

JISMONIY TARBIYA FANIDAN O'QUV DASTURI

Uqtirish xati

Ushbu o'quv dasturi hozirgacha amalda qo'llanilib kelgan dasturlarga tanqidiy yondashilib, ularning eng yaxshi jihatlari, ilg'or maktab o'qituvchilarining va boshqa mutaxassislarining ijobiy ish tajribalari e'tiborga olingan holda qayta ishlab chiqildi.

Maktabda haftasiga 2 soat o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi bola organizmiga to'laqonli jismoniy yuklama berish uchun yetarli emasligini hamda ilmiy tadqiqotlarga ko'ra o'quvchilarning kundalik harakatga bo'lgan fiziologik 45 daqiqali jismoniy tarbiya darsi faqatgina 11 % ni hisobga olgan holda O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi 1-4 sinf o'quvchilari bilan qo'shimcha mashg'ulot darslarni o'tkazish uchun maktab ixtiyoridagi soatdan foydalanishga, haftasiga 3 soatgacha, agarda imkoniyat bo'lsa, 4-5 soatli jismoniy tarbiya soatlarini o'tishga ruxsat etildi.

Respublikamizning urf-odati va milliy an'analariga ko'ra, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, o'quvchilarning jinsiga qarab sinfni ikki guruhga bo'lish masalasi hal etildi. Qiz bolalar bilan (8-9 sinflarda) darsni ayol o'qituvchi olib borishi ma'qul deb topildi.

Jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishdan maqsad - bolalarning salomatligini saqlash, ularning jismonan yetuk bo'lib yetishishlari uchun shart-sharoitlar yaratish va mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish ko'nikmalarini shakllantirish. Qanday holatda bo'lmasin, barcha imkoniyatlardan foydalanib, jismoniy tarbiya darslarini muntazam tashkil etish, ularda o'quvchilarning faol qatnashishini ta'minlash, organizmiga foydali yuklamalar berish juda muhim.

Shunday qilib, 1-sinfdan 4-sinfgacha maktab dasturidagi bo'limlar bo'yicha o'quv yiliga tavsiya qilinadigan o'quv soatlari quyidagicha bo'ladi.

O'quv dasturi

T/r	Dastur bo'limlari	Sinflar			
		1	2	3	4
1.	Nazariy bilim asoslari	Dars jarayordda			
2	Gimnastika	16	16	16	14
3.	Yengil atletika	13	16	16	18
4.	Harakatli va sport o'yinlari elementlari	37	36	36	12
5.	Sport o'yinlari (basketbol, voleybol, qo'l to'pi)	-	-	-	12
6.	Futbol o'yini	-	-	-	12
7.	Kurash	-	-	-	-
8	Suzish	-	-	-	-
	Jami	66	68	68	68

1-sinflar uchun Jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha yillik soatlar taqsimoti

T/r	Dastur bo'limlari	Yillik soat	I chorak 18soat		II chorak 14 soat		III chorak 20 soat			IV chorak 16 soat	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Nazariy bilim asoslari	DARS JARAYONIDA									
2.	Gimnastika	16				2	4	6	4		
3.	Yengil atletika	13	4	3						4	2
4.	Harakatli va sport o'yinlar elementlari	37	5	6	6	6	2	2	2	5	3
5.	Sport o'yinlari (basketbol, voleybol, qo'l to'pi)	-									
6.	Futbol o'yini	-									
7.	Suzish	-									
	Jami:	66	9	9	6	8	6	8	6	9	5

Eslatma: Maktabdagi sharoitga qarab yuqorida taxminiy berilgan soatlar taqsimotini o'zgartirishingiz mumkin.

O'quv dasturi

2-3 sinflar uchun Jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha yillik soatlar taqsimoti

T/r	Dastur bo'limlari	Yil-lik soat	I chorak 18soat		II chorak 14 soat		III chorak 20 soat			IV chorak 16 soat	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Nazariy bilim asoslari	DARS JARAYONIDA									
2.	Gimnastika	16				2	4	6	4		
3.	Yengil atletika	16	5	3						5	3
4.	Harakatli va sport o'yinlar elementlari	36	4	6	6	6	2	2	2	4	4
5.	Sport o'yinlari (basketbol, voleybol, qo'l to'pi)	-									
6.	Futbol o'yini	-									
7.	Kurash	-									
8.	Suzish	-									
Jami:		68	9	9	6	8	6	8	6	9	7

4-sinflar uchun Jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha yillik soatlar taqsimosti

T/r	Dastur bo'limlari	Yillik soat	I chorak 18soat		II chorak 14 soat		III chorak 20 soat			IV chorak 16 soat	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Nazariy bilim asoslari	DARS JARAYONIDA									
2.	Gimnastika	14					5	6	3		
3.	Yengil atletika	18	4	4	1				1	5	3
4.	Harakatli va sport o'yinlar elementlari	12	2	2	1	2	1	2		1	1
5.	Sport o'yinlari (basketbol, voleybol, qo'l to'pi)	12			4	6			1		1
6.	Futbol o'yini	12	3	3						3	2
7.	Kurash	-									
8.	Suzish	-									
Jami:		68	9	9	6	8	6	8	6	9	7

Futbol o'yini usullari va texnik elementlarini o'rgatishda bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari katta ahamiyatga ega. Birinchi bosqichda (4-sinf) o'quvchilar bilan ishlashning asosiy metodi guruh bo'lib o'rgatishga qaratiladi. Futbol bo'yicha o'quv darslarida qo'llaniladigan barcha mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin: maxsus-tayyorgarlik, umumiy tayyorgarlik, musobaqa. Uning yordamida yoshlarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etish mumkin.

O'qituvchi 1-4 sinflarda jismoniy tarbiya darslarida shunday pedagogik vazifani qo'yadiki, bu vazifa harakatli o'yinlar, gimnastik mashqlar va yengil atletikani kompleks qo'llash asosida hal etiladi.

Xalq milliy o'yinlari alohida ahamiyatga ega bo'lib, ular o'quvchilarda asosiy harakat malakalarini shakllantiradi, o'sib kelayotgan yosh avlodni shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xalq milliy o'yinlaridan samarali foydalanish va ularni tashkil qilish uchun yetarli miqdorda qo'llanmalar bo'lishi kerak.

Shulardan kelib chiqqan holda, o'qituvchilar oldiga quyidagi vazifalarni qo'yish maqsadga muvofiqdir:

- xalq milliy o'yinlari va ulardan foydalanish metodikasiga doir o'zlarining bilim darajalarini oshirish;
- o'quvchilar bilan xalq milliy o'yinlarini o'tkazish va tashkil qilish uchun maktabda zarur sharoitni yaratishga erishish;
- bolalarda xalq milliy o'yinlariga qiziqishni uyg'otish va ularni mustaqil ravishda tashkil qilishni o'rgatish.

Dasturga "Suzish" bo'limi kiritilgan bo'lib, bu bo'limga alohida soat ajratilmagan, biroq maqtabda suzishga sharoit bo'lsa, unga birinchi sinfdan boshlab o'rgatiladi. Soat esa, dasturning asosiy turlari (harakatli o'yinlar, gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari) hisobidan olib boriladi. Mashg'ulot haftasiga ikki marta o'tkaziladi. Suzish darsiga borayotgan o'quvchilarda sovun, mochalka, sochiq, suzish uchun maxsus kiyim bo'lishi kerak. Darsni o'tib bo'lgandan keyin barcha o'quvchilarning hammasi bor yo'qligini tekshirib chiqish kerak.

Suzish turi bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotga suzishni o'rgatish metodikasini biladigan hamda suvda cho'kishdan saqlab qolish usullarini egallagan mutaxassis jalb qilinishi kerak. Mashg'ulot vaqtida vrach (yoki hamshira) bo'lmog'i, shuningdek, o'quvchi favqulodda jarohatlangan taqdirda birinchi yordam ko'rsatish uchun tibbiy aptechka bo'lmog'i zarur.

O'quv dasturi

Suzish bo'yicha birinchi darslarni quruqliqda o'tqazib, shundan so'ng suvga tushirib, qirg'oqda topshiriq berib o'rgatiladi. Havzaning tozaligi, yechinish xonalarining ozodaligi va gigiyenik talablarga javob berishi faqatgina 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-epidimologiya stansiyasi xodimlari bilan hamkorlikda suv havzasiga infeksiya tushmasligi uchun belgilangan miqdorda, muntazam suvni tekshirib turishlari lozim. Maktab ma'muriyati esa bu masalada suv havzasi xodimlariga har tomonlama yordam ko'rsatishlari kerak.

Dasturga 1-4 sinflarda milliy raqs elementlari kiritilgan. Bu bo'limga har darsda 10 dan 30 daqiqagacha, sharoitga qarab vaqt ajratilishi kerak.

Masalan: 1-4 sinflarga quyidagi raqs elementlari kiritilgan: "Vohay bola", "Chittigul", "Andijon polkasi", "Lazgi", "Gulnoz", "Sho'x qizlar", "Askariy", "Duloncha" va boshqalar.

Dasturning ushbu bo'limini o'tkazish uchun o'qituvchi, albatta, tayyorgarlik ko'rishi lozim - musiqa kassetaga yozilgan bo'lishi, qizlardan yordamchi (solist) tanlanishi, mashg'ulot paytida o'quvchilar vaqtida rag'batlantirilib, to'g'ri baholanishi zarur.

Yuqorida bayon etilgan dasturning tushuntirish xatidan shu narsa ma'lumki, ya'ni 1-4 sinf o'quvchilarining qanday narsalarga va qanday o'rgatish vazifalarini aniqlab olish zarur.

1-SINF. Bolalarni yakama-yakka bittadan, juft-juft ikkitadan bo'lib, qisqa masofalarga yurish va yugurishlarini aniq bajarishga o'rgatish. Kalta arqonlar, arg'amchilardan sakrashni, baland bo'lmagan to'siqlardan "chuqurcha"ga sakrashni, aniq nishonga uloqtirishni o'rgatish. Turli to'siqlardan, gimnastik o'rindiqdan va shuningdek, devorlarga tirmashib chiqib, oshib o'tishga o'rgatish. Yurish-yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari mujassamlangan harakatli o'yinlarda ishtirok etish. Suvda o'z-o'zini tuta bilishni o'rgatish. Milliy raqs harakatlarini o'rgatish va raqsga tushish. Ertalabki oddiy gimnastik mashqlarni mustaqil bajara olishga o'rgatish.

