 |  |  |  |  |
| 34 | **Amaliy:** *Gimnastika.* a)Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishni o‘rgatish | 1 |  |  |  |  |
| 35 | **Nazariy:** Ovqatlanish tartibi.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a)Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishni o‘rgatish | 1 |  |  |  |  |
| 36 | **Nazariy:** Ovqatlanishdagi gigienik talablar.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Gimnastika narvonida osilib turib, tizzalarni bukib ko’tarish; b) Gimnastika o’rindig’ida tayanib sakrash mashqlari. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | **Nazariy:** Qomatni buzilish sabablari.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Yurish mashqlari (o’ng va chap yonlama va h.o.); Akrobat*ika.* b) Cho‘qqayib o‘tirgan holda orqaga va oldinga tebranish mashqlari (kachali); v) G‘ujanak bo‘lib o‘tirish, kurakda tik turish. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | **Amaliy:** *Gimnastika.* a) gimnastik norvoniga tirmashib chiqish mashqlarni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | **Amaliy:** *Gimnastika.* a) gimnastik norvoniga tirmashib chiqish mashqlarni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | **Amaliy:** *Gimnastika*. a) URMni mustaqil ravishda bajarishga o’rgatish; b) gimnastik norvoniga osilishlar va tayanishlarni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | **Amaliy:** *Gimnastika*. a) URMni mustaqil ravishda bajarishga o’rgatish; b) gimnastik norvoniga osilishlar va tayanishlarni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | **Amaliy:** *Gimnastika*. a) URMni mustaqil ravishda bajarishga o’rgatish; b) Gimnastik o‘rindiq ustida oyoq uchida yurish, 90\*-180\*ga burilishlar mashqlari va pastga yumshoq sakrab tushishni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Gimnastika*. Akrobatika elementlari. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URM majmuasi;  b) “Eshitib top”, “Kim ko‘p otadi” harakatli o’yinlari; | 1 |  |  |  |  |
| **45-46-darslar ta'til** | |  |  |  |  |  |
| 47 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URM majmuasi;  b) “Akula hujumi”, “Kim ko‘p otadi” harakatli o’yinlari; | 1 |  |  |  |  |
| 48 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URM majmuasi;  b) “Bekinmachoq”, “Quyonlar polizda” harakatli o’yinlari; | 1 |  |  |  |  |
| 49 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.*a) URM majmuasi;  b) “Bekinmachoq”, “Quyonlar polizda” harakatli o’yinlari; | 1 |  |  |  |  |
| 50 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URM majmuasi;  b) “Danak”, “Sakra bodom chumchuqlar” harakatli o’yinlari; | 1 |  |  |  |  |
| 51 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URM majmuasi;  b) “Olmaxonlar va yong‘oqlar”, “Arqon tortish” harakatli o’yinlari; | 1 |  |  |  |  |
| **52** | **Amaliy:** **Nazorat ishi:** Argamchida 30 soniyada sakrash (marta): o’g’illar 20-15-10-8-5; qizlar 25-20-15-10-8. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **1-sinf** | **4-chorak (16 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | **61** | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | **68** |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayoni | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  | + | + | + | + | + | **N** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | **N** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va dars o’tish sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 53 | **Nazariy:** Jismoniy mashqlar bajarish vaqtida to’qri nafas olish va chiqarish.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) URMni bajarish; b) O’rganilgan saf mashqlarini takomillashtirish; v) “Jami”, “To’pli estafeta”, “Sakragichli estafeta” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) URMni bajarish; b) O’rganilgan saf mashqlarini takomillashtirish; v) “Kim qo’p otadi”, “To’pli estafeta”, “Sakragichli estafeta”, “Bekinmachoq” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) URMni bajarish; b) O’rganilgan saf mashqlarini takomillashtirish; v) “Bekinmachoq”, “Gardish poylash” “Jambul” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | **Nazariy:** Yugurishning inson organizmiga bo’lgan ta'siri.  **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Tennis to’pini 1-2 qadam tashlab uzoqqa va aniq uloqtirish; b) Turgan joydan uzunlikka sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Tennis to’pini 1-2 qadam tashlab uzoqqa va aniq uloqtirish; b) 3x10 metrga mokkisimon yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | **Nazariy:** O’z-o’zini nazorat qilish qoidalari  **Amaliy:** *Yengil atletika*. a) O’rganilgan saf mashqlarni takrorlash; b) Balandligi 30-40 smli yumshoq to’siqdan sakrashni o’rgatish; v) 1,5-2 daqiqa davomida asta-sekin bir maromda yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | **Amaliy:** *Yengil atletika*. a) O’rganilgan saf mashqlarni takrorlash; b) Balandligi 30-40 smli yumshoq to’siqdan sakrashni o’rgatish; v) 1,5-2 daqiqa davomida asta-sekin bir maromda yugurish; d) Estafetali yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | **Amaliy:** *Yengil atletika*. a) O’rganilgan saf mashqlarni takrorlash; b) Balandligi 30-40 smli yumshoq to’siqdan sakrashni o’rgatish; v) 1,5-2 daqiqa davomida asta-sekin bir maromda yugurish; d) Estafetali yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| **61** | **Amaliy: Nazorat ishi:** 30 metrga yugurish: o’g’illar 6,3-6,8-7,3-7,8-8,3; qizlar 6,5-7,0-7,5-8,0-8,5. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | **Nazariy:** Toza havoda jismoniy mashqlarni bajarishning inson salomatligiga bo’lgan ta’siri.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) URMni mustaqil bajarish; b) “Mushuk-sichqon”, “Quvashmachoq”, “Topishmoq” harakatli o’yinlari; v) Estafetali yugurishlar. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) URMni mustaqil bajarish; b) “Mushuk-sichqon”, “Quvashmachoq”, “Topishmoq” harakatli o’yinlari; v) Estafetali yugurishlar. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) Buyumsiz mashqlar bajarish; b) “Tortishmachoq”, “Sakrovchilar” “Kim ko’p otadi” harakatli o’yinlari; v) 2-3 daqiqa davomida bir maromda yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | **Nazariy:** Inson salomatligi uchun URM ahamiyati.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) Buyumsiz mashqlar bajarish; b) “Tortishmachoq”, “Sakrovchilar” “Kim ko’p otadi” harakatli o’yinlari; v) 2-3 daqiqa davomida bir maromda yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Amaliy: *Harakatli o’yinlar*. a) Buyumlar bilan mashqlar bajarish; b) saf mashqlari (bir qatordan ikki qatorga saflanish, saflanish va qayta saflanish); v) “Quyonlar polizda”, “Olib qochar”, “To’p sardorga” harakatli o’inlari. | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Nazariy: Suvda chiniqish qoidalari. Suzish usullari.  Amaliy: *Harakatli o’yinlar*. a) Buyumlar bilan mashqlar bajarish; b) saf mashqlari (bir qatordan ikki qatorga saflanish, saflanish va qayta saflanish); v) “Quyonlar polizda”, “Olib qochar”, “To’p sardorga” harakatli o’inlari. | 1 |  |  |  |  |
| **68** | **Amaliy: Nazorat ishi:** Turgan joydan uzunlikka sakrash: o’g’illar 140-100-80-70-60; qizlar 110-90-70-60-50. | 1 |  |  |  |  |

**2-SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

**O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiya elementlari:**

**Kommunikativ kompetensiya:**

Fanga oid olingan bilimlarni yuzasidan mustaqil fikrini og‘zaki va yozma tarzda ifoda eta olish, muloqotda muomala madaniyatiga amal qilish va guruhlarda ishlay olish.

**Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi:**

jismoniy tarbiya faniga oid adabiyotlardan foydalana olish, ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiyaga oid bo‘lgan ma’lumotlarni kuzatib, tushuna olish;

darslik va boshqa manbalardan foydalana olish.

**O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:**

muntazam ravishda o‘zi ustida ishlash, aqliy, axloqiy, estetik, kun tartibi hamda gigienik qoidalarga amal qila olish.

**Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi:**

atrofida bo‘layotgan voqea, hodisa va jarayonlarini tushunish va his etish, muomala madaniyatiga ega bo‘lish.

**Milliy va umummadaniy kompetensiya**:

ajdodlardan avlodlarga o‘tib kelayotgan milliy urf-odatlarni bilish, tengdoshlari bilan do‘stona munosabatda bo‘la olish.

**Matematik savodxonlik, fan va texnika yangiliklaridan xabardor bo‘lish hamda foydalanish kompetensiyasi:**

jismoniy tarbiya faniga oid sanoq sonlarining mohiyatini anglashva amalda qo‘llay olish.

**Gimnastika bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** gimnastik mashqlarning inson salomatligiga bo‘lgan ijobiy omillari va ahamiyatini bilib oladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** saf, umumrivojlantiruvchi, tayanib sakarash, tirmashib chiqish, osilish va tayanish, akrobatika, muvozanat saqlash mashqlarini ketma-ketlikda bajaradi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** gimnastika turiga oid bo‘lgan asbob-anjomlari nomlarini biladi va ulardan xavfsiz foydalana oladi.

**Yengil atletika bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlari haqida tushunchaga ega bo‘ladi hamda ularni bir biridan farqlaydi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** past va yuqori startlardan turib mokisimon yugurish mashqlarini bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantiradi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** yengil atletikaga oid bo‘lgan asbob-anjomlar nomini biladi va ulardani foydalana oladi.

**Harakatli o‘yinlar bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** harakatli o‘yin turlari va ularning qoidalarini bilish orqali o‘yin boshlanishi, o‘yin jarayonida qoidaga asosan o‘zini boshqara oladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** harakatli o‘yinlari qoidalariga rioya qilgan holda bajaradi hamda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajara oladi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** harakatli o‘yinlari turlariga qarab sport anjomlarlarini tanlaydi, foydalanadi hamda o‘yin jarayonida xavfsizlik qoidalariga amal qila oladi.

**Shaxmat bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:**

Shaxmat doskasi va shashka donalari, shaxmat doskasida donalarni joylashtirish va o‘yin qoidalarini biladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:**

donalarni harakatlantira oladi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:**

shaxmat donalarini bir biridan farqlay oladi

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **2-sinf** |  | 1-chorak | | 2-chorak | | 3-chorak | | | 4-chorak | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | 15 |  |  |  |  | 3 | 8 | 4 |  |  |
| 3. | Yengil atletika | 15 | 7 |  |  |  |  |  |  | 7 | 1 |
| 4. | Harakatli o’yinlar | 36 |  | 9 | 6 | 8 | 3 |  | 2 | 2 | 6 |
| 5 | Shaxmat | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Jami** | | **68** | **9** | **9** | **6** | **8** | **6** | **8** | **6** | **9** | **7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **2-sinf** | **1-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 |  |  | + | + | + | + | + | + | **N** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | **N** |
| 5 | Shaxmat | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va dars o’tish sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 1 | **Nazariy:** O’quvchilar sport zali va maydonda o’zini tutib yurish qoidalari.  **Amaliy.** *Shaxmat*. a) “Kisht qo‘yish”, mot, pot, durrang holatlari. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | **Amaliy.** *Shaxmat*. a) “Kisht qo‘yish”, mot, pot, durrang holatlari. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | **Nazariy:** Yengil atletika mashqlarini bajarishda to’g’ri nafas olib chiqarish. O’quvchilarning kun tartibi.  **Amaliy:** *Yengil atletika*. a) Safda yurish mashqlari; b) Erkin usulida past startda turish va yugurish; v) 30 metr masofaga yugurish; d) Estafetli quvnoq o‘yinlar. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | **Amaliy:** *Yengil atletika*. a) Safda yurish mashqlari; b) Erkin usulida past startda turish va yugurish; v) 30 metr masofaga yugurish; d) Estafetli quvnoq o‘yinlar. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | **Amaliy:** *Yengil atletika*. a) Bir ketma-ket qatordan ikki qatorga saflanish va orani ochishni o’rganish; b) Tennis to’pini joydan turib nishonga uloqtirish; v) 3x10 metrga mokkisimon yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | **Nazariy:** Tish va og’iz bo’shlig’ini parvarish qilish. Chiniqish qoidalari.  **Amaliy:** *Yengil atletika*. a) Bir ketma-ket qatordan ikki qatorga saflanish va orani ochishni o’rganish; b) Tennis to’pini 2-3 qadam tashlab uloqtirish; v) 3x10 metrga mokkisimon yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | **Nazariy:** Kasallikni oldini olish. Shaxsiy va jamoat gigienasi.  **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Buyumsiz URM bajarish; b) Qomatni har xil holatda harakatlantirib yurish; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashni o’rgatish; d) 150-200 metrga yurish bilan almashinib yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Buyumsiz URM bajarish; b) Qomatni har xil holatda harakatlantirib yurish; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashni o’rgatish; d) 150-200 metrga yurish bilan almashinib yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Yengil atletika.* 30 metrga yugurish: o’g’illar 6,0-6,5-7,0-7,5-8,0; qizlar 6,3-6,8-7,3-7,8-8,3. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) Jismoniy tarbiya darslarida o’zini tutish va xavfsizlik qoidalarini o’rgatish; b) “G‘ozlar – oq qushlar”, “Uzoqqa otish” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) Jismoniy tarbiya darslarida o’zini tutish va xavfsizlik qoidalarini o’rgatish; b) “Boy o’g’li”, “Uysiz quyon” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) Jismoniy tarbiya darslarida o’zini tutish va xavfsizlik qoidalarini o’rgatish; b) “Boy o’g’li”, “Uysiz quyon” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | **Nazariy:** Tanani to’g’ri parvarish qilish  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) Saflanish va saf mashqlari (bir kishilik qatorga, safda turish, sanoqqa sanash); b) “G’ozlar-oq qushlar”, “Kim ko’p otadi?”, “Tulkilar bilan na’matak” harakatli o’yinlar; | 1 |  |  |  |  |
| 14 | **Nazariy:** Tanani to’g’ri parvarish qilish  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) Saflanish va saf mashqlari (bir kishilik qatorga, safda turish, sanoqqa sanash); b) “G’ozlar-oq qushlar”, “Kim ko’p otadi?”, “Tulkilar bilan na’matak” harakatli o’yinlar; | 1 |  |  |  |  |
| 15 | **Nazariy:** O’quvchilarning harakat rejimi.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) Qomatni tik tutib yurish mashqlari; b) “Qirq tosh”, “Qurboqa bilan laylak”, “Bo’yo’g’li” harakatli o’yinlari; | 1 |  |  |  |  |
| 16 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) Qomatni tik tutib yurish mashqlari; b) “Qirq tosh”, “Qurboqa bilan laylak”, “Bo’yo’g’li” harakatli o’yinlari; | 1 |  |  |  |  |
| 17 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. a) “Durra”, “Uch chopar ot” harakatli o’yinlari; b) Estafetali yugurishlar. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | **Amaliy: Nazorat ishi:** Tennis to’pni uloqtirish (metr) o’g’illar 20-17-13-10-8; qizlar 15-12-8-6-4. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **2-sinf** | **2-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 | + | + | + | + | + | + | **N** | + | + | + | + | + | + | **N** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va dars o’tish sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 19 | **Nazariy:** O’z-o’zini nazorat qilish.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) Saf mashqlari; b) “Uysiz quyon”, “Kim ko’p narsa tashlaydi”, “Quyonlar, qorovul va ovchi”, “Qurbaqa va laylak” harakatli o’yinlari; v) 60 metrgd yugurishni takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) Saf mashqlari; b) “Uysiz quyon”, “Kim ko’p narsa tashlaydi”, “Quyonlar, qorovul va ovchi”, “Qurbaqa va laylak” harakatli o’yinlari; v) 60 metrgd yugurishni takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) URMni mustaqil ravishda bajarish; b) “Mergan”, “Ovchilar”, “Qirq tosh” harakatli o’yinlari; v) 3x10 mokkisimon yugurishni takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) URMni mustaqil ravishda bajarish; b) “Mergan”, “Ovchilar”, “Qirq tosh” harakatli o’yinlari; v) 3x10 mokkisimon yugurishni takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | **Nazariy:** “Alpomish” va “Barchinoy” test me’yorlari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar; b) “Signalni eshit”, “Uch chopar ot”, “Olib qochar”, “To’pni boshdan oshirib uzat” harakatli o’yinlari; v) 2-2,5 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar; b) “Signalni eshit”, “Uch chopar ot”, “Olib qochar”, “To’pni boshdan oshirib uzat” harakatli o’yinlari; v) 2-2,5 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| **25** | **Amaliy: Nazorat ishi:** 3 x 10 mokisimon yugurish (soniya). O’g’illar 9,1-9,8-10,4-10,9-11,4; qizlar 9,6-10,4-11,0-11,5-12,0. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | **Nazariy:** Chidamkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) Saf mashqlari; b) “To’pni oyoqlar orasidan uzatish”, “Bo’yo’g’li” “Ikki ayoz”, “Pat” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 27 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) Saf mashqlari; b) “To’pni oyoqlar orasidan uzatish”, “Bo’yo’g’li” “Ikki ayoz”, “Pat” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | **Nazariy:** Tezkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) URM mustaqil ravishda bajarish; b) “Echkilar va cho’pon”, “Tulkilar va na'matak” “Eshitib top”, “Uchlik” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) URM mustaqil ravishda bajarish; b) “Echkilar va cho’pon”, “Tulkilar va na'matak” “Eshitib top”, “Uchlik” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | **Nazariy:** Jismoniy mashqlarni bajarish davomida to’g’ri nafas olib chiqarish.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) “Olib qochar”, “Chaqqonlar va merganlar ” “G’ozlar va oqqushlar”, “Ikki ayoz ” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) “Olib qochar”, “Chaqqonlar va merganlar ” “G’ozlar va oqqushlar”, “Ikki ayoz ” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| **32** | **Nazariy:** Tabiat in'omlari va uni asrash  **Amaliy: Nazorat ishi:** Arg’amchida sakrash 1 daqiqa davomida (marta). O’g’illar 40-30-20-10-7; qizlar 50-40-30-20-10. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **2-sinf** | **3-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 |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | **N** | + | + | + | + | + | + | **N** |  |  |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va dars o’tish sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 33 | **Nazariy:** Tabiat in'omlari va uni asrash  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) URMni buyumlar bilan bajarish (kichik va katta to’p, gimnastik tayyoqchalar); b) Saf mashqlari (bir qatordan ikki, uch qatotga va qayta saflanish); v) “Ovchilar”, “Akula hujumi”, “Qarama-qarshi yugurish estafeta” harakatli o’yinlar. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) URMni buyumlar bilan bajarish (kichik va katta to’p, gimnastik tayyoqchalar); b) Saf mashqlari (bir qatordan ikki, uch qatotga va qayta saflanish); v) “Ovchilar”, “Akula hujumi”, “Qarama-qarshi yugurish estafeta” harakatli o’yinlar. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) URMni buyumlar bilan bajarish (kichik va katta to’p, gimnastik tayyoqchalar); b) Saf mashqlari (bir qatordan ikki, uch qatotga va qayta saflanish); v) “Ovchilar”, “Akula hujumi”, “Qarama-qarshi yugurish estafeta” harakatli o’yinlar. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Gimanstika darslarida o’zini tutish va xavfsizlik qoidalari; b) Qiya qo’yilgan gimnastika o’rindig’ida qorinda yotgan holda tirmashib chiqish mashqlari; v) Gimnastika o’rindiq ustiga muvozanat saqlash mashqlari; d) “Qaldirg’och”; e) Gimnastika o’rindiqi ustiga qo’yilgan to’ldirma to’plar (1 kg) ustidan xatlab o’tish bilan yurishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | **Nazariy:** Gimnastika sport turi haqida.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Saf mashqlari (saf bilan harakatlanib yurish); b) To’ldirma to’plar bilan mashq bajarish; v) Arqonga tirmashib chiqishni o’rgatish (arqonni ushlash, tortilish, oyoqlar holati); d) Arqonga uch harakatda tirmashib chiqishni o’rgatish; | 1 |  |  |  |  |
| 38 | **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Saf mashqlari (saf bilan harakatlanib yurish); b) To’ldirma to’plar bilan mashq bajarish; v) Arqonga tirmashib chiqishni o’rgatish (arqonni ushlash, tortilish, oyoqlar holati); d) Arqonga uch harakatda tirmashib chiqishni o’rgatish; | 1 |  |  |  |  |
| 39 | **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Egiluvchanlik jismoniy sifatlarni tarbiyalash; b) Oldinga, orqaga umboloq oshish; v) Kuraklarda oyoqni bukib turish holatidan dumalab cho’qqayib tayanib o’tirish; d) Gimnastika matida kuraklarda tik turish; e) Tik holatdan sekin astalik bilan orqaga tashlab ko‘prik turish. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Egiluvchanlik jismoniy sifatlarni tarbiyalash; b) Oldinga, orqaga umboloq oshish; v) Kuraklarda oyoqni bukib turish holatidan dumalab cho’qqayib tayanib o’tirish; d) Gimnastika matida kuraklarda tik turish; e) Tik holatdan sekin astalik bilan orqaga tashlab ko‘prik turish. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | **Nazariy:** Jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishda gigienik qoidalar.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Ertalabki gigenik mashqlar majmuasi; b) Gimnastika devorchasida (osilishlar, tirmashib chiqishlar) mashqlar bajarish; v) Polda va gimnastik o’rindiqlarida qo‘llarni bukib yozish; | 1 |  |  |  |  |
| 42 | **Nazariy:** URMning inson salomatligiga bo’lgan ta’siri.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Turnik anjomida osilish mashqlari; b) Baland va past turniklarda tortinish; v) Gardishni 1 daqiqa davomida aylantirish; d) Arg‘amchida 1 daqiqa davomida sakrash mashqlari. | 1 |  |  |  |  |
| **43** | **Amaliy: Nazorat ishi:** Gardishni belda 1 daqiqa davomida aylantirish (marta).O’g’illar 30-20-12-8-4; qizlar 40-30-20-12-8. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | **Nazariy:** Olimpiada o’yinlari va O’zbekistonning ishtiroki.  **Amaliy:** *Gimnastika.*a) 30 sm balanlikdagi gimnastik o’rindiq ustidan pastga yumshoq sakrab tushish; b) Gimnastik o’rindiq ustida oyoq uchida yurish, 1800 ga burilishlar; v) Gimnastika o’rindig’i ustiga qo’yilgan to’plar ustidan xatlab yurish, sakrab yurish mashqlari. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | **Amaliy:** *Gimnastika.*a) 30 sm balanlikdagi gimnastik o’rindiq ustidan pastga yumshoq sakrab tushish; b) Gimnastik o’rindiq ustida oyoq uchida yurish, 1800 ga burilishlar; v) Gimnastika o’rindig’i ustiga qo’yilgan to’plar ustidan xatlab yurish, sakrab yurish mashqlari. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | **Nazariy:** Sport anjom-uskunalar bilan o’quvchilarni anishtirish.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Gimnastika ko’prikcha ustidan oyoq uchida tizzalarni bukmasdan sakrash; b) 2-3 qadam tashlab kelib, gimnastika ko’prikchasi ustidan yuqoriga sakrash va yumshoq tushish. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Gimnastika ko’prikcha ustidan oyoq uchida tizzalarni bukmasdan sakrash; b) 2-3 qadam tashlab kelib, gimnastika ko’prikchasi ustidan yuqoriga sakrash va yumshoq tushish. | 1 |  |  |  |  |
| 48 | **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Sport zalida 5 to’siqdan o’tish mashqlari; b) Arg’amchida sakrash, gardishni aylantirish va turli harakat mashqlarini bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 49 | **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Sport zalida 5 to’siqdan o’tish mashqlari; b) Arg’amchida sakrash, gardishni aylantirish va turli harakat mashqlarini bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| **50** | **Amaliy: Nazorat ishi:** Turgan joydan uzunlikka sakrash (metr). O’g’illar 150-120-100-90-80; qizlar 120-100-90-80-70. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) Maxsus sakrash mashqlari; b) “Kim kuchli”, “Olib qochar”, “Chumchuqlar”, “Savat yoki yashikka to’p tushirish” harakatli o’yinlari; v) 3-4 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 52 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlari.* a) Maxsus sakrash mashqlari; b) “Kim kuchli”, “Olib qochar”, “Chumchuqlar”, “Savat yoki yashikka to’p tushirish” harakatli o’yinlari; v) 3-4 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **2-sinf** | **4-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 |  |  | + | + | + | + | + | + | **N** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | **N** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va dars o’tish sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 53 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) *Harakatli o’yinlar.* “Oq tosh”, “Uzoq otish”, “Olib qochar”, “Quvashmachoq”, “Qirq tosh” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) *Harakatli o’yinlar.* “Oq tosh”, “Uzoq otish”, “Olib qochar”, “Quvashmachoq”, “Qirq tosh” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | **Nazariy:** Jismoniy mashqlarning salomatlikka bo’lgan ahamiyati.  **Amaliy:** *Yengil atletika.*a) Yurish, yugurish mashqlari; b) Yugurib kelib 30-40 sm yumshoq to’siqdan sakrab o’tish; v) 2 daqiqa davomida bir me'yorda sekin yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | **Amaliy:** *Yengil atletika.*a) Yurish, yugurish mashqlari; b) Yugurib kelib 30-40 sm yumshoq to’siqdan sakrab o’tish; v) 2 daqiqa davomida bir me'yorda sekin yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | **Nazariy:** Yengil atletika mashg’ulotlarida shikastlanishning oldini olish choralari.  **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Yugurib kelib uzunlikka sakrashni (depsinish, uchish, qo’onish fazalarini) o’rgatish; b) 3x10 metr mokkisimon yugurish; v) Estafetali yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | **Nazariy:** Jismoniy mashqlarni bajarishda gigiena qoidalari.  **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Yugurib kelib “xatlab” sakrashni o’rgatish; b) Turgan joyidan uzunlikka sakrashni takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | **Nazariy:** Jismoniy mashqlarni bajarishda gigiena qoidalari.  **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Yugurib kelib “xatlab” sakrashni o’rgatish; b) Turgan joyidan uzunlikka sakrashni takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | **Nazariy:** Qomatni buzilish sabablari.  **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Tennis to’pini uzoqlikka uloqtirish; b) 500-800 metrga yurish bilan almashinib yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| **61** | **Amaliy: Nazorat ishi:** Yugurib kelib uzunlikka sakrash (metr). O’g’illar 230-200-170-150-130; qizlar 200-190-150-130-110. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | **Nazariy:** Yengil atletika mashg’ulotlarida shikastlanishning oldini olish choralari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* “Eshitib top”, “To’pni oyoq orasidan o’tkazish” “Uzoq otish”, “Darra” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | **Nazariy:** Yengil atletika mashg’ulotlarida shikastlanishning oldini olish choralari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* “Eshitib top”, “To’pni oyoq orasidan o’tkazish” “Uzoq otish”, “Darra” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | **Nazariy:** Yengil atletika mashg’ulotlarida shikastlanishning oldini olish choralari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* “Eshitib top”, “To’pni oyoq orasidan o’tkazish” “Uzoq otish”, “Darra” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar; “Sakrovchilar”, “Tez va aniq estafetalar” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | **Nazariy:** O’z-o’zini nazorat qilish tartibi.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar; “Sakrovchilar”, “Tez va aniq estafetalar” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 67 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar* a) URM mashqlari; b) “Mergan”, “Chaqqonlar va merganlar” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| **68** | **Amaliy: Nazorat ishi:** 1000 metrga yugurish (vaqt hisobga olinmaydi). | 1 |  |  |  |  |

**3-SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

**O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiya elementlari:**

**Kommunikativ kompetensiya:**

Fanga oid olingan bilimlarni yuzasidan mustaqil fikrini og‘zaki va yozma tarzda ifoda eta olish, muloqotda muomala madaniyatiga amal qilish va guruhlarda ishlay olish.

**Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi:**

jismoniy tarbiya faniga oid adabiyotlardan foydalana olish, ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiyaga oid bo‘lgan ma’lumotlarni kuzatib, tushuna olish;

darslik va boshqa manbalardan foydalana olish.

**O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:**

muntazam ravishda o‘zi ustida ishlash, aqliy, axloqiy, estetik, kun tartibi hamda gigienik qoidalarga amal qila olish.

**Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi:**

atrofida bo‘layotgan voqea, hodisa va jarayonlarini tushunish va his etish, muomala madaniyatiga ega bo‘lish.

**Milliy va umummadaniy kompetensiya**:

ajdodlardan avlodlarga o‘tib kelayotgan milliy urf-odatlarni bilish, tengdoshlari bilan do‘stona munosabatda bo‘la olish.

**Matematik savodxonlik, fan va texnika yangiliklaridan xabardor bo‘lish hamda foydalanish kompetensiyasi:**

jismoniy tarbiya faniga oid sanoq sonlarining mohiyatini anglashva amalda qo‘llay olish.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3-sinf** |  | 1-chorak | | 2-chorak | | 3-chorak | | | 4-chorak | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | 12 |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika | 12 | 3 | 4 |  |  |  |  |  | 2 | 3 |
| 4. | Harakatli o’yinlar | 30 | 4 | 1 | 4 | 7 |  | 1 | 5 | 5 | 3 |
| 5. | Futbol | 4 |  | 3 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Shaxmat | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Nazorat ishi | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Jami** | | **68** | **9** | **9** | **6** | **8** | **6** | **8** | **6** | ***8*** | **7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **3-sinf** | **1-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 |  |  | + | + | **+** | **N** |  |  |  |  |  | + | + | **+** | + | **N** |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Shaxmat | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va dars o’tish sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 1 | **Nazariy:** Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlik qoidalari.  **Amaliy:** *Shaxmat.* a) shaxmat doskasi va donalarini nomlanishi, shaxmat doskasida donalarning joylashuvi. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | **Amaliy:** *Shaxmat.* a) shaxmat doskasi va donalarini nomlanishi, shaxmat doskasida donalarning joylashuvi. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) URMni mustaqil ravishda bajarish; b) Yengil atletika yo’lakchasi bo’ylab to’g’ri yurish va yugurish qoidalari; v) 30, 60 metr masofalarga yugurish; g) 2-3 daqiqa davomida bir me'yorda sekin yugurish; | 1 |  |  |  |  |
| 4 | **Nazariy:** Mashqlarni tartib-intizom va jadallik bilan bajarish tartibi.  **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Turgan joydan uzunlikka sakrash (depsinish, uchish, qo’nish fazalari)ni o’rgatish; b) 3x10 moksimon yugurish; v) Asta va o’rta tezlikda 200 metrga (200-100 metr) yurish bilan almashlab yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Turgan joydan uzunlikka sakrash (depsinish, uchish, qo’nish fazalari)ni o’rgatish; b) 3x10 moksimon yugurish; v) Asta va o’rta tezlikda 200 metrga (200-100 metr) yurish bilan almashlab yugurish. |  |  |  |  |  |
| **6** | **Amaliy: Nazorat ishi:** 30 metrga yugurish. (soniya). O’g’illar 5,5-6,0-6,8-7,3-7,8; qizlar 6,0-6,5-7,0-7,5-8,0. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.*a) “Akula hujumi”, “Olib qochar”, “Otishma” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) “Bayroqchani olib kel”, “Yugurishli estafeta”, “Lanka” harakatli o’yinlari; b) 3x10 metrga mokkisimon yugurishni takrorlash; v) 60 metr masofaga yugurishni takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | **Nazariy:** Jarohatlanishda birinchi tibbiy yordam ko’rsatish. Ustki va poyafzal kiyimining gigiena talablari.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) “Bayroqchani olib kel”, “Yugurishli estafeta”, “Lanka” harakatli o’yinlari; b) 3x10 metrga mokkisimon yugurishni takrorlash; v) 60 metr masofaga yugurishni takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) “Bayroqchani olib kel”, “Yugurishli estafeta”, “Lanka” harakatli o’yinlari; b) 3x10 metrga mokkisimon yugurishni takrorlash; v) 60 metr masofaga yugurishni takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) “Bayroqchani olib kel”, “Yugurishli estafeta”, “Lanka” harakatli o’yinlari; b) 3x10 metrga mokkisimon yugurishni takrorlash; v) 60 metr masofaga yugurishni takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | **Nazariy:** Mavjud sport anjom – uskunalarni avaylab asrash.  **Amaliy:** *Yengil atletika*. a) Tennis to’pini joydan turib uzoqlikka uloqtirish; b) Tennis to’pini 1-2 qadam tashlab uzoqqa va aniq uloqtirish; v) Joydan turib uzunlikka sakrashni takrorlash. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | **Nazariy:** Mavjud sport anjom – uskunalarni avaylab asrash.  **Amaliy:** *Yengil atletika*. a) Tennis to’pini joydan turib uzoqlikka uloqtirish; b) Tennis to’pini 1-2 qadam tashlab uzoqqa va aniq uloqtirish; v) Joydan turib uzunlikka sakrashni takrorlash | 1 |  |  |  |  |
| 14 | **Amaliy:** *Yengil atletika.*a) Tennis to’pini 1-2 qadam tashlab uzoqqa va aniq uloqtirish; b) Joydan turib uzunlikka sakrashni takrorlash; v) To’rt daqiqa bir xil tezlikda yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | **Amaliy:** *Yengil atletika.*a) Tennis to’pini 1-2 qadam tashlab uzoqqa va aniq uloqtirish; b) Joydan turib uzunlikka sakrashni takrorlash; v) To’rt daqiqa bir xil tezlikda yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| **16** | **Amaliy: Nazorat ishi:** Tennis to’pni uloqtirish (metr). O’g’illar 25-23-20-17-14; qizlar 17-14-10-7-5. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Nazariy: Ovqatlanish tartibi  **Amaliy:** *Futbol*a) To‘pni darvozaga turli tarafdan kiritish, jarimadan kiritish. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Nazariy: Ovqatlanish tartibi  **Amaliy:** *Futbol*a) To‘pni darvozaga turli tarafdan kiritish, jarimadan kiritish. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **3-sinf** | **2-chorak (14 soat)** | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | **25** | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | **32** |
| 1. | Nazariy bilimlar |  | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Engil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **N** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **N** |
| 5 | Futbol | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va dars o’tish sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 19 | **Amaliy:** *Futbol*a) Futbol o‘yinida to‘pni uyinga kiritish (aut, burchak to‘pi), to‘pni olib yurish. |  |  |  |  |  |
| 20 | **Amaliy:** *Futbol*a) Futbol o‘yinida to‘pni uyinga kiritish (aut, burchak to‘pi), to‘pni olib yurish. |  |  |  |  |  |
| 21 | **Nazariy:** Ozodalik va saromjonlik  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar****.*** a) Saf mashqlari; b) “Qo’z boylag’ich”, “Uzoqqa otish”, “Duk duk” harakatli o’yinlari; v) 60 metrga yugurishni takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URMni mustayshl ravishda bajarish; b) “Chaqqonlar va merganlar”, “Qurbaqa va laylak”, “Qirq tosh” harakatli o’yinlari; v) 4x10 mokkisimon yugurishni takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | **Nazariy:** Mavjud sport anjom-uskunalarni avaylab asrash tog’risida ma'lumot.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar; b) “Yugurishli estafeta”, “Qo’l ushlanib quvlashmachoq”, “Doiradan surib chiqarish” harakatli o’yinlari; v) 2-2,5 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar; b) “Yugurishli estafeta”, “Qo’l ushlanib quvlashmachoq”, “Doiradan surib chiqarish” harakatli o’yinlari; v) 2-2,5 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| **25** | **Nazariy:** Jarohatlanishda birinchi yordam ko’rsatish.  **Amaliy: Nazorat ishi:** 4 x 10 mokisimon yugurish. (soniya). O’g’illar 11,5-12,0-12,5-13,0-13,5; qizlar 12,0-12,5-13,0-13,5-14,0. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | **Nazariy:** Jarohatlanishda birinchi yordam ko’rsatish.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumsiz URM bajarish; b) “Qurbaqa bilan laylak”, “Chillakka ip o’rash”, “Olib qochar” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 27 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumsiz URM bajarish; b) “Qurbaqa bilan laylak”, “Chillakka ip o’rash”, “Olib qochar” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumlar bilan URM bajarish; b) “Doiraga tort”, “To’p qo’shniga”, “Bo’ron” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumlar bilan URM bajarish; b) “Doiraga tort”, “To’p qo’shniga”, “Bo’ron” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Saf mashqlarini takrorlash; b) “Arqon tortish”, “Kim kuchli”, “Juft bo’lib yugurish” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Saf mashqlarini takrorlash; b) “Arqon tortish”, “Kim kuchli”, “Juft bo’lib yugurish” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | **Amaliy: Nazorat ishi:** Arg’amchida 1 daqiqa davomida sakrash (marta). O’g’illar 50-40-30-50-15; qizlar 60-50-40-35-30. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **3-sinf** | **3-chorak (20 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
|  | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Gimnastika |  |  | + | + | + | + | + | + | + | **N** |  |  | + | + | + | + | + | **N** |  |  |
|  | Engil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Harakatli o’yinlar | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va dars o’tish sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 33 | **Nazariy:** Zararli odatlar va ularning inson organizmiga salbiy ta'siri.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URM mustaqil bajarish; b) “To’pli estafeta”, “Sakragichli estafeta” harakatli o’yinlari; v) Buyumlar bilan mashq bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) URM mustaqil bajarish; b) “To’pli estafeta”, “Sakragichli estafeta” harakatli o’yinlari; v) Buyumlar bilan mashq bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | **Amaliy:** *Gimnastika.*a) Saf mashqlari; b) Gimanstika darslarida o’zini tutish qoidalari; v) Oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari; d) Yon tomonlarga to’ntarilishlari. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | **Amaliy:** *Gimnastika.*a) Saf mashqlari; b) Gimanstika darslarida o’zini tutish qoidalari; v) Oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari; d) Yon tomonlarga to’ntarilishlari; e) Bel va kuraklarda turish. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | **Nazariy:** Gimnastika turlari. O’z-o’zini nazorat qilish tartibi.  **Amaliy:** *Gimnastika.*a) Saf mashqlari; b) Gimanstika darslarida o’zini tutish qoidalari; v) Oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari; d) Yon tomonlarga to’ntarilishlari; e) Bel va kuraklarda turish; f) “Ko’prikcha”. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | **Nazariy:** Egiluvchanlikni jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Gimnastika narvonda o’tirib, qo’llarda osilib turish; b) Gimnastika narvonida osilib turib, tizzalarni bukib ko’tarish; 1111v) Past va baland turniklarda osilish, tortilish mashqlari; d) Qiya qilib qo’yilgan gimnastika o’rindig’ida cho’qqayib o’tirib va tizzada turgan holatda tirmashib chiqish; e) Qiya qo’yilgan gimnastika o’rindig’iga qorinda yotgan holatda tortilishga o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Gimnastika narvonda o’tirib, qo’llarda osilib turish; b) Gimnastika narvonida osilib turib, tizzalarni bukib ko’tarish; v) Past va baland turniklarda osilish, tortilish mashqlari; d) Qiya qilib qo’yilgan gimnastika o’rindig’ida cho’qqayib o’tirib va tizzada turgan holatda tirmashib chiqish; e) Qiya qo’yilgan gimnastika o’rindig’iga qorinda yotgan holatda tortilishga o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | **Nazariy:** Dars vaqtida shikastlanishning oldini olish va unga birinchi yordam.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) URMni Buyumlar bilan bajarish; b) Arqonga yoki uzun tayoqqa erkin usulda tirmashib chiqish; v) Arqonga uch usulda tirmashib chiqaish; d) Aronga oddiy osilib tirmashib chiqish. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | **Amaliy:** *Gimnastika.* a) URMni Buyumlar bilan bajarish; b) Arqonga yoki uzun tayoqqa erkin usulda tirmashib chiqish; v) Arqonga uch usulda tirmashib chiqaish; d) Aronga oddiy osilib tirmashib chiqish. | 1 |  |  |  |  |
| **42** | **Amaliy: Nazorat ishi:** Akrobatika mashqlari. Oldinga va orqaga umbaloq oshish. “Ko’prik” hosil qilish, kuraklarga tik turish. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumsiz URM bajarish; b) “Qurbaqa bilan laylak”, “Chillakka ip o’rash”, “Olib qochar” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumlar bilan URM bajarish; b) “Doiraga tort”, “To’p qo’shniga”, “Bo’ron” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | **Nazariy:** Ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishning inson salomatligini rivojlantirishdagi ahamiyati.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Yakkacho’p ustida muvozanat saqlash mashqlari bajarish; b) Yakkacho’pda bir oyoqda, oyoq uchlarida tik turish mashqlari; v) Yakkacho’p ustiga qo’yilgan to’plar ustidan hatlab o’tish; d) Yakkacho’p ustida 1800 va 3600 burilishlar, yumshoq sakrab tushishlar; e) “Qaldirg’och” hosil qilish. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | **Nazariy:** Ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishning inson salomatligini rivojlantirishdagi ahamiyati.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) O’ng va chap yonlama yurish mashqlari; b) Tayanib sakrash mashqlari; v) Balandligi 60-70 smli gimnastika “kazyoli” ustiga tayanib sakrab chiqish va yumshoq sakrab tushish; d) Oyoqlarni kerib sakrash; e) Past turnikda bir oyoqda, ikki oyoqda osilib turish. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | **Amaliy:** *Gimnastika.* a) O’ng va chap yonlama yurish mashqlari; b) Tayanib sakrash mashqlari; v) Balandligi 60-70 smli gimnastika “kazyoli” ustiga tayanib sakrab chiqish va yumshoq sakrab tushish; d) Oyoqlarni kerib sakrash; e) Past turnikda bir oyoqda, ikki oyoqda osilib turish. | 1 |  |  |  |  |
| 48 | **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Akrobatika mashqlarini takrorlash; b) Buyumlar bilan mashq bajarish (arg’amchida sakrash, gardishni aylantirish, to’ldirma to’plar bilan); v) Polda va gimnastika o’rindig’ida qo’llarni bukib yozish mashqlari. | 1 |  |  |  |  |
| 49 | **Nazariy:** Zararli odatlar va ularning inson organizmiga salbiy ta'siri.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Akrobatika mashqlarini takrorlash; b) Buyumlar bilan mashq bajarish (arg’amchida sakrash, gardishni aylantirish, to’ldirma to’plar bilan); v) Polda va gimnastika o’rindig’ida qo’llarni bukib yozish mashqlari. | 1 |  |  |  |  |
| **50** | **Amaliy: Nazorat ishi:** Balandligi 60-70 smli gimnastika “kozyol” ustiga tayanib sakrab chiqish va yumshoq sakrab tushish. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* “Doirani top”, “Qator oxiridagi bolaga tekkiz”, “Tez va aniq mo’ljalga otish” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 52 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) Buyumlar bilan URM bajarish; b) “Doiraga tort”, “To’p qo’shniga”, “Bo’ron” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **3-sinf** | **4-chorak** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |  |  | + | + | + | **N** |  |  |  | + | + | **N** |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar | + | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va dars o’tish sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 53 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) “Narsani erdan olmoq”, “To’pni xalqaga tushirish” “Darra”, “Jambul” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* a) “Narsani erdan olmoq”, “To’pni xalqaga tushirish” “Darra”, “Jambul” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Qisqa masofaga yugurishni takrorlash; b) 4x10 metrga mokkisimon yugurish | 1 |  |  |  |  |
| 56 | **Nazariy:** Yugurishning sog’liqni tiklashdagi ahamiyati.  **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Saf mashqlarini takomillashtirish; b) Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish, uchish, qo’nish fazalari texnikasini o’rgatish; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | **Nazariy:** Yugurishning sog’liqni tiklashdagi ahamiyati.  **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Saf mashqlarini takomillashtirish; b) Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish, uchish, qo’nish fazalari texnikasini o’rgatish; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash. | 1 |  |  |  |  |
| **58** | **Amaliy: Nazorat ishi:** Yugurib kelib uzunlikka sakrash. (sm). O’g’illar 260-230-200-180-160; qizlar 230-200-190-170-150. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* “Doirani top”, “Qator oxiridagi bolaga tekkiz”, “Tez va aniq mo’ljalga otish” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* “Doirani top”, “Qator oxiridagi bolaga tekkiz”, “Tez va aniq mo’ljalga otish” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar.* “Doirani top”, “Qator oxiridagi bolaga tekkiz”, “Tez va aniq mo’ljalga otish” harakatli o’yinlari. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | **Nazariy:** Yurish va yugurish mashqlarini bajarishda to’g’ri nafas olish  **Amaliy:** *Yengil atletika*. a) Yugurib kelib “xatlab o’tish” usulida sakrash va to’siqlardan sakrab o’tish mashqlarini bajarish; b) Estafetali yugurish texnikasini o’rgatish; v) Tennis to’pini uzoqlikka uloqtirishni takrorlash. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | **Amaliy:** *Yengil atletika*. a) Yugurib kelib “xatlab o’tish” usulida sakrash va to’siqlardan sakrab o’tish mashqlarini bajarish; b) Estafetali yugurish texnikasini o’rgatish; v) Tennis to’pini uzoqlikka uloqtirishni takrorlash. | 1 |  |  |  |  |
| **64** | **Amaliy: Nazorat ishi:** Turgan joydan uzunlikka sakrash. (sm). O’g’illar 150-130-110-100-90; qizlar 130-110-90-80-70. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. “Kim uzoqqa uloqtiradi”, “Topishmoq” harakatli o’yinlari | 1 |  |  |  |  |
| 66 | **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. “Kim uzoqqa uloqtiradi”, “Topishmoq” harakatli o’yinlari | 1 |  |  |  |  |
| 67 | **Nazariy:** Tanani chiniqtirishning asosiy qoidalari va ahamiyati  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. “Echkilar va cho’ponlar”, “Chilakka ip o’rash”, “Quyonlar qorovul va ovchi” harakatli o’yinlar. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | **Nazariy:** Tanani chiniqtirishning asosiy qoidalari va ahamiyati  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar*. “Echkilar va cho’ponlar”, “Chilakka ip o’rash”, “Quyonlar qorovul va ovchi” harakatli o’yinlar. | 1 |  |  |  |  |

**4-SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

**O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiya elementlari:**

**Kommunikativ kompetensiya:**

Fanga oid olingan bilimlarni yuzasidan mustaqil fikrini og‘zaki va yozma tarzda ifoda eta olish, muloqotda muomala madaniyatiga amal qilish va guruhlarda ishlay olish.

**Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi:**

jismoniy tarbiya faniga oid adabiyotlardan foydalana olish, ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiyaga oid bo‘lgan ma’lumotlarni kuzatib, tushuna olish;

darslik va boshqa manbalardan foydalana olish.

**O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:**

muntazam ravishda o‘zi ustida ishlash, aqliy, axloqiy, estetik, kun tartibi hamda gigienik qoidalarga amal qila olish.

**Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi:**

atrofida bo‘layotgan voqea, hodisa va jarayonlarini tushunish va his etish, muomala madaniyatiga ega bo‘lish.

**Milliy va umummadaniy kompetensiya**:

ajdodlardan avlodlarga o‘tib kelayotgan milliy urf-odatlarni bilish, tengdoshlari bilan do‘stona munosabatda bo‘la olish.

**Matematik savodxonlik, fan va texnika yangiliklaridan xabardor bo‘lish hamda foydalanish kompetensiyasi:**

jismoniy tarbiya faniga oid sanoq sonlarining mohiyatini anglashva amalda qo‘llay olish.

**NAZARIY BILIM ASOSLARI**

Qadi-qomatning tuzilishiga maxsus mashqlarning ta’siri. Badanni chiniqtirishning asosiy qoidasi va ahamiyati haqida tushuncha berish. Mashg‘ulot vaqtida shikastlanishning oldini olish va birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish to‘g‘risida. Qomat buzilishining oldini olish, qomatni rostlaydigan mashqlar haqida tushuncha berish. Ommaviy sport turlari to‘g‘risida (futbol, voleybol, gandbol, basketbol, badminton, tennis va h.k.) ma’lumot berish. O‘z-o‘zini nazorat qilish to‘g‘risida bilim berish. Badanni chiniqtirishning asosiy qoidalari va ahamiyati.

Gimnastika turlari, sport anjomlaridan foydalanish tartibi. Gimnastika mashqlarini qo‘llab, dars va tanaffus vaqtida o‘yinlarga o‘rgatish, qo‘llar bilan simmetrik va assimetrik harakatlarni bajarish. Harakat tartibi (rejimi) hamda uning o‘quvchilar salomatligi va qobiliyatini oshirishdagi ahamiyati. Yengil atletika mashg‘ulotlarida o‘zini tuta bilish qoidalari. Qomat buzilishi va shikastlanishining oldini olish chora tadbirlari.

Salomatlikni saqlashda jismoniy mashqlarning ahamiyati. O‘quvchilarning salomatligini mustahqamlashda jismoniy tarbiyaning o‘rni. Jismoniy mashq bilan shug‘ullanishning gigienik qoidalari.

O‘zbekistonda basketbolning rivojlanishi to‘g‘risida qisqacha ma’lumot. Mini-basketbol o‘yinining soddalashtirilgan qoidasi. Maktabda o‘tkaziladigan voleybol haqida tushuncha va uning ahamiyati. Voleybol o‘yinida turish holatini, o‘yin qoidasini, o‘rin o‘zgartirish qoidalarini o‘rganish. Jismoniy mashqlarni tana a’zolarga ijobiy yoki salbiy ta’siri haqida tushuncha berish. O‘zbekistonda gandbol o‘yini haqida (qisqacha ma’lumot).

Futbolchilarning o‘yinda o‘zini tutishi va xavfsizlik qoidalariga rioya qilishi. Yosh futbolchilarning sport formasi va kiyimlari. Futbol bilan muntazam shug‘ullanish orqali chiniqtirish. Futbolchilarning o‘yin mashqlari va o‘yin paytida xavfsizligining asosiy qoidalari. Futbolchilarning kiyim va poyabzallariga qo‘yiladigan talablar.

Harakatli o‘yinlarning insonning har tomonlama rivojlanishidagi ahamiyati, o‘yinlar jarayonida ta’lim-tarbiya, axloq-odob, do‘stlarga qanday munosabatda bo‘lish belgilarini aniq misollar bilan yetkazish, harakat paytida o‘zining qobiliyatini o‘zi aniqlay bilish, uzoq-yaqinni, tevarak-atrofda qilinayotgan harakatlarni ko‘ra bilish.

**Gimnastika bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** gimnastika turlari xususiyatiga mos bo‘lgan sport anjomlarining nomi, o‘lchamlari va ulardan xavfsiz usulda foydalanish tartibini bilib oladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** tik arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqadi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** qomat buzilishi va shikastlanishining oldini olish choralarini biladi va ularga amal qiladi.

**Harakatli o‘yinlar bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** harakatli o‘yinlarning insonning har tomonlama rivojlanishidagi ahamiyati, o‘yinlar jarayonida ta’lim-tarbiya, axloq-odob, do‘stlarga qanday munosabatda bo‘lish, harakat paytida o‘zining qobiliyatini o‘zi aniqlay bilish, uzoq-yaqinni, tevarak-atrofda qilinayotgan harakatlarni ko‘ra biladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** harakatli o‘yinlarni bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantiradi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** harakatli o‘yinlarning tavsifiga xos bo‘lgan harakat belgilari – sakrash, uloqtirish, tortilish, yugurish me’yorlarini bajarish qomat buzilishi va shikastlanishining oldini olish choralarini biladi va ularga amal qiladi

