

**6-SINF**  
**Jismoniy tarbiya 68 soat**

№	6-sinf	I chorak		II chorak		III chorak			IV chorak		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida									
2	Gimnastika	13					13				
3	Yengil atletika	14	8						6		
5	Sport o'yinlari	21		13						8	
6	Futbol	12	10							2	
7	Kurash	6						6			
8	<u>Shaxmat</u>	2			1	1					
9	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.									
<b>Jami</b>		<b>68 soat</b>	<b>18 soat</b>	<b>14 soat</b>	<b>20 soat</b>			<b>16 soat</b>			

**I chorak**

№	6-sinf	I chorak (18 soat)																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida																	
2	Gimnastika																		
3	Yengil atletika	+	+	+	+	+	+	+											
4	Sport o'yinlari																		
5	Futbol								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Kurash																		
7	<u>Shaxmat</u>																		

**Mavzular**

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
1-2-dars	<b><u>Yengil atletika.</u> Nazariy:</b> Tibbiy nazorat. Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri. <b>Amaliy:</b> O'qituvchi ko'rsatmasiga asosan yo'nalishni o'zgartirib yurish; to'siqlar ustidan oshib yurish; sportcha yurishning harakat elementlarini o'rgatish.	2	
2-dars	<b><u>Yengil atletika</u> Nazariy:</b> Tibbiy nazorat. Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri. <b>Amaliy:</b> Past startdan maksimal tezlikdan 30, 60 m masofalarga yugurish;	1	
3-dars	<b><u>Yengil atletika.</u> Amaliy:</b> 30-60m masofalarga estafetali yugurish; balandligi 30-40 sm bo'lgan to'siqlardan oshib yugurish;	1	
5-dars	<b><u>Yengil atletika</u> Nazariy:</b> Jismoniy tarbiya darslarida o'zini tutish va xavfsizlik qoidalari. <b>Amaliy:</b> Joydagi tabiiy to'siqlarni hatlab, sakrab, bosib qadamlab oshib o'tish;	1	
6-dars	<b><u>Yengil atletika</u> Amaliy:</b> To'siq ustidan sakrab tushish; 1500 m masofaga kross yugurish	1	
8-9-dars	<b><u>Yengil atletika.</u> Nazariy:</b> Yengil atletika tarixi va turlari. <b>Amaliy:</b> a)4x10 mokisimon yugurish; yuqori startdan 800-1000 m ga yugurish; yuqori startdan tepalikka va tepalikdan pastga yugurib tushish.	2	

10-11-dars	<b>Futbol. Nazariy:</b> Futbolning kelib chiqish tarixi va O'zbekistonga kirib kelishi. <b>Amaliy:</b> To'p bilan harakatlanish mashqlari; To'pga oyoqning o'rtasi, tashqi tomonlari bilan zarba berish texnika usullari;	2	
12-13-dars	<b>Futbol. Nazariy:</b> O'zbekistonda futbolga bo'lgan yuksak e'tibor. <b>Amaliy:</b> a)URM bajarish; To'pni ko'krakda va sonda to'xtatish; Maydon tashqarisidan (aut, burchak to'pi) to'pni o'yinga kiritish; 8 mashq usullari; To'pga (o'ng, chap oyoqlarda) zarba berish.	2	
14-dars	<b>Futbol Nazariy:</b> Kun tartibini rejalashtirish. <b>Amaliy:</b> O'yinda erkin jarima to'pini tepish usullarini bajarish; Darvozabon o'yin texnikasi; Ikki tomonlama mini futbol o'yini.	1	
15-dars	<b>Futbol Nazariy:</b> "Umid nihollari" sport musobaqalari haqida. <b>Amaliy:</b> To'pga bosh va peshona qismi bilan zarba berish;)	1	
16-dars	<b>Futbol Amaliy:</b> Juftlikda bosh bilan bir-biriga to'pni uzatish; Tizza va oyoq uchlarida janglyor mashqi.	1	
17-18-dars	<b>Futbol Nazariy:</b> Mashqlarni tartib-intizom bilan bajarish tartibi. <b>Amaliy:</b> 8 mashq usullari; To'pga (o'ng, chap oyoqlarda) zarba berish.) Ikki tomonlama mini futbol o'yini.	2	