2-SINF. 20-30 metr masofaga to'g'ri yo'lakdan tez yugurishni; sekin va bir maromda 100-150 metr masofaga hamda yurish va yugurishni 200 metrga; to'pni uzoq va aniq masofalarga uloqtirishni; arg'amchida 30 ga qadar sakrashni, joydan va yugurib kelib uzunlikka sakrashlarni;

O'quv dasturi

25 metr masofaga suzishni; "Andijon polkasi", "Lazgi", "Yalla" musiqalariga raqs tushishni; jamoa hisobida harakatli o`yinlarda qatnashishni bilish va uddalash lozim. Mustaqil ravishda ertalabki gimnastikani bajarish zarur.

3-SINF. Quyidagilarni bajara olishni bilishi kerak: 30-40 metrga yugurish, asta yugurib, me`yoriy tezlikda 200 metr masofali bo`limlarda (100-200 metr yurib-yugurib) 2-3 marta bajarish, sakrash chuqurchasini chetidan yugurib kelib depsinib uzunlikka sakrash; tepaliqdan (50-60 sm) sakrab tushishlar, to`pni uzoqqa va aniq nishonga joydan turib uloqtirish; arg`amchida 60-80 marta sakrash; harakatli o`yinlarda sinf bilan qatnashish, o`yin qoidalari asosini bilish; erkin holatda 25-50 metrga suvdan suzib o`tish; milliy raqslarning asosiy harakatlarini bilish; "Gulnoz", "Sho`x qizlar", "Lazgi", "Yalla", "Qari navo", "Paxtaoy" va hokazo. Ertalabki gigiyenik gimnastikani bajarish.

4-SINF. Jismoniy tarbiya dasrlarida o`z-o`zini muhofaza qilish qoidalarini bilish barobarida quyidagilarni bajarishi lozim:

- to`g`ri yo`lakdan chaqqon yugurishni, guruh bilan birga 60 metrli masofaga yugurishni, sekin-asta yugurib 200 metrli masofani 3-4 marta (dam olib) me`yorli tezlikda yugurishni, uzunlikka va balandlikka yugurib kelib sakrashni, to`pni uzoq masofaga aniq nishonga 3-4 qadam tashlab uloqtirishni, mokisimon yugurishda berilgan topshiriqni bajarishni, to`pni ilib olib uloqtirishni, to`p bilan harakatlanishni, futbol va sport o`yinlari elementlarining soddalashgan elementlarini almashtirib bajarishni, harakatli o`yinlarni jamoa ishtirokida ona boshi yoki sardor sifatida bajarishni, ertalabki majmual gimnastikani bajarishni.

1-SINF

Jismoniy tarbiya 66 soat

(haftasiga 2 soat)

GIMNASTIKA

1-usul. Buyumlarsiz mashqlar: asosan beriladigan mashqlar qomatni to`g`ri shakllantirish, qo`llarni har tomonga ko`tarish, gavdani oldinga, orqaga, yonga egish; oyoqlarda o`tirib turish va oyoqlar uchida sakrash.

2-usul. Buyumlar bilan mashqlar: gimnastik tayoqchalar, arg`amchilar, bayroqchalar, katta va kichik to`plar bilan gimnastik narvonlar oldida bajariladi.

Tirmashib chiqish, osilish va tayanishlar.

1. Tirmashib chiqish:

a) gimnastik narvon qiya qo`yilgan gimnastik o`rindiq ustida yuqoriga tirmashib chiqish va pastga tushish (tizzalarda turib chiqish).

b) yonga oyoq-qo`llar yordamida gimnastik narvonga tayangan holda chiqish va pastga tushish.

s) arqonga yoki uzun tayoqqa erkin usulda tirmashib chiqish.

2. Osilish:

a) gimnastik narvonda o`tirib, qo`llarda osilib turish;

b) osilib turib, tizzalarni bukib ko`tarish.

s) past turnikka bir oyoqda, ikki oyoqda osilib turish.

3. Tayanish.

Gimnastik o`rindiq ustida, qo`llarga tayanib, gavdani oldinga egib, oyoqlarni orqaga ko`tarish.

Tayanib sakrash.

1. Turgan joyda yuqoriga qayishib sakrash, pastga yumshoq tushib to`xtash.

2. Gimnastik o`rindiq ustidan pastga, to`shakka sakrab tushish.

3. O`rindiqdan tayanib sakrab o`tish.

Muvozanat saqlash.

Gimnastika o`rindig`i, yakka cho`p ustida mashqlar bajarish: oyoq uchida qo`l holatlarini o`zgartirib yurishlar, 180° ga burilish va pastga sakrab tushish, turgan joydan yuqoriga sakrab oyoq uchida yumshoq tushish.

Sport zalidagi 5 ta to`siqlardan o`tish.

1. Uzunasiga qo`yilgan 2 ta gimnastika to`shagi ustida chalqancha yotib, qo`llarni yuqoriga uzatgan holda yonga qorinda yumalab turish.

2. Gimnastik o`rindiq usti (reykasi)dan qo`llarni yonga uzatib yurib o`tish.

3. Qorinda yotgan holda gimnastik o`rindig`ida siljish.

4. Uzunasiga qo`yilgan 3 ta gimnastik to`shak ustida yotib oldinga qo`l va oyoq bilan emaklab yurish.

5. Gimnastika narvoniga qo`l va oyoqlar yordamida tirmashib chiqib, gimnastik to`shak ustiga sakrab tushish.

Quvnoq o`yinlar.

"Kim kuchli?", "Kim chaqqon?", "Kim tez o`raydi" gimnastik gardishlar, to`ldirma to`p va boshqa sport anjomlari bilan estafetalar.

O'quv dasturi

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. Turgan joyda "O'ngga!" va "Chapga!" burilish.
2. Yoqoriga sakrab, pastga yengil tushish.
3. Turnikda 2-3 marta tortilish; qo'llarga tayanib, 5- 6 marta qo'llarni bukish va yozish.
4. Gimnastika qoidalariga rioya qilib mashq bajarish.

O'quv mezonlari:

T/r	Sinov mashqlari	Natijalari va ballar									
		O'g'il bolalar					Qiz bolalar				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Past turnikda tortilish (marta)	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-
2.	Arg'amchida sakrash 30 soniyada (marta)	20	15	10	8	5	25	20	15	10	8
3.	Gardishni 1 daqiqagacha belda aylantirish. (marta)	15	12	10	8	5	30	20	10	8	6
4.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	140	100	80	70	60	110	90	70	60	50
5.	Qo'llarga tayanib yotish va cho'qqayib o'tirish (marta)	6	4	3	2	1	4	3	2	1	-

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlaridan 4-5 tasini qaytarish.
2. Oyoq uchida sakrash (arg'amchida).
3. 20-30 metrga 2-3 marta yugurish, 200-300 metrga yugurish.
4. Osilish, tayanish mashqlarini har xil usulda bajarish.

YENGIL ATLETIKA

Darslarda jismoniy mashqlarni bajarishning gigiyenik qoidalari.

Kishi salomatligi uchun ochiq havoda mashqlar bajarishning ahamiyati. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi (ekologik) omillari, odam organizmiga ta'siri.

O'quvchilarni sport maydonida, zalida o'zini tutish (yurish-turish) qoidalari.

O'quv mezonlari:

1. 30 metrga yugurish:
- o'g'il bolalar - 6,3-6,8-7,3 soniya;

O'quv dasturi

- qiz bolalar - 6,5-7,0-7,5 soniya.
- 2. Turgan joydan uzunlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar - 120-100-80 sm;
 - qiz bolalar -110 - 90 - 70 sm.
- 3. To'pni nishonga uloqtirish (6 metr masofadan 5 imkoniyatda):
 - o'g'il bolalar - 3-2-1 tekkizish;
 - qiz bolalar -3-2-1 tekkizish.
- 4. 3x10 metrga mokisimon yugurish:
 - O'g'il bolalar - 9,5 - 10,0 - 10,8 soniya;
 - qiz bolalar -10,0-10,5 - 11,2 soniya.

HARAKATLI O'YINLAR

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

O'yin boshlanishida diqqat berib, o'yin mazmunini anglab olish va o'yin vaqtida bir-biroviga yordam berish. O'yinchilar o'qituvchining qo'rsatmalariga va sardor boshining qoidalariga rioya qilishlari, o'yin boshlanishida o'z joylarini aniq egallashlari, xushtak berilishi bilan o'yinni to'xtatishga rioya qilishlari va hokazo.

"Charxpalak", "Hamma tezda o'z joyiga", "Danak", "Oyog'ingni ho'l qilma", "Bir qatorga saflaning!", "Kim ko'p yong'oq yig'ish", "To'pli estafeta", "Sakragichli estafeta", "Yashiringanni topish", "Nishonga aniq ot", "Bekinmachoq", "Kim uzoqqa uloqtiradi", "Topishmoq", "Tortishmachoq", "Chamalash", "Qoch bolam, qor keldi", "Qovun polizdan", "O'rta barmoqni top", "Chopon", "Qopqon", "Qirq tosh", "Zag'izg'on", "Olib qochar", "Jambul", "Besh tosh", "Pat", "Qizil bayroq", "Kartoshka ekish", "Qo'ng'iroqcha", "Sakra bodom chumchuqlar", "Keladi-ketadi", "Oq terakmi, ko'k terak", "Echki bolalari", "Bo'yoq sotuvchi", "Hurmacha bog'i", "Quruvchilar", "Kosmonavtlar" va boshqa harakatli o'yinlar orqali chaqqonlik, tezkorlik, umumiy chidamlilikni rivojlantirish hamda sezgirlik va xotira fazilatlarini tarbiyalash.

RAQS ELEMENTLARI

"Andijon polkasi"da qo'l va oyoq harakatlarini bajarish. Raqs jarayonida qo'l va oyoq harakat elementlarini o'rgatish. Musiqa jo'rligida xalq raqsiga mos elementlarni bajarish. "Chittigul", "Chertmak", "O'rdaklar raqsi", "Vals qadamlari".