**Sport o‘yinlari bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** O‘zbekistonda sport o‘yinlarining (basketbol, voleybol, gandbol) rivojlanishi to‘g‘risida hamda o‘yin qoidasi bo‘yicha ma’lumotga ega bo‘ladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** to‘p bilan bajariladigan harakatning taktik-texnikalarini bajaradi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** harakat jarayonida o‘z-o‘zini mustaqil ravishda xavfsizligini ta’minlay oladi.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **4 –sinf** |  | 1-chorak | | 2-chorak | | 3-chorak | | | 4-chorak | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1 | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika | 13 |  |  |  |  | 6 | 7 |  |  |  |
| 3 | Yengil atletika | 15 | 6 | 1 |  |  |  |  |  | 2 | 6 |
| 4 | Harakatli o’yinlar | 11 |  |  |  |  |  |  | 5 | 6 |  |
| 5 | Sport o’yinlari (elementlari) | 10 |  |  | 3 | 7 |  |  |  |  |  |
| 6 | Futbol | 9 |  | 7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Shaxmat | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Nazorat ishi | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Jami | | **68** | **9** | **9** | **6** | **8** | **6** | **8** | **6** | **9** | **7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **4-sinf** | **1-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 |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **N** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Harkatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Sport o’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **N** | **+** | **+** |
| 7 | Shoxmot | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va dars o’tish sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 1 | **Nazariy:** Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlik qoidalari.  **Amaliy:** Shoxmot. a) shoxmot notatsiyasi; b) Qisqa partiyalar; v) shoxmot odobi | 1 |  |  |  |  |
| 2 | **Amaliy:** Shoxmot. a) shoxmot notatsiyasi; b) Qisqa partiyalar; v) shoxmot odobi | 1 |  |  |  |  |
| 3 | **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Saf mashqlari (o’nga, chapga, orqaga burilishlar va o’quvchi bildirgi berishi); b) yurish mashqlarini o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | **Nazariy:** Yengil atletika turlari hahida.  **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Saf mashqlari (o’nga, chapga, orqaga burilishlar va o’quvchi bildirgi berishi); b) yurish mashqlarini mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Saf mashqlari (harakatlangan holda bir qatordan ikki, to’rt qatorga bo’linishlar); b) o‘rta tezlikda 4 daqiqa davomida yugurish; v) past startdan turib juftlikda 60 metr masofaga yugurish | 1 |  |  |  |  |
| 6 | **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Saf mashqlari (harakatlangan holda bir qatordan ikki, to’rt qatorga bo’linishlar); b) 200 mmasofaga o‘rta tezlikda 3-4 marta dam olish bilan almashib yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Saf mashqlari (turli xil saf bilan yurish mashqlari); b) uzoq masofaga yugurish texnikasini o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Saf mashqlari (turli xil saf bilan yurish mashqlari); b) uzoq masofaga (1000 m) o‘rta tezlikda 6-8 marta dam olish bilan almashib yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | **Nazariy:** Sport zal va maydonning gigienik talabi.  **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Yuqori startda turish va yugurish texnikasini o’rgatish; b) 4 x 10 m mokisimon yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| **10.** | **Amaliy: nazorat ishi:** 30 metrga yugurish (soniya). O’g’illar 10,5-11,0-11,5-12,0-12,5; qizlar 10,8-11,3-11,8-12,3-12,8. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | **Nazariy:** Mashqlarni tartib-intizom va jadallik bilan bajarish tartibi.  **Amaliy:** Futbol. a) Futbol o‘yin elemntlarni o‘rgatish; b) to‘pni olib yurish texnikasini o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | **Nazariy:** FIFA, OFK, O‘FF haqida ma’lumotlarga ega bo‘lish.  **Amaliy:** Futbol. a) Futbol o‘yin elemntlarni o‘rgatish; b) to‘pni olib yurish texnikasini o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | **Amaliy:** *Futbol.* a) Futbol o’yini mashg’ulotlari jarayonida xavfsizlik qoidalari; b) O’yinchilarni maydonda joylashishi va to’psiz harakatlanish mashqlarini bajarish; v) Mashg’ulot vaqtida nafas olish va chiqarish qoidalari. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | **Nazariy:** Ochiq havoda o’tkaziladigan o’yinlarning inson salomatligiga bo’lgan ahamiyati. O’yinlar jarayonida o’z-o’zini nazorat qilish.  **Amaliy:** *Futbol.* a) Harkatlanib kelayotgan to’pni oyoq yuzasining tag qismi bilan to’xtatish; b) Oyoqda to’p bilan janglyor qilish; v) To’pni olib yurish mashqlari. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | **Nazariy:** Ochiq havoda o’tkaziladigan o’yinlarning inson salomatligiga bo’lgan ahamiyati. O’yinlar jarayonida o’z-o’zini nazorat qilish.  **Amaliy:** *Futbol.* a) Harkatlanib kelayotgan to’pni oyoq yuzasining tag qismi bilan to’xtatish; b) Oyoqda to’p bilan janglyor qilish; v) Haraktsiz to’pga zarba berish texnik usullarini bajarish; d) To’pni olib yurish mashqlari. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | **Amaliy: nazorat ishi: to‘pni jonglyor qilish**. |  |  |  |  |  |
| 17 | **Amaliy:** *Futbol.* a) To’psiz bajariladigan maxsus mashqlar; b) To’pni oyoq yuzasining ichki qismi bilan tepish; v) To’pni sekin harakatlanib oyoq yuzasining o’rtasi bilan olib yurish; d) To’pni sekin harakatlanib oyoq yuzasining ichki tomoni bilan olib yurish. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | **Amaliy:** *Futbol.* a) To’psiz bajariladigan maxsus mashqlar; b) To’pni oyoq yuzasining ichki qismi bilan tepish; v) To’pni sekin harakatlanib oyoq yuzasining o’rtasi bilan olib yurish; d) To’pni sekin harakatlanib oyoq yuzasining ichki tomoni bilan olib yurish; e) To’pga (o’ng, chap yoqda) zarba berish; | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **4-sinf** | **2-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 | Harkatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Sport o’yinlari |  |  | **+** | **+** | **+** | **N** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **N** | **+** |
| 6 | Futbol | + | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va dars o’tish sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 19 | **Amaliy:** *Futbol.* a) Harkatlanib kelayotgan to’pni oyoq yuzasining tag qismi bilan to’xtatish; b) Oyoqda to’p bilan jonglyor qilish; v) Haraktsiz to’pga zarba berish texnik usullarini bajarish; d) To’pni olib yurish mashqlari. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | **Amaliy:** *Futbol.* a) To’psiz bajariladigan maxsus mashqlar; b) To’pni oyoq yuzasining ichki qismi bilan tepish; v) To’pni sekin harakatlanib oyoq yuzasining o’rtasi bilan olib yurish; d) To’pni sekin harakatlanib oyoq yuzasining ichki tomoni bilan olib yurish. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | **Amaliy: Sport o‘yinlari:** a) basketbol o‘yin qoidasini o‘rgatish; b) maydonda o‘yinchilarni joylashtirishi va harakatlanishini o‘rgatish. |  |  |  |  |  |
| 22 | **Amaliy: Sport o‘yinlari:** a) basketbol to‘pni ilib olish va uzatish;b) to‘pni olib yurishni o‘rgatish. |  |  |  |  |  |
| 23 | **Amaliy: Sport o‘yinlari:** a) basketbol to‘pni ilib olish va uzatish;b) to‘pni olib yurishni o‘rgatish. |  |  |  |  |  |
| **24** | **Nazariy:** Mashg’ulot vaqtida nafas olish va chiqarish qoidalari  **Amaliy: Nazorat ishi:** Basketbol tupni bir biriga uzatish ( texnikaga e’tiborni qaratish). |  |  |  |  |  |
| 25 | **Amaliy: Sport o‘yinlari:** a) basketbol to‘pni halqaga tashlashni o‘rgatish. |  |  |  |  |  |
| 26 | **Amaliy:** **Sport o‘yinlari:** Voleybol: a) voleybol o‘yin qoidasi; b) maydonda o‘yinchilarni joylashuvi va harakatlanish. |  |  |  |  |  |
| 27 | **Amaliy: Sport o‘yinlari:** a) voleybol to‘pni uzatish texnikasini o‘rgatish; b) ikki qo‘llab to‘pni yuqoridan va pastdan uzatish texnikasini o‘rgatish v) ikki qo‘l bilan yuqoridan kelgan to‘pni bir-biriga uzatish texnikasini o‘rgatish. |  |  |  |  |  |
| 28 | **Amaliy: Sport o‘yinlari:** a) voleybol to‘pni uzatish texnikasini o‘rgatish; b) ikki qo‘llab to‘pni yuqoridan va pastdan uzatish texnikasini o‘rgatish v) ikki qo‘l bilan yuqoridan kelgan to‘pni bir-biriga uzatish texnikasini o‘rgatish. |  |  |  |  |  |
| 29 | **Nazariy:** Sport o‘yinlari haqida ma’lumot.  **Amaliy:** **Sport o‘yinlari:** a) voleybol to‘pni uzatish texnikasini o‘rgatish; b) ikki qo‘llab to‘pni yuqoridan va pastdan uzatish texnikasini o‘rgatish v) ikki qo‘l bilan yuqoridan kelgan to‘pni bir-biriga uzatish texnikasini o‘rgatish. |  |  |  |  |  |
| **30** | **Amaliy: Sport o‘yinlari:** a) to‘pni uloqtirishni va ushlab olishni texnikasini o‘rgatish; b) to‘pni yerga urib yurishni va darvozaga otishni o‘rgatish. |  |  |  |  |  |
| 31 | **Amaliy: Nazorat ishi:** Voleybol tupni bir biriga uzatish ( texnikaga e’tiborni qaratish). |  |  |  |  |  |
| 32 | **Amaliy: Sport o‘yinlari:** a) to‘pni uloqtirishni va ushlab olishni texnikasini o‘rgatish; b) to‘pni yerga urib yurishni va darvozaga otishni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **4-sinf** | **3-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 bilimla | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika | + | + | + | + | + | + | + | **N** | **+** | + | **+** | + | + | + | **N** |  |  |  |  |  |
| 3 | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Harkatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 5 | Sport o’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va dars o’tish sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 33 | **Amaliy:** *Gimnastika:*a) Saf mashqlari;  b)Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatish**.** | 1 |  |  |  |  |
| 34 | **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Saf mashqlari; b) tayanib sakrash mashqlarni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | **Amaliy:** *Gimnastika*. a) Saf mashqlari; b) Tayanib sakrash mashqlari. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | **Nazariy:** Dars vaqtida shikastlanishni oldini olish va unda birinchi yordam ko’rsatish  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Buyumlar bilan URM bajarish; b) gimnastik “kozyol”ida tayanib sakrashni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | **Nazariy:** Dars vaqtida shikastlanishni oldini olish va unda birinchi yordam ko’rsatish  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Buyumlar bilan URM bajarish; b) gimnastik norvoniga tirmashib chiqish va tushishni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Saf mashqlari bir qatordan ikki qatorga saflanish; b) arqonga erkin usulida tirmashib chiqishni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | **Nazariy:** Shaxsiy gigiena qoidalari.  **Amaliy:** *Gimnastika.* a) Arqonga tirmashib chiqishni o’rgatish; b) arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqishni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| **40** | **Nazariy:** Shaxsiy gigiena qoidalari.  **Amaliy:** **Nazorat ishi:** Arqonga tirmashib chiqish. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | **Amaliy:** *Gimnastika*: a) Saf mashqlari; b) gimnastik narvonga osilish va tayanishlarni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | **Amaliy:** G*imnastika:* a) past turnikda tortilishni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | **Nazariy:** Tana terisi va tirnoqlarni parvarish qilish.  **Amaliy:** *Gimnastika*: a) gimnastik o‘rindiqqa bajariladigan mashqlar; b) muvozanat saqlash mashqlarni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | **Nazariy:** Shaxsiy gigiena qoidalari Ovqatlanish tartibi va gigienasi  **Amaliy:** *Gimnastika*. a) akrobatika mashqlarini o‘rgatish | 1 |  |  |  |  |
| 45 | **Amaliy:** *Gimnastika*. a) akrobatika mashqlarini o‘rgatish | 1 |  |  |  |  |
| 46 | **Amaliy:** *Gimnastika*. a) akrobatika mashqlarini o‘rgatish | 1 |  |  |  |  |
| **47** | **Amaliy:** **Nazorat ishi:** Akrobatika mashqlari: oldinga va orqaga umbaloq oshish. “Ko’prik” hosil qilish, kuraklarga tik turish. | 1 |  |  |  |  |
| 48 | **Nazariy:** Oila a'zolarining salomatligi. Ona va bolalik davlat muhofazasida  **Amaliy:** *Harakatli o‘yinlar***:** “Tez va aniq mo’ljalga otish”, “Epchil darvozabon” harakatli o‘yinlar | 1 |  |  |  |  |
| 49 | **Nazariy:** Oila a'zolarining salomatligi. Ona va bolalik davlat muhofazasida  **Amaliy:** *Harakatli o‘yinlar***:** “Tez va aniq mo’ljalga otish”, “Epchil darvozabon” harakatli o‘yinlar | 1 |  |  |  |  |
| 50 | **Amaliy:** *Harakatli o‘yinlar***:** “Tez va aniq mo’ljalga otish”, “Epchil darvozabon” harakatli o‘yinlar | 1 |  |  |  |  |
| 51 | **Nazariy:** Chiniqish qoidalari.  **Amaliy:** *Harakatli o‘yinlar* a) Harakatli o‘yinlarni o‘ynashda uning qoidalari bilan tanishtirish hamda bajariladigan mashqlar | 1 |  |  |  |  |
| 52 | **Nazariy:** Chiniqish qoidalari.  **Amaliy:** *Harakatli o‘yinlar***:** a) “Tez va aniq mo‘ljalga otish”, “Jonglyorlar” harakatli o‘yinlarni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **4-sinf** | **4-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 |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **N** |
| 4 | Harkatli o’yinlar | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **N** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Sport o’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va dars o’tish sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 53 | **Amaliy:***Harakatli o‘yinlar:*a) “ikkita to‘pni uzatish”, “Epchil darvozabon” harakatli o‘yinlarni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | **Amaliy:** *Harakatli o‘yinlar:*a) “Uzoqqa otish”, ilon izi bo‘lib yurish” harakatli o‘yinlarni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | **Amaliy:** *Harakatli o‘yinlar:*a) “Savat yoki yashikka to‘p tushirish”, “Qurbaqa bilan laylak” harakatli o‘yinlarni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | **Amaliy:** Harakatli o‘yinlar a) “Otishma”, “Lanka” harakatli o‘yinlarni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | **Amaliy:** *Harakatli o‘yinlar:*a) “Otishma”, “Lanka” harakatli o‘yinlarni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | **Amaliy:** *Harakatli o‘yinlar:*a) “Savat yoki yashikka to‘p tushirish”, “Qurbaqa bilan laylak” harakatli o‘yinlarni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | **Amaliy:** **Nazorat ishi:** To’pni qo’qrakdan xalqaga tashlash (marta): o’g’illar 7 imkoniyatdan 3-2-1, qizlar 8 imkoniyatdan 3-2-1. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Yugurib kelib “oyoq bukish” usulida sakrash va to’siqlardan sakrab o’tish mashqlarini bajarish; b) Turgan joydan uzunlikka sakrash; | 1 |  |  |  |  |
| 61 | **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Yugurib kelib “oyoq bukish” usulida sakrash va to’siqlardan sakrab o’tish mashqlarini bajarish; b) Turgan joydan uzunlikka sakrash; | 1 |  |  |  |  |
| 62 | **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Yugurib kelib “xatlab o‘tish” usulida sakrash va to’siqlardan sakrab o’tish mashqlarini bajarish; b) Turgan joydan uzunlikka sakrash; | 1 |  |  |  |  |
| 63 | **Amaliy:** *Yengil atletika.* a) Yugurib kelib “xatlab o‘tish” usulida sakrash va to’siqlardan sakrab o’tish mashqlarini bajarish; b) Turgan joydan uzunlikka sakrash; | 1 |  |  |  |  |
| 64 | **Nazariy:** “O’zbekiston iftixori” sovrindor sportchilari haqida.  **Amaliy:** *Yengil atletika* a) tennis koptogini o‘ng va chap qo‘llar bilan mo‘ljalga uloqtirishni o‘rgatish; b) tennis koptokni 3-4 qadam tashlab uloqtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | **Amaliy:** *Yengil atletika* a) tennis koptogini o‘ng va chap qo‘llar bilan mo‘ljalga uloqtirishni o‘rgatish; b) tennis koptokni 3-4 qadam tashlab uloqtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | **Amaliy: Yengil atletika:** a) 400-500 metr masofa bo‘ylab kross yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 67 | **Amaliy: Yengil atletika:** a) 400-500 metr masofa bo‘ylab kross yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | **Amaliy:** **Nazorat ishi:** 1000 metrga yugurish | 1 |  |  |  |  |

**SALOMATLIK DARSLARI MAVZULARI**

Ushbu mavzular nazariy bilim berish orqali, ya’ni fan o’qituvchilari tomonidan darsning tayorlov qismida (2-3 daqiqa) o’qitilib boriladi. Jumladan:

**“Hayot xavfsizligi asoslari”** dasturidagi mavzularni Jismoniy tarbiya fani tarkibiga integratsiyalanishi:

**6-sinf.** *“Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida xavfsizlik choralari*” - Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida xavfsizlik choralari.

**“Sog’lom avlod asoslari”** o’quv dasturini Jismoniy tarbiya fani tarkibidagi integratsiyalanishi

**5-sinf.** *“Poyabzal va uni salomatlikka ta'siri”* - Ustki va poyabzal kiyimning gigiena talablari; *“Virusli gepatitning oldini olish”* - Shaxsiy gigiena qoidalari; *“Zararli odatlar haqida tushuncha”* - Tamaki va spirt ichimliklar iste'mol qilishning zarari; *“Kirish”* - Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati; *“Inson tanasi gigienasi”* - Tozalik salomatlik garovi; *“Salomatlikka zarar yetkazuvchi illatlar”* - Ertalabki badantarbiya mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri; *“Gripp va uning asoratlari”* - Shamollash kasalligini oldini olish choralari; *“Tamaki chekishning zarari”* - Tamaki mahsulotlarining inson organizmiga salbiy ta'siri; *“Ekologiya va salomatlik”* - Tabiatning sog’lomlashtiruvchi omillari orqali chiniqish.

**6-sinf.** *“OITV va OITSning tarixi”* - Tibbiy nazorat; *“Ilk o’smirlik davridagi psixologik o’zgarishlar”* - Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri; *“Mikroelementlar haqida umumiy tushuncha”* - Ovqatlanish tartibi; *“O’quvchilarning tashqi ko’rinishiga qo’yiladigan gigiena talablari”* - Shaxsiy gigiena; *“Jamoat sanitariyasi – salomatlik garovi”* - O’quvchilarning shaxsiy gigienasi va kun tartibi; *“Qiz va o’g’il bolalar organizmida ro’y beradigan o’zgarishlar”* - Tanani parvarish qilish tartibi; *“Shaxslararo munosabatlarning psixologik xususiyatlari”* - Mashqlarni tartib-intizom va jadallik bilan bajarish tartibi; *“Inson nima sababdan kasal bo’ladi”* - Tibbiy nazoratdan o’tkazishning ahamiyati.

**7-sinf.** *“Shaxsiy gigiena va salomatlik”* - Shaxsiy gigiena qoidalari; *“Sil kasalligi va uning oldini olish”* - Jismoniy mashqlarni bajarish davomida to’g’ri nafas chiqarish qoidalari; *“OITV va OITSning yuqish yo’llari”* - Shaxsiy gigiena; *“Reproduktiv yoshdagi aholi salomatligini saqlash to’g’risidagi qonunlar”* - Ochiq havoda sayr qilishning organizmga ijobiy ta'siri; *“Yoshlar OITV va OITS haqida bilishi kerak”* - Tanani parvarish qilish tartibi; *“Giyoqvand moddalar iste'mol qilishning oqibatlari”* - Tanani parvarish qilish tartibi; *“Turmush tarzi va salomatlik”* - Quyoshda chiniqish qoidalari.

**9-sinf.** *“Zamonaviy emlash taqvimi”* - Jarohatlanishda birinchi tibbiy yordam ko’rsatish; *“OITV va OITS bo’yicha dunyo va O’zbekistondagi vaziyat”* - Tibbiy nazorat; *“OITV va OITSga qarshi kurashish usullari”* - O’z-o’zini nazorat qilish tartibi; *“Giyohvand moddalarga qarshi «Yo’q!» deng”* - Xavfsizlik choralari.

Mazkur taqvim-mavzuiy rejadagi mavzular DTS va o’quv dasturi asosida o’quvchilar o’zlashtirishi lozim bo’lgan BKMni shakllantirish maqsadida tuzilgan. Ushbu taqvim-mavzuiy rejada berilgan (a, b, ...) bandlar dars mavzusini o’qitilishidan tashqari mashg’ulotlarni o’tkazishga yordam berishga qaratilgan.

Shu bilan birga, umumiy o’rta ta’lim maktablari Jismoniy tarbiya fani o’qitilishida o’qituvchilari tomonidan taqvim-mavzuiy rejaga o’zgartirish kiritishlari mumkin. Bunda maktab sharoiti va sport anjom-jihozlarining mavjudligini inobatga olgan holda Davlat ta’lim standarti va o’quv dasturi asosida bo’lishi lozim.

**TAQVIM – MAVZU REJA**

**5-SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **5-sinf** |  | 1-chorak | | 2-chorak | | 3-chorak | | | 4-chorak | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | 14 |  |  |  |  | 6 | 8 |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika | 20 | 8 | 2 |  |  |  |  |  | 3 | 7 |
| 4. | Harakatli o’yinlar | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari | 20 |  |  | 2 | 8 |  |  | 4 | 6 |  |
| 6. | Futbol | 12 |  | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Jami** | | **68** | **8** | **10** | **6** | **8** | **6** | **8** | **6** | **9** | **7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **5-sinf** | **1-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 | + | + | + | **N** | + | + | **N** | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | **+** | **N** | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 1 | **Nazariy:** Jismoniy tarbiya darslarida havfsizlik qoidalari.  **Amaliy:** DTS bo’yicha test sinovlari: a) Yugurish, sakrash; b) Yengil atletika maxsus yugurish mashqlarni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | **Amaliy:** DTS bo’yicha test sinovlari: a) Uloqtirish. URM majmualarini mustaqil bajarishni o’rgatish; b) Past startdan chiqishda “Diqqat”, “Yugur” buyruqlarini aniq bajarishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | **Nazariy:** Sport zal va maydondao’zini tutib yurish.  **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) Past startdan chiqishda “Diqqat”, “Yugur” buyruqlarini aniq bajarishni mustahkamlash; b) Masofa bo’ylab yugurish texnikasini o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | **Nazariy:** Ustki va poyabzal kiyimning gigiena talablari.  **Amaliy: Nazorat ishi:** *Yengil atletika:* a) 60 metrga yugurish (BKM asosida o’tkaziladi); b) Masofa bo’ylab yugurish texnikasini mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | **Nazariy:** Yengil atletika sportining turlari.  **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) Yugurib kelib uzunlikka sakrashda, yugurib kelish, depsinish texnik usullarni bajarishni o’rgatish; b) 200-300 metrga 150 metrga yurish bilan almashlab 4-5 marta yugurishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | **Nazariy:** “Umid nihollari” sport musobaqasi haqida.  **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) Yugurib kelib uzunlikka sakrashda, yugurib kelish, depsinish texnik usullarni bajarishni mustahkamlash; b) 200-300 metrga 150 metrga yurish bilan almashlab 4-5 marta yugurishni mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Yengil atletika:* Yugurib kelib uzunlikka sakrash. (BKM asosida o’tkaziladi); a) Tennis to’pni uloqtirishda dastlabki holat, to’pni ushlash, joydan tashlab uloqtirishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) Tennis to’pni uloqtirishda dastlabki holat, to’pni ushlash, joydan tashlab uloqtirish; b) “Darra” harakatli o’yin. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) Tennis to’pni uloqtirishda dastlabki holat, to’pni ushlash, 1-2 qadam tashlab uloqtirish; b) “To’pni boshdan oshirib uzatish” harakatli o’yin. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) Tennis to’pni uloqtirishda dastlabki holat, to’pni ushlash, 1-2 qadam tashlab uloqtirish; b) “Otishma” harakatli o’yin. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | **Nazariy:** Futbol o’yini qoidalari (maydon o’lchamlari, to’p og’irligi, diametri) haqida ma’lumot.  **Amaliy:** *Futbol:* a) To’psiz harakatlanish; b) To’pni oyoq yuzasining ichki, pastki (tovon) qismlari bilan to’pni to’xtatish texnik usullarini bajarishni o’rgatish. v) to’p bilan harakatli o’yin. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | **Amaliy:** *Futbol:* a) To’psiz xarakatlanish; b) To’pni oyoq yuzasining ichki, pastki (tovon) qismlari bilan to’pni to’xtatish texnik usullarini bajarishni mustahkamlash; v) To’p bilan estafeta harakatli o’yin. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | **Nazariy:** .Respublikamizda futbolga bo’layotgan e’tibor.  **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni oyoq yuzasining ichki tomoni bilan tepishni o’rgatish; b) To’pni oddiy va aylantirib tepish texnikasini o’rgatish; v) to’p bilan harakatli o’yin. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni oyoq yuzasining ichki tomoni bilan tepishni takrorlash; b) Yo’nalishni o’zgartirib sekin yugurish bilan tez yugurishni almashlab bajarish;  v) Oyoqlarda to’p bilan jonglyorlik qilish. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Futbol:* a) Oyoqlarda to’p bilan jonglyorlik qilish; b) Yo’nalishni o’zgartirib sekin yugurish bilan tez yugurishni almashlab bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | **Nazariy:** Futbol texnika va taktikasi.  **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni burchakdan kiritish texnik usullarini bajarishni o’rgatish; b) Yugurishni o’zgartirib sekin yugurish bilan tez yugurishni almashlab bajarish;  v) to’p bilan harakatli o’yin. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni burchakdan kiritish texnik usullarni bajarishni mustahkamlash; b) Ikki tomonlama o’quv-mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni maydon chizig’idan tashqari (aut) dan kiritish usulini bajarishni o’rgatish; b) To’pni 8 shaklida olib yurishni o’rgatish; v) Ikki tomonlama o’quv-mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **5-sinf** | **2-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 to’yinlari |  |  |  |  | + | + | + | + | **N** | + | + | + | + | | **N** |
| 6. | Futbol | + | + | + | **N** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 19 | **Nazariy:** “Virusli gepatitning oldini olish” – Shaxsiy gigiena qoidalari.  **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni maydon chizig’idan tashqari (aut) dan kiritish usulini bajarishni mustahkamlash; b) To’pni 8 shaklida olib yurishni mustahkamlash; v) Ikki tomonlama o’quv-mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | **Amaliy:** *Futbol:* a) 11 metrdan to’pni aniq tepish mashq usullarini bajarishni o’rgatish; b) Darvozabon o’yin texnikasini o’rgatish; v) Ikki tomonlama o’quv-mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | **Amaliy:** *Futbol:* a) 11 metrdan to’pni aniq tepish mashq usullarini bajarishni mustahkamlash; b) Darvozabon o’yin texnikasini mustahkamlash; v) Ikki tomonlama o’quv-mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | **Nazariy:** “Zararli odatlar haqida tushuncha” – tamaki va spirt ichimliklar iste’mol qilishning zarari.  **Amaliy: Nazorat ishi:** *Futbol:* a) 11 metrdan to’pni tepish; b) To’pni har xil usullardan tepishni bajarish; v) Ikki tomonlama o’quv-mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | **Nazariy:** “Kirish” – salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati.  **Amaliy:** *Voleybol:* a) Voleybol o’yin qoidasi; b) Maydonda o’yinchilarning joylashuvi, harakatlanishi va asosiy turish holatlari; v) Voleybolda yurish, sakrash harakat mashqlarni bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | **Nazariy:** “Kirish” – salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati.  **Amaliy:** *Voleybol:* a) To’pni pastdan, yuqoridan uzatish; b) To’pni bosh ustidan yuqoriga oshirish; v) Ikki tomonlama o’quv-mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 25 | **Nazariy:** “Inson tanasi gigienasi” – Tozalik salomatlik garovi.  **Amaliy:** *Voleybol:* URM bajarish; a) Pastdan kelayotgan to’pni ikki qo’llab bilaklarda qaytarish va uzatish texnikasi; b) Juftlikda to’pni qabul qilish va oshirish mashqlari. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | **Nazariy:** “Inson tanasi gigienasi” – Tozalik salomatlik garovi.  **Amaliy:** *Voleybol:* a) Maydonda o’yinchilarni joylash-tirish, harakatlanishi va asosiy turishlarni mustaqil bajarish; b) To’pni ikki qo’l bilan barmoqlarida yuqoridan devorga oshirish; v) Voleybol o’yinida o’quvchilar uchun zarur bo’ladigan yurish, yugurish, sakrash harakat mashqlarni bajarish; g) Ikki tomonlama o’quv-mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 27 | **Nazariy:** “Salomatlikka zarar etkazuvchi illatlar” – Ertalabki badantarbiya mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta’siri.  **Amaliy: Nazorat ishi:** *Voleybol:* a) Ikki o’yinchining bir-biriga to’pni yuqoridan uzatish; b) To’pni bosh ustidan yuqoriga oshirish; v) Ikki tomonlama o’quv-mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | **Nazariy:** Tozalik - salomatlik garovi.  **Amaliy:** *Basketbol:* Basketbol o’yini qoidasi; b) To’pni joyda turib sakratish mashqlari; v) To’pni erga urib olib yurish, to’xtash texnik usullarini bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | **Nazariy:** Ertalabki badantarbiya mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta’siri.  **Amaliy:** *Basketbol:* a) To’pni sherigiga uzatish va qabul qilish; b) Harakatda to’pni sherigiga aniq uzatish va qabul qilish; v) To’pni 8-shaklida olib yurish. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | **Nazariy:** Salomatlik - nima  **Amaliy:** *Basketbol:* a) Jarima chizig’idan to’pni ikki qo’lda ko’krakdan halqaga tashlash; b) 4 metr masofadan ikki qo’llab pastdan halqaga tashlash; v) To’p bilan harakaktlanib kelib to’pni halqaga tashlash. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | **Nazariy:** “Gripp va uning asoratlari” – Shamollash kasalligini oldini olish choralari.  **Amaliy:** *Basketbol:* a) To’pni o’ng va chap qo’llarda olib yurish; b) Jarima chizig’idan ikki qo’llab pastdan to’pni halqaga tashlash; v) Bir qo’lda elkadan uzatish mashq usullarni bajarish; g) Ikki tomonlama o’quv-mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | **Nazariy:** “Gripp va uning asoratlari” – Shamollash kasalligini oldini olish choralari.  **Amaliy: Nazorat ishi:** *Basketbol:*  Juft-juft bo’lib to’pni uzatish (uloqtirish), 20 soniya, masofa 2,5 metr-qizlarga, 3,0 metr-o’g’illarga; a) ikki tomonlama o’quv-mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **5-sinf** | **3-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 | + | + | + | **N** | + | + | + | + | + | **N** | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | **N** |
| 6. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 33 | **Nazariy:** Tamaki mahsulotlarining inson organizmiga ta’siri.  **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Akrobatika mashqlari: oldinga va orqaga umbaloq oshishni o’rgatish; v) “Ko’prik” hosil qilishni o’rgatish | 1 |  |  |  |  |
| 34 | **Nazariy:** Tibbiy nazorat: Tish va og’iz bo’shlig’ini parvarish qilish.  **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Akrobatika mashqlari: oldinga va orqaga umbaloq oshishni mustahkamlash; v) Kuraklargatik turishni o’rgatish | 1 |  |  |  |  |
| 35 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Akrobatika mashqlari: oldinga va orqaga umbaloq oshishni mustahkamlash; v) “Ko’prik” hosil qilish; g) Kuraklarga tik turish. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Gimnastika:* a) Akrobatika mashqlari: oldinga va orqaga umbaloq oshish, “Ko’prik” hosil qilish, kuraklarga tik turish. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | **Nazariy:** Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantiruvchi mashqlar.  **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqishni o’rgatish; v) “Qaldirg’och” hosil qilishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | **Nazariy:** Ertalabki badantarbiya mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta’siri.  **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqishni mustahkamlash; v) Polda va gimnastik o’rindiqqa tayanib qo’llarni bukish va yozish. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | **Nazariy:** Tabiyatning sog’lomlashtiruvchi omillari orqali chiniqishlar (suv, quyosh, havo).  **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqishni takrorlash; v) Baland va past turniklarda osilib mashqlarni bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Gimnastika “Xari” (“Kozyol”) dan oyoqlarni kerib va bukib sakrashni o’rgatish; v) Yakkacho’p ustida turli mashqlarni bajarishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | **Nazariy:** Tozalik – salomatlik garovi (qo’l, oyoq, ko’z, tish parvarish).  **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Yakkacho’p ustida mashqlarni bajarishni mustahkamlash; v) Gimnastika “Xari” (“Kozyol”) dan oyoqlarni kerib va bukib sakrashni mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | **Nazariy:** *«Ekologiya va salomatlik» -* Tabiatning sog’lomlashtiruvchi omillari orqali chiniqish.  **Amaliy: Nazorat ishi:** *Gimnastika:* Tayanib sakrash mashqlari.a) Yakkacho’p ustida mashqlarni bajarishni takrorlash. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | **Nazariy:** *“Ekologiya va salomatlik”* - Tabiatning sog’lomlashtiruvchi omillari orqali chiniqish.  **Amaliy:** a) Saf mashqlari; b) Gimnastik devorida har xil osilish mashqlarni bajarish; v) Muvozanat saqlash mashqlari. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | **Amaliy:** a) Saf mashqlari; b) Gimnastik devorida har xil osilish mashqlarni bajarish; v) ritmik va badiiy gimnastika mashqlarni bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | **Amaliy:** a) Saf mashqlari; b) Gimnastik devorida har xil osilish mashqlarni bajarish; v) ritmik va badiiy gimnastika mashqlarni bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | **Nazariy:** O’quvchilarning harakat rejimi.  **Amaliy:** a) Saf mashqlari; b) Gimnastik devorida har xil osilish mashqlarni bajarish; v) Muvozanat saqlash mashqlari; g) Baland va past turnikda tortilish. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | **Nazariy:** Ochiq havoda jismoniy mashqlarni bajarishning inson salomatligiga bo’lgan roli.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar:* a) O’rindiq (skameyka) ustidan sakrash; b) “To’p sardorga” o’yini; v) “Bo’ron” o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 48 | **Nazariy:** Ochiq havoda jismoniy mashqlarni bajarishning inson salomatligiga bo’lgan roli.  **Amaliy:** *Harakatli o’yinlar:* a) To’pni urib olib yurish” o’yini; b) Yugurishli estafetalar. | 1 |  |  |  |  |
| 49 | **Nazariy:** Olimpiada o’yini tarixi va O’zbekistonning ishtiroki..  **Amaliy:** *Qo’l to’pi:* a) To’pni bir qo’l bilan elkadan o’loqtirishni o’rgatish; b) Oyoqni chalishtirib qadam qo’yish va shu holatdan so’ng to’pni uloqtirish; *Voleybol:* a) To’pni ikki qo’llab pastdan qabul qilib, qaytarish. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | **Nazariy:** Olimpiada o’yini tarixi va O’zbekistonning ishtiroki..  **Amaliy:** *Qo’l to’pi:* a) To’pni bir qo’l bilan elkadan o’loqtirishni o’rgatish; b) Sakrab to’pni qo’lda tepadan uloqtirish; *Voleybol:* a) To’pni pastdan ikki va bir qo’lda uzatishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | **Amaliy:** *Qo’l to’pi:* a) Himoyada shaxsiy harakatlar, darvozabon o’yin harakatlarni o’rgatish; *Voleybol:*  a) To’pni pastdan ikki va bir qo’lda uzatishni mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 52 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Qo’l to’pi:* To’pni aniq nishonga otish (7 marta tushirish 10 ta dan). b) Harakatli o’yin: “Lapta” o’yini. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **5-sinf** | **4-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 |  |  |  |  |  |  | + | + | + | **N** | + | + | + | **N** | + | + |
| 4. | Harakatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari | + | + | + | **N** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 53 | **Nazariy:** Yurish, yugurishning texnikasi va ularning farqi. Kross yugurish.  **Amaliy:** *Basketbol:* a) To’pni ikkala ko’llar bilan har xil tomonlardan ilib olish va qadam tashlab uloqtirish; b) *Qo’l to’pi*: To’pni o’ng va chap qo’lda erga urib tez yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | **Amaliy:** *Basketbol:* a) To’pni halqaga bir ko’l bilan erga urib kelib elkadan tashlash; b) *Qo’l to’pi:* b) Ikki qo’llab tashlanayotgan to’pni to’sish (blok qo’yish). | 1 |  |  |  |  |
| 55 | **Amaliy:** *Basketbol:* a) Jarima chizig’idan to’pni ikkala qo’llar bilan pastdan halqaga tashlashni o’rgatish; *Voleybol:* b) To’pni ikki qo’lda yuqoridan bir-biriga uzatishda joylarni o’zgartirib o’ynash. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Basketbol:* Jarima chizig’idan to’pni ikkala qo’llar bilan pastdan halqaga tashlash; b) Ikki tomonlama o’quv-mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | **Nazariy:** Jismoniy mashqlarni bajarishda gigienaning o’rni.  **Amaliy:** *Basketbol:* a) To’pni o’ng va chap qo’llarda erga uribyurish; *Voleybol*: b) To’r orqali to’rt (ikki) to’p bilan oshirmachoq o’ynash. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | **Nazariy:** “Iftixor” unvoniga sazovor bo’lgan sportchilar.  **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) Yugurib kelib “Xatlab o’tish” usulida balandlikka sakrashni o’rgatish; b) Turgan joydan uzunlikka sakrash; v) Yugurishli estafetalar. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib “Xatlab o’tish” usulida balandlikka sakrashni o’rgatish; b) Uzoq masofaga yugurishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | **Nazariy:** Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantirish mashqlari.  **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) Yugurib kelib “Xatlab o’tish” usulida balandlikka sakrashni mustahkamlash; b) Uzoq masofada yugurishni mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | **Amaliy: nazorat ishi:** *Yengil atletika: 1000 metrga yugurish.* b) “Soddagina voleybol” harakatli o’yin. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) Yugurib kelib tennis to’pini uzoqlikka uloqtirish; b) Mokisimon yugurishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | **Nazariy:** Qaddi – qomatning buzilish sabablari.  **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) Yugurib kelib tennis to’pini uzoqlikka uloqtirish; b) Mokisimon yugurishni mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) Yugurib kelib uzunlikka sakrash; b) Mokisimon yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | **Amaliy: nazorat ishi:** *Yengil atletika:* Mokisimon yugurish. b) “Sakrab-sakrab finishga” harakatli o’yin. | 1 |  |  |  |  |
| 67 | **Nazariy:** Suvda suzish va havfsizlik qoidalari.  **Amaliy:** DTS bo’yicha test sinovlari: a) Yugurish, sakrash; b) Yengil atletika maxsus yugurish mashqlarni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | **Amaliy:** DTS bo’yicha test sinovlari: a) Uloqtirish. URM majmualarini mustaqil bajarish. b) “Qo’l tegdi hisob” o’yini. | 1 |  |  |  |  |