### II chorak

№	6-sinf	II chorak (14 soat)													
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida													
2	Gimnastika														
3	Yengil atletika														
4	Harakatli o'yinlar														
5	Sport o'yinlari	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Futbol														
7	Kurash														
8	Shaxmat														+

### Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
19-dars	<b>Voleybol. Nazariy:</b> Voleybol o'yinining kelib chiqish tarixi va o'yi qoidalari. <b>Amaliy:</b> Voleybol o'yin qoidasi; O'yinchilarning maydonda joylashuvi va harakatlanishi; To'pni pastdan bir qo'llab uzatish texnika usuli; .	1	
20-dars	<b>Voleybol. Nazariy:</b> Voleybol haqida (maydoning o'lchami, to'p og'irligi va h.o.). <b>Amaliy:</b> To'pni to'r ustidan ikki qo'lda aniq oshirish; Ikki qo'lda (bilaklarda) pastdan to'pni devorga oshirish va qabul qilish mashqlarini bajarish;.	1	
21-22-dars	<b>Voleybol. Nazariy:</b> Ovqatlanish tartibi. Shaxsiy gigiena. <b>Amaliy:</b> To'pni pastdan qabul qilish texnikasi; Pastdan kelayotgan to'pni ikki qo'llab bilaklarda qaytarish va uzatish texnikasining bajarish;.	2	
23 24-dars	<b>Voleybol. Nazariy:</b> Zararli odatlarning inson organizmiga ta'siri. <b>Amaliy:</b> Hujum taktikasi; Juftlikda to'pni bir-biriga yuqoridan oshirishlar; Yuqoridan kelayotgan to'pni ikki qo'lda qabul qilib sherigiga uzatish; Ikki tomonlama o'yin.	2	
25 dars	<b>Basketbol. Nazariy:</b> Basketbol o'yin qoidalari.	1	

	<b>Amaliy:</b> a) Buyumlar bilan URM bajarish; b) Basketbol o'yin vaqtida xavfsizlik qoidalari; v) To'pni olib yurish mashqlari, to'xtash texnik usullarini bajarish.		
26-dars	<b>Basketbol. Nazariy:</b> Basketbol o'yini haqida (maydoni, to'pi, o'yinchilar va h.o.). <b>Amaliy:</b> a) O'rganilgan saf mashqlarini takrorlash; b) To'p bilan joyida turib burilish texnik usullarini bajarish; v) To'pni bir qo'lda yelka va boshdan uzatish;	1	
27 dars	<b>Basketbol. Nazariy:</b> O'yinda hakamning ishoralari. <b>Amaliy:</b> a) To'pni turgan joyda bir, ikki qo'lda yumshoq uzatish va qabul qilishlar; b) Harakat jarayonida sherigiga to'pni uzatishlar.	1	
28-dars	<b>Basketbol. Nazariy:</b> Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida xavfsizlik choralari <b>Amaliy:</b> a) To'pni halqaga tashlash texnika usullarini bajarish; b) Harakatlanib to'pni pastdan va yuqoridan bir qo'lda sherigiga oshirish va qabul qilish texnikalarini bajarish; v) To'p bilan ikki qadam tashlab sakrab bir, ikki qo'lda yuqoridan halqaga tashlash;	1	
29-dars	<b>Basketbol. Amaliy:</b> a) Shitning turli taraflaridan turib va sakrab halqaga to'pni tashlash; b) Jarima maydonidan ikki qo'lda ko'krakdan va boshdan to'pni joydan turib halqaga tashlashlar.	1	
30-31-dars	<b>Basketbol. Nazariy:</b> "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlari.. <b>Amaliy:</b> a) Uchlik bir-biriga to'pni joylarni almashtirib oshirish mashqlari; b) Jismoniy sifatlardan epchillik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar; v) Ikki tomonlama mini-basketbol o'yini.	2	
32-dars	<b>Shaxmat Amaliy;</b> Shaxmat o'yinida sipohlar (farzin, rux, ikki fil bilan) mot qilish. Amaliy o'yin.	1	