SUZISH

Suvga botish (suv ostiga tushish), suvga tushish va nafas olish, qutidan

sakrash. Oldin quruqlikda, so`ng suvda erkin suzish usulida qo`l va oyoq harakatlari. Narsalar orasidan bolalar velosipedida uchishlar. Badminton, "Laylak va qurbaqalar", "Dengiz jangi".

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Arg`amchilarda turli sakrashlar.
2. Mustaqil bajarish uchun 2-3 mashq tuzish.
3. "Sehrli nuqtalar"ni bilish va qo`llash.

2-SINF

Jismoniy tarbiya

68 soat (haftasiga 2 soat)

GIMNASTIKA

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Qomatni to`g`ri shakllantirish uchun qo`l, oyoq mashqlarini bajarishda turli holatlarni to`g`ri bajarish. Saf mashqlarini bajarish. Mashqlar majmuasini buyumsiz va buyumlar bilan bajarish. Gimnastik narvon yonida, gimnastik tayoqchalar, arg`amchilar, kichik to`plar, qum solingan xaltachalar bilan mashq bajarish.

AKROBATIKA

G`ujanak bo`lib o`tirish, oldinga o`mbaloq oshish, kuraklarda tik turish, yon tomonga o`mbaloq oshish, "ko`prik" hosil qilish, qorin bilan yotgan holda ikki oyoq uchini qo`l bilan ushlab, kerishish. Bir oyoqda turib, qo`llarni yonga uzatib muvozanatni saqlash, "qaldirg`och", yarim shpagat turish.

Muvozanat saqlash mashqlari.

Yakka cho`p va gimnastik o`rindiq ustida oyoq uchida yurish, 180° ga burilib yonboshlab, qadamlab yurish, qo`yilgan to`plar ustidan xatlab yurish, sakrab tushish.

Boshga qumli xaltacha qo`yib, qo`llarni yonga uzatib o`rindiq ustidan yurish.

Gimnastik sakrash mashqlari.

Turgan joyda 30 sm balandlikdagi o`rindiq ustidan pastga yengil sakrab tushish. Gimnastik ko`prikcha ustidan oyoq uchida tizzalarni bukmasdan sakrash, 2-3 metr naridan qadamlab kelib, ko`prikcha

O'quv dasturi

ustidan yuqoriga sakrash va to`shakka yumshoq kelib tushish.

Sport zalida 5 tadan iborat to`siqlardan o`tish mashqlari.

1-sinfda ko`rsatilgan 5 to`siqdan o`tish mashqlarini takrorlash.

Quvnoq o`yinlar.

Akrobatika mashqlari elementlari bilan estafeta o`tkazish.

Arg`amchi va gardishlar bilan "Mashqni ko`r, eslab qol va bajar", "Man qilingan harakat". O`qituvchi ko`rsatgan 8-10-12- mashqlarni bajarish.

O`quvchilarga qo`yiladigan talablar:

1. Dars vaqtida olgan bilim va egallagan malakalarini, uyg`a bergan vazifalarini, ertalabki gimnastika mashqlarini bajara olish.

2. Arg`amchi bilan sakrash.

O`quv mezonlari:

T/r	Sinov mashqlari	Natijalari va ballar									
		O`g`il bolalar					Qiz bolalar				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Past turnikda tortilish (marta)	4	3	2	1	0	-	-	-	-	-
2.	Arg`amchida sakrash 1 daqiqada (marta)	40	30	20	10	7	50	40	30	20	10
3.	Gardishlarni 1 daqiqagacha belda aylantirish (marta)	-	-	-	-	-	40	30	20	12	8
4.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	150	120	100	90	80	120	100	90	80	70

Uyg`a beriladigan topshiriqlar:

1. Baland turnikda tortilish (2-3 marta).
2. Turgan joyda balandga sakrash va yengil tushish.
3. Har kuni ertalabki gimnastika mashqini qaytarish.
4. 15-20 metrga tezlanib yugurish.

YENGIL ATLETIKA

Nazariy ma`lumotlar:

Jismoniy mashqlarning salomatlikni mustahkamlashga, jismoniy

O'quv dasturi

sifatlarni rivojlantirishga, qaddi-qomatni yaxshilashga, ish qobiliyatini oshirishga ta'siri. Yurish va yugurishda nafas olish. 2-sinf o'quvchilarining kun tartibi, ovqatlanish va unga qo'yiladigan talablar. Yengil atletika mashg'ulotlarida o'zini tutish (yurish-turish) qoidalari.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Yengil atletika mashg'ulotlarida o'zini tutish qoidalarini bilishi. Yuqori startdan yugurishni bilish. To'ppa-to'g'ri tez yugurishni bilish. 30 metrga yugurishda o'zining natijasini bilish. 3 daqiqa davomida bir me'yorda va asta-sekin yugurishni bilish. To'pni uzoq masofaga uloqtirishni bilish.

O'quv mezonlari:

- 30 metrga yugurish:
 - o'g'il bolalar - 6,0 - 6,5 - 7,0 soniya;
 - qiz bolalar - 6,3 - 6,8 - 7,3 soniya.
- 1000 metrga yugurish bilan almashlab - vaqti hisobga olinmagan.
- To'pni uzoqqa va nishonga uloqtirish (6 metr masofadan 5 imkoniyatda):
 - O'g'il bolalar - 20 - 17 - 13 metrdan 4 - 3 - 1 marta tekkizish;
 - qiz bolalar - 15 - 12 - 8 metrdan 4 - 2 - 1 marta tekkizish.
- Turgan joydan uzunlikka sakrash:
 - O'g'il bolalar - 130 - 120 - 110 sm;
 - qiz bolalar - 120 - 110 - 80 sm.
- Yugurib kelib uzunlikka sakrash:
 - O'g'il bolalar - 230-200-170 sm;
 - qiz bolalar - 200-190-150 sm.
- 3x10 metrga mokisimon yugurish:
 - O'g'il bolalar - 9,1-9,8-10,4 soniya;
 - qiz bolalar - 9,6-10,4-11,0 soniya.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

- Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini bajarish (mashq maktabda jismoniy tarbiya darsida o'tkaziladi).
- 6-7 daqiqa davomida asta-sekin yugurish.
- Tizzani baland ko'tarib yugurish (turgan joyda), 2x10 marta.
- To'pni devorga to'g'ri uloqtirish - 10-15 marta.
- To'xtamasdan 2x10 dan 20 marta sakrash.
- Tayanib cho'qqayib o'tirish, qo'lga tayanib yotish va turish, 7-10 marta.

O'quv dasturi

7. Turgan joydan uzunlikka sakrash - 10 martagacha.
8. Arg'amchi bilan sakrash (ikki oyoqda) - 50 martagacha sakrash.

HARAKATLI O'YINLAR

Nazariy ma'lumotlar:

Harakatli o'yinlarning bolalar organizmiga ta'siri, ularning sog'lom jismoniy rivojlanishida, chiniqishida, qaddi-qomatini tiklanishida, harakat faoliyatining o'sishi, ishchanlik hamda jismoniy ko'nikma, malaka va sifatlarining rivojlanishi; harakatli o'yinlarning tarbiya va ta'lim jarayonidagi roli, o'yin qoidalari va ularga rioya qilish, o'qituvchi hamda ona boshiga ko'maklashish.

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

Harakatli o'yinlarning tartib - qoidalarini bilish; to'plar, arg'amchi, zambarak va boshqa jihozlarni to'g'ri va aniq ishlata bilish.

"Sinfdamani!", "Boy o'g'li", "Topchi, kimning ovozi", "Bolalarda tartib qat'iy", "Tez joyingizga!", "Oq ayiqlar", "Tezda saflan!", "Qutqar", "Insiz quyon", "Nina, ip va tuguncha", "Charxpalak", "Karnaymi, surnaymi?", "Kim uzoqqa otadi?", "Tulkilar va na'matak", "Qurbaqa va laylak", "Mergan ovchi", "Musiqaga jo'r bo'lib yurish", "Botqoqliqdan o'tish", "Ovchilar", "Qirq tosh", "Qafasdagi qushlar", "Pohta-pochta", "Do'ngdan-do'ngga sakrash", "Meni qutqar!", "Signalga quloq sol!", "Uh chopar ot", "Kim kiyadi?", "Hushyor posbon", "Tulki", "Durra", "Olib qochar", "To'pni boshdan oshirib uzat", "To'pni oyoqlar orasidan uzatish", "Bo'sh joy", "Joyga tez qaytish", "G'ozlar va oqqushlar", "Ikki tovuq", "Yo'lakchalar ustidan sakrash", "Masofani kim sakrab o'tadi?", "Man qilingan mashq", "Simsiz telefon", "Beshtosh" va boshqa o'yinlar ishtirokida (1-sinfdagi) harakat sifatleri va fazilatlarni tarbiyalash va rivojlantirish.

RAQS ELEMENTLARI

Milliy musiqa ritmlarini ijro etish: "Andijon polkasi", "Lazgi", "Qadamlarda sakrab oldinga va o'ng tomonlarga yurish". Qo'l va oyoq harakatlarini musiqaga moslab borish. Ritmik gimnastika elementlari va aerobika: "Vals", "Polka qadamlari", "O'rdaqchalar raqsi".

SUZISH

Erkin suzish usuli elementlarini o'rganish. 25 metrga erkin usulda suzish. "Laylak va qurbaqalar", "Baliqchi va baliqlar", "To'pli quvlashmachoq", "Dengizchi".

Uyga beriladigan topshiriqlar:

O'quv dasturi

1. Arg'amchida turli sakrashlar.
2. 3-4 mashqni uyda mustaqil bajarish.
3. "Sehrli nuqtalar" ni bilish va qo'llash.

3-SINF

Jismoniy tarbiya 68 soat

(haftasiga 2 soat)

GIMNASTIKA

Nazariy ma'lumotlar:

1. Jismoniy mashqlarning inson sog'ligini mustahkamlashda, qomatining to'g'ri rivojlanishida, jismoniy ish qobiliyatlariga ta'siri.
 2. Inson mushaklarini harakatlanish faoliyati.
 3. Har xil nojo'ya harakatlardan shikastlanishning oldini olish usullari.
- Qomatni rostlaydigan, ertalabki badan tarbiya mashqlari majmuasini bajarishga, to'ldirma to'plar bilan (1,5-2 kg) mashq bajarishga o'rgatish. Boshni chap va o'ng tomonlarga aylantirish. Gavdani (chapga, oldinga, orqaga, o'ngga) har xil tomonga egish.