**TAQVIM – MAVZU REJA**

**6-SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

**O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiya elementlari:**

**Kommunikativ kompetensiya:**

Egallangan bilimlar asosida mustaqil fikrini og‘zaki va yozma tarzda ifoda eta olish, muloqotda muomala madaniyatiga amal qilish va guruhlarda va yakka tartibda ishlay olish.

**Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi:**

jismoniy tarbiya faniga oid adabiyotlardan foydalana olish, ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiyaga oid bo‘lgan ma’lumotlarni kuzatib, tushuna olish va jismoniy tarbiya va sportga oid internet tarmoqlaridan foydalana olish;

darslik va boshqa manbalardan foydalana olish.

**O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:**

muntazam ravishda o‘zi ustida ishlash, jismoniy sifatlarni bilish, har bir sport turidan uning texnikasi va taktikasini bilish, kun tartibi hamda gigienik qoidalarga amal qila olish, sog‘lom turmush tarziga amal qilishni o‘rganish.

**Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi:**

atrofida bo‘layotgan voqea, hodisa va jarayonlarini tushunish va his etish, muomala madaniyatiga ega bo‘lish.

**Milliy va umummadaniy kompetensiya**:

ajdodlardan avlodlarga o‘tib kelayotgan milliy urf-odatlarni bilish, tengdoshlari bilan do‘stona munosabatda bo‘la olish.

**Matematik savodxonlik, fan va texnika yangiliklaridan xabardor bo‘lish hamda foydalanish kompetensiyasi:**

jismoniy tarbiya faniga oid sanoq sonlarining mohiyatini anglash, vaqt me’yorlarini va maydon o‘lchamlarini anglash.

**Gimnastika bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** gimnastikaga oid bo‘lgan mashqlarini biladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** gimnastika mashqlarini bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantiradi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** gimnastika mashqlarini bajarishda me’yorlarini bajarishda qomat buzilishi va shikastlanishining oldini olish choralarini biladi va ularga amal qiladi.

**Yengil atletika bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** sakrashning “oyoqni bukib”, “xatlab sakrash” usullari haqida biladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** sakrashning “oyoqni bukib”, “xatlab sakrash” usullarini bajaradi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** sakrashusullarini bajarishda me’yorlarni biladi va ularga amal qiladi.

**Sport o’yinlari bo’yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** sport o‘yinlarining texnika va taktika qoidalarini biladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** sport o‘yinlarida hujum va himoya taktikalariga oid mashqlarni bajaradi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** hujum va himoya taktikalarini bajarish jarayonida xavfsizlik qoidalariga amal qiladi

**Futbol bo’yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** to‘pga beriladigan zarbalarni bilib oladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** darvoza burchaklari, darvozaga beriladigan zarbalarni bajaradi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** to‘pni oyoq yuzi va tashqi yoni bilan olib yurishni bajaradi

**Kurash bo’yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** kurash turlari haqida biladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** kurash usullarini bajarishdan avval tana a’zolarining chigalyozdi mashqlarini bajaradi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** kurash mashqlarini bajarishda xavfsizlik qoidalariga amal qiladi.

**NAZARIY BILIM ASOSLARI**

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishning gigienik qoidalari. Mashg‘ulotda kiyiladigan sport kiyimlarining gigienik talablari. Jismoniy mashqlarning insonga bo‘lgan ahamiyati. Jismoniy mashqlarni bajarish inson organizmining ish qobiliyati yaxshilanishiga ta’siri va foydasi. Gimnastika darslaridagi tartib-qoidalar. Jismoniy mashqlar bilan mashg‘ul vaqtida xavfsizlik qoidalari, o‘zini-o‘zi mudofaa qilish qoidalari. Shikastlanganda o‘ziga va boshqalarga birinchi tibbiy yordam ko‘rsata olish.

Jismoniy mashqlar mashg‘ulotining gigienik qoidalari. Uyga berilgan mashqlarni mustaqil ravishda bajarish qoidalari. Yugurish vaqtida to‘g‘ri nafas olish, o‘quvchilarning harakat va ovqatlanish tartibi. Mashg‘ulot paytida xavfsizlik qoidalari. Yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqining fazalarini bajarish tartibini bilish. Ish qobiliyatini birday saqlab turishda jismoniy mashqlarning ahamiyati. Sport zalida, maydonchasida yengil atletika mashqlarini bajarishda xavfsizlik qoidalari.

Organizmga jismoniy mashqlarning qanday ta’sir etishi haqida bilish, umumrivojlantiruvchi mashqlar bo‘yicha uyga berilgan vazifani bajarishni bilish, yengil atletika bo‘yicha o‘quv mezonlarini egallash.

O‘quvchilarning jismoniy kamol topishida basketbol o‘yinining ahamiyati. Mashg‘ulotlar jarayonida o‘quvchilarning salomatligini aniqlashda o‘zini-o‘zi nazorat qilish asoslari. Basketbol sport turi bilan shug‘ullanish inson organizmiga bo‘lgan ta’siri. Basketbol o‘yinining qoidalari. Voleybol o‘yini qoidalari, hakamlik qilishish, voleybol o‘yinining organizmga ijobiy ta’siri.

Jismoniy tayyorgarlik – ishchanlik unumdorligi mezoni. Dars paytida belgilangan mashg‘ulot – mashq o‘tkazishning xavfsizligini ta’minlash qoidalari. O‘quvchilarning harakat sifatlari haqida tushuncha berish (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik). Yurakning qisqarish tezligini mustaqil o‘lchash. Musobaqa qoidalarini bilish. Futbol texnikasi va taktikasi.

Kurash qoidalari haqida ma’lumot. Kurashchilarning halqaro musobaqalarda Osiyo va Jahon birinchiliklaridagi muvaffaqiyatlari. Kurashchilar kun tartibi, ovqatlanishi va gigienasi.

Harakatli o‘yinlarni bolalarning turmush faoliyatiga yordam beradigan aqliy va irodaviy xislatlarini tarbiyalashda qo‘llash, ularda turli o‘yinlarga, jismoniy mashqlarga, kun tartibiga rioya qilishga qiziqishni uyg‘otish.

Harakatli o‘yinlarni mustaqil ravishda tashkil qilish va o‘tkazish uchun zarur bilim va malakalar hosil qilish.

Brass suzish usulini o‘rganish uchun bajariladigan maxsus mashqlar. Elementlari bo‘yicha brass usulida suzish. Ko‘krakda chalqancha yotib krol usulida suzish vaqtida burilishlar.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **6-sinf** |  | 1-chorak | | 2-chorak | | 3-chorak | | | 4-chorak | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | 14 |  |  |  |  | 6 | 8 |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika | 16 | 8 |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| 4. | Shoxmot | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari | 16 |  |  |  | 10 |  |  |  | 6 |  |
| 6. | Kurash | 8 |  |  |  |  |  |  | 6 | 2 |  |
| 7. | Futbol | 12 |  | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Jami** | | **68** | **10** | **8** | **4** | **10** | **6** | **8** | **6** | **8** | **8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **6-sinf** | **1-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 |  |  | + | **+** | + | + | **+** | **+** | + | **N** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | **+** | **+** | + | N | + |
| 7. | Shoxmot | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 1 | **Amaliy: Shoxmot** a) Sipohlar (farzin, ruh, ikki fil bilan) mot qilish. Amaliy o‘yin. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | **Amaliy: Shoxmot** a) Sipohlar (farzin, ruh, ikki fil bilan) mot qilish. Amaliy o‘yin. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | **Nazariy: “**OITV va OITSning tarixi” – Tibbiy nazorat.  **Amaliy:** *Yengil atletika:* a)o‘qituvchi ko‘rsatmasiga asosan yo‘nalishni o‘zgartirib yurish. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | **Nazariy: “**Ilk o’smirlik davrlaridagi psixologik o’zgarishlar” – Zararli odatlarning inson salomatligiga ta’siri.  **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) past stardan maksimal tezlikdan 30, 60 m masofalarga yugurish b) 30-40 sm bo‘lgan to‘siqlardan oshib yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) 6 daqiqa davomida bir me’yorda yengil yugurishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) yuqori startdan 800-1000 m ga yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *60 metrga yugurish* | 1 |  |  |  |  |
| 8 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) joydagi tabiiy to‘siqlarni hatlab, sakrab, bosib qadamlab oshib o‘tish. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) 1500 m masofaga kross yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Yengil atletika:* a) bir va ikki oyoqlab chapga, o‘nga burilib sakrash. B)yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Dumalab kelayotgan to’pni oyoq yuzasining ichki tomoni bilan tepishni o’rgatish; b) To’pni jonglyor qilishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Qimirlamay to’pni oyoq yuzasining tashqi tomoni bilan tepishni o’rgatish; b) To’pni jonglyor qilishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Dumalab kelayotgan to’pni oyoq yuzasining ichki tomoni bilan tepishni mustahkamlash; b) To’pni jonglyor qilishni mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Qimirlamay to’pni oyoq yuzasining tashqi tomoni bilan tepishni o’rgatish; b) “Bo’sh o’rinni tanlash” taktik harakatini o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | **Amaliy:** a) “Bo’sh o’rinni tanlash” taktik harakatini o’rgatish. b) To’pni oyoq uchida olib yurishini o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni oyoq uchida olib yurishini mustahkamlash; b) To’pni jonglyor qilish. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Futbol: to‘pni jonglyor qilish* | 1 |  |  |  |  |
| 18 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Qimirlamay to’pni oyoq yuzasining tashqi tomoni bilan tepishni o’rgatish; b) ikki tomonlama o’quv – mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **6-sinf** | **2-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 to’yinlari |  |  |  |  | + | + | + | **+** | + | **N** | **+** | + | + | | **N** |
| 6. | Futbol | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 19 | **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni oyoq uchida olib yurishini takomillashtirish; b) To’pni jonglyor qilish. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Dumalab kelayotgan to’pni oyoq yuzasining ichki tomoni bilan tepishni takomillashtirish; b) “Bo’sh o’rinni tanlash” taktik harakatini takomillashtirish; | 1 |  |  |  |  |
| 21 | **Nazariy:** “Mikroelementlar haqida umumiy tushuncha” – Ovqatlanish tartibi.  **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni tepish texnikasini o’rgatish; b)To’pni to’siqlararo olib yurishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | **Nazariy:** “O’quvchilarning tashqi ko’rinishiga qo’yiladigan gigiena talablari” – Shaxsiy gigena.  **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni tepish texnikasini mustahkamlash; b) Ikki tomonlama o’quv-mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | **Amaliy:** *Basketbol:*a) To’pni erga urib yo’nalish va tezlikni o’zgartirib yugurishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | **Amaliy:** *Basketbol:*a) To’pni erga urib yo’nalish va tezlikni o’zgartirib yugurishni mustahkamlash; | 1 |  |  |  |  |
| 25 | **Amaliy:** *Basketbol:* a) To’pni bir qo’l bilan elkadan uloqtirishni o’rgatish; | 1 |  |  |  |  |
| 26 | **Amaliy:** a)To’pni bir qo’l bilan elkadan uloqtirishni mustahkamlash; *Voleybol:* b) Joyda turib to’pni yuqoridan ikki qo’lab uzatishni mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 27 | **Amaliy:** *Basketbol: a)* To’pni joyda turib qadam tashlab va joyni o’zgartirib uloqtirishni o’rgatish; *Voleybol:* b) Joyda turib to’pni yuqoridan ikki qo’lab uzatishni takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Basketbol: Jarima to‘p tashlash*. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | **Nazariy:** “Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida havfsizlik choralari”.  **Amaliy:** *Voleybol: a*) Voleybol o’yinida turish holatini va joylarni o’zgartirish qoidalarini o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | **Nazariy:** “Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida havfsizlik choralari”.  **Amaliy:** Voleybol: a) Katta qadamlab chapga, o’nga, orqaga tezlik bilan yurish, yugurish qoidalarni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | **Amaliy:** *Voleybol:* b) Joyda turib to’pni yuqoridan ikki qo’lab uzatishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | **Amaliy: Nazorat ishi:** a) to‘pni ikki qo‘llab yuqoridan devorga uzatish. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **6-sinf** | **3-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 | + | + | **+** | + | + | **N** | **+** | + | + | + | **+** | + | + | **N** |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | **+** |
| 6. | Sport to’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 33 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Balandligi 110 sm. O’g’illar: uzunasiga qo’yilgan xaridan oyoqlarni kerib va bukib sakrash; Qizlar: D.H., yugurib kelib sakrash, xari ustiga tayanib tizzalarda turish va cho’qqaygan holda qo’llar bilan siltanib kerishib sakrab tushishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Balandligi 110 sm. O’g’illar: uzunasiga qo’yilgan xaridan oyoqlarni kerib va bukib sakrash; Qizlar: D.H., yugurib kelib sakrash, xari ustiga tayanib tizzalarda turish va cho’qqaygan holda qo’llar bilan siltanib kerishib sakrab tushishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Arqonga tirmashib chiqishni o’rgatish; b) Gimnastika narvoniga tirmashib chiqish va mashqlarni bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Arqonga tirmashib chiqishni o’rgatish; b) Gimnastika narvoniga tirmashib chiqish va mashqlarni bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Gimnastika:*Xari ustidan sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | **Nazariy:** “Jamoat sanitariyasi – salomatlik garovi” – O’quvchilarning shaxsiy gigienasi va kun tartibi.  **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) ginmastika narvoniga osilib mashqlarni bajarish | 1 |  |  |  |  |
| 40 | **Nazariy:** “Jamoat sanitariyasi – salomatlik garovi” – O’quvchilarning shaxsiy gigienasi va kun tartibi.  **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) past va baland turniklarda bajariladigan mashqlar(osilishlar va tayanishlar). | 1 |  |  |  |  |
| 41 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; **Akrobatika:** b) cho‘qqayib tayanib o‘tirgan holda, oyoqlarda depsinib oldinga umbaloq oshish; v) 30-40 sm balandlikdagi to‘siq ustidan umbaloq oshish. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) muvozanat saqlash mashqlar, yakkacho‘p ustida mashqlarni bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) muvozanat saqlash mashqlar, yakkacho‘p ustida mashqlarni bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) o‘rgatilgan akrobatika mashqlari, sakrash, yurish, to‘siqlardan o‘tish, arg‘amchi, gardishlarda, gimanstik o‘rindiqlari, to‘plar bilan iborat estafetali quvnoq o‘yinlar o‘ynash. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) o‘rgatilgan akrobatika mashqlari, sakrash, yurish, to‘siqlardan o‘tish, arg‘amchi, gardishlarda, gimanstik o‘rindiqlari, to‘plar bilan iborat estafetali quvnoq o‘yinlar o‘ynash. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Gimnastika:* a) Akrobatika mashqlari. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | **Amaliy:** *Kurash:a)* kurash usullari, “oldindan chalish”. | 1 |  |  |  |  |
| 48 | **Amaliy:** *Kurash a)* kurash usullari “orqadan chalish” | 1 |  |  |  |  |
| 49 | **Nazariy:** “Qiz va o’g’il bolalar organizmida ro’y beradigan o’zgarishlar” – Tanani parvarish qilish tartibi.  **Amaliy:** *Kurash a)* kurash elementlarini bajarish*.* | 1 |  |  |  |  |
| 50 | **Nazariy:** “Qiz va o’g’il bolalar organizmida ro’y beradigan o’zgarishlar” – Tanani parvarish qilish tartibi.  **Amaliy:** *Kurash a)* kurash elementlarini bajarish*.* | 1 |  |  |  |  |
| 51 | **Amaliy:** *Kurash a)* kurash bo‘lgan harakatli o‘yinlar*.* | 1 |  |  |  |  |
| 52 | **Amaliy:** *Kurash*a) kurash elementlarini bajarish. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **6-sinf** | **4-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 |  |  |  |  |  |  |  |  | + | **+** | + | + | + | + | **N** | + |
| 4. | Harakatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari |  |  | **+** | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Kurash | + | **N** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 53 | **Amaliy:** *Kurash a)* kurash elementlarinibajarish*.* | 1 |  |  |  |  |
| 54 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Kurash elementlari.* | 1 |  |  |  |  |
| 55 | **Amaliy:** *Voleybol:*To’r ustidan 4-6 metr masofada turib, to’pni pastdan bir qo’l bilan oshirish*Basketbol:* a) To’pni shitga tekkizib xalqaga tashlash (o’ng va chap tomonlardan). | 1 |  |  |  |  |
| 56 | **Amaliy:** *Voleybol:*To’r ustidan 4-6 metr masofada turib, to’pni pastdan bir qo’l bilan oshirish*Basketbol:* a) To’pni shitga tekkizib xalqaga tashlash (o’ng va chap tomonlardan). | 1 |  |  |  |  |
| 57 | **Amaliy: Gandbol:** a) himoyada yakkama-yakka harakat qilish. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | **Amaliy: Gandbol:** a) to‘pni yuqoridan, pastdan uloqtirishda to‘siq hosil qilish. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | **Nazariy:** “Shaxslararo munosabatlarning psixologik xususiyatlari” – Mashqlarni tartib-intizom va jadallik bilan bajarish tartibi.  **Amaliy: Gandbol:** a) to‘pni yuqoridan, pastdan uloqtirishda to‘siq hosil qilish. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | **Amaliy: Gandbol:** a) to‘pni yuqoridan, pastdan uloqtirishda to‘siq hosil qilish. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib “oyoq bukish” usulida uzunlikka sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | **Nazariy:**”Inson nima sababdan kasal bo’ladi?” – tibbiy nazoratdan o’tkazishning ahamiyati.  **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib “oyoq bukish” usulida uzunlikka sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib “xatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash.. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib “xatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash.. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib tennis koptogini uzoqqa uloqtirish | 1 |  |  |  |  |
| 66 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib tennis koptogini uzoqqa uloqtirish | 1 |  |  |  |  |
| 67 | **Amaliy: Nazorat ishi:** Ye*ngil atletika:* tennis to‘pni uloqtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib tennis koptogini uzoqqa uloqtirish | 1 |  |  |  |  |

**TAQVIM – MAVZU REJA**

**7-SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

**O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiya elementlari:**

**Kommunikativ kompetensiya:**

Egallangan bilimlar asosida mustaqil fikrini og‘zaki va yozma tarzda ifoda eta olish, muloqotda muomala madaniyatiga amal qilish va guruhlarda va yakka tartibda ishlay olish.

**Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi:**

jismoniy tarbiya faniga oid adabiyotlardan foydalana olish, ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiyaga oid bo‘lgan ma’lumotlarni kuzatib, tushuna olish va jismoniy tarbiya va sportga oid internet tarmoqlarini bilish va ulardan foydalana olish;

darslik va boshqa manbalardan foydalana olish.

**O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:**

muntazam ravishda o‘zi ustida ishlash, jismoniy sifatlarni bilish, har bir sport turidan uning texnikasi va taktikasini amalda bajara olish, kun tartibi hamda gigienik qoidalarga amal qila olish, sog‘lom turmush tarziga rioya etish.

**Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi:**

atrofida bo‘layotgan voqea, hodisa va jarayonlarini tushunish va his etish va uning mazmuniga shaxsiy firkini bildira olish, muomala madaniyatiga ega bo‘lish.

**Milliy va umummadaniy kompetensiya**:

ajdodlardan avlodlarga o‘tib kelayotgan milliy urf-odatlarni bilish, tengdoshlari bilan do‘stona munosabatda bo‘la olish.

**Matematik savodxonlik, fan va texnika yangiliklaridan xabardor bo‘lish hamda foydalanish kompetensiyasi:**

jismoniy tarbiya faniga oid sanoq sonlarining mohiyatini anglash, vaqt me’yorlarini va maydon o‘lchamlarini anglash.