### III chorak

№	6-sinf	III chorak (20 soat)																					
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida																					
2	Gimnastika		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
3	Yengil atletika																						
4	Harakatli o'yinlar																						
5	Sport o'yinlari																						
6	<u>Shaxmat</u>	+																					
7	Kurash																	+	+	+	+	+	+

### Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soat	Taqvimiy muddat
33-dars	<b>Shaxmat. Amaliy:</b> Shaxmat o'yinida sipohlar (farzin, rux, ikki fil bilan) mot qilish. Amaliy o'yin	1	
34-35-dars	<b>Gimnastika. Nazariy:</b> Gimnastika turlari. <b>Amaliy:</b> a) Saf mashqlari (doira shaklida saf totib turishlarni bajarish); b) Akrobatika mashqlari: oldinga, orqaga umboloq oshish;	2	
36-dars	<b>Gimnastika. Amaliy:</b> v) Belda va kuraklarda turishni o'rgatish; d) "Ko'prik" hosil qilish.	1	
37-dars	<b>Gimnastika. Nazariy:</b> Gimnastika mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri. <b>Amaliy:</b> Gimnastika "kazyoli"ga tayanib sakrab chiqish va bukib	1	

	to'shak ustiga yumshoq sakrab tushush texnikasini bajarish;		
38-dars	<b>Gimnastika. Amaliy:</b> v) Gimnastika "kazyoli"dan oyoqlarni kerib sakrash; d) Arg'amchida sakrash mashqlari.	1	
39-40-dars	<b>Gimnastika. Nazariy:</b> Gimnastika mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri. <b>Amaliy:</b> a) Buyum va buyumlarsiz URMni bajarish; b) Arqonga tirmashib chiqish; v) Arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqish; d) Qo'shpoyada tayanib sakrab chiqish, oldinga va orqaga siltanib oldinga yumshoq sakrab tushish mashqlari.	2	
41-42-dars	<b>Gimnastika. Nazariy:</b> O'quvchilarning shaxsiy gigiyenasi va kun tartibi <b>Amaliy:</b> "Qaldirg'och" hosil qilish; d) Polda va gimnastika o'rindiqlariga tayanib qo'llarni bukish va yozish mashqlari.gimnastika matida oldinga orqaga o'nbaloq oshish mashiqlari	2	
43-44-dars	<b>Gimnastika. Nazariy:</b> Gimnastika mashqlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri. <b>Amaliy:</b> Gimnastika "kazyoli"dan oyoqlarni kerib sakrash; d) Arg'amchida sakrash mashqlari.	2	
45-46-dars	<b>Gimnastika. Amaliy:</b> a) Yakkacho'p ustida muvozanat saqlash mashqlari; b) Yakkacho'p ustida turli (180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> burilishlar, sakrab yurish, sakrab tushish) mashqlar bajarish.	2	
47-48-dars	<b>Kurash. Amaliy:</b> Kurashda qulay holatni egallash, kurash bo'lgan harakatli o'yinlar; kurash usullari: "Orqadan chalish"	2	
49-50-dars	<b>Kurash Nazariy:</b> Tanani parvarish qilish tartibi <b>Amaliy:</b> Kift usulini bajarish; Qarshi texnik usulini bajarish	2	
51-52- dars	<b>Kurash. Nazariy:</b> Jismoniy tarbiya va sport. <b>Amaliy:</b> <u>Kurash.</u> Jismoniy sifatlarni rivojlantirish; Supurma usullarini bajarish; O'rganilgan usullar bo'yicha kurash musobaqachasini o'tkazish.	2	

#### IV chorak

№	6-sinf	IV chorak (16 soat)															
		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida															
2	Gimnastika																
3	Yengil atletika	+	+	+	+	+	+										
4	Harakatli o'yinlar																
5	Sport o'yinlari							+	+	+	+	+	+	+	+		
6	Futbol															+	+
7	Kurash																