AKROBATIKA

Har xil dastlabki holatlardan oldinga o'mbaloq oshishlarni, g'ujanak bo'lib o'tirgan holatdan orqaga dumalash, oldinga dumalab dastlabki holatga qaytishni, sidirg'asiga 2-3 marta o'mbaloq oshishni o'rgatish.

Dastlabki holat asosiy turish, to'xtamasdan ikki marta oldinga o'mbaloq oshishi, orqaga dumalash bilan kuraklarda tik turish, shu holatda oyoqlarni bukish, birdaniga "ko'prik" hosil qilish va bir qo'lda tayanib, yondan orqaga burilish bilan cho'qqayib tayanishga o'tish va gavnani to'g'rilab yuqoriga sakrab, yengil qo'nish.

Tirmashib chiqish va oshib otish mashqlari:

Qiya joylashtirilgan gimnastika o'rindig'i ustidan qo'llarda tortilib tirmashib chiqishda qo'l kuchini rivojlantirish, arqonga 3 usulda tirmashib chiqishni o'rgatish. Gimnastik narvonga orqa bilan qo'llarda osilib 30 soniya mobaynida turish. Qo'llarda osilib, tizzalarni yuqoriga ko'tarish. Baland turnikda tortilish (o'g'il bolalar), gimnastika o'rindig'ida tayanib, qo'llarni bukish va yozish (qiz bolalar).

Muvozanatni saqlash mashqlari:

1 metr balandlikdagi yakka cho'p ustida yoki gimnastik o'rindiq ustida oyoq uchida yurish, yonboshlab qadam tashlab yurish, 180°

O'quv dasturi

cho`qqayib o`tirish, sakrab tushish. Yurib, o`rindiq o`rtasida "qaldirg`och" hosil qilish.

Tayanib sakrash mashqlari:

O`g`il bolalar - balandligi 90 sm "xari" ustiga sakrab chiqish va yuqoriga kerilib yengil sakrab tushish; oyoqlarni yozib sakrash. "Kozyol" (xari) ustiga tayanib, sakrab chiqish va yengil kerilib tushish.

Qiz bolalar - balandligi 80-90 sm "ot" ga qo`llarga tayanib chiqish va yuqoridan kerilib yengil sakrab tushish.

Sport zalida 5 to`siqdan iborat to`siqlardan o`tish mashqlari:

1. Uzunasiga qo`yilgan gimnastik to`shakda 2 marta oldinga o`mbaloq oshish.

2. 60 sm balandlikdagi eniga turgan "xari" ustiga tizzalar bilan chiqib, gimnastik to`shak ustiga sakrab tushish.

3. 60-70 sm balandlikdagi yakka cho`p ustiga chiqib, qo`llarni yonga uzatib, oxiriga borish va to`shak ustiga sakrab tushish.

4. 3 ta gimnastik to`shakni uzunasiga qo`yib, 35-40 sm balandlikda har bir to`shakni o`rtasidan ikki yon tomonga arqoncha (rezinka) bilan tortib qo`yish va rezinkalarga tegmasdan emaklab o`tish.

4. 5-7 metr oraliqda kichik to`pni belgilangan doira shaklidagi nuqtaga uloqtirish (bu mashqni eni 80 smli va uzunasi 2 metrli chuqur ichidagi gimnastik to`shakka sakrab tushish bilan almashtirish mumkin).

QUVNOQ O`YINLAR VA ESTAFETALAR

1. 3-4 ta o`rgatilgan akrobatika mashqlaridan o`quvchilar xohishiga qarab o`yin va estafeta o`tkazish.

2. "Bo`sh joy", to`plarni qo`lda urib olib yurish va ma`lum joyga tashlash estafetasini o`tkazish. 3-sinfda yurish, burilish mashqlarini bilish.

3. Ertalabki gimnastika mashqlar majmuasini bilish.

4. Safda yurish, burilish mashqlarini bilish.

5. Yugurish, sakrash va turli to`siqlardan o`tishda turli estafetali o`yinlarni bilish.

6. Akrobatikadan o`quv kombinatsiyasini bilish.

O'quv dasturi

O'quv mezonlari

T/r	Sinov mashqlari	Natijalari va ballar									
		O'g'il bolalar					Qiz bolalar				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Past turnikda tortilish (marta)	4	3	2	1	-	-	-	-	-	
2.	Arg'amchida sakrash daqiqada(marta)	50	40	30	20	15	60	50	40	35	30
3.	Gardishni 1 daqiqagacha belda aylantirish (marta)	-	-	-	-	-	50	35	25	20	15
4.	Polda tortirib, oldinga tizzalarni bukmasdan egilish (sm)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Har kuni ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish.
2. Arg'amchida sakrash.
3. Chalqancha yotgan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarish.
4. Turnikda ikki-uch marta tortilish.
5. 2-3 daqiqa yugurish.

YENGIL ATLETIKA

Nazariy ma'lumotlar:

Jismoniy tarbiyaning salomatlikni mustahkamlashda, mehnatga tayyorlashdagi roli. Chiniqtirish muolajalarning ahamiyati. Chiniqishning tabiiy omillari: quyosh, havo, suv. Chiniqishning asosiy turlari. Mashq bajarish vaqtida to'g'ri nafas olish. Yengil atletika darslarida xavfsizlik qoidalari. 200 masofaga sekin va o'rta tezlikda yugurish, (yurish va yugurish bilan almashtirib olib borish). Sakrash chuqurchasiga yugurib kelib uzunlikka sakrash. To'pni uzoqqa va aniq nishonga joyidan turib uloqtirish.

O'quv mezonlari:

1. 30 metrga yugurish:
 - o'g'il bolalar - 5,5-6,0-6,8 soniya;
 - qiz bolalar - 6,0-6,5-7,0 soniya.
2. 4x10 metrga mokisimon yugurish:

O'quv dasturi

- o'g'il bolalar - 11,5-12,0-12,5 soniya;
- qiz bolalar- 12,0-12,5-13,0 soniya.
- 3. 60 metrga yugurish:
 - o'g'il bolalar - 10,7-11,0-11,3 soniya;
 - qiz bolalar - 11,0-11,5-12,0 soniya.
- 4. 1000 metrga yugurish (yurish bilan almashlab):
 - o'g'il bolalar - 6,00-6,30-7,00 daqiqa;
 - qiz bolalar - 6,30-7,00-7,30 daqiqa.
- 5. Turgan joydan uzunlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar - 150-130-110 sm;
 - qiz bolalar - 130-110-90 sm.
- 6. Yugurib kelib uzunlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar - 260-230-200 sm;
 - qiz bolalar - 230-200-190 sm.
- 7. To'pni uzoqqa uloqtirish:
 - o'g'il bolalar - 25-23-20 metr;
 - qiz bolalar - 17-14-10 metr.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ertalabki gimnastika (6-8 mashq).
2. 1-8 daqiqagacha sekin-asta yugurish (o'rta me'yorda).
3. Arg'amchida 60-80 martagacha sakrash.
4. Turgan joydan uzunlikka sakrash (9-10 marta).
5. Tayanib, cho'qqayib o'tirish, qo'llarda tayanib yotish va turish (8-12 marta).
6. Sakrab qo'llarni daraxt shoxiga yoki biror jismga tekizish (12-15 marta).
7. Turgan joydan tizzalarni baland ko'tarib yugurish
8. Oyoqdan oyoqqa kiyikcha sakrash (3x10 marta).

HARAKATLI O'YINLAR

Nazariy ma'lumotlar:

Harakatli o'yinlarning bolalar harakat tayanch malakalarini o'sishi va rivojlanishidagi ahamiyati. Harakatli o'yinlarning ochiq havoda o'tkazilishining ahamiyati. Harakatli o'yinlarning o'tkazilishida hayotiy faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni, o'yinlar jarayonida sport maydonida yoki sport zalida o'quvchilarni tartib-intizomni saqlashi va o'yin qoidalariga rioya qilishi to'g'risida.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

O'yinlarda tartib-intizomga, sabr-qanoatga, shoshilinch chiqishlar, chaqirishlarning me'yorida bo'lishiga odatlantirish. To'plarni uzatish, arg'amchilarda to'g'ri sakrash, aniq nishonga, masofaga otish, o'yinlarda o'rganilgan harakatlardan unumli foydalanish. Sport o'yinlari bo'lgan harakatli o'yinlarni bajarish.

"To'plarni qatordan uzatish", "Man etilgan mashq", "Doira bo'ylab to'p uzatish", "Hamma o'z bayroqchasiga", "Bolalarda tartib qat'iy", "Kun va tun", "Oq ayiqlar", "Olib qochar", "Insiz quyon", "Yugurishli estafeta", "Nina, ip va tuguncha", "Qopqon", "Charxpalak", "Cho'rtan baliq va baliqlar", "Kim uzoqqa otadi?", "Tulkilar va namatak", "Qurbaqa bilan laylak".

4-SINF

Jismoniy tarbiya 68 soat

(haftasiga 2 soat)

(GIMNASTIKA)

Nazariy ma'lumotlar:

1. Odam organizmining tuzilishi va rivojlanishida badan tarbiyaning o'rni.
2. Qaddi-qomatning tuzilishiga maxsus mashqlarning ta'siri.
3. Badanni chiniqtirishning asosiy qoidasi va ahamiyati haqida tushuncha berish.
4. Mashg'ulot vaqtida shikastlanishning oldini olish va birinchi tibbiy yordam qo'rsatish to'g'risida ma'lumot berish.
5. Qomat buzilishining oldini olish, ogohlantirish qoidalari haqida. Qomatni rostlaydigan mashqlar haqida tushuncha berish. Ommaviy sport turlari to'g'risida (futbol, voleybol, qo'l to'pi, basketbol, badminton, tennis va hokazolar) ma'lumot berish. O'z-o'zini nazorat qilish to'g'risida bilim berish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

Gimnastika mashqlarini qo'llab dars va tanafus vaqtida o'yinlarga o'rgatish, qo'llar bilan simmetrik va assimetrik harakatlarni bajarish. Bir oyoq tizzasida turib, qo'llarni bosh orqasiga, qo'llarni belga, qo'llarni yonga uzatish. Tizzalarda cho'kkalab, qo'llar yordamisiz tik turish, gimnastika narvonida hamda gimnastika o'rindig'ida mashqlar bajarish.

Buyumlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish (gimnastika tayoqchalari, gantellar, gardishlar, kichik to'plar, arg'amchi va h.o.)

AKROBATIKA

1. "Yarim shpagat" va "shpagat" o'tirishlarni bajara olish uchun maxsus mashqlar bilan shug'ullantirish.

2. Yonga to'ntarilish uchun ko'nikma hosil qiluvchi mashqlar.

3. Boshda tik turishni o'rgatish (o'g'il bolalar uchun).

4. Kuraklarda tik turishni o'rgatish (qiz bolalar).

5. Mashqlar majmuasi. Dastlabki holat oyoqlar kerilgan, qo'llar yuqorida orqaga engashib "ko'prik" hosil qilish, chap (o'ng) qo'lga tayanib burilib, cho'kkayib tayanish holatini olish, tik turib qo'llar yonda, o'ng (chap) oyoqda "qaldirg'och" hosil qilish, shu holatdan suvga sakrovchilarning start holatiga otish va ikki marta ketma-ket oldinga o'mbaloq oshib, yuqoriga kerishib sakrash.

Osilish va tayanishlar:

Gimnastika narvoniga o'rgatilgan usullarda tirmashib chiqishlar (oddiy, bir taraflama, har taraflama). Gimnastika narvonida osilib turgan holatdan, qo'llarga tortilish bilan tirmashib chiqishlar. Gimnastik narvonidan qiya qo'yilgan gimnastik o'rindiqqa o'tish. Gimnastik narvonga tayanib turgan holda chap va o'ng oyoqni yon tomonga uzatish

Aralash va oddiy osilishlar:

Turnikda osilish, oyoqlarni bukib osilish, osilishda oyoqlarni bukib to'g'rilab oldinga ko'tarilish.

Past turnikda osilib turishdan to'ntarilib tayanchga ko'tarilish (bir oyoqda depsinib, ikkinchisida siltanib bajariladi). Mashqni bajarish uchun oyoq harakatlenganda qo'llar bukilib, oyoq va gavdani turnikka yaqinroq olib borishga harakat qilinadi.

Yerda qorin bilan yotgan holda o'rmalash. Tik arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqish:

1. Gimnastika devorida osilib turishdan, uch harakat usuli texnikasi bilan tirmashib chiqish.

2. Tik arqonda ko'rsatilgan usulda 2-3 metrgacha tirmashib chiqish.

Tayanib sakrashlar: 1 metr balandliqdagi "Ot" ustiga sakrash va oyoq tizzalariga cho'kkayib tayanish. Shu mashqni 60-65 sm balandlikda taxlangan gimnastika to'shagi ustiga sakrab chiqib, tayanib turib bajarish.

Muvozanatni saqlash mashqlari:

1. Yakka cho'p ustida yurish usullari: oddiy, oyoq uchlarida, yonlarga

O'quv dasturi

juftlama qadam bilan, oldinga va orqaga juftlama qadam bilan yurish. Shuningdek, yakka cho`p ustida yon bilan turib oyoqlarni chalishtirib yurishlarga o`rgatish.

2. Yakka cho`p ustida sakrab burilishlar: avval yerda to`ntarilgan gimnastik o`rindig`ida, reykasida 90°, 180° o`ng (chap)ga sakrab burilishlarga o`rgatish,

3. Yakka cho`p ustida turgan holatdan 35-40 sm balandliqdagi to`siqlar ustidan xatlab o`tish bilan yurish.

4. Yakka cho`pni oxirida yarim cho`k kayish holatidan sakrab yerga tushishni o`rgatish (yordamchi mashqlar uchun 3-sinf materiallariga qaralsin).

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. Ertalabki gimnastika mashqlari majmuasini bajara bilish.
2. Safda turish, joylarni o`zgartirish va burilishlarni bilish.
3. Uyga berilgan vazifalarni bajara olish.
4. Akrobatikada o`rganilgan mashqlarni bajara olish.

O'quv mezonlari

T/r	Sinov mashqlari	Natijalari va ballar									
		O`g`il bolalar					Q`iz bolalar				
		"5"	"4"	"3"	"2"	"1"	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
1.	Baland turniqda tortilish (marta)	5	4	3	2	1	-	-	-	-	-
2.	Arg`amchida 1 daqiqa davomida sakrash (marta)	60	50	40	35	30	70	60	50	45	40
3.	Gardishlarni 1 daqiqagacha belda aylantirish (marta)	-	-	-	-	-	55	50	40	30	20
4.	Gimnastik o`rindiqa tayanib, qo`llarni bukish va yozish. (marta)	-	-	-	-	-	5	4	3	2	1
5.	Chalqancha yotgan holda gavgani 90° ko`tarib o`tirish, 1 daqiqa davomida (marta)	15	13	8	5	3	13	10	7	4	2
6.	Polga tayanib, qo`llarni bukish va yozish (marta)	10	8	6	4	2	-	-	-	-	-

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Har kungi ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish.
2. Arg'amchida sakrashlar.
3. Chalqancha yotgan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarish.
4. Turnikda ikki uch marta tortilish.
5. 3-5 daqiqa davomida yugurish.

YENGIL ATLETIKA

Nazariy ma'lumotlar

Harakat tartibi (rejimi) hamda uning o'quvchilar salomatligi va qobiliyatini oshirishdagi ahamiyati. Yengil atletika mashg'ulotlarida o'zini tuta bilish qoidalari. 4-sinf o'quvchilarining kun tartibi. Qomat buzilishi va shikastlanishining oldini olish chora tadbirlari.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Guruh bilan birga 60 metr masofaga past startdan turib yugurish. 200 metr masofaga o'rta tezlikda 3-4 marta dam olish bilan almashtirib yugurish. To'pni uzoq masofaga 3-4 qadam tashlab uloqtirish. Mokisimon yugurish.

O'quv mezonlari:

1. 30 metr ga yugurish:
 - o'g'il bolalar - 5,3-5,8-6,5 soniya;
 - qiz bolalar - 5,5-6,0-6,8 soniya.
2. 60 metr ga yugurish:
 - o'g'il bolalar- 10,5-11,0-11,5 soniya;
 - qiz bolalar- 10,8-11,3-11,8 soniya.
3. 1000 metrga yugurish vaqtga:
 - o'g'il bolalar - 5,30-6,00-6,30 daqiqa
 - qiz bolalar - 6,00-6,30-7,00 daqiqa
4. 4x10 metrga mokisimon yugurish:
 - o'g'il bolalar-11,0-11,5-12,0 soniya;
 - qiz bolalar- 11,5-12,0-12,5 soniya.
5. Yugurib kelib uzunlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar - 300-260-230 sm;
 - qiz bolalar - 260-230-200 sm.
6. Turgan joydan uzunlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar- 160-140-120 sm;
 - qiz bolalar- 140-120-100 sm.

O'quv dasturi

7. Yugurib kelib balandlikka sakrash:

- o'g'il bolalar - 90-80-70 sm;
- qiz bolalar - 80-70-60 sm.

8. To'pni uzoqqa uloqtirish (6 metrdan 5 imkoniyatda):

- o'g'il bolalar -27-25-23 metr;
- qiz bolalar-18-15-13 metr.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini bajarish (mashq maktabda jismoniy tarbiya darsida o'rgatiladi).

2. 6-7 daqiqa davomida asta-sekin yugurish.

3. Tizzani baland ko'tarib yugurish (turgan joyda) 2x10 marta.

4. To'pni devorga to'g'ri uloqtirish - 10 - 15 marta.

5. To'xtamasdan 2x10 dan 20 marta to'g'ri sakrash.

6. Tayanib cho'qqayib o'tirish, qo'lga tayanib yotish va turish 7-10 marta.

7. Turgan joydan uzunlikka sakrash - 10 martagacha.

8. Arg'amchi bilan (ikki oyoqda) - 50 martagacha sakrash,

BASKETBOL

Nazariy ma'lumotlar:

1. Salomatlikni saqlashda jismoniy mashqlarning ahamiyati.

2. O'zbekistonda basketbolning rivojlanishi to'g'risida qisqacha ma'lumot.

3. Mini-basketbol o'yinining soddalashtirilgan qoidasi.

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

Tik turgan holda himoya va hujum harakatlarini bajarib yurish, to'pni ilib olish va ikkala qo'l bilan joyda turib va joyni almashtirib harakatlanish, to'pni bir qo'l bilan to'g'ri chiziqdan urib yurish, so'ng to'pni joydan turib bir qo'lda yelkadan oshirib tashlash, ikki tomonlama mini-basketbol o'yinining oddiy elementlarini soddalashtirib bajarish.

O'quv mezonlari:

1. Basketbolning barcha o'rganilgan elementlarini bajarish (bajarilish texnikasi baholanadi).

2. Shit oldida 45° burchak hosil qilib to'pni yelkadan bir qo'l bilan o'ngdan (chapdan) va joyidan turib savatga tashlash 2,5 metr (3 urinishda).

3. Juft bo'lib 20 soniya 2,5 metrdan to'pni uloqtirish va ilib olish.

4. To'pni ko'krakdan halqaga tashlash (3,5metrdan) o'g'il bolalar

O'quv dasturi

-7 imkoniyatdan, qizlar 8 imkoniyatdan 3 marta tushirish - 5-"a`lo", 2 marta tushirish - 4- "yaxshi", 1 marta tushirish - 3- "o`rta".

5. Usullar birlashmasi - to`pni ilib olib, yerga urib yurish, sakrab turib to`xtash, yaqin masofadan bir qo`l bilan halqaga tashlash.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Arg`amchida to`xtamasdan 30 marta sakrash.
2. Sakrab turib, tizzalarni ko`tarib ko`krakka yetkazish (2 marta takrorlash).
3. Qo`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

Nazariy ma`lumotlar:

1. Maktabda o`tkaziladigan voleybol haqida tushuncha va uning ahamiyati.

2. Voleybol o`yinida turish holatini, o`yin qoidasini, o`rin o`zgartirish qoidalarini o`rganish. Jismoniy mashqlarni a`zolarga ijobiy yoki salbiy ta`siri haqida tushuncha berish. O`yinchilarning asosiy burchi va huquqlari.