**Gimnastika bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** koordinatsiyaga erishish uchun bajariladigan gimnastika mashqlarini biladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** gimnastika mashqlarini bajarish orqali koordinatsiya sifatini rivojlantiradi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** gimnastika mashqlarini bajarishda me’yorlarini bajarishda qomat buzilishi va shikastlanishining oldini olish choralarini biladi va ularga amal qiladi.

**Yengil atletika bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** yengil atletika insonning har tomonlama rivojlanishidagi ahamiyati, o‘yinlar jarayonida ta’lim-tarbiya, axloq-odob, do‘stlarga qanday munosabatda bo‘lish, harakat paytida o‘zining qobiliyatini o‘zi aniqlay bilish, uzoq-yaqinni, tevarak-atrofda qilinayotgan harakatlarni ko‘ra biladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** yengil atletika mashqlarini bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantiradi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** yengil atletikaning turlariga xos bo‘lgan harakat belgilari – sakrash, uloqtirish, tortilish, yugurish me’yorlarini bajarish qomat buzilishi va shikastlanishining oldini olish choralarini biladi va ularga amal qiladi.

**Sport o‘yinlari bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** sport o‘yinlarining texnika va taktika qoidalarini biladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** sport o‘yinlarida hujum va himoya taktikalariga oid mashqlarni bajaradi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** hujum va himoya taktikalarini bajarish jarayonida xavfsizlik qoidalariga amal qiladi

**Futbol bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** futbolning mamlakatdagi rivoji hamda o‘zbek futbolining Jahonda erishgan yaxshi natijalari haqida biladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** to‘pni olib qo‘yish texnikasini mustaqil bajaradi.

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** futbol o‘yinining tavsifiga xos bo‘lgan uloqtirish, tortilish, yugurish me’yorlarini bajaradi

**NAZARIY BILIM ASOSLARI**

Gimnastika turlari bilan shug‘ullanishning organizmga ta’siri. O‘z-o‘zini nazorat qilishni bilish. Jismoniy mashqlar vaqtida ehtiyotkorlik choralari, o‘z-o‘zini muhofaza qilish. Sport bilan shug‘ullanish vaqtida tibbiy nazorat.

Turli xil jismoniy yuklamaning organizmga ta’siri, o‘zini-o‘zi nazorat etishning asosiy usullari, jarohatlanganda birinchi yordam ko‘rsatish, mashqlarni bajarish chog‘ida o‘zini-o‘zi muhofaza qilish. Egiluvchanlik va mushak kuchining rivojlanish darajasini aniqlash.

Maktabda voleybol o‘yini va uning ahamiyati to‘g‘risida tushuncha berish. Voleybol bilan shug‘ullanishdan oldin va o‘yin vaqtida tibbiy nazoratdan o‘tish va tekshirtirib turishni o‘rgatish. O‘rta yoshdagi maktab o‘quvchilari bilan olib boriladigan jismoniy mashg‘ulotlarning xususiyatlari. Maktabda qo‘l to‘pi bo‘yicha musobaqalarni tashkil qilish. Qo‘l to‘pi o‘yinining qoidalari. Sport bilan shug‘ullanishda shaxsiy namuna bo‘lish. Futbol o‘yini qoidalari haqida tushuncha. Harakatli o‘yinlarning tashkiliy tuzilishi, ularning mazmuni murakkabligi, sport turlari elementlari bilan uzluksiz bog‘liqligi hamda sport o‘yinlariga tayyorlanadigan xususiyatlari (masalan, "To‘p uchun kurash", "To‘p kapitanga" va h.k.).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **7-sinf** |  | 1-chorak | | 2-chorak | | 3-chorak | | | 4-chorak | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | 11 |  |  |  |  | 6 | 5 |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika | 14 | 7 | 1 |  |  |  |  |  |  | 6 |
| 4. | Sport to’yinlari | 14 |  |  |  | 7 |  |  |  | 7 |  |
| 5. | Futbol | 11 |  | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Kurash | 8 |  |  |  |  |  | 2 | 5 | 1 |  |
| 7. | Shoxmot | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Nazorat ishi | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Jami** | | **68** | **10** | **8** | **6** | **8** | **6** | **8** | **6** | **9** | **7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **7-sinf** | **1-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 |  |  | + | **+** | + | + | + | **N** | + | **+** | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | **+** | **+** | + | **N** | + |
| 7. | Shoxmot | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 1 | **Nazariy:** “Shaxsiy gigiena va salomatlik” – Shaxsiy gigiena qoidalari.  **Amaliy: Shoxmot:** a) partiyani boshlash qoidalari; b) o‘quv partiyalar. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | **Nazariy:** “Shaxsiy gigiena va salomatlik” – Shaxsiy gigiena qoidalari.  **Amaliy: Shoxmot:** a) partiyani boshlash qoidalari; b) o‘quv partiyalar. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) har xil tezlikda yurishlar. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) past startdan 60 metrga yugurish; b) to‘siqlar osha yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) 8 daqiqa davomida bir me’yorda yugurishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) guruh bo‘lib yugurish; b) O‘g‘illar-800 metr, qizlar 500 metr masofa bo‘ylab kross yugurish | 1 |  |  |  |  |
| 7 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) kross masofasidagi qattiq, yumshoq, qum va maysali joylardan yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Yengil atletika: 60 metrga yugurish* | 1 |  |  |  |  |
| 9 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) balandligi 60-80 sm to‘siq ustidan sakrash | 1 |  |  |  |  |
| 10 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) turgan joydan uzunlikka sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) kross masofasidagi qattiq, yumshoq, qum va maysali joylardan yugurish. |  |  |  |  |  |
| 12 | **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni oyoq yuzasining ichki qismida olib yurishni mustahkamlash; b) To’pni jonglyor qilish. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni oyoq yuzasining tashqi qismida olib yurishni o’rgatish; b) To’pni jonglyor qilish. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni oyoq yuzasining tashqi qismida olib yurishni mustahkamlash; b) Uchib kelayotgan to’pni urib qaytarish texnikasini o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni oyoq yuzasining tashqi qismida olib yurishni takomillashtirish; b) Uchib kelayotgan to’pni urib qaytarish texnikasini mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | **Nazariy:** “Sil kasalliga va uning oldini olish” – Jismoniy mashqlarni bajarish davomida to’g’ri nafas chiqarish qoidalari.  **Amaliy:** a) Uchib kelayotgan to’pni urib qaytarish texnikasini takomillashtirish; b) Yon chizig’idan to’pni o’yinga kiritish texnikasini o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Futbol: to‘pni jonglyor qilish* | 1 |  |  |  |  |
| 18 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Uchib kelayotgan to’pni bosh bilan qaytarish texnikasini mustahkamlash; b) Yon chizig’idan to’pni o’yinga kiritish texnikasini takomillashtish. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **7-sinf** | **2-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 to’yinlari |  |  |  |  |  | + | + | **+** | **N** | + | + | + | + | | **N** |
| 6. | Futbol | + | + | + | **+** | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 19 | **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni oyoq yuzasining ichki qismida olib yurishini takomillashtirish; b) Yon chizig’idan to’pni o’yinga kiritish texnikasini takomillashtish. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni oyoq yuzasining ichki qismida olib yurishini takomillashtirish; b) Yon chizig’idan to’pni o’yinga kiritish texnikasini takomillashtish. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Yon chizig’idan to’pni o’yinga kiritish texnikasini takrorlash; b) Uchib kelayotgan to’pni bosh bilan qaytarish texnikasini takomillashtirish; | 1 |  |  |  |  |
| 22 | **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni oyoqda jonglyor qilish; b) 3-5 to’siqni aylanib to’pni olib yurish texnikasini o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni oyoqda jonglyor qilish; b) 3-5 to’siqni aylanib to’pni olib yurish texnikasini o’rgatish. |  |  |  |  |  |
| 24 | **Amaliy:** *Basketbol:*a) To’p bilan orqaga, oldinga aylanishlarni bajarishni o’rgatish; *Voleybol:* b) To’pni ikki qo’lda yuqoridan bir-biriga uzatishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 25 | **Nazariy:** “OITV va OITSning yuqish yo’llari” – Shaxsiy gigena.  **Amaliy:** *Basketbol:*a) To’pni erga urib yurish va to’xtash texnikasini o’rgatish; *Voleybol:* b) To’pni ikki qo’lda yuqoridan bir-biriga uzatishni mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | **Amaliy:** *Basketbol:* a) O’yinchidan to’pni urib tushirish texnikasini o’rgatish; *Voleybol:* b) To’pni ikki qo’lda pastdan qabul qilish va qaytarish texnikasini o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| **27** | **Amaliy: Nazorat ishi:** Basketbol o’yini qoidalari. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | **Amaliy:** *Basketbol:* a) O’yinchidan to’pni tortib olish texnikasini o’rgatish; *Voleybol:* b) Qarama-qarshi turgan kolonnada to’pni to’r ustidan bir-biriga uzatish texnikasini o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | **Amaliy:** *Basketbol:* a) O’yinchidan to’pni tortib olish texnikasini mustahkamlash; *Voleybol:* b) Qarama-qarshi turgan kolonnada to’pni to’r ustidan bir-biriga uzatish texnikasini mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | **Amaliy:** *Basketbol: a)* To’pni o’ng va chap qo’l bilan elkadan uzatishni o’rgatish; *Qo’l to’pi:* b) To’pni erga urib yurish texnikasini o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | **Amaliy:** *Basketbol: a)* To’pni o’ng va chap qo’l bilan elkadan uzatishni mustahkamlash; *Qo’l to’pi:* b) To’pni erga urib yurish texnikasini mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | **Amaliy: Nazorat ishi: Voleybol:** Voleybol o‘yin qoidalari. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **7-sinf** | **3-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 | + | + | + | + | + | **N** | + | + | **+** | + | + | **N** | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 33 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) buyumlarsiz mashqlarni bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Balandligi 115 sm. gacha bo’lgan yonlamasiga qo’yilgan kon yoki xaridan oyoqlarni bukib sakrashni takomillash-tirish. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Balandligi 115 sm. gacha bo’lgan yonlamasiga qo’yilgan kon yoki xaridan oyoqlarni bukib sakrashni takomillash-tirish. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Arqonga tirmashib chiqish (qiz bolalar 3-4 metr, o’g’illar 5 metr). | 1 |  |  |  |  |
| 37 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Arqonga tirmashib chiqish (qiz bolalar 3-4 metr, o’g’illar 5 metr). | 1 |  |  |  |  |
| 38 | **Amaliy: Nazorat ishi:** “kozyol” ustidan tayanib sakrash**.** | 1 |  |  |  |  |
| 39 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) osilish va tayanishlar. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Akrobatika mashqlari: oldinga va orqaga umbaloq oshishni o’rgatish; v) past turnikda osilib turgan holatdan, bir oyoq bilan depsinib, ikkinchi oyoqda siltalanib, to’ntarilib tayanchga ko’tarilishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Akrobatika mashqlari: oldinga va orqaga umbaloq oshishni o’rgatish; v) past turnikda osilib turgan holatdan, bir oyoq bilan depsinib, ikkinchi oyoqda siltalanib, to’ntarilib tayanchga ko’tarilishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | **Nazariy:** “Reproduktiv yoshdagi aholi salomatligini saqlash to’g’risidagi qonunlar” – Ochiq havoda sayr qilishning organizmga ijobiy ta’siri.  **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Yakka cho’p ustida yurish, bir va ikki oyoqda sakrab siljishlar, oyoq joylarini almashtirish; | 1 |  |  |  |  |
| 43 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Yakka cho’p ustida yurish, bir va ikki oyoqda sakrab siljishlar, oyoq joylarini almashtirish; | 1 |  |  |  |  |
| 44 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Gimnastika:* Akrobatika mashqlari. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | **Amaliy: Gimnastika:** a) Saf mashqlari; b) Osilishlar: gimnastik norvoniga mashqlarni bajarish; |  |  |  |  |  |
| 46 | **Amaliy: Kurash:** a) kurashda o‘z-o‘zini himoya qilish usullari. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | **Nazariy:** “Yoshlar OITV va OITS haqida bilishi kerak” – Tanani parvarish qilish tartibi.  **Amaliy: Kurash:** a) kurashda o‘z-o‘zini himoya qilish usullari.” | 1 |  |  |  |  |
| 48 | **Nazariy:** “Giyohvand moddalar iste’mol qilishning oqibatlari” - Tanani parvarish qilish tartibi.  **Amaliy: Kurash:** a) kurashda o‘z-o‘zini himoya qilish usullari. | 1 |  |  |  |  |
| 49 | **Nazariy:** “Turmush tarzi va salomatlik” - Tanani parvarish qilish tartibi.  **Amaliy: Kurash:** a)“oyoq oldidan oyoq bilan qoqish” usulini o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | **Nazariy:** “Qiz va o’g’il bolalar organizmida ro’y beradigan o’zgarishlar” – Tanani parvarish qilish tartibi.  **Amaliy: Kurash:** a)“oyoq oldidan oyoq bilan qoqish” usulini o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | **Amaliy: Kurash:**a) “oyoq yordamida ichidan qo‘tarib tashlash” | 1 |  |  |  |  |
| 52 | **Amaliy: Kurash:** a) “oyoq yordamida ichidan qo‘tarib tashlash”. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **7-sinf** | **4-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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + | **N** | + |
| 4. | Kurash | + | **N** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari |  |  | **+** | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 53 | **Amaliy: Kurash:** a) “oyoq yordamida ichidan qo‘tarib tashlash” | 1 |  |  |  |  |
| 54 | **Amaliy: Kurash: Nazorat ishi:** Kurash elementlari. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | **Amaliy:** *Basketbol:* To’pni o’rganilgan usulda o’ng va chap tomondan shitga tekkizib tushirish (3 imkoniyatdan, 3 metr masofa) O’: 4-3-2, Q: 4-2-1. *Voleybol:*a) Mushtumda to’pni qaytarish. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | **Amaliy:** Voleybol: a) To’rga ikki guruh o’rtasida 3 o’rinish bilan qoidasiga rioya qilgan holda bir-birlariga to’pni uzatib o’ynashni o’rgatish; Basketbol: b) Basketbol elementlarini qo’llab ikki tomonlama o’yin. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | **Amaliy:** Voleybol: a) To’rga ikki guruh o’rtasida 3 o’rinish bilan qoidasiga rioya qilgan holda bir-birlariga to’pni uzatib o’ynashni mustahkamlash; Basketbol: b) Basketbol elementlarini qo’llab ikki tomonlama o’yin. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | **Amaliy:** Voleybol: a) To’rga ikki guruh o’rtasida 3 o’rinish bilan qoidasiga rioya qilgan holda bir-birlariga to’pni uzatib o’ynashni takomillashtirish; Basketbol: b) Basketbol elementlarini qo’llab ikki tomonlama o’yin. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | **Amaliy:** Voleybol: a) To’rga ikki guruh o’rtasida 3 o’rinish bilan qoidasiga rioya qilgan holda bir-birlariga to’pni uzatib o’ynashni o’rgatish; Basketbol: b) Basketbol elementlarini qo’llab ikki tomonlama o’yin. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | **Amaliy:** Voleybol: a) To’rga ikki guruh o’rtasida 3 o’rinish bilan qoidasiga rioya qilgan holda bir-birlariga to’pni uzatib o’ynashni o’rgatish; Basketbol: b) Basketbol elementlarini qo’llab ikki tomonlama o’yin. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | **Amaliy:** Voleybol: a) To’rga ikki guruh o’rtasida 3 o’rinish bilan qoidasiga rioya qilgan holda bir-birlariga to’pni uzatib o’ynashni o’rgatish; Basketbol: b) Basketbol elementlarini qo’llab ikki tomonlama o’yin. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib “oyoq bukish usuli”da uzunlikka sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib “xatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib “xatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) tennis koptogini turgan joydan uloqtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) 5-6 qadamdan yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 67 | **Amaliy: Nazorat ishi:** tennis koptogini uloqtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) 5-6 qadamdan yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish. | 1 |  |  |  |  |

**TAQVIM – MAVZU REJA**

**8-SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

**TUSHUNTIRISH XATI**

Jismoniy tarbiya insonni jismoniy kamolotga erishishga yo‘naltirilgan

pedagogik jarayondir. Jismoniy tarbiya o‘quvchilarni yanada sog‘lom qilib tarbiyalashda asosiy vosita bo‘lib xizmat qiladi.

**Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o‘qitishning maqsadi –** o‘quvchilarnijismonanbaquvvat, epchil, sog‘lomqilibtarbiyalash, insonsalomatligito‘g‘risidagibilimlarinirivojlantirish,

jismoniytarbiyafanidanegallaganbilimlarinihayotdaqo‘llayolishlayoqatinishakllanti rishdaniborat.

**Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o‘qitishning vazifalari:** Jismoniytarbiyadarslaridaasosanuchtavazifanihalqiladi. Jumladan, ta’limiy, tarbiyaviy, sog‘lomlashtiruvchi.

**Ta’limiy** – vazifani amalga oshirishda o‘quvchilarda jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi nazariy bilimlar, ya’ni sport turlari, sport anjomlari va ulardan foydalanish hamda xavfsizlik qoidalariga rioya etgan holda yosh-fiziologik xususiyatlariga mos bo‘lgan jismoniy yuklamalarni mustaqil ravishda belgilay olishiga o‘rgatish.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha asosiy tushunchalarni, ularning mohiyatini hamda dasturda mavjud bo‘lgan jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni o‘quvchilarga o‘rgatish;

**Tarbiyaviy** – jismoniy tarbiya va sport faoliyatining kerakligicha ta’minlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, aqliy va estetik tarbiyalar bilan shakllantirib boriladi.

**Sog‘lomlashtiruvchi** – o‘quvchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, har tomonlama jismonan tarbiyalash;

sog‘lomturmushtarzigaamalqilishvaunikengjamoatchiliko‘rtasidatarg‘ibetish;   
jismoniymashqlarniketma-

ketlikdato‘g‘ribajarishorqalijismoniysifatlarnirivojlantirish;   
sportasbob-anjomlaridanfoydalanishningxavfsizusullarinio‘rgatish;

jismoniytarbiyavasportfaoliyatinikerakligichata’minlash;   
sog‘lomlashtiruvchimashqlarnikundalikhayotidaqo‘llayolish;   
organizmnichiniqtirish va jismoniyqobiliyatlarnirivojlantirishdaniborat.   
Jismoniy tarbiya fani tarkibiga “Salomatlik asoslari”, “Sog‘lom avlod asoslari”

hamda “Hayot xavfsizligi asoslari” o‘quv kurslarini singdirib o‘qitilishi lozim.   
Jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirishni boshlang‘ich sinflarda o‘qitish

salomatlikni mustahkamlash, jismoniy sifatlar (kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya)ni rivojlantirish, o‘yinli vaziyatlarda oqilona va murakkab hayotiy-amaliy, shuningdek, sportning harakatli turlarini o‘zlashtirishga yo‘naltiriladi.

Yuqori sinflarda ushbu fanni o‘qitish me’yoriy jismoniy rivojlanishga ko‘maklashish, harakatlanish vaqtida va statik holatlarda gavdani to‘g‘ri tutish malakasini mustahkamlash, gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari (basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi, futbol va boshqalar)ga oid mashqlarni bajarishda, texnika va taktika asoslarini o‘rgatishda ko‘nikma va malakalarni mustahkamlaydi.

Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi dars mashg‘ulotlarini boshlashdan oldin mashg‘ulot o‘tkaziladigan joyni tanlashi, diqqat bilan ko‘zdan kechirishi, sport jihozlarining yaroqli ekanligiga ishonch hosil qilishi va mashg‘ulot o‘tkaziladigan joylarga qo‘yiladigan talablariga ko‘ra, sanitariya-gigiyena shartlarining muvofiqligiga ishonch hosil qilish, o‘quvchilar jismoniy mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalariga qat’iyan tayangan holda amalga oshiriladi.

Jismoniy mashqlarni bajarishda xavfsizlik choralariga rioya qilish;

- mashg‘ulot o‘tkazish joyi diqqat bilan ko‘zdan kechirilib xavfsizlik

choralarini ko‘rilishi;

- gimnastika anjomlari (turnik, brus, tortilish arqoni)da mashq bajarishdan

oldin foydalanishga yaroqliligini birma-bir tekshirib chiqish lozim.

- akrobatika mashqlarini bajarishdan avval esa matlarning taxlanishiga,

yer(pol)ga to‘shalishiga ahamiyat berish lozim, chunki ular orasida bo‘shliq qolib ketib sakrovchi oraliqqa kelib tushushi mumkin.

O‘quvchilarning mashg‘ulotga kiygan kiyimlari (futbolka, shorti, sport kiyimi) doimo toza, o‘ziga qulay, poyabzali ham toza, ixcham, tovoni rezinali va yumshoq bo‘lishi lozim.

Dasturga «Suzish» bo‘limi kiritilgan bo‘lib, bu bo‘limga alohida soat ajratilmagan. Agar maktabda suzishga sharoit bo‘lsa, unga birinchi sinfdan boshlab o‘rgatiladi. Suzishga ajratiladigan soatlar dasturning asosiy turlari (harakatli o‘yinlar, gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari) hisobidan olib boriladi. Suzish darsiga borayotgan o‘quvchilarda sovun, mochalka, sochiq, suzish uchun maxsus kiyim bo‘lishi kerak. Dars tugagach o‘qituvchi barcha o‘quvchilarning bor yo‘qligini tekshirib chiqishi lozim.

Shuningdek, mashg‘ulot vaqtida vrach yoki hamshira bo‘lishi zarur. O‘quvchi favqulodda jarohatlangan taqdirda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish uchun “Tibbiy yordam qutisi” (aptechka) bo‘lishi zarur.

Suzish bo‘yicha birinchi darslar quruqlikda o‘tkaziladi. O‘quvchilarda suzish bo‘yicha ko‘nikma hosil qilgach, suvga tushurib, qirg‘oqda topshiriq berib o‘rgatiladi. Suv havzasining tozaligi, kiyinish xonalarining ozodaligi va gigiyenik talablarga javob berishi o‘qituvchi (trener) va tibbiyot xodimlarining nazorat qilib turishlariga bog‘liq. Suv havzasi muntazam ravishda xlor aralashmasi va mis kuporosi bilan tozalanib, uning suvi bir-ikki haftada almashtirilib turilishi zarur. Tibbiyot xodimlari tuman sanitariya-epidemologiya stansiyasi xodimlari bilan hamkorlikda suv havzasiga infeksiya tushmasligi uchun belgilangan miqdorda, muntazam ravishda suvni tekshirib turishlari lozim. Maktab ma’muriyati esa bu masalada suv havzasi xodimlariga har tomonlama yordam ko‘rsatishlari kerak.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida o‘quvchilarni jismoniy rivojlantirishda samarali usullardan foydalanish;

- umumiy o‘rta ta’lim maktablarida ommaviy sog‘lomlashtirish hamda sinfdan tashqari ishlarni rejalashtirish va o‘tkazishni tashkil qila bilish;

- o‘quvchilarning eng muhim ko‘rsatkichlari sifati, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi manitoring tadqiqotini o‘tkazish;

- salomatlikni yaxshilashning asosiy vositalarini tadbiq qilish va noan’anaviy usullardan foydalanish yo‘llari;

- umumiy o‘rta ta’lim makablarda sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarida interfaol metodlardan samarali foydalanish;

Jismoniy tarbiya o‘quv dasturi asosida fan o‘qituvchisi yillik taqvim mavzuiy reja ishlab chiqadi va ta’lim muassasalarining o‘quv ishlari bo‘yicha director o‘rinbosari tomonidan tasdiqlanadi. Taqvim mavzuiy reja tuzishda oraliq va yakuniy nazorat ishlarining to‘g‘ri taqsimlanishi, nazariy bilim berish va amaliy mashg‘ulotlarning ketma-ketligiga e’tibor qaratish lozim.

Ushbu o‘quv dasturda boblar kesimida umumiy soatlar ajratilgan bo‘lib, boblar hajmi keltirilgan mavzularni taqsimlanishi o‘qituvchi tomonidan ijodiy yondashgan holda amalga oshiriladi. Jumladan, taqvim mavzuiy rejani tuzishda o‘quv dasturida boblarga ajratilgan (mavzularga berilgan) umumiy soat hajmi, mazmun va mohiyatidan chiqmagan holda taqsimlanishi zarur. Taqvim mavzuiy reja tuzishda o‘qituvchi bob ichida berilgan mavzularni sinflar kesimida taqsimot qilish vaqtida o‘quvchilarni o‘zlashtirish darajasini inobatga olgan holda, namunada berilgan soatlarni ko‘paytirsa, (\*) belgisini qo‘yishi hamda dastur soatlarini taqsimotiga kiritilgan o‘zgarishlar yuzasidan maktab pedagogik kengash yig‘ilishida muhokama etib, qaror qismi bilan hujjatlashtirishi lozim.

Shunigdek, o‘quvchilarning Davlat ta’lim standarti o‘zlashtirish yuzasidan o‘tkazilgan manitoring natijalariga ko‘ra o‘quvchilar bilimida aniqlangan bo‘shliqlarni to‘ldirish maqsadida mavzularga ajratilgan soat hajmi 15% gacha o‘zgartirish va metodik kengash yig‘ilishida kelishilgan holda maktab pedagogika kengashida muhokama qilinib tasdiqlanishi maqsadga muvofiq. Mazkur dasturda tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro‘yxatidan fan o‘qituvchilari ijodiy yondashgan holda mavzularni kengaytirib o‘qitishda foydalanishlari mumkin.

O‘quv dasturning boshida har bir sinf o‘quvchilarining o‘quv faoliyati natijalariga qo‘yiladigan talablar keltirilgan. Bu o‘z o‘rnida o‘quv yili boshlanishida pedagoglarning harakat strategiyasini belgilab beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi Vazirining 2018 yil 5 oktabrdagi 249-sonli buyrug‘iga ko‘ra o‘quvchilar soni 25 nafar va undan ziyod bo‘lgan umumiy o‘rta ta’lim muassasalarining VIII-XI sinflarda “Jismoniy tarbiya” fani 2 guruhga bo‘lib o‘qitiladi. VIII-XI sinflarda bo‘linmasdan o‘qitilganda dars mashg‘ulotlari integratsiyalashgan o‘quv dastur asosida olib boriladi. Respublikamizning urf-odati va milliy an’analariga ko‘ra, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, o‘quvchilarning jinsiga qarab sinfni ikki guruhga bo‘lishda qiz bolalar bilan (8-11 sinflarda) darsni ayol o‘qituvchi olib borishi ma’qul deb topildi.

Mazkur o‘quv dastur darsliklarning davriylik nashr etilishi asosida amaliyotga   
joriy etiladi.

**O‘quvchilar o‘quv faoliyati natijalariga qo‘yiladigan talablar:**

ertalabki gimnastika mashqlarining majmuasini mustaqil tuza oladi;  
 eniga o‘rnatilgan gimnastik “kozyol” ustidan tayanib sakray oladi (o‘g‘il bolalar); eniga o‘rnatilgan dastakli gimnastik “kon” yon tarafidan sakrab tusha oladi (qiz bolalar);

past turnikda osilib tura oladi;

gimnastik o‘rindiqda qo‘llarga tayanib, bukib va yoza oladi;.

bir oyoqda muvozanat saqlab, ikkinchi oyoqni bukkan holda oldinga uzatib

tura oladi;

ketma-ket oldinga va orqaga umbaloq osha oladi;

uzunlikka va balandlikka sakray oladi va turli masofalarga yugura oladi;   
sport o‘yinlari qoidalariga amal qilgan holda o‘ynay oladi;

futbol to‘pini aniq mo‘ljalga yo‘naltira oladi;

kurash atamalarini biladi;

shaxmatda farzin yordamida mot qila oladi.