#### Mavzular

Dars	Mavzu va vazifalar	Soati	Taqvimiy muddat
53-54-dars	<b>Yengil atletika Nazariy:</b> Tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar. <b>Amaliy:</b> Yugurib kelib uzunlikka sakrashda fazalarni bajarish Yugurib kelib "Oyoqlarni bukish" usulida uzunlikka sakrash; Yuqori starda turish, chiqish va maydon bo'ylab yugurish,	2	

	marraga kirib borish texnikasini o'rgatish		
55-56-dars	<b><u>Yengil atletika.</u> Nazariy:</b> Yugurish turlari. <b>Amaliy:</b> Yugurib kelib "xatlab sakrash" usulida balandikka sakrash fazalarini o'rgatish; Sakkiz daqiqa davomida yurish bilan almashinib yugurish. Turgan joydan uzunlikka sakrashni takomillashtirish.	2	
57-58-dars	<b><u>Yengil atletika</u> Nazariy:</b> Suvda chiniqish qoidalari. <b>Amaliy:.</b> Estafetali yugurish texnikasini (tayoqchani ushlab, uzatish, qabul qilish) o'rgatish; 4x10 mokkisimon yugurish; Tennis to'pini uloqtirishni takomillashtirish. 1000-1500 metr masofa bo'ylab yugurish texnikasini bajarish;	2	
59-60- dars	<b><u>Voleybol:</u> Nazariy</b> Zararli odatlarning inson salomatligiga bo'lgan salbiy ta'siri. <b>Amaliy:</b> setkadan 3-6 metr masofada turib, to'pni pastdan o'yinga kiritish texnikasini o'zlashtirish; to'pni pastdan to'g'ri, o'yinga kiritish; sherigi to'pni otib berganida, to'g'ridan hujum zarbasini berishni takrorlash;	2	
61-62-dars	<b><u>Voleybol:</u> Nazariy</b> To'g'ri ovqatlanishga rioya qilish. Uyga berilgan topshiriqlarni va jismoniy tarbiya daqiqalarning qoidalari haqida tushuncha. <b>Amaliy:</b> O'zlashtirilgan elementlarning kombinatsiyasi (to'pni qabul qilishlar, uzatishlar, zarbalar); xarakatlanish va to'pni boshqarish elementlarini mustaxkamlash;	2	
63-64-dars	<b><u>Oo'l to'pi:</u> Nazariy.</b> Sport o'yinlarni bolalarning faoliyatiga yordam beradigan aqliy va irodaviy xislatlarini tarbiyalashda qo'llash, ularda turli o'yinlarga, jismoniy mashqlarga, kun tartibiga rioya qilishga qiziqishini uyg'otish. Musobaqa qoidalari. <b>Amaliy:</b> To'p bilan texnik harakatlarni takrorlash; o'yin texnikasini mustahkamlash (yakka va jamoaviy tarzda); himoyada usullarini (gamoaviy 6x0. 5x1) mustahkamlash;	2	
65-66-dars	<b><u>Oo'l to'pi</u> Nazariy</b> O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik)ni rivojlantirish haqida tushuncha. <b>Amaliy:</b> O'yin jarayonida hujum taktikalarini (yakka va jamoaviy) o'rgatish; xujum zarbalarini (tayanchdan va sakrab) mustahkamlash; yakkama-yakka harakat qilish; to'pni darvozaga pastdan, yuqoridan uloqtirishda to'siq hosil qilish;	2	
67-dars	<b><u>Futbol.</u> Nazariy:</b> Jismoniy sifatlari va ularni rivojlantiruvchi mashqlari. <b>Amaliy:</b> Tezkor chidamkorlikni rivojlantirish; Himoyaviy o'yin (raqib hujumlarini ushlab qolish, qarshi hujum); O'yinchilarning bazaviy taktik joylashuvi (4-4-2, 4-3-3, 3-5-2); Darvozabon o'yin texnikasi; To'p uzatish mashqlari (pastdan, yuqoridan).	1	
68-dars	<b><u>Futbol.</u> Nazariy:</b> UFF va FIFA haqida. <b>Amaliy:</b> a) Qanotlardan hujum taktikasini o'rgatish; b) Hujumni tashkil qilish; Hujumda jamoa bo'lib harakatlanish taktikasi (hujum o'yinchilariga to'p uzatishni "taklif qilish", ochilishlar); Fint mashqlarini bajarish; Standart vaziyatlardan to'pga zarba berish.	1	