O`quvchilarga qo`yiladigan talablar:

Ikki qo`l bilan yuqoridan kelgan to`pni bir-biriga uzatishni bajarish. O`yinchilarning asosiy burchi va huquqlarini, o`ynash qoidalarini bilish.

To`pni pastdan uzatishni bajarish.

O`quv mezonlari:

1. Devor oldida to`rt devorga otib, devordan qaytgan to`pni ikki qo`lda qoidasiga rioya qilgan holda qaytarish; to`pni devorga urishda to`xtamasdan ikki qo`lda qaytarishni baholash: 10 martagacha - "5", 8 martagacha - "4", 5 martagacha tushirmasdan qaytarganga - "3" ball qo`yiladi,

2. O`quvchi to`pni turgan joyida, yuqoriga otib, ikki qo`lida, "qo`l uchida" qoidasiga rioya qilgan holda o`ynashi va bir-biriga to`pni uzatishlar baholanadi.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlaridan 8-10 tasini bajarish.
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan, asosan, ko`proq yelka, qo`l mashqlarini bajarish.
3. Arg`amchi (gardish), gimnastika tayoqchasi, kichik gantellar bilan

O'quv dasturi

mashqlarni mustaqil bajarish.

4. Jismoniy kuchli mashqlarni bajarish.

5. Ko`proq balandlikka sakrash mashqlarini bajarish.

6. 1 daqiqa arg`amchida sakrash.

7. Polga tayanib yotgan holda, qo`llarni 20 martagacha bukish va yozish.

QO'L TO'PI

Nazariy ma'lumotlar:

1. O`zbekistonda qo`l to`pi (qisqacha ma`lumot).

2. O`quvchilarning shaxsiy gigiyenasi.

3. Jismoniy tarbiyaning chiniqishdagi ahamiyati.

O`quvchilarga qo`yiladigan talablar:

O`yinchining tik turgan holatida turishni bilish; to`pni uloqtirish va ushlab olishni bilish, to`pni yerga urib (asta-sekin) darvozaga otishni o`rganish.

O`quv mezonlari:

1. To`pni yerga urib olib yurish, 10-15 metrga yugurish texnikasini to`g`ri bajarish.

2. To`pni uloqtirish va qabul qilish.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. O`g`il bolalar: polga (yerga) tayanib yotgan holda qo`llarini 10-12 marta bukib-yozish (har kuni).

Qiz bolalar: polga tayanib yotgan holda qo`llarni 4-5 marta bukib-yozish (har kuni).

2. To`pni yerga urib ushlab olish.

3. To`pni yerga urib olib yurish.

FUTBOL

Nazariy ma'lumotlar:

O`quvchilarning salomatligini mustahqamlashda jismoniy tarbiyaning o`rni. Jismoniy mashq bilan shug`ullanishning gigiyenik qoidalari.

- Futbolchilarning o`yinda o`zini tutishi va xavfsizlik qoidalariga rioya qilishi.

- Yosh futbolchilarning sport formasi va kiyimlari.

Nafas olish a`zolarining tuzilishi va vazifasi. Shu a`zolari futbol bilan muntazam shug`ullanish orqali chiniqtirish. Futbolchilarning o`yin mashqlari va o`yin paytida xavfsizligining asosiy qoidalari. Futbolchilarning kiyim va poyafzallariga qo`yiladigan talablar.

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

Futbolchilarning o'yin va mashqlarni bajarish paytida xavfsizlik qoidalarini bilishi, ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari majmuasini bajarish. Futbol bo'yicha o'yin mashqlari va mezon talablarini bajarish. To'pni olib yurishni va sherigiga uzatishni o'rganish. To'pni o'yinga kiritishni bajarish.

O'quv mezonlari:

1. 30 metrga yugurish: 5,3-5,8-6,2 soniya.
2. Turgan joydan uzunlikka sakrash: 160-140-120 sm.
3. Baland turnikda tortilish: 4-3-2 marta.
4. To'pni janglyor qilish: 5-4-3 marta.
5. 4 x 10 metrga mokisimon yugurish: 11,0-11,5-12,0 soniya.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ertalabki gigiyenik gimnastika (8-10 mashq).
2. Arg'amchida 50 marta sakrash.
3. Yonlama va chalishtirma qadamlar bilan yugurish.
4. Bolalarga tanish bo'lgan harakatli o'yinlarda qatnashish.
5. 7-8 daqiqa davomida asta-sekin yugurish.
6. O'rindiqda tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (10 marta).

HARAKATLI O'YINLAR

Nazariy ma'lumotlar:

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-atrofdan qilinayotgan harakatlarni ko'ra bilish.

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

Tanish harakatli o'yinlarni tashkil etishda o'qituvchiga, ona boshiga ko'maklashish, o'yinlar qoidasini, mazmunini tashkiliy tomonlarini bilish; tartib-intizom qoidalariga rioya qilish hamda harakat belgilari-sakrash, uloqtirish, tortilish, yugurish me'yorlarini bajarish.

HARAKATLI O'YINLAR VA ESTAFETALAR

"Oq terakmi, ko'k terak?", "Raqam bilan chaqirish", "Qirq tosh", "Kim chaqqon?", "Olib qochar", "To'pni tushirib yuborma", "To'rt

O'quv dasturi

tomondan to`p uzat", "To`pni savatga tashla", "Quloq cho`zma", "Tungi soqchi", "Otishma", "Bo`ron", "Qubba", "Doiraga tort", "Sakrab va o`rmlab o`tish estafetasi", "To`pni uzatib yugurish estafetasi", "Balandlikka sakrash estafetasi", "Yo`laklar bo`ylab sakrash", "Halqachani kiygizish", "Ilon izi bo`lib yurish", "Kalxat hujumi", "To`xtamasdan qidir", "Eng sezgir o`yinchi", "Kim ko`p qo`ziqorin teradi", "Bo`sh o`rin", "Otib qochar", "Estafetali yugurish", "Chizmadan shakl yasash", "Sehrli kataklar", "Man etilgan mashq" va boshqa o`yinlar bilan o`quvchilarni har tomonlama rivojlantirish.

RAQS ELEMENTLARI

Milliy raqs elementlarini uyg`unlashtirish: Juftlik raqs "Askariy", "Lazgi", "Doloncha", 16 ta raqs tushish elementlari. Ritmik gimnastika va badiiy gimnastika elementlari. 3-sinfda o`rgatiladigan milliy raqs elementlarini takrorlash.

SUZISH

3-sinfda o`tilgan mashqlarni takrorlash.

Erkin suzish usulida suzish. 50 metrdan 100 metrgacha bo`lgan masofada erkin suzish. Suvdagi o`yinlar: "Koptok uchun kurash", "G`ovvos", "Torpedo".

II QISM

Umumta`lim maktablari kun tartibida jismoniy sog`lomlashtirish tadbirlari, tashkiliy-metodik ko`rsatmalarning mazmuni, vazifasi va maqsadi dasturning ushbu qismida ifodalangan. Ularga quyidagilar kiradi:

- ertalabki badan tarbiya, darsgacha gimnastika mashqlari, jismoniy tarbiya daqiqasi, tanaffuslar vaqtida o`yinlar, sport soati, kuni uzaytirilgan guruhlar sayrlari;

- ertalabki badan tarbiya har kuni uy sharoitida o`quvchi tomonidan mustaqil bajariladi. Jismoniy tarbiya darslarida o`qituvchining rahbarligi ostida mashqlar majmuasi o`rgatiladi.

Darsgacha gimnastika mashqlari. Uning maqsadi - o`quvchilarning aqliy ish qobiliyatlari va oldilarida turgan o`quv faoliyatlariga tayyorlash hamda a`zoldagi salbiy holatlarning oldini olish, uzoq vaqt harakatsizlikda bo`lgan vaziyatni yo`qotish. Majmua mashqlari qiyin bo`lmagan 5-6 ta mashqlardan jismoniy tarbiya o`qituvchisi yoki yuqori sinf o`quvchisi, o`qituvchi tomonidan berilgan topshiriq asosida qoidaga muvofiq tuziladi va mashg`ulotlar ochiq havoda o`tkaziladi.

O'quv dasturi

Jismoniy tarbiya daqiqasi. Uning maqsadi - hordiq chiqarish, o'quvchilar ish qobiliyatini oshirish. Ular birinchi darsdan boshlab sinfda o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya daqiqalarining majmuasi 3-5 mashqdan iborat bo'lib, 2-4 daqiqa davomida fan o'qituvchisi rahbarligida olib boriladi.

Tanaffuslar vaqtida o'tkaziladigan o'yinlar. Uning maqsadi - o'quvchilar sog'ligini mustahqamlash va faol dam olish, chiniqish, aqliy va jismoniy ish qobiliyatlarini oshirish, jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarishni odatga aylantirishdan iboratdir. Qoidaga ko'ra o'yinlar toza havoda, katta tanaffuslarda tashkil etiladi. Har-xil harakatli o'yinlar qatoriga soddalashtirilgan o'yinlar ham kiritiladi. O'yinlar sinf sport yo'riqchisi bilan birgalikda yoki navbatchi o'qituvchilar kuzatuvda (nazoratida) tashkil qilinadi.

Kuni uzaytirilgan guruhda sport soati. Uning maqsadi - o'quvchilar sog'ligini mustahqamlash, aqliy va jismoniy zo'riqishlarning oldini olishdan iborat. Mashg'ulotlar qiyinchilik tug'dirmaydigan, o'quvchilarni jalb qila oladigan soddaroq metodlardan foydalangan holda o'tkaziladi va bir yo'la uyga berilgan topshiriqlar ham bajariladi. Bunday mashg'ulotlarni o'tkazishda mutaxassislar, maktabning jismoniy tarbiya faollari va otanonalar ham jalb qilinadi. Mashg'ulotlar har kuni 35-45 daqiqa mobaynida o'tkaziladi.

SAYRLAR

Sayrlar, harakatli o'yinlar (estafetalar, atraksion namoyishlar) ni bolalarning o'zlari tanlaganlari ma'qul (shunda mazmuni, o'tish joyi aniq belgilanadi).

Mehnat topshiriqlari bilan sayrga chiqishlar har xil qishloq xo'jalik ishlarini (Futbol maydonini tozalash, daraxtlar o'tkazish, sport maydonchalarini jihozlash va h.o.) o'z ichiga olish bilan birga bajariladi. Sport sayri - yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa oddiy musobaqalarni o'z ichiga oladi.