**NAZARIY BILIM ASOSLARI**

Shaxsni har tomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. Sog‘lom turmush tarzining ahamiyati. Sport bilan shug‘ullanishda to‘g‘ri ovqatlanish tartibi. Davolash gimnastikasining inson organizmiga ta’siri. Shikastlanganda birinchi ti bbiy yordam ko‘rsatish. Ertalabki gimnastika mashqlarining majmuasini mustaqil tuzish tartibi. Sport va badiiy gimnastika, akrobatika turlari haqidama’lumot. “O‘zbekiston iftixorlari” haqida tushuncha.To‘g‘ri qad-qomatini shakllantirish, to‘g‘ri nafas olish va yurak urishini tekshirish. Tezkorlik, kuchni o‘stiruvchi mashqlar. Yozgi va qishki olimpiada musoboqalari haqida ma’lumot. Sport o‘yinlari texnikasini, taktikasini rivojlantirish va mustahkamlash. Futbolda irodaviy va psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. Futbol o‘yinining taktikasi. Futbol o‘yinining qoidalari. Kurashning jahon maydonidagi shiddatli rivojlanishi. Kurash musobaqalarining mohiyati va unga qatnashish uchun kurashchilarga qo‘yiladigan talablar.Kurash paytida shikastlanishdan saqlanish yo‘llari.Kurash texnikasi va taktikasi.Suzishning barcha usullarini o‘rgatish.O‘rganilgan usullar bilan erkinsuzish. Ma’lum masofaga turli tezlikda (eng kam qulochkashlash orqali) suzish.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **8-sinf** |  | 1-chorak | | 2-chorak | | 3-chorak | | | 4-chorak | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | 8 |  |  |  |  | 6 | 2 |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika | 10 | 6 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| 4. | Kurash | 6 |  |  |  |  |  | 5 | 1 |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari | 22 |  |  | 1 | 7 |  |  | 4 | 8 | 2 |
| 6. | Futbol | 12 |  | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Shaxmat | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Nazorat ishi | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Jami** | | **68** | **8** | **10** | **6** | **8** | **6** | **8** | **6** | **9** | **7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **8-sinf** | **1-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 |  |  | + | **N** | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Shaxmat | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | **+** | **+** | **N** | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 1 | **Nazariy:** “Shaxsni har tomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati.  **Amaliy:** *Shaxmat:*  a) debyut qonunlari, shoxning havfsizligi, debyutdagi vazifalar | 1 |  |  |  |  |
| 2 | **Amaliy:** *Shaxmat:*  a) debyut qonunlari, shoxning havfsizligi, debyutdagi vazifalar | 1 |  |  |  |  |
| 3 | **Nazariy:** Tezkor, kuchni o’stiruvchi mashqlarni mustaqil bajarish.  **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Past va baland startdan chiqib yugurish; b) 60 metr masofaga yugurish, yugurishda marradan kesib o’tish usullarni bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Yengil atletika:* a) 60 metrga yugurish (BKM asosida o’tkaziladi); b) Uzunlikka sakrashda depsinish va havodagi harakati texnikasini o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish va havodagi harakati texnikasini mustahkamlash; b) 10-13 daqiqa davomida bir me’yorda yurish bilan almashlab yugurishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | **Nazariy:** Shikastlanish vaqtida birinchi yordam ko’rsatish.  **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib uzunlikka sakrashda havodagi harakat va chuqurchaga ko’nish texnikasini o’rgatish; b) 10-13 daqiqa davomida bir me’yorda yurish bilan almashlab yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib uzunlikka sakrashda havodagi harakat va chuqurchaga ko’nish texnikasini mustahkamlash;  b) Yugurib kelib tennis to’pni uloqtirishda oyoq chalish usulini o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) Yugurib kelib uzunlikka sakrashda havodagi harakat va chuqurchaga ko’nish texnikasini takomillashtirish;b) Yugurib kelib tennis to’pni uloqtirishda oyoq chalish usulini mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) Yugurib kelib tennis to’pni uloqtirishda oyoq chalish usulini takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | **Nazariy:** Futbolda irodaviy va psixologk tayyorgarlikning ahamiyati  **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni har tomonlama tepish, uzoq masofadan to‘pni tepish; b) To’pni jonglyor qilish | 1 |  |  |  |  |
| 11 | **Amaliy:** *Futbol:a) 30 metrga to‘pni olib yugurish (soniya)* | 1 |  |  |  |  |
| 12 | **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni burchakdan o’yinga kiritish texnikasini o’rgatish; b) To’pni jonglyor qilish. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | **Nazariy:** Tamaki va spirtli ichimliklarni iste’mol qilishning ahamiyati.  **Amaliy:** *Futbol:* a) To’pni burchakdan o’yinga kiritish texnikasini mustahkamlash; b) To’pni jonglyor qilish. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Burchakdan uchib kelayotgan to’pni bosh bilan darvozaga urishni o’rgatish; b) Uchib kelayotgan to’pni bosh bilan urib qaytarish texnikasini o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Burchakdan uchib kelayotgan to’pni bosh bilan darvozaga urishni mustahkamlash; b) Uchib kelayotgan to’pni bosh bilan urib qaytarish texnikasini mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | **Amaliy: Nazorat ishi:** To’p bilan oyoqda jonglyor qilish;*Futbol:* a) Burchakdan uchib kelayotgan to’pni bosh bilan darvozaga urishni takomillashtirish; b) Uchib kelayotgan to’pni bosh bilan urib qaytarish texnikasini takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | **Nazariy:** Jismoniy tarbiya bilan shug’ullanuvchining kun tartibi.  **Amaliy:** *Futbol:* a) 2 x 1 taktika o’yini texnikasini o’rgatish; b) Yon chizig’idan to’pni o’yinga kiritish texnikasini takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | **Amaliy:** *Futbol:* a) 3 x 2 taktika o’yini texnikasini o’rgatish; b) “O’yindan tashqari” holatini o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **8-sinf** | **2-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 to’yinlari |  |  |  |  | + | + | + | + | **N** | + | + | + | **N** | + |
| 6. | Futbol | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 19 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Guruhli taktika o’yini. Sherigiga to’pni uzatishni o’rgatish; b) Aldamchi harakat (fint) texnikasini o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Guruhli taktika o’yini. Sherigiga to’pni uzatishni mustahkamlash; b) Aldamchi harakat (fint) texnikasini mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Guruhli taktika o’yini. Sherigiga to’pni uzatishni takomillashtirish; b) Aldamchi harakat (fint) texnikasini takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Guruhli taktika o’yini; b) Ikki tomonlama o’quv-mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | **Nazariy:** Basketbolo’yini qoidalari.  **Amaliy:** *Basketbol:*a) O’rganilgan usullar yordamida joyni almashtirish; *Voleybol:* b) To’pni ikki qo’lda yuqoridan bir-biriga uzatish. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | **Amaliy:** *Basketbol:*a) To’pni ilib olish, erga urib yurish-yugurishda qarshi jamoa o’yinchisiga (1 x 1) nisbatan tezlikni va tomonlarni o’zgartirib harakat qilish; *Voleybol:* b) To’pni to’r ustidan ikki qo’lda yuqoridan bir-biriga uzatish. | 1 |  |  |  |  |
| 25 | **Amaliy:** *Basketbol:* a) To’pni erga urib yurish-yugurishda qarshi jamoa o’yinchisiga (1 x 1) nisbatan tezlikni va tomonlarni o’zgartirib harakat qilish; *Voleybol:* b) To’pni to’r ustidan ikki qo’lda yuqoridan bir-biriga uzatish. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | **Nazariy:** Ovqatlanish, uyqu va suv ichish gigiyenasi.  **Amaliy:** *Basketbol: a*) To’pni yaqin masofadan to’xtatib, sakrab xalqaga tashlash; *Qo’l to’pi:* b) Maydon bo’ylab o’yinchilarning joylashishi. To’pni olib yurish | 1 |  |  |  |  |
| 27 | **Amaliy: Nazorat ishi:** Voleybol o’yini qoidalari. *Basketbol:* a) To’pni yaqin masofadan to’xtatib, sakrab xalqaga tashlash; *Qo’l to’pi:*b) to’pni olib yurish va uloqtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | **Amaliy:** *Basketbol:* a) To’pni xalqaga tashlash; *Qo’l to’pi:* b) To’pni darvozaga yonboshlab otish. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | **Amaliy:** *Basketbol:* a) To’pni xalqaga tashlash; *Qo’l to’pi:* b) To’pni darvozaga yonboshlab otish. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | **Amaliy:** *Basketbol: a)* Himoya va hujum taktikasi (2x1, 3x2); *Qo’l to’pi:* b) To’pni darvozaga yonboshlab otish. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | **Amaliy: Nazorat ishi:** Basketbol o‘yin qoidalari.*Basketbol: a)* To’pni xalqaga tashlash; *Qo’l to’pi:* b) To’pni darvozaga yonboshlab otish.. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | **Amaliy:** *Basketbol: a)* Himoya va hujum taktikasi (2x1, 3x2); *Qo’l to’pi:* b) To’pni darvozaga yonboshlab otish. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **8-sinf** | **3-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 | + | + | + | **N** | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | **N** | + |
| 6. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 33 | **Nazariy:** Sog’lom turmush tarzining ahamiyati.  **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Akrobatika mashqlari: oldinga va bir necha ketma-ket orqaga umbaloq oshish; v) Past turnikda osilib turgan holatdan kuch bilan ko’tarilib, tayanchga qo’tarilish. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Cho’qqayib tayanish holatidan qo’llarda tik turish holatiga o’tish bilan umbaloq oshish; v) Past turnikda osilib turgan holatdan kuch bilan ko’tarilib, tayanchga qo’tarilish. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Yakka cho’p ustida qo’llarni yonga ochib, oldinga “polka”, “galop” qadamlari bilan siljish; v) Cho’qqayib tayanish holatidan qo’llarda tik turish holatiga o’tish bilan umbaloq oshish . | 1 |  |  |  |  |
| 36 | **Amaliy: Nazorat ishi:** Akrobatika mashqlari*Gimnastika:*  a) Saf mashqlari; b) 40-60 sm balandlikdagi to’siq ustidan yugurib kelib umbaloq oshish; v) Yakka cho’p ustida “qaldirg’och” hosil qilish va 2-3 qadam yugurib borib oyoqda siltanib, boshqasiga depsinib, kerishib sakrab tushish. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | **Nazariy:** Davolash va tuzatish gimnastikaning ta’siri.  **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Yakka cho’p ustida “qaldirg’och” hosil qilish va 2-3 qadam yugurib borib oyoqda siltanib, boshqasiga depsinib, kerishib sakrab tushish; v) Gimnastika devoriga osilgan holatda to’g’ri oyoqlarni ko’tarib tushirish. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Gimnastika devoriga osilgan holatda to’g’ri oyoqlarni ko’tarib tushirish; v) Yonlamasi qo’yilgan xari ustidan 5-7 qadam yugurish bilan oyoqlarni bukib sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | **Nazariy:** Shikastlanishganda birinchi tibbiy yordam.  **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Yonlamasi qo’yilgan xari ustidan 5-7 qadam yugurish bilan oyoqlarni bukib sakrash; v) 4-5 metrli arqonga 3 usulda tirmashib chiqishni o’rgatish; | 1 |  |  |  |  |
| 40 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Yonlamasi qo’yilgan otdan burchak hosil qilib sakrab o’tish; v) 4-5 metrli arqonga 3 usulda tirmashib chiqishni mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Yonlamasi qo’yilgan otdan burchak hosil qilib sakrab o’tish; v) 4-5 metrli arqonga 3 usulda tirmashib chiqishni mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | **Amaliy:** *Kurash:* a) “oyoqlar yordamida yonboshdan ko‘tarib tashlash” usulini o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | **Amaliy:** *Kurash:* a) “oyoqlar yordamida yonboshdan ko‘tarib tashlash” usulini o‘rgatish | 1 |  |  |  |  |
| 44 | **Amaliy:** *Kurash:* a) “yelkadan oshirib tashlash” usulini o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | **Nazariy:** Ertalabki gimnastika mashqlarining majmuasini mustaqil tuzish.  **Amaliy:** *Kurash:* a) “yelkadan oshirib tashlash” usulini o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | **Amaliy:** *Kurash:* a) “qo‘llar yordamida qo‘ldan ushlab yelkadan tashlash” usulini o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | **Amaliy** *Kurash:* a) “ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko‘tarib tashlash” usulini o‘rgatish | 1 |  |  |  |  |
| 48 | **Amaliy:** Voleybol: a) To’rdan 6-9 metr masofada turib to’pni bir qo’l bilan pastdan oshirish; Qo’l to’pi: b) 7 metrlik jarima to’p urish qoidalarini o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 49 | **Amaliy:** Voleybol: a) To’rdan 6-9 metr masofada turib to’pni bir qo’l bilan pastdan oshirish; Qo’l to’pi: b) 7 metrlik jarima to’p urish qoidalarini mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | **Amaliy:** Voleybol: a) To’rdan 6-9 metr masofada turib to’pni bir qo’l bilan pastdan oshirish; Qo’l to’pi: b) 7 metrlik jarima to’p urish qoidalarini takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | **Amaliy: Nazorat ishi:** Qo‘l to‘pi: 7 metrlik jarima to‘p tashlash | 1 |  |  |  |  |
| 52 | **Amaliy:** Voleybol: a) To’rdan 6-9 metr masofada turib to’pni bir qo’l bilan pastdan oshirish; Basketbol*:* b) to’pni bir qo’l bilan sherigiga uloqtirish. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **8-sinf** | **4-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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | **N** | + |
| 4. | Harakatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari | + | + | + | **N** | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 6. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 53 | **Amaliy:** Voleybol: a) Hujumda zarba berish qoidalari bilan tanishtirish; b) To’pni pastdan oshirish. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | **Amaliy:** Voleybol: a) Hujumda zarba berish qoidalari bilan tanishtirish; b) To’pni pastdan oshirish. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | **Amaliy:** Voleybol: a) 6-3-2 va 6-3-4 zarba berish texnikasini o’rgatish; | 1 |  |  |  |  |
| 56 | **Amaliy: Nazorat ishi:** Baland va past turnikda tortilish;Voleybol: a) 6-3-2 va 6-3-4 zarba berish texnikasini mustahkamlash; | 1 |  |  |  |  |
| 57 | **Amaliy:** Voleybol: a) 6-3-2 va 6-3-4 zarba berish texnikasini takomillashtirish; | 1 |  |  |  |  |
| 58 | **Amaliy:** Voleybol: a) to‘pni zonalarga yo‘naltirish, hujum zarba berish va to‘siq qo‘yish bilan tanishtirish; Basketbol: b) jamoaviy himoya. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | **Amaliy:** Voleybol: a) to‘pni zonalarga yo‘naltirish, hujum zarba berish va to‘siq qo‘yish bilan tanishtirish; Basketbol: b) jamoaviy himoya. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | **Amaliy:** Voleybol: a) to‘pni zonalarga yo‘naltirish, hujum zarba berish va to‘siq qo‘yish bilan tanishtirish; Basketbol: b) jamoaviy himoya. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | **Amaliy:** Voleybol: a) O’rgatilgan usullar bilan o’quv-mashq o’yini; Basketbol: b) Jarima to’p tashlash texnikasini takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | **Amaliy:** Voleybol: a) O’rgatilgan usullar bilan o’quv-mashq o’yini; Basketbol: b) Jarima to’p tashlash texnikasini takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | **Amaliy:** Voleybol: a) O’rgatilgan usullar bilan o’quv-mashq o’yini; Basketbol: b) Jarima to’p tashlash texnikasini takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib balandlikka sakrashni takrorlash; b) Uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) 6 daqiqa davomida bir me’yorda yugurish; | 1 |  |  |  |  |
| 66 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) 800-1000 metr bir me’yorda yurish bilan almashlab yugurish; | 1 |  |  |  |  |
| 67 | **Amaliy: Nazorat ishi:** Ye*ngil atletika:* Yugurib kelib balandlikka sakrash;a) Uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) 800-1000 metr bir me’yorda yurish bilan almashlab yugurish; | 1 |  |  |  |  |

**TAQVIM – MAVZU REJA**

**9-SINF**

**Jismoniy tarbiya 68 soat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **9-sinf** |  | 1-chorak | | 2-chorak | | 3-chorak | | | 4-chorak | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | 8 |  |  |  |  | 6 | 2 |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika | 10 | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 5 |
| 4. | Kurash | 6 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari | 22 |  |  | 2 | 7 |  |  | 4 | 8 | 1 |
| 6. | Futbol | 12 |  | 9 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Shaxmat | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Nazorat ishi | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Jami** | | **68** | **8** | **10** | **6** | **8** | **6** | **9** | **5** | **9** | **7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **9-sinf** | **1-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 |  |  | + | **+** | + | + | **+** | **N** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Shaxmat | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | **+** | **+** | **N** | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 1 | **Amaliy:** *Shaxmat***: a) e**ndshpil, endshpilda o‘ynash tartibi. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | **Amaliy:** *Shaxmat***: a) e**ndshpil, endshpilda o‘ynash tartibi. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) 4 x 100 metr masofalarga yugurish; b) Tennis to’pni nishonga va uzoqqa uloqtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | **Nazariy:** “Zamonaviy emlash taqvimi” – Jarohatlanishda birinchi tibbiy yordam qo’rsatish.  **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) 800-1000 metr masofalarga 100 metr masofa bilan almashib yugurish; b) Tennis to’pni nishonga va uzoqqa uloqtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) Uzunlikka sakrashda yugurish, depsinish, havodagi harakati va chuqurchaga qo’nish; b) Tennis to’pni nishonga va uzoqqa uloqtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) 6 daqiqa davomida yuugurish | 1 |  |  |  |  |
| 7 | **Amaliy:**Ye*ngil atletika:* a) Tennis to’pni nishonga va uzoqqa uloqtirish; b) 2000 metrga yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Yengil atletika:* a) 60 metrga yugurish (BKM asosida o’tkaziladi); b) Uzunlikka sakrashda yugurish, depsinish, havodagi harakati va chuqurchaga qo’nish. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Amaliy: Futbol: a) harakkatlanib kelayotgan to‘plarni oyoq panja qismining ichki va tashqi tomoni bilan to‘xtatish | 1 |  |  |  |  |
| 10 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Uchib kelayotgan to’pni sakrab bosh bilan urib qaytarish; b) To’pni raqibdan olib ko’yish texnikasi bilan tanishish. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Uchib kelayotgan to’pni sakrab bosh bilan urib qaytarish; b) To’pni darvozaga bosh bilan aniq yo‘naltirish | 1 |  |  |  |  |
| 12 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Uchib kelayotgan to’pni sakrab bosh bilan urib qaytarish; b) To’pni darvozaga bosh bilan aniq yo‘naltirish | 1 |  |  |  |  |
| 13 | **Amaliy:** *Futbol:* a) 2 x 1 texnika va taktika o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | **Amaliy:** *Futbol:* a) 2 x 1 texnika va taktika o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | **Amaliy:** *Futbol:* a) 2 x 1 texnika va taktika o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | **Amaliy: Nazorat ishi:** To’pni uzoqqa tepish: o’ng va chap oyoqda tepilgan to’plar yig’indisi.  *Futbol:* a) 3 x 2 texnika va taktika o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | **Amaliy:** *Futbol:* a) 3 x 2 texnika va taktika o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | **Amaliy:** *Futbol:* a) 4 x 2 texnika va taktika o’yini. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **9-sinf** | **2-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 to’yinlari |  |  |  | + | + | **N** | + | + | **+** | + | + | + | **N** | + |
| 6. | Futbol | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 19 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Guruhli taktika o’yini; b) Ikki tomonlama o’quv-mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Guruhli taktika o’yini; b) Ikki tomonlama o’quv-mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Guruhli taktika o’yini; b) Ikki tomonlama o’quv-mashq o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 22 |  | 1 |  |  |  |  |
| 23 | **Amaliy:** *Basketbol:*a) To’pni o’ng va chap qo’llarda olib yurish; *Voleybol:* b) To’pni to’r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | **Amaliy: Nazorat ishi:** Basketbol o’yin qoidalari.*Basketbol:*a) To’pni o’ng va chap qo’llarda har tomonlarga uloqtirish; *Voleybol:* b) To’pni to’r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 25 | **Amaliy:** *Basketbol:* a) To’pni bir qo’l bilan elkadan xalqaga tashlash; *Voleybol:* b) To’r ustida sakrab yon tomondan orqa bilan uzatishlarni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | **Amaliy:** *Basketbol:* a) To’pni bir qo’l bilan elkadan xalqaga tashlash; *Voleybol:* b) To’r ustida sakrab yon tomondan orqa bilan uzatishlarni mustahkamlash. | 1 |  |  |  |  |
| 27 | **Amaliy:** *Voleybol: a)* To’rga tegib qaytgan qabul qilish va qaytarish; *Qo’l to’pi:* b) Aralash himoya va asta-sekin hujum qilish taktikasi. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | **Amaliy:** *Basketbol:* a) To’pni xalqaga tashlash; *Qo’l to’pi:* b) Maydon bo’ylab hamoya qilish taktikasi. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | **Amaliy:** *Basketbol:* a) To’pni xalqaga tashlash; *Qo’l to’pi:* b) Aralash himoya va asta-sekin hujum qilish taktikasi. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | **Amaliy:** *Basketbol:* a) To’pni xalqaga tashlash; *Qo’l to’pi:* b) Aralash himoya va asta-sekin hujum qilish taktikasi. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | **Amaliy: Nazorat ishi:** Voleybol o’yini qoidalari. *Basketbol:* a) To’pni bir qo’l bilan elkadan xalqaga tashlash; *Qo’l to’pi:* b) Maydon bo’ylab hamoya qilish taktikasi. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | **Amaliy:** *Basketbol a)* To’rga tegib qaytgan qabul qilish va qaytarish; *Qo’l to’pi:* b) Aralash himoya va asta-sekin hujum qilish taktikasi. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **9-sinf** | **3-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 | + | + | + | + | + | + | + | + | **N** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | **N** | + |
| 6. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 33 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Akrobatika mashqlari: har xil D.H.dan oldinga umbaloq oshish; v) Yakka cho’p ustida o’ng (chap) oyoqda “qaldirg’och” hosil qilish. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) 2-3 qadam yugurib kelib, uzoqqa umbaloq oshish; v) Turnikda bajarilgan mashqlar. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) 2-3 qadam yugurib kelib, uzoqqa umbaloq oshish; v) Turnikda bajarilgan mashqlar. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | **Nazariy:** “OITV va OITSga qarshi kurashish usullari” – o’z-o’zini nazorat qilish tartibi.  **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) 5 metrli arqonga, oyoqlar yordamida tirmashib chiqish; v) 120 sm balandlikdagi uzunasiga o’rnatilgan xari ustidan oyoqlarni kerib sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) 5 metrli arqonga, oyoqlar yordamida tirmashib chiqish; v) 120 sm balandlikdagi uzunasiga o’rnatilgan xari ustidan oyoqlarni kerib sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | **Nazariy:** “Giyohvand moddalarga qarshi “Yo’q!” deng” – Havfsizlik choralari  **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) 5 metrli arqonga, oyoqlar yordamida tirmashib chiqish; v) 120 sm balandlikdagi uzunasiga o’rnatilgan xari ustidan oyoqlarni kerib sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) 5 metrli arqonga, oyoqlar yordamida tirmashib chiqish; v) 120 sm balandlikdagi uzunasiga o’rnatilgan xari ustidan oyoqlarni bukib sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Qo’shpoya mashqlarni bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | **Amaliy: Nazorat ishi:** Akrobatika mashqlari*Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Chalqancha yotgan holatdan “ko’prik” yasash; v) Chalqancha yotgan holda 90\* gavdani ko’tarish. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | **Amaliy:** *Kurash:* a) “ko‘krakdan tashlash” usulini o‘rgatish | 1 |  |  |  |  |
| 43 | **Amaliy:** *Kurash:* a) “ko‘krakdan tashlash” usulini o‘rgatish | 1 |  |  |  |  |
| 44 | **Amaliy:** *Kurash:* a) “ko‘krakdan tashlash” usulini o‘rgatish | 1 |  |  |  |  |
| 45 | **Amaliy:** *Kurash:* a) “yenglardan ushlab yelkadan hamda yon tomonlardan tashlash” usulini o‘rgatish | 1 |  |  |  |  |
| 46 | **Amaliy:** *Kurash:* a) “yenglardan ushlab yelkadan hamda yon tomonlardan tashlash” usulini o‘rgatish | 1 |  |  |  |  |
| 47 | **Amaliy:** *Kurash:* a) “yenglardan ushlab yelkadan hamda yon tomonlardan tashlash” usulini o‘rgatish | 1 |  |  |  |  |
| 48 | **Amaliy:** Voleybol: a) 6-3-2-4 taktika o’yini;  Basketbol: b) 2x1x2 taktika o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 49 | **Amaliy:** Voleybol: a) 6-3-2-4 taktika o’yini;  Basketbol: b) 2x1x2 taktika o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | **Amaliy:** Voleybol: a) 5-3-2-4 taktika o’yini;  Basketbol: b) 2x1x2 taktika o’yini. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | **Amaliy: Nazorat ishi:** Voleybol: to‘pni o‘yinga kiritish | 1 |  |  |  |  |
| 52 | **Amaliy:** Voleybol: a) 5-4-2 taktika o’yini;  Basketbol: b) 1x2x2 taktika o’yini. | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **9-sinf** | **4-chorak (16 soat)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | 54 | 55 | **56** | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | **62** | 63 | 64 | **65** | 66 | 67 | 68 |
| 1. | Nazariy bilimlar |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | **N** | + |
| 4. | Harakatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari | + | + | + | **+** | + | + | + | + | + | **N** |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 53 | **Amaliy:** Voleybol: a) To’r ustida sakrab zarba berish; b) Ikki guruh o’rtasida o’ynash taktikasini o’rganish. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | **Amaliy:** Voleybol: a) To’r ustida sakrab zarba berish; b) Ikki guruh o’rtasida o’ynash taktikasini o’rganish. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | **Amaliy:** Voleybol: a) To’r ustida sakrab zarba berish; b) Ikki guruh o’rtasida o’ynash taktikasini o’rganish. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | **Amaliy:** Voleybol: a) To’r ustida sakrab zarba berish; b) Ikki guruh o’rtasida o’ynash taktikasini o’rganish. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | **Amaliy:** Basketbol: a) ikki guruh o’rtasida o’ynash taktikasini o’rganish. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | **Amaliy:** Basketbol: a) ikki guruh o’rtasida o’ynash taktikasini o’rganish. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib balandlikka sakrash; b) Chidamlikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib balandlikka sakrash; b) Uzoq vaqt davomida yugurish va o’z-o’zini nazorat qilish. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib balandlikka sakrash; b) Uzoq vaqt davomida yugurish va o’z-o’zini nazorat qilish. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | **Amaliy: Nazorat ishi:** Baland va past turnikda tortilish;Basketbol: a) ikki guruh o’rtasida o’ynash taktikasini o’rganish. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib tennis to’pni uloqtirish; b) Yugurib kelib uzunlikka sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib tennis to’pni uloqtirish; b) Yugurib kelib uzunlikka sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) 6 daqiqa davomida bir me’yorda yurish bilan almashlab yugurish; b) Yengil atletika mashqlari bilan estafetalar. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) 6 daqiqa davomida bir me’yorda yurish bilan almashlab yugurish; b) Yengil atletika mashqlari bilan estafetalar. | 1 |  |  |  |  |
| 67 | **Amaliy: Nazorat ishi:** Tennis koptogini uloqtirish | 1 |  |  |  |  |
| 68 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib balandlikka sakrash; b) Uzoq vaqt davomida yugurish va o’z-o’zini nazorat qilish. | 1 |  |  |  |  |

**10 SINF**

**10 sinf - Jismoniy tarbiya 51 soat**

**Tayanch kompetentsiyalar elementlari:**

**Kommunikativ kompetentsiya** ijtimoiy munosabatlarda eng avvalo, ona tilida hamda birorta xorijiy tilda o‘zaro samarali muloqotga kirisha olish, muloqotda muomala madaniyatiga amal qilish, ijtimoiy moslashuvchanlik, hamkorlikda jamoada samarali ishlay olish layoqatini nazarda tutadi.