Ekskursiya - sayr-tomoshani va o'sha ko'rilganni bilib olishdan iborat bo'ladi.

SINF DAN TASHQARI ISHLAR

Dasturning ushbu qismi jismoniy tarbiyaning sinfdan tashqari ish shakli mazmunini birlashtiradi. O'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini, sport turlaridan ba'zilarini, jismoniy tarbiya bayramlarini, sport musobaqalarini, Davlat ta'lim standartlarini topshirishga tayyorgarlik ko'rishlarini o'z ichiga oladi.

SPORT MUSOBAQALARI

Maktab musobaqalarining o'tkazilishi - darsdan tashqari maktabning ommaviy sport tadbirlari haqida kalendar ish rejasiga muvofiq va maktab rahbarlarining nazoratida bo'lishi kerak. Avvalo, "Umid nihollari" musobaqasida qatnashish va "Alpomish", "Barchinoy" testlarini o'tkazish. Maktabning ichki musobaqalari sinflararo, sinf guruhlararo o'tkaziladi. Bundan tashqari musobaqalar shaxsiy birinchilik uchun ham o'tkaziladi ("Yuguruvchi kuni", "Sakrovchi kuni" va boshqalar).

Maktab birinchiligi uchun sinflararo musobaqalar, spartakiada shaklida ham o'tkaziladi. Musobaqalar har xil sinflarda:

"O'qituvchilar va murabbiylar kuni", "Mustaqillik" va "Navro'z" bayramlariga bag'ishlab o'tkazilishi mumkin. Shunga o'xshash ommaviy sport turlari bo'yicha musobaqalarni maktablararo o'tkazishni amalga oshirish kerak. Tuman, shahar musobaqalariga qatnashish uchun maktablarda eng yaxshi sportchilardan terma jamoalar tuzib musobaqalarda qatnashiladi.

SPORT SEKSIYALARI

Seksiyalarning maqsadi - o'quvchilarning umumjismoniy tayyorgarligini oshirish, jismoniy tarbiya va sportning har turini vositalaridan foydalanish yo'li bilan o'quv dasturi asosini tuzish. Bu sho'balarga asosan boshlang'ich, o'rta sinf o'quvchilari jalb qilinadi. Ayniqsa tayyorgarlik va tibbiy guruhlariga ajratilgan o'quvchilar taklif qilinadi. Mashg'ulotlar haftasiga ikki marta 45- 60 daqiqadan o'tkaziladi. Umumiy rahbarlikni jismoniy tarbiya o'qituvchisi amalga oshiradi. Bunday mashg'ulotlarni o'tkazish uchun jamoatchi sport instruktorlari, yuqori sinf faollari, bolalar va o'smirlar sport maktablarining o'quvchi sportchilari jalb qilinadilar.

Sport sho'balari - sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar uchun tashkil qilinadi. Sport sho'balarini tashkil qilish uchun eng avvalo sharoit hisobga olinadi. Umumiy rahbarlik esa jismoniy tarbiya o'qituvchisiga yuklatiladi. Shunga o'xshash mashg'ulotlarni o'tish uchun jamoatchi ustoz murabbiy (trener), jamoatchi yo'riqchi, maktabning eng yaxshi sportchilari, bolalar va o'smirlar sport maktabining yaxshi sportchi o'quvchilari taklif qilinadi. Ba'zan haq to'lash yo'li bilan sport turlariga ustoz murabbiy (trener) taklif qilinadi. Mashg'ulotlari haftada 2-3 marta o'tkaziladigan sho'balarga qatnashadigan o'quvchilar oldin, albatta, tibbiy ko'rikdan o'tishlari shart (tibbiy nazorat maktabda yoki poliklinikada o'tkaziladi).

O'quv dasturi

SPORT BAYRAMLARI

Bu tadbirlar maktabning barcha an`analariga muvofiq, ommaviy sport tadbirlari kalendari va boshqa tadbirlar bilan oldinma-keyin yilda ikki marta, o`quv yilining boshlanishi yoki yakunlanishini nishonlash arafasida va mavsumning boshida hamda yakunida, shuningdek, musobaqalarning tantanali ochilishi va yopilishida, ommaviy sport musobaqalarini o`tkazish hamda uchrashuvlar, gimnastika va sport turlaridan qatnashishlar hamda g`oliblarni mukofatlashda o`tkaziladi.

Dasturdan foydalanish bo'yicha tavsiyalar

1. Jismoniy tarbiya o`qituvchisi dastur asosida ish boshlashdan oldin, birinchi navbatda dasturning tushuntirish xatini, ya`ni, soatlar taqsimoti, o`quv me`yorlari va nazorat darslarini diqqat va e`tibor bilan o`qib chiqishi lozim.

2. Sentabr oyidagi 1-2 darslardayoq quyidagi talablar bo`yicha test o`tkaziladi:

- 30 metr ga yugurish, vaqt o`lchovi soniya hisobida;
- joydan turib uzunlikka sakrash, o`lchov metr va sm larda;
- tennis koptogini uzoqqa uloqtirish, o`lchov metr va smlar hisobida;
- arg`amchida 30 soniya davomida sakrash, o`lchovi sanoq bilan.

Chorakni yakunlash davrida yuqorida ko`rsatilgan testlar o`tkazilishi shart.

JISMONIY TARBIYA O`QUV DASTURINING BO`LIMLARI BO`YICHA SOATLAR TAQSIMOTI

1-sinf (68 soat)

T/r	Bo`lim	Soat
1.	Gimnastika	16
2.	Yengil atletika	14
3.	Harakatli o`yinlar va sport o`yini elementlari	38

2-sinf (68 soat)

T/r	Bo`lim	Soat
1.	Gimnastika	16
2.	Yengil atletika	16
3.	Harakatli o`yinlar va sport o`yini elementlari	36

O'quv dasturi

3-sinf (68soat)

T/r	Bo`lim	Soat
1.	Gimnastika	16
2.	Yengil atletika	16
3.	Harakatli o`yinlar va sport o`yin elementlari	36

4-sinf (68soat)

T/r	Bo`lim	Soat
1.	Gimnastika	14
2.	Yengil atletika	18
3.	Harakatli o`yinlar va sport o`yin elementlari	12
4.	Sport o`yinlari	12
5.	Futbol	12

O'quv dasturi

JISMONIY TARBIYA FANIDAN 5-9 SINFLAR UCHUN O'QUV DASTURI

UQTIRISH XATI

Ushbu dastur O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston Respublikasida umumiy o'rta ta'limni tashkil etish to'g'risida"gi qaroriga asosan, 9 yillik umumiy o'rta ta'lim bosqichida yetuk kadrlar tayyorlash bo'yicha jismoniy tarbiya konsepsiyasi hamda umumiy o'rta ta'lim maktablarida tajriba-sinovdan o'tkazilgan yangi tahrirdagi Davlat ta'lim standartiga mos ravishda tuzildi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yetakchi mutaxassislar, ilmiy xodimlar va maktab o'qituvchilari ishtirokida guruh tuzilib, umumta'lim maktablarining 1-9 sinflari uchun yangi o'quv dasturi ishlab chiqildi.

"Milliy kurash" darslarini o'tkazish bo'yicha imkoniyati va mutaxassislari bo'lgan maktablarda bu mashg'ulotlar "gimnastika" bo'limidan olib borilishi ko'zda tutilgan. Umumiy ajratilgan soatlar: 5-6 sinflarga 10 soatdan, 7-8-sinflarda 12 soatdan, 9-sinfda 14 soat.

Jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishdan maqsad - bolalarni yoshligidanoq jismonan sog'lom, baquvvat qilib shakllantirish, mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qildirishdan iborat. Mavjud shart-sharoitdan qat'iy nazar, barcha imkoniyatlardan foydalangan holda jismoniy tarbiya darslariga o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash, ular organizmiga foydali yuklamalar yuklash lozim.

Shunday qilib, 1-sinfdan 9-sinfgacha maktab dasturidagi bo'limlar bo'yicha o'quv yiliga tavsiya qilinadigan o'quv soatlari quyidagicha bo'ladi:

T/r	Dastur bo'limlari	Sinflar								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Nazariy bilim asoslari	Dars jarayonida								
2.	Gimnastika	16	16	16	14	10	10	8	8	8
3.	Yengil atletika	14	16	16	18	14	14	14	16	14
4.	Harakatli va sport o'yinlari elementlar	38	36	36	12	2	2	2	-	-

O'quv dasturi

5.	Sport o'yinlari (basketbol, voleybol, qo'l to'pi)	-	-	-	12	20	20	20	20	20
6.	Futbol o'yini		-	-	12	12	12	12	12	12
7.	Kurash	-	-	-	-	10	10	12	12	14
8.	Suzish									
Jami:		68	68	68	68	68	68	68	68	68

5-SINF

Jismoniy tarbiya 68 soat (haftasiga 2 soat) (GIMNASTIKA)

Nazariy ma'lumotlar:

1. Ertalab darsgacha o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini bajarish qoidalari.

2. Maktab o'quvchilarining ovqatlanish tartibi.

3. Jismoniy mashqlarni bajarishda qo'llaniladigan gigiyenik omillar.

4. Jismoniy mashqlarni bajarishda shikastlanishning oldini olish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

Buyumsiz va buyumlar bilan bajariladigan mashqlar. Sakrashlar, cho'qqayib o'tirishlar, har xil yo'nalishda egilish va tayanishlarni, birga qo'shilgan mashqlar majmuasini bajarishni o'rgatish.

AKROBATIKA

Bir oyoqda (chap yoki o'ng) "Qaldirg'och" bo'lib turish. Oldinga ikki marta o'mbaloq oshish, orqa tomonga oyoqlarni yuqoriga ko'tarib kuraklarda tik turish, chalqancha yotgan holda ko'prik hosil qilish. Turgan joyda bir qadam oldinga chiqib, qo'llarni yonga ko'tarish

Muvozanatni saqlash mashqlari.

1. Yakka cho'p yonida ikki qo'l bilan tayanib, o'ng oyoqni oldinga siltab otkazib, yakka cho'p ustiga chiqib chap tomonga burilib, oyoqlarni ochib o'tirish (yakka cho'p balandligi 900-100 sm).