**Axborotlar bilan ishlash kompetentsiyasi** mediamanbalardan zarur ma’lumotlarni izlab topa olish, saralash, qayta ishlash, saqlash, ulardan samarali foydalana olish, ularning xavfsizligini ta’minlash ko‘nikmalarini egallashni hamda mediamadaniyatga ega bo‘lishni nazarda tutadi.

**O‘zini-o‘zi rivojlantirish kompetentsiyasi** doimiy ravishda o‘z-o‘zini jismoniy, ma’naviy, ruhiy, intellektual va kreativ rivojlantirish, kamolotga intilish, hayot davomida mustaqil o‘qib-o‘rganish, kognitivlik ko‘nikmalarini va hayotiy tajribasini mustaqil ravishda muntazam oshirib borish, o‘z hatti-harakatini adekvat baholash va mustaqil qaror qabul qila olish ko‘nikmalarni egallashni nazarda tutadi.

**Ijtimoiy faol fuqarolik kompetentsiyasi** jamiyatda bo‘layotgan voqea, hodisa va jarayonlarga daxldorlikni his etish va ularda faol ishtirok etish, o‘zining fuqarolik burch va huquqlarini bilishi, unga rioya qilishi, ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlarda muomala va huquqiy madaniyatga ega bo‘lish layoqatini nazarda tutadi.

**Milliy va umummadaniy kompetentsiya** vatanga sadoqatli, insonlarga mehr-oqibatli hamda umuminsoniy va milliy qadriyatlarga e’tiqodli bo‘lishni, badiiy va san’at asarlarini tushunish, orasta kiyinish, madaniy me’yorlarga va sog‘lom turmush tarziga amal qilish layoqatini nazarda tutadi.

**Matematik savodxonlik, fan va texnika yangiliklaridan xabardor bo‘lish hamda foydalanish kompetentsiyasi** aniq hisob-kitoblarga asoslangan holda shaxsiy, oilaviy, kasbiy va iqtisodiy rejalarni tuza olish, kundalik faoliyatda turli formula, model, chizma va diagrammalarni o‘qiy olish, inson mehnatini yengillashtiradigan, mehnat unumdorligini oshiradigan, qulay shart-sharoitga olib keladigan fan va texnika yangiliklaridan foydalana olish ko‘nikmalarini nazarda tutadi.

**Gimnastika bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** Gimnastika bo‘yicha Xalqaro va Milliy federatsiyalarining tashkil etilishi, sportchilarimizning musobaqa o‘yinlaridagi ishtirokini biladi.

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** Juft-juft bo‘lib buyumlarsiz va buyum bilan, gimnastika narvonida va o‘rindiqda egiluvchanlikni, kuchni, tezkorlik va chidamlilikni tarbiyalaydigan mashqlar bajar oladi, Gimnastika “kozyoli”dan ko‘prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib sakray oladi; 5 m li arqonga, qo‘llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqa oladi, o‘g‘il bolalar uchun: har xil holatlarda umbaloq osha oladi; qizlar uchun: ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib tura oladi; dyepsinib yakkacho‘pga chiqa oladi, yakkacho‘pga tayanishdan bir oyoqni oshirish bilan 90° burilib, minib o‘tirish, ikki oyoqda va holatlarini almashlab sakray oladi;

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** shikastlanishining oldini olish choralarini biladi va ularga amal qila oladi.

**Yengil atletika:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** yengil atletika insonning har tomonlama rivojlanishidagi ahamiyati, o‘yinlar jarayonida ta'lim-tarbiya, axloq-odob, do‘stlarga qanday munosabatda bo‘lish, harakat paytida o‘zining qobiliyatini o‘zi aniqlay bilish, uzoq-yaqinni, tevarak-atrofda qilinayotgan harakatlarni ko‘ra biladi;

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** yengil atletika mashqlarini bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantiradi;

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** yengil atletikaning turlariga xos bo‘lgan harakat belgilari-sakrash, uloqtirish, tortilish, yugurish me'yorlarini bajarish qomat buzilishi va shikastlanishining oldini olish choralarini biladi va ularga amal qiladi.

**Sport o‘yinlari:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** Sport o‘yinlari insonning har tomonlama rivojlanishidagi ahamiyati, o‘yinlar jarayonida ta'lim-tarbiya, axloq-odob, do‘stlarga qanday munosabatda bo‘lish, harakat paytida o‘zining qobiliyatini o‘zi aniqlay bilish, uzoq-yaqinni, tevarak-atrofda qilinayotgan harakatlarni ko‘ra biladi;

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** Sport o‘yinlarini bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni ketma-ketlikda bajaradi;

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** sport o‘yinlarning tavsifiga xos bo‘lgan harakat belgilari-sakrash, uloqtirish, tortilish, yugurish me'yorlarini bajarish qomat buzilishi va shikastlanishining oldini olish choralarini biladi va ularga amal qiladi.

**Kurash bo‘yicha:**

**Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish kompetensiyasi:** Mamlakatimiz hamda jahonda kurash turining rivoji, Xalqaro turnirlarda yuqori natijalarga erishgan o‘zbek sportchilari haqida bilib oladi;

**Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi:** Bajarilayotgan kurash usulini qo‘llashdan avval URM orqali tana a'zolarini tayyorlab olish mashqlarini ketma-ketlikda bajaradi;

**Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi:** musobaqa o‘tkazish tartiblarini bilish orqali mustaqil ravishda hakamlik qiladi

**NAZARIY BILIM ASOSLARI**

Inson mehnat faoliyatida gimnastikaning ahamiyati. Qizlar uchun gimnastika mashqlarining gigienik ahamiyati. Darsning qismlari bo‘yicha mashg‘ulotlarni mustaqil ravishda o‘tkaza bilish. Gimnastika bo‘yicha o‘zbek sportchilarining Xalqaro va Milliy Olimpiya qo‘mitasining tashkil etilishi, sportchilarimizning musobaqa o‘yinlaridagi ishtiroki. Gimnastika musobaqa qoidalari. Jismoniy mashg‘ulotlarni organizmning asosiy sistemalariga ta'sirini bilish. Uzoq davom etadigan yugurishda o‘zini-o‘zi nazorat qilish usullaridan foydalanishni bilish. Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish. Dasturdagi yugurish, sakrash va uloqtirish o‘quv mezonlarini egallash.

Jismoniy mashg‘ulotlarning organizmning asosiy sistemalariga ta'siri. Jismoniy mashqlarni bajarish ish qobiliyatini oshirish vositasidir. Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o‘tkazib turish. Psixologik tayyorgarlik.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalari. Mashqlarni bajarayotganda o‘z-o‘zini nazorat qilish va xavfsizlik qoidalari.

Basketbol o‘yinining texnika va taktika asoslari. Basketbol o‘yinida jarohatlanishni muhofaza qilish. O‘zbekistonda voleybol o‘yining rivojlanishi. O‘yinda yo‘l qo‘yilgan xatolarni tahlil qilish.

Massaj (silash) to‘g‘risida tushuncha (ko‘rsatib) berish. Sport va jismoniy mashg‘ulot bilan shug‘ullanuvchining vazni. O‘quvchilarni hayotga va mehnat faoliyatiga tayyorlash.

Futbol o‘yini, o‘yinchilarning tartib va intizomini buzmasliklari qoidalari, jarima va erkin to‘p tepish, futbol taktikasi ("standart" holatda bajariladigan kombinatsiyalar). O‘yin qoidalari asosida hakamlik qilish.

Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi, konfederatsiyalar va milliy federatsiyalar. Kurash texnikasi va taktikasi haqida.Kurash musobaqalarining turlari haqida. Jarohatlanganda va shikastlanganda birinchi yordam ko‘rsatish.

Inson salomatligini yaxshilashda suzishning ahamiyati. Suzishda asosiy qoidalarga amal qilish. Gigienik talablar.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **10-sinf** |  | 1-chorak | | 2-chorak | | 3-chorak | | | 4-chorak | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | 9 |  |  |  | 6 | 3 |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika | 9 | 5 |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 |
| 4. | Sport to’yinlari | 11 |  |  | 3 | 1 |  | 2 | 2 | 3 |  |
| 5. | Kurash | 3 |  |  |  |  | 2 | 1 |  |  |  |
| 6. | Shoxmot | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Futbol | 12 | 1 | 8 | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Nazorat ishi | 5 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |
| **Jami** | | **51** | **9** | **9** | **6** | **8** | **5** | **4** | **2** | **4** | **4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **10-sinf** | **1-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 |  |  | + | **+** | + | + | + | **N** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | **+** | **+** | + | **+** | **N** |
| 7. | Shoxmot | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 1 | **Nazariy:** “Shaxsiy gigiena va salomatlik” – Shaxsiy gigiena qoidalari.  **Amaliy: Shoxmot:** a) amaliy o‘yinlar | 1 |  |  |  |  |
| 2 | **Nazariy:** “Shaxsiy gigiena va salomatlik” – Shaxsiy gigiena qoidalari.  **Amaliy: Shoxmot:** a) amaliy o‘yinlar | 1 |  |  |  |  |
| 3 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) 100 metr masofani tez yugurib o‘tish | 1 |  |  |  |  |
| 4 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) 800-1500 metr masofalarga yugurish | 1 |  |  |  |  |
| 5 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) 3000 metr masofaga kross yugurish | 1 |  |  |  |  |
| 6 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) 60 metr masofani tez yugurib o‘tish; b) 800 m masofaga yugurish | 1 |  |  |  |  |
| 7 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) yugurib kelib “oyoq bukish” usulida uzunlikka sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Yengil atletika: 60 metrga yugurish* | 1 |  |  |  |  |
| 9 | **Amaliy:** *Futbol:* a) texnika va taktika usullarini o‘rgatish, ikki tomonlama o‘yin, o‘yinga hakamlik qilish | 1 |  |  |  |  |
| 10 | **Amaliy:** *Futbol:* a) texnika va taktika usullarini o‘rgatish, ikki tomonlama o‘yin, o‘yinga hakamlik qilish | 1 |  |  |  |  |
| 11 | **Amaliy:** *Futbol:* a) texnika va taktika usullarini o‘rgatish, ikki tomonlama o‘yin, o‘yinga hakamlik qilish | 1 |  |  |  |  |
| 12 | **Amaliy:** *Futbol:* a) texnika va taktika usullarini o‘rgatish, ikki tomonlama o‘yin, o‘yinga hakamlik qilish | 1 |  |  |  |  |
| 13 | **Amaliy:** *Futbol:* a) texnika va taktika usullarini o‘rgatish, ikki tomonlama o‘yin, o‘yinga hakamlik qilish | 1 |  |  |  |  |
| 14 | **Amaliy:** *Futbol:* a) texnika va taktika usullarini o‘rgatish, ikki tomonlama o‘yin, o‘yinga hakamlik qilish | 1 |  |  |  |  |
| 15 | **Amaliy:** *Futbol:* a) texnika va taktika usullarini o‘rgatish, ikki tomonlama o‘yin, o‘yinga hakamlik qilish | 1 |  |  |  |  |
| 16 | **Amaliy:** *Futbol:* a) texnika va taktika usullarini o‘rgatish, ikki tomonlama o‘yin, o‘yinga hakamlik qilish | 1 |  |  |  |  |
| 17 | **Amaliy:** *Futbol:* a) texnika va taktika usullarini o‘rgatish, ikki tomonlama o‘yin, o‘yinga hakamlik qilish | 1 |  |  |  |  |
| 18 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Futbol: to‘pni jonglyor qilish* | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **10-sinf** | **2-chorak (14 soat)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | **22** | 23 | 24 | 25 | **26** | 27 | 28 | 29 | 30 | | **31** | 32 |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | | **N** |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 4. | Harakatli o’yinlar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 5. | Sport to’yinlari |  |  |  | + | + | + | + | **N** |  |  |  |  |  | |  |
| 6. | Futbol | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 19 | **Amaliy:** *Futbol:* a) texnika va taktika usullarini o‘rgatish, ikki tomonlama o‘yin, o‘yinga hakamlik qilish | 1 |  |  |  |  |
| 20 | **Amaliy:** *Futbol:* a) texnika va taktika usullarini o‘rgatish, ikki tomonlama o‘yin, o‘yinga hakamlik qilish | 1 |  |  |  |  |
| 21 | **Amaliy:** *Futbol:* a) texnika va taktika usullarini o‘rgatish, ikki tomonlama o‘yin, o‘yinga hakamlik qilish | 1 |  |  |  |  |
| 22 | **Amaliy:** *Basketbol:*a) 2 x 3 taktika o‘yini. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | **Amaliy:** *Basketbol:*a) 3 x 2 taktika o‘yini. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | **Amaliy:** *Voleybol: a)o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay olish.* | 1 |  |  |  |  |
| 25 | **Amaliy:** *Voleybol: a)o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay olish.* | 1 |  |  |  |  |
| 26 | **Amaliy: Nazorat ishi: *Voleybol*:** Voleybol o‘yin qoidalari. | 1 |  |  |  |  |
| 27 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Balandligi 120 sm. gacha bo’lgan yonlamasiga qo’yilgan “kozyol” dan depsinib sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Arqonga tirmashib chiqish (qiz bolalar 3-4 metr, o’g’illar 5 metr). | 1 |  |  |  |  |
| 29 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Arqonga tirmashib chiqish (qiz bolalar 3-4 metr, o’g’illar 5 metr). | 1 |  |  |  |  |
| 30 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) osilish va tayanishlar. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) osilish va tayanishlar. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Gimnastika: “kozyol” ustidan tayanib sakrash* | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **10-sinf** | **3-chorak (11 soat)** | | | | | | | | | | |
| 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Kurash |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari |  |  |  |  |  |  | + | + | + | **N** | + |
| 6. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 33 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) buyumlarsiz mashqlarni bajarish; v) harakat sifatlarini rivojlantirilgan mashqlar bajarish. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Balandligi 120 sm. gacha bo’lgan yonlamasiga qo’yilgan “kozyol” dan depsinib sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Saf mashqlari; b) Akrobatika mashqlari: oldinga va orqaga umbaloq oshishni o’rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | **Amaliy:** Kurash**:** a) kurash usullari “Oyoqlar yordamida yonboshdan ko‘tarib tashlash”. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | **Amaliy:** Kurash:a) kurash usullari “Yelkadan oshirib tashlash”. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | **Amaliy:** Kurash:a) kurash usullari “Chil”. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | **Amaliy:** *Gandbol:* a) o‘yinga hakamlik qilish; b) o‘rganilgan elementlardan ikkala tomonlama o‘yinida foydalanish. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | **Amaliy:** *Voleybol: a)o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay* | 1 |  |  |  |  |
| 41 | **Amaliy:** *Basketbol:*a) 3 x 2 taktika o‘yini. *olish.* | 1 |  |  |  |  |
| 42 | **Amaliy: Nazorat ishi:** Basketbol**:** Jarima to‘p tashlash | 1 |  |  |  |  |
| 43 | **Amaliy:** *Voleybol: a)o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay* | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **10-sinf** | **4-chorak (8 soat)** | | | | | | | |
| 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
| 1 | Nazariy bilimlar | **Dars jarayonida** | | | | | | | |
| 2 | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Yengil atletika |  |  |  | + | + | + | + | **N** |
| 4 | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Sport o’yinlari | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 6 | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 44 | **Amaliy:** *Gandbol:* a) o‘yinga hakamlik qilish; b) o‘rganilgan elementlardan ikkala tomonlama o‘yinida foydalanish. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | **Amaliy:** *Basketbol:*a) 3 x 2 taktika o‘yini. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | **Amaliy:** *Voleybol: a)o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay olish* | 1 |  |  |  |  |
| 47 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yugurib kelib “oyoq bukish usuli”da uzunlikka sakrash. | 1 |  |  |  |  |
| 48 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) turli holatlarda turgan joydan tennis koptogini uloqtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 49 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) kross tayyorgarligi. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) kross tayyorgarligi; 3000 metrgachayugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | **Amaliy: Nazorat ishi: 3***000 metrga yugurish*. | 1 |  |  |  |  |

**11 sinf - Jismoniy tarbiya 34 soat (haftasiga 1 soat)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **11-sinf** |  | 1-chorak | | 2-chorak | | 3-chorak | | | 4-chorak | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1. | Nazariy bilimlar | Dars jarayonida | | | | | | | | | |
| 2. | Gimnastika | 4 |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika | 6 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Sport to’yinlari | 8 |  |  | 3 | 2 |  |  | 1 | 2 |  |
| 5. | Kurash | 5 |  |  |  | 1 | 3 |  | 1 |  |  |
| 6. | Futbol | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 3 |
| 6. | Shoxmot | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Nazorat ishi | 4 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |
| **Jami** | | **34** | **4** | **5** | **3** | **4** | **3** | **4** | **3** | **4** | **4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **11-sinf** | **1-chorak (9 soat)** | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | **9** |
| 1. | Nazariy bilimlar |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika |  |  | + | **+** | + | + | + | **+** |  |
| 4. | Sport to’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Shoxmot | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Nazorat ishi |  |  |  |  |  |  |  |  | **N** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 1 | **Nazariy:** “Shaxsiy gigiena va salomatlik” – Shaxsiy gigiena qoidalari.  **Amaliy: Shoxmot:** a) Donalarning yurish qoidalari, o‘yinning boshlang‘ich qismi. Yolg‘iz shoxni mot qilish | 1 |  |  |  |  |
| 2 | **Nazariy:** “Shaxsiy gigiena va salomatlik” – Shaxsiy gigiena qoidalari.  **Amaliy: Shoxmot:** a) Farzin bilan mot qilish, Rux bilan mot qilish, Ikki fil bilan mot qilish, ikki ot bilan mot qilish. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) 100 m ga yugurish malakasini oshirish. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) Uzunlikka sakrashning maxsus mashqlari; yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish usuli”da sakrash; | 1 |  |  |  |  |
| 5 | **Amaliy:** *Yengil atletika:* a) Balandlikka sakrashning maxsus mashqlari; yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish usuli”da sakrash | 1 |  |  |  |  |
| 6 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Turli holatlarda turgan joydan tennis koptogini uloqtirish; tennis koptogini 3-4 qadamdan yugurib kelib uloqtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Turli holatlarda turgan joydan tennis koptogini uloqtirish; tennis koptogini mo‘ljalga uloqtirish. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | **Amaliy:** Ye*ngil atletika:* a) Yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Yengil atletika: 3000 metrga yugurish* | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **11-sinf** | **2-chorak (7 soat)** | | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | **16** |
| 1. | Nazariy bilimlar |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Kurash |  |  |  |  |  | + |  |
| 5. | Sport to’yinlari | + | + | + | + | + |  |  |
| 6. | Futbol |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Nazorat ishi |  |  |  |  |  |  | **N** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 10 | **Amaliy:** *Basketbol:* a) Basketbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; himoyaning maydon va shaxsiy ushlash turlarini o‘rgatish; | 1 |  |  |  |  |
| 11 | **Amaliy:** *Basketbol:* a) 2x3, 3x2, 2x1x2 va 1x2x2 taktikalari; hakamlik qilishni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | **Amaliy:** *Basketbol:* a) To‘pni bosh tomondan ikki qo‘llab uloqtirish; oldinga intilib chiqish; to‘pni ilib olish; yerga urib, sakrab halqaga tashlash (to‘p tushgunga qadar harakatda bo‘lish) | 1 |  |  |  |  |
| 13 | **Amaliy:** *Qo’l to’pi:* a) O‘yinda hakamlik qilish; o‘rganilgan elementlardan ikkala tomonlama o‘yinda foydalanish; maydon bo‘ylab himoya. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | **Amaliy:** *Qo’l to’pi:*a) O‘yinda hakamlik qilish; o‘rganilgan elementlardan ikkala tomonlama o‘yinda foydalanish; aralash himoya va asta-sekin hujum qilish taktikalarini o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | **Amaliy:** *Kurash:*a) Musobaqalarda hakamlik qilish. Musobaqa o‘tkazish tartiblari. Kurash usullari: “Ko‘krakdan tashlash”. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | **Amaliy: Nazorat ishi:** *Basketbol*a) Jarima to’p tashlash | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **11-sinf** | **3-chorak (10 soat)** | | | | | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | **26** |
| 1. | Nazariy bilimlar |
| 2. | Gimnastika |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Kurash | + | + | + |  |  |  |  | + |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| 6. | Nazorat ishi |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **N** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 17 | **Amaliy:** *Kurash:* a) Musobaqalarda hakamlik qilish. Kurash usullari: “Ko‘krakdan tashlash”. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | **Amaliy:** *Kurash:* a) Musobaqalarda hakamlik qilish. Kurash usullari: “Yenglardan ushlab yelkadan hamda yon tomonalardan tashlash | 1 |  |  |  |  |
| 19 | **Amaliy:** *Kurash:* a) Musobaqa o‘tkazish tartiblari. Kurash usullari: “Yenglardan ushlab yelkadan hamda yon tomonalardan tashlash | 1 |  |  |  |  |
| 20 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Uzunasiga o‘rnatilgan gimnastika “kozyoli” ustidan tayanib sakrash (o‘g‘il bolalar 120 sm balandlikdagi gimnastika ko‘prigi oralig‘i 1 m oraliqda) oyoqlarni kerib va bukib sakrash; Qiz bolalar 110 sm balandlikdagi uzunasiga o‘rnatilgan gimnastika “kozyoli” ustidan oyoqlarni kerib, sakrab o‘tish; oyoqlar tayanchning o‘ng va chap tarafidan o‘tish. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) 5 m li arqonga, qo‘llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish; shuni 90° burchak hosil qilib bajarish; to‘xtab-to‘xtab tirmashib chiqish (ma'lum balandlikda to‘xtash uchun belgilar qo‘yiladi). | 1 |  |  |  |  |
| 22 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) Osilishlar: turnikda: osilishdan quch bilan tayanishga ko‘tarilish; gavdani bukib-yozish holatidan tebranishga o‘tish; osilib tebranishda gavdani keskin yozish bilan tayanchga ko‘tarilish; Tayanishlar: qo‘shpoyalarda qo‘llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish; qo‘shpoyada tayanib tebranishda, oldindan (orqadan) yon tomonlarga 900 burilib sakrab tushishlar. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | **Amaliy:** *Gimnastika:* a) O‘g‘il bolalar uchun: har xil d.h. dan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib o‘tish; 2-3 qadam yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo‘llarda tik turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish.  Qizlar uchun: ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish | 1 |  |  |  |  |
| 24 | **Amaliy:** *Kurash:* Musobaqalarda hakamlik qilish. Musobaqa o‘tkazish tartiblari. Kurash usullari: “Ko‘krakdan tashlash”. “Yenglardan ushlab yelkadan hamda yon tomonalardan tashlash | 1 |  |  |  |  |
| 25 | **Amaliy:** *Voleybol:* a) Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni o‘rgatish; to‘r ustida sakrab yon tomondan orqa bilan uzatishlarni o‘rgatish. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | **Nazariy:** **Nazorat ishi:** *Voleybol: o’yin elementlari* | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **11-sinf** | **4-chorak (8 soat)** | | | | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | **34** |
| 1. | Nazariy bilimlar |
| 2. | Gimnastika |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Yengil atletika |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Kurash |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Sport to’yinlari | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Futbol |  |  | + | + | + | + | + |  |
| 7. | Nazorat ishi |  |  |  |  |  |  |  | **N** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars** | **Mavzu va vazifalar** | **Soat** | **Sinflar va sana** | | | |
|  |  |  |  |
| 27 | **Amaliy:** *Voleybol:* a) Hujum zarbalariga to‘siq qo‘yish; to‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish; to‘pni pastdan qabul qilish va belgilangan nuqtaga uzatish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini o‘rganish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | **Amaliy:** *Voleybol:* a) Ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini o‘rganish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; o‘yinga mustaqil tayyorgarlik ko‘rish; o‘yinga hakamlik qilishni bilish; to‘pni yuqoridan, pastdan o‘yinga kiritish. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | **Amaliy:** *Futbol:* a) Uchib kelayotgan to‘pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish. (1soat) | 1 |  |  |  |  |
| 30 | **Amaliy:** *Futbol:* *a)* Raqibdan to‘pni olib qo‘yish texnikasi. (1soat) | 1 |  |  |  |  |
| 31 | **Amaliy:** *Futbol: a)* Tik turgan holatda to‘pni tovon bilan to‘xtatish. (1soat) | 1 |  |  |  |  |
| 32 | **Amaliy:** *Futbol:* a) “Sakkiz” shaklida to‘pni olib yurish; texnika va taktika usullari. (1soat) | 1 |  |  |  |  |
| 33 | **Amaliy:** *Futbol:* a) futbol qoidasiga ko‘ra ikki tomonlama o‘yin. (1soat) | 1 |  |  |  |  |
| 34 | **Amaliy: Nazorat ishi** *Futbol:* To’pni zarba berish ( ikki oyoq yig’indisi) | 1 |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha **2** sinflar uchun uyga beriladigan topshiriqlar | |
| GIMNASTIKA | 1. Baland turnikda yuqoriga tortilish (2-3 marta). 2. Turgan joyda yuqoriga sakrash va yumshoqgina tushish. 3. Har kuni ertalabki gimnastika mashqini qaytarish. 4. 15-20 metrga tezlanib yugurish. |
| YENGIL ATLETIKA | 5. Ertalabki gigyenik gimnastika mashqlarini bajarish (mashq maktabda jismoniy tarbiya darsida o'tkaziladi). 6.Turgan joydan uzunlikka sakrash - 10 martagacha. 7. 6-7 daqiqa davomida asta-sekin yugurish. 8. Sonni va tizzani baland ko'tarish bilan yugurish (turgan joyda), 2x10 marta. 9.Sidirg'asiga 2x10 dan 20 marta sakrash. 10. Tayanib cho'qqayib o'tirish va turish, 7-10 marta. 11. Arg'amchi bilan sakrash (ikki oyoqda) - 50 martagacha sakrash. 12. To'pni devorga to'g'ri uloqtirish - 10-15 marta. |
| DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha **3** sinflar uchun uyga beriladigan topshiriqlar | |
|  |  |
| GIMNASTIKA | 1. Har kuni ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish. 2. Arg'amchida sakrash. 3. Chalqancha yotgan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarish. 4. Turnikda 2-3 marta tortilish. 5. 2-3 daqiqa yugurish. |
| YENGIL ATLETIKA | 6. Ertalabki gigiyenik gimnastika (6-8mashq). 7. 1-8 daqiqagacha sekin-asta yugurish (o'rta me'yorda). 8. Arg'amchida 60-80 martagacha sakrash. 9. Turgan joydan uzunlikka sakrash (9-10 marta). 10. Tayanib, cho'qqayib o'tirish, qo'llarda tayanib yotish va turish (8-12 marta). 11. Devordan 30-40 sm masofada turib, o'ngga qo'llarga tayanib yotgan holda bukish va yozish (10-15 marta). 12. Sakrab qo'llarni daraxt shoxiga tekizish (12-15 marta). 13. Turgan joydan tizzalarni baland ko'tarib yugurish (qo'llarni devorga tirab turgan holda, 3x15 marta). 14. Oyoqdan oyoqqa sakrash (3x10 marta). |