2. Oyoqlarni orqaga siltab, oldinga qo'llarni bukib qorinda yotish.

3. Qo'llarni yozib (to'g'irlab) gavdani ko'tarib turish.

4. O'ng oyoqni oldinga bukib, yarim o'tirib, qo'llarni yonga uzatish.

O'quv dasturi

5. Chap oyoqni o'ng oyoq orqasiga qo'yib, qo'llarni yondan yuqoriga ko'tarib, oyoq uchida tik turish.

6. Chap oyoqni yarim bukib oldinga qadam tashlab yurish, o'ng qo'lni orqadan doira shaklida aylantirib yuqoriga ko'tarish.

7. O'ng oyoqni chap oyoq kabi bukib oldinga qadam tashlab, chap qo'lni orqadan aylantirib yuqoriga ko'tarish.

8. Chap oyoqni o'ng oyoq yoniga qo'yib, chap tomonga burilish, qo'llarni oldinga tushirib orqaga uzatish, oyoqlarni yarim bukkan holda yuqoriga kerilib sakrab tushish (yakka cho'p bo'lmagan taqdirda gimnastik o'rindiqda bajarilishi mumkin).

Quvnoq o'yinlar va estafetalar.

O'rgatilgan akrobatika mashqlaridan, sakrash, yurish, to'siqlardan o'tish, arg'amchi, gardishlarda o'rgatilgan mashqlardan, to'plarni polga urib yurish mashqlaridan iborat quvnoq o'yinlar va estafetalarni o'tish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. 6-8 ta gimnastik mashqlarni mustaqil bajara olish.
2. Oldinga, orqaga o'mbaloq oshish.
3. Oyoq-qo'llar cho'zilib, chiqib yoki singanda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalarini bilish.
4. Turnikda tortilish.
5. Gimnastik o'rindiqqa tayanib qo'llarni bukish va yozish. Qizlar uchun 4-6 marta.
6. Mashg'ulot vaqtida sport kiyimlariga, gigiyenik qoidalarga e'tibor berishni bilish.

O'quv mezonlari

T/r	Sinov mashqlari	Natijalari va ballar									
		O'g'il bolalar					Qiz bolalar				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Baland turnikda tortilish (marta)	5	4	3	2	1	-	-	-	-	-
2.	Chalqancha yotgan holda gavdani 90° ga ko'tarish (marta)	18	15	10	8	6	15	12	7	6	4
3.	Arg'amchida 1 daqiqagacha sakrash (marta)	70	60	50	45	40	75	65	55	50	45

O'quv dasturi

4.	Polga qo'l bilan tayanib, qo'llarni bukish va yozish (marta)	13	10	6	5	3	-	-	-	-	-
5.	Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukish va yozish (marta)	-	-	-	-	-	5	4	3	2	1
6.	Gardishni belda 1 daqiqa aylantirish (marta)	-	-	-	-	-	60	50	45	35	25

Uyga beriladigan topshiriqlar:

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).
4. O'rindiqqa tayanib qo'llarni 8-10 marta bukish va yozish (qizlar).
5. Chalqancha yotgan holda 90° gacha gavadani 12-15 marta ko'tarish.
6. Har kuni 4-6 daqiqa sekin yugurish.

YENGIL ATLETIKA

Nazariy ma'lumotlar:

Jismoniy mashqlar mashg'ulotining gigiyenik 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.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Yengil atletika bo'yicha mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalarini bilish zarur; yengil atletika bo'yicha o'quv mezonlarini egallash. Past startdan yugurishni o'rganish, 200-300 metrga 4-5 metrga yugurish bilan almashlab yugurishni birga qo'shib olib borish, tepalikka va tepalikdan pastga yugurib tushish. 3x10 metrga mokqisimon yugurish. 30, 60, 100, 400, 1000 metr masofalarga yugurish. Yugurib kelib "Oyoq bukish" usulida uzunlikka sakrashni o'rganish, yugurib kelib "Hatlab o'tish" usulida balandlikka sakrash mashqlarini bajarish. Ertalabki gigiyenik gimnastika bo'yicha uyga berilgan vazifani bajarish.

O'quv mezonlari:

1. 60 metrga yugurish:
 - o'g'il bolalar - 10,3 - 10,8 - 11,3 soniya;
 - qiz bolalar - 10,5 - 11,0 - 11,5 soniya.
2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash:

O'quv dasturi

- o'g'il bolalar - 330 - 300 - 250 sm;
 - qiz bolalar - 300 - 260 - 220 sm.
 - 3. Yugurib kelib balandlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar - 100 - 90 - 80 sm;
 - qiz bolalar - 90 - 80 - 70 sm.
 - 4. 1000 metr ga yugurish:
 - o'g'il bolalar - 4,20 - 4,40 - 5,10 daqiqa;
 - qiz bolalar - 5,30 - 6,00 - 6,30 daqiqa.
 - 5. 1500 metr ga yugurish:
 - o'g'il bolalar - masofani yugurishda yurish bilan yugurishni almashlab olib borish (vaqt hisobga olinmaydi).
 - 6. To'pni uloqtirish:
 - o'g'il bolalar- 35-30 - 22 metr;
 - qiz bolalar-22 - 19- 16 metr.
 - 7. 4 X 10 metr ga mokisimon yugurish:
 - o'g'il bolalar - 10,6 - 11,1 - 11,6 soniya;
 - qiz bolalar- 11,1 - 11,6- 12,1 soniya.
- Uyga beriladigan topshiriqlar:**
1. Ertalabki gigiyenik gimnastika (badan tarbiya).
 2. 8-9 daqiqa davomida asta-sekin yugurish.
 3. Turgan joyda tizzani baland ko'tarib yugurish (3 x 10 metr ga).
 4. Pastdan yuqoriga va yuqoridan pastga yugurish (5-6 x 20-30 metr ga).
 5. Turgan joydan tennis koptogini devorga uloqtirish (to'g'ri bajarish, 10-13 marta).
 6. Bir daqiqa davomida arg'amchida sakrash.
 7. Turgan joyda uzunlikka sakrash (10-12 marta).
 8. Oyoqdan-oyoqqa sakrash (kiyikcha sakrash) (20 marta).
 9. 3-5 metr dan yugurib kelib uzunlikka sakrash.

BASKETBOL

Nazariy ma'lumotlar:

1. Mustaqil uy topshiriqlarini bajarish qoidalari.
2. Chiniqtirishning ahamiyati.
3. Mini-basketbol o'yinining qoidalari.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Himoya vazifasini har tomonlardan bajarish, to'pni ilib olish, ko'krakdan uloqtirish, joy almashtirib har tomonlama harakat qilish,

O`quv dasturi

to`pni o`ng va chap qo`llarda yerga urib yugurish, to`pni halqaga bir qo`l bilan yelkada (boshqa qo`l yordamida) ikki qadamni bajarib tashlash, mini-basketbol o`yinini turli basketbol elementlari bilan almashinib o`ynash.

O`quv mezonlari:

1. Barcha o`rgangan basketbol elementlarini bajarish (bajarish texnikasi baholanadi).

2. Juft-juft bo`lib to`pni uzatish (uloqtirish), 20 soniya, masofa 2,5 metr - qizlarga, 3,0 metr - o`g`il bolalarga. 12 ta uloqtirishga - "5" ball, 10 taga - "4" ball, 8 taga - "3" ball.

Usullar birlashmasi: To`g`riga keskin chiqish, to`pni ilib olish, sakrab to`xtash, ikkala qo`llar bilan ko`krakdan to`pni uloqtirish; yaqin masofadan to`pni bir qo`l bilan uloqtirish; to`pni harakatda, yelkadan bir qo`l bilan pastdan savatga tashlash; 7 imkoniyatdan 3 marta tushirishga - "5" ball, 2 martaga - "4" ball, 1 martaga - "3" ball.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. 10 soniya davomida bir joyda tizzalarni baland ko`tarib yugurish.

2. Bir joyda turib tizzalarni baland ko`tarib sakrash. 10 marta sakrash - "5" ball, 8 marta sakrash - "4" ball, 6 marta sakrash - "3" ball bilan baholanadi (o`g`il bolalar uchun), 8 marta sakrash - "5" ball, 6 marta sakrash - "4", 4 marta sakrash - "3" ball bilan baholanadi (qizlar uchun).

3. Qo`llarni 45° devorga tayangan holda, bukish va yozish. 15 marta bajarish - "5" baho, 12 marta bajarish - "4" ball, 10 marta bajarish - "3", ball bilan baholanadi (O`g`il bolalar uchun); 12 marta bajarish - "5" ball 10 marta bajarish - "4" ball, 8 marta bajarish - "3" ball bilan baholanadi (qizlar uchun).

4. To`pni yerga urib asta o`tirib, turib yugurish (6 marta o`ng va chap qo`llarda).

VOLEYBOL

Nazariy ma`lumotlar:

1. O`quvchilarni umumrivojlantirish mashqlaridan harakat malakalarining tezkorligini oshirish maqsadida, ularga chapga, o`ngga, to`g`riga, orqaga, qadamlab, qoidasiga rioya qilgan holda tezlik bilan yurish harakatlarini o`rgatish.

2. Turgan joyda to`pni yuqoridan bir-birlariga uzatishni o`rgatish.

3. To`pni pastdan ikki va bir qo`lda uzatishni o`rgatish.

O'quv dasturi

4. Voleybol o`ynash qoidalari to`g`risida tushuncha berish va amaliy o`rgatish.

5. To`plarni chap va o`ng qo`lda sakratib yugurish.

O'quvchilarga qo`yiladigan talablar:

1. O`yinning boshlanishi va tamom bo`lishini, necha hisobgacha o`ynash qoidalarini, hisoblashni qanday, kim olib borishini, hakamlikni va musobaqalashishni o`rgatib borish, uy vazifalarini bajarishni, ya`ni pastki va yuqorigi tomondan kelgan to`pni qaytarishni bilishi, voleybol o`ynash qoidalarini bilishlari talab qilinadi.

O`quv mezonlari:

1. Ikki o`yinchining bir-biriga to`pni yuqoridan uzatishini baholash: 10 marta bir-biriga qoidasiga rioya qilgan holda uzatsalar - "5" ball, 8 martaga - "4" ball, 6 martaga