|  |  |
| --- | --- |
| DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha **4** sinflar uchun uyga beriladigan topshiriqlar | |
|  |  |
| GIMNASTIKA | 1. Har kuni ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish. 2. Arg'amchida sakrash. 3. Chalqancha yotgan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarish. 4. Turnikda 2-3 marta tortilish. 5. 3-5 daqiqa yugurish. |
| YENGIL ATLETIKA | 6. Ertalabki gigyenik gimnastika mashqlarini bajarish (mashq maktabda jismoniy tarbiya darsida o'tkaziladi). 7.Turgan joydan uzunlikka sakrash - 10 martagacha. 8. 6-7 daqiqa davomida asta-sekin yugurish. 9. Tizzani baland ko'tarib yugurish (turgan joyda), 2x10 marta. 10.Sidirg'asiga 2x10 dan 20 marta sakrash. 11. Tayanib cho'qqayib o'tirish, qo'lga tayanib yotish va turish 7-10 marta. 12. Arg'amchi bilan (ikki oyoqda) - 50 martagacha sakrash. 13. To'pni devorga to'g'ri uloqtirish - 10-15 marta. |
| BASKETBOL | 14. Arg'amchida to'xtamasdan 30 marta sakrash. 15. Sakrab turib, tizzalarni ko'tarib ko'krakka yetkazish (2 marta takrorlash). 16. Ko'llar bilan devorga 45\* tayanib ularni bukib yozish: 12 marta - 10 marta - 8 marta - o'g'il bolalar uchun; 10 marta - 8 marta - 6 marta - qiz bolalar uchun. |
| VOLEYBOL | 17. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlaridan 8-10 tasini bajarish. 18. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan, asosan, ko'proqyelka, qo'l mashqlarini bajarish. 19. Arg'amchi (gardish), gimnastika tayoqchasi, kichik gantellar bilan mashqlarni mustaqil bajarish. 20. Jismoniy kuchli mashqlarni bajarish. 21. Ko'proq balandlikka sakrash mashqlarini bajarish. 22. 1 daqiqa arg'amchida sakrash. 23. Polga tayanib yotgan holda, qo'llarni 20 martagacha bukish va yozish. |
| FUTBOL | 24. Ertalabki gigiyenik gimnastika (8-10 mashq). 25. Arg'amchida 50 marta sakrash. 26. Yonlama va chalishtirma qadamlar bilan yugurish. 27. 7-8 daqiqa davomida asta-sekin yugurish. 28. Bolalarga tanish bo'lgan harakatli o'yinlarda qatnashish. 29. Skameykada tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (10 marta). |
| DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha **5** sinflar uchun uyga beriladigan topshiriqlar | |
| GIMNASTIKA | 1. Har kuni 5-6 daqiqa ertalabki gimnastika mashqini bajarish. 2. Turnikda tortilish (5-6 marta) - o'g'il bolalar uchun. 3. Polga tayanib 10-12 marta qo'llarni bukish va yozish (o'g'il bolalar uchun). 4. O'rindiqqa tayanib qo'llarni 8-10 marta bukish va yozish (qizlar). 5. Chalqancha yotgan holda 90\* gacha gavdani 12-15 marta ko'tarish. 6. Har kuni 4-6 daqiqa sekin yugurish. |
| YENGIL ATLETIKA | 7. Ertalabki gigiyenik gimnastika (badan tarbiya). 8. 8-9 daqiqa davomida asta-sekin yugurish. 9. Turgan joyda sonni yoki tizzani baland ko'tarib yugurish (3x10 metrga). 10. Pastdan yuqoriga va yuqoridan pastga yugurish (5-6 x 20-30 metrga). 11. Turgan joyda tennis koptogini devorga uloqtirish (to'g'ri bajarish, 10-13 marta). 12. Bir daqiqa qavomida arg'amchida sakrash. 13. Turgan joyda uzunlikka sakrash (10-12 marta). 14. Sidirg'asiga oyoqdan-oyoqqa sakrash (20 marta). 15. 3-5 metrdan yugurib kelib uzunlikka sakrash. |
| BASKETBOL | 16. 10 soniya davomidabir joyda tizzalarni baland ko'tarib yugurish. 17. Bir joyda turib tizzalarni baland ko'tarib sakrash: O'g'il bolalar - 10 marta sakrash - "5" ball, 8 marta - "4", 6 marta - "3" ball; Qiz bolalar - 8 marta sakrash - "5" ball, 6 marta - "4", 4 marta - "3" ball; 18.Qo'llarni 45\* devorga tayangan holda, bukish va yozish: O'g'il bolalar - 15 marta sakrash - "5" ball, 12 marta - "4", 10 marta - "3" ball; Qiz bolalar - 12 marta sakrash - "5" ball, 10 marta - "4", 8 marta - "3" ball; 19. To'pni yerga urib asta o'tirib, turib yugurish (6 marta o'ng va chap qo'llarda). |
| VOLEYBOL | 20. Balandlikka sakrash va kuchli mashqlarni bajarish. 21. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlaridan 8-10 tasini bajarish. 22. Polga tayanib, qo'llarni bukish va yozish (o'g'il bolalarga 10-15 marta, qizlarga 5-6 marta). 23. Devordan yarim metr uzoqlikda turgan holda devorga qo'llarbilan tayanib, kuch bilan devordan orqaga itarilish (10-15 marta). 24. 2 kg og'irlikdagi gantel bilan 4-5 mashqni bajarish. 25. 20-30 metrgacha oldinga yugurish, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrab yurish, orqa bilan yugurish. 26. Arg'amchida bir va ikki oyoqda sakrash. |
| FUTBOL | 27. Ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish. 28. Turgan joyda arg'amchida 60 marta sakrash. 29. 8-9 daqiqa davomida asta-sekin yugurish. 30. To'pni oyoq bilan jonglyor qilishni o'rganish. 31. O'rindiqqa qo'lda tayanib yotgan holda, qo'llarni bukish va yozish (15 marta). 32. Epchillik, tezlikni rivojlantirish bo'yicha beriladigan mashqlarni bajarish. |
|  |  |
| DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha **6** sinflar uchun uyga beriladigan topshiriqlar | |
|  |  |
| GIMNASTIKA | 1. 7-8 daqiqa har kuni ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish. 2. O'quv mezonlarini topshirishga tayyorgarlik ko'rish. |
| YENGIL ATLETIKA | 3. Oynai jahon, radio to'lqinlari orqali beriladigan ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish. 4. Arg'amchi, gimnastik tayoqcha (yengashish, cho'qqayib o'tirish, yuqoriga sakrash) bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. 5. Arg'amchida 30 soniyadan bir daqiqagacha sakrash. 6. Tennis to'pini (12-15 marta aniq) nishonga uloqtirish. 7. Turgan joyda uzunlikka 20-30 sm balandlikdagi to'siqdan (tarang qilib tortilgan rezinadan, arg'amchidan) oshib o'tib, 10-15 marta sakrash. 8. O'g'l bolalar uchun 12 daqiqagacha asta-sekin yugurish, qiz bolalar uchun 10 daqiqagacha asta-sekin yugurish. |
| BASKETBOL | 9. Joyida turib tovonlarni orqaga siltab yugurish: (o'g'il bolalar - 90 soniyaga - "5", 60 soniyaga - "4", 30 soniyaga - "3" ball qo'yiladi). (qiz bolalar - 60 soniyaga - "5" , 45 soniyaga - "4", 30 soniyaga - "3" ball qo'yiladi). 10. 45\* burchak hosil qilib tayangan holatda qo'llarni bukib yozish:  (o'g'il bolalar - 10 martaga - "5", 8 martaga - "4", 6 martaga - "3" ball qo'yiladi).  (q'iz bolalar - 7 martaga - "5", 5 martaga - "4", 3 martaga - "3" ball qo'yiladi). 11. Bir oyoqda tizzalarni ko'krakka tortib, har bir oyoqda o'rtacha sakrashlar:  6 marta - o'g'il bolalarga, 4 marta - qizlarga. |
| VOLEYBOL | 12. Egiluvchanlik va mushaklarni rivojlantiruvchi mashqlarni qaytarish. 13. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlaridan 8-10 tasini mustaqil bajarish 14. 10 daqiqagacha yugurish. 15. Arg'amchida 3 daqiqagacha sakrash. 16. Chap va o'ng oyoqda galma-galdan sakrash. 17. Ikki oyoqda har xil usulda yuqoriga sakrash. 18. Yuqorida osilgan predmetga qo'lni tekkizish uchun 15-20 marta sakrash. 19. Turnikda osilib 4-7 marta gavdani ko'tarish. 20. Polga qo'l bilan tayanib, qo'llarni bukish va yozish. 21.2 kg gacha bolgan gantellar bilan 4-5 marta mashqlar qaytarish. |
| FUTBOL | 22. Ertalabki gigiyenik gimnastika (10 mashq). 23. Turgan joyda arg'amchida 70 marta sakrash. 24. 9-10 daqiqa davomida asta-sekin yugurish. 25. To'p bilan oyoqda jonglyorlikni bajarish. 26. O'rindiqqa qo'llarda tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (20 marta). 27. Kuch, tezlikni, sakrovchanlikni va boshqa rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni bajarish. |
| DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha **7** sinflar uchun uyga beriladigan topshiriqlar | |
|  |  |
| GIMNASTIKA | 1. Tayanib qo'llarni bukish va yoziah. 2. Har kuni 8-10 daqiqa ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish. 3. Chalqancha yotgan holda 90\* gacha gavdani ko'tarish. 4. Oyoq uchida 15-200 marta sakrash. 5. Oyoqlarni har tomonga soltab ko'tarish, cho'zib shpagat qilish, "ko'prik" turish 6. Osilib oyoqlarni yuqoriga ko'tarish, burchak hosil qilib ushlash. |
| YENGIL ATLETIKA | 7. Ertalabki gigiyenik gimnastika (7-8 mashq). 8. O'g'l bolalar uchun 12 daqiqagacha asta-sekin yugurish, qiz bolalar uchun 10 daqiqagacha asta-sekin yugurish. 9. 2 daqiqa davomida arg'amchida sakrash. 10. 10 soniya davomida devorga tayanib turgan holda (2-3 marta) qadamni tezlashtirib yugurish. 11. Bir oyoqda ("to'poncha") o'tirib turish. 12. 1-3 qadamdan yugurib kelib tennis to'pini uzoqqa uloqtirish (20 marta). |
| BASKETBOL | 13. Joyida turib tizzalarni ko'krakgacha ko'tarib sakrashlar. Ikki imkoniyatdan 7 marta o'g'il bolalar va 4 martadan qizlar uchun. 14. Devorga 45\* burchak hosil qilib qo'llarni bukib yozish: (o'g'il bolalar - 20 martaga - "5", 17 martaga - "4", 12 martaga - "3" ball qo'yiladi). (q'iz bolalar - 15 martaga - "5", 12 martaga - "4", 10 martaga - "3" ball qo'yiladi). 15. To'pni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavdaning atrofidan aylantirib o'tkazish (5 marta bir tomonga. |
| VOLEYBOL | 16. Umumrivojlanish mashqlaridan 10-12tasini bajarish. 17. 6-8 daqiqagacha yugurish. 18. 3-4 marta yo'nalishni o'zgartirgan holda yugurish. 19. Turgan joydan uzunlikka 10-12 marta sakrash. 20. Ikki oyoqda ko'p marotaba yuqoriga sakrash. 21. Yuqorida osilib turgan narsalarga qo'lni tekkizib 10-12 marta sakrash. 22. 4 daqiqagacha arg'amchida sakrash. 23. Qo'llarga tayanib 15-20 martagacha qo'llarni bukish va yozish. 24. 2 kg gacha bolgan gantellar bilan 6-7 ta mashq bajarish. 25. Oyoqdan - oyoqqa sakrab yugurish 10-12 marta. 26. Tizzalarni ko'tarib sakrash 10marta. 27. Baland va past turnikda tortilish o'g'illar-8 marta, qizlar-8-10 marta. |
| FUTBOL | 28. Ertalabki gigiyenik gimnastika (10-12 mashq). 29. Turgan joyda arg'amchida 80 marta sakrash. 30. 10 daqiqagacha asta-sekin yugurish. 31. To'pni oyoqda jonglyor qilish. 32. 4 x 10 metrga mokisimon yugurish (2-3 daqiqa dam olish bilan 3-4 marta takrorlash. 33. 3-5 to'siqni aylanib to'pni olib yurish. 34. To'pni uzoqqa tashlash. 35. Tezkorlik-kuchlanish bo'yicha mashqni bajarish. |
|  |  |
| DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha **8** sinflar uchun uyga beriladigan topshiriqlar | |
|  |  |
| GIMNASTIKA | 1. Ikki ustunga tayanib qo'llarni bukish va yoziah, qizlar uchun 5-6 marta. 2. Har kuni 8-10 daqiqa gimnastika mashqlar majmuini qaytarish. 3. Turnikda yoki boshqa joyga osilib tortilish 15-20 marta. 4. Polga tayanib qo'llarni bukish va yozish 15-20 marta. 5. Orqa bilan chalqancha yotib turib o'tirish: O' - 20-24 marta, Q - 15-16 marta. 6. Oyoq uchida sakrash - 5-200 marta. 7. Har kuni 300-500 matrga yugurish. |
| YENGIL ATLETIKA | 8. Ertalabki gigiyenik gimnastika. 9. O'g'l bolalar 15 daqiqagacha, qiz bolalar 13 daqiqagacha silliq yugurish. 10. 3 daqiqa davomida arg'amchida sakrash (o'ng, chap, ikki oyoqda). 11. 10 soniya davomida devorga tayanib turgan holda (3-4 marta) qadamni tezlashtirib yugurish. 12. Bir oyoqda o'tirib turish ("to'poncha") mashqini bajarish. 13. Oldinga siljish bilan "qurbaqa" sakrash. 14. 3-5 qadamdanyugurib kelibtennis to'pini uzoqqa uloqtirish (20-25 marta). |
| BASKETBOL | 15. Bir oyoqda tizzalarni ko'krakka tortib sakrashlar. O' -7 marta 5 marta qizlar. 16. Qo'llarga tayangan holda bukish va yozish (qizlar devoraga): (o'g'il bolalar - 12 martaga - "5", 10 martaga - "4", 7 martaga - "3" ball qo'yiladi). (q'iz bolalar - 20 martaga - "5", 15 martaga - "4", 10 martaga - "3" ball qo'yiladi). 17. To'pni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavdaning atrofidan aylantirib uzatish (10 marta), har bir oyoqda to'pni "sakkiz" shakl yasab uzatishlar (alohida 5 martadan). |
| VOLEYBOL | 18. Berilgan mashqlarda chidamlilikni oshirish (bardor berish). 19. Voleybol o'ynash qonun qoidalarining texnikasini mustahkamlash. 20. Tezkorlikni, kuchlilikni o'stirish mashqlarini, 6-7 sinfda o'rgatilgan mashqlarni takrorlash. |
| FUTBOL | 21. Ertalabki gigiyenik gimnastika. 22. Turgan joyda arg'amchida 90 marta sakrash. 23. 13 daqiqagacha asta-sekin yugurish. 24. To'p bilan oyoqda va boshda jonglyorlikni bajarish. 25. 4 x 10 metrga mokisimon yugurish (2-3 daqiqa dam olish bilan 3-4 marta takrorlash). 26. O'rindiqqa tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (20-30 marta). |
| DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha **9** sinflar uchun uyga beriladigan topshiriqlar | |
|  |  |
| GIMNASTIKA | 1. Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukish va yozih. 2. Osilib turib gavdani ko'tarish. 3. Polga tayanib qo'llarni bukish va yozish. 4. Arg'amchida sakrash 5. Chalqancha yotgan holda turib o'tirish. 6. Har kuni ertalab 300-500 matrga yugurish. |
| YENGIL ATLETIKA | 7. Ertalabki gigiyenik gimnastika (10-12 mashq). 8. O'g'l bolalar 20 daqiqagacha, qiz bolalar 15 daqiqagacha yugurish. 9. Arg'amchida sakrash (o'ng, chap, ikki oyoqda - 4 daqiqagacha). 10. Tizzani ko'krakka tortish bilan sakrash ("kenguru"mashqi). 11. Bir oyoqda o'tirib turish "to'poncha" (10-15 marta). 12. Oldinga siljish bilan "qurbaqa" sakrash. 13. Cho'qayib o'tirgan holatdan yuqoriga sakrab 2 metr balandlikdagi chiziqqa qo'lini tekkazish. 14. Chalqancha yotgan holatdan gavdani ko'tarish (qizlar 30 marta). Chalqancha yotganda oyoq-qo'llarni tepaga ko'tarib harakatga keltirish (o'g'illar - 15 marta). |
| BASKETBOL | 15. Arg'amchida bir joyda ikki marta tez aylantirib, yana qo'llarni chalioshtirib sakrashlar. 16. Qo'llarga tayangan holda bukish va yozish (qizlar o'rindiqqa): (o'g'il bolalar - 15 martaga - "5", 12 martaga - "4", 10 martaga - "3" ball qo'yiladi). (q'iz bolalar - 10 martaga - "5", 8 martaga - "4", 6 martaga - "3" ball qo'yiladi). 17. Ikkala oyoq;arda tizzalarni ko'krakka tortib sakrashlar, 2 imkoniyatdan o'g'illar - 8 marta, qizlar - 5 marta. |
| VOLEYBOL | 18. Jismoniy kuchli mashqkarni, sakrashni, uzoq vaqt mashqni bajarishda chidamlilikni oshirish. 19. Voleybol o'ynash mashqlarni, qoidalarini mustahkamlash. 20. 4-5-6 nafar o'quvchilarga voleybol mashqlarini o'rgata bilish. |
| FUTBOL | 21. Ertalabki gigiyenik gimnastika (12-15 mashq). 22. Arg'amchida 100 marta sakrash (o'ng, chap, ikki oyoqda). 23. 15 daqiqagacha asta-sekin yugurish. 24. To'p bilan oyoqda va boshda jonglyorlikni bajarish. 25. 4 x 10 metrga mokisimon yugurish (dam olish bilan 5 marta bajarish). 26. Qo'llarga tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (barmoqlarda, mushtda, chapak chalib bajarish - 25 marta). 27. To'pni 5-6 to'siqdan aylantirib o'tish va aniq nishonga tepish. |

|  |  |
| --- | --- |
| DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha **10** sinflar uchun uyga beriladigan topshiriqlar | |
|  |  |
| GIMNASTIKA | 1. Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukish va yozih. 2. Osilib turib gavdani ko'tarish. 3. Polga tayanib qo'llarni bukish va yozish. 4. Arg'amchida sakrash |
| YENGIL ATLETIKA | 5. O'g'l bolalar 24 daqiqagacha, qiz bolalar 16 daqiqagacha yugurish. 6. Arg'amchida sakrash (o'ng, chap, ikki oyoqda - 4 daqiqagacha). 7. Tizzani ko'krakka tortish bilan sakrash ("kenguru"mashqi). 8. Bir oyoqda o'tirib turish "to'poncha" (10-15 marta). 9. Oldinga siljish bilan "qurbaqa" sakrash. 10. Cho'qayib o'tirgan holatdan yuqoriga sakrab 2 metr balandlikdagi chiziqqa qo'lini tekkazish. |
| BASKETBOL | 11. Arg'amchida bir joyda ikki marta tez aylantirib, yana qo'llarni chalioshtirib sakrashlar. 12. Qo'llarga tayangan holda bukish va yozish (qizlar o'rindiqqa): (o'g'il bolalar - 18 martaga - "5", 15 martaga - "4", 13 martaga - "3" ball qo'yiladi). (q'iz bolalar - 12 martaga - "5", 10 martaga - "4", 8 martaga - "3" ball qo'yiladi). 13. Ikkala oyoq;arda tizzalarni ko'krakka tortib sakrashlar, 2 imkoniyatdan o'g'illar - 10 marta, qizlar - 6 marta. |
| VOLEYBOL | 14. 4-5-6 nafar o'quvchilarga voleybol mashqlarini o'rgata bilish  15. Voleybol o'ynash mashqlarni, qoidalarini mustahkamlash. 16. Jismoniy kuchli mashqkarni, sakrashni, uzoq vaqt mashqni bajarishda chidamlilikni oshirish. |
| FUTBOL | 17. To'pni 5-6 to'siqdan aylantirib o'tish va aniq nishonga tepish.  18. Arg'amchida 100 marta sakrash (o'ng, chap, ikki oyoqda). 19. 15 daqiqagacha asta-sekin yugurish. 20. To'p bilan oyoqda va boshda jonglyorlikni bajarish. |
| KURASH | 21.Osilib turib gavdani ko'tarish. 22. Polga tayanib qo'llarni bukish va yozish. 23. Arg'amchida sakrash |

|  |  |
| --- | --- |
| DTS va O'QUV DASTUR bo'yicha **11** sinflar uchun uyga beriladigan topshiriqlar | |
|  |  |
| GIMNASTIKA | 1. Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukish va yozih. 2. Osilib turib gavdani ko'tarish. 3. Polga tayanib qo'llarni bukish va yozish. 4. Arg'amchida sakrash. |
| YENGIL ATLETIKA | 5. O'g'l bolalar 24 daqiqagacha, qiz bolalar 16 daqiqagacha yugurish. 6. Arg'amchida sakrash (o'ng, chap, ikki oyoqda - 4 daqiqagacha). 7. Tizzani ko'krakka tortish bilan sakrash ("kenguru"mashqi). 8. Bir oyoqda o'tirib turish "to'poncha" (10-15 marta). 9. Oldinga siljish bilan "qurbaqa" sakrash. 10. Cho'qayib o'tirgan holatdan yuqoriga sakrab 2 metr balandlikdagi chiziqqa qo'lini tekkazish |
| BASKETBOL | 11. Arg'amchida bir joyda ikki marta tez aylantirib, yana qo'llarni chalioshtirib sakrashlar. 12. Qo'llarga tayangan holda bukish va yozish (qizlar o'rindiqqa): (o'g'il bolalar - 18 martaga - "5", 15 martaga - "4", 13 martaga - "3" ball qo'yiladi). (q'iz bolalar - 12 martaga - "5", 10 martaga - "4", 8 martaga - "3" ball qo'yiladi). 13. Ikkala oyoq;arda tizzalarni ko'krakka tortib sakrashlar, 2 imkoniyatdan o'g'illar - 10 marta, qizlar - 6 marta. |
| VOLEYBOL | 14. 4-5-6 nafar o'quvchilarga voleybol mashqlarini o'rgata bilish  15. Voleybol o'ynash mashqlarni, qoidalarini mustahkamlash. 16. Jismoniy kuchli mashqkarni, sakrashni, uzoq vaqt mashqni bajarishda chidamlilikni oshirish. |
| FUTBOL | 17. To'pni 5-6 to'siqdan aylantirib o'tish va aniq nishonga tepish.  18. Arg'amchida 100 marta sakrash (o'ng, chap, ikki oyoqda). 19. 15 daqiqagacha asta-sekin yugurish. 20. To'p bilan oyoqda va boshda jonglyorlikni bajarish. |
| KURASH | 21.Osilib turib gavdani ko'tarish. 22. Polga tayanib qo'llarni bukish va yozish. 23. Arg'amchida sakrash |

O’QUVCHILAR UCHUN JISMONIY TARBIYA VA SPORT XAVFSIZLIK TALABLARI

## SPORT O’YINLARI

- o’yin boshlanishdan oldin maxsus mashqlarni bajarib, badanni qizdirish orqali shikastlanishni oldini olish;

- maydonchadan umumiy tartibga rioya etish, o’yin tugaganidan keyin koptogni belgilangan joyiga qo’yish;

- mashg’ulot yoki musobaqani sport zalda o’tkazish uchun xonani yaxshilab shamollatish ( iloji bo’lsa xovo almashtirish vositasini ishlatish), kerakli daraja yorug’lik bilan ta’minlash, shikastlanmaslik uchun ortiqcha buyumlar bo’lmasligi kabi talablarga rioya etish;

- o’yin davomida tayrilib shikastlanishni oldini olish uchun maydonchaning ho’l, nam joylarni darxol quruq latta bilan artish;

- futbol o’yinida o’quvchilarning oyog’ida keta, yarim keta yoki butsa bo’lish kerak. Ba’zi o’yinchilar qatiq oyoq qiyimi bilan o’yinga qatnashishi mumkin emas. Iloji bo’lsa maxsus futbol (shitki) oyoq kiyimi kiyiladi. Maydonchada ortiqcha buyumlar tosh, chuqurlar bo’lmaslik kerak.

## II. ENGIL ATLETIKA

- har bir mashg’ulot boshlanishdan oldin maxsus mashqlar bajarib badanni qizdirish;

- mashg’ulot o’tish joyini tayyorlash ( sakrash joyini ag’darish, yugurish yo’lakchasidagi ortiqcha buyumlarni olish, uloqtirish uchun xavfsizroq joyini tanlash;

- mustaqil uloqtirish mashqlarni bajarish uchun xavfsiz yo’nalish tanlash;

- uzunlikka va balandlikka sakrashda depsiniladigan joy quruq bo’lishi, qo’nish (tushishi) joyida esa o’tkir, qattiq buyumlar bo’lmasligi;

- uzunlikka va balandlikka sakrash mashqlarini kuzatish uchun qo’nish joyda emas balki yugurish yo’lakchasi tomonida turish;

- yugurish mashqlarini bajarib bo’lgandan keyin darhol to’xtamasdan nafasini rostlaguncha 15-25 metr oddiy yurish.

## GIMNASTIKA

- gimnastik mashqlarida intizomli bo’lish, mashqlarni bajarishda tartibni saqlash va xavfsizlikning eng asosiy qoidalarini bilishi juda muhim;

- gimnastik uskunalardan, turnik, brus, arqonidan foydalanishdan oldin ularni birma-bir tekshirib chiqish. Gimnastik asbob-uskunalarning puxta o’rnatilmaganligidan va tuzatib qo’ymaganligidan foydalanishga yo’l qo’yilmaslik;

- maxsus, tayyorlov, umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajargandan keyin asosiy harakatlarni bajarishga o’tish;

- snaryadlarni (turnik, xari, o’tirg’ich, qo’shpoya, yakkacho’p, xalqa va xokazolar) sinchiqlab tekshirib keyin mashqlarni mustaqil bajarmaslik;

- akrobatik mashqlarni bajarishdan oldin matlarni (to’shaklarni) tashlash va erga tashlashda yaxshilab tekshirish, oraliqda bo’shliq bo’lmasligi, sakragan kishi mat (to’shakning) o’rtasida kelib tushishi;

## SPORTZAL JIXOZLANISHGA DOIR XAVFSIZLIK TALABLARI

- sanitary-gigienik talablar ( alohida jixozlar, kiyinish, yuvinish xonalari);

- jixozlar sozligi;

- xavfsizlik talablari bo’yicha ko’rsatma namunalari;

- o’quvchilar tomonidan mashqlarni bajarish paytida o’zaro muxofaza qila olishga doir namunalar;

- har bir maktabning sport zalida jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlarini o’tkazish uchun ruxsat etilishi to’g’risida dalolatnoma (akt) bo’lishi;

- sport zal oynalarining temir panjalar bilan berkitilgan, himoyalangan bo’lishi;

- sport zalning har bir kv. Metr maydoniga 100 VT ( 200 lyuks) atrofida yorug’lik tushishi;

- sport zal harorati 14 gradus issiqdan past bo’lmasligi;

- havo almashtirish uskunasining sozligi;

- sport jixozlari va asboblarini o’quv yilining boshida sinovdan o’tkazish.

## Jismoniy tarbiya o’qituvchi ruxsatsiz sport anjomlarga tegish, foydalanish va

**sport zalni yoki sport maydonni tark etish man etiladi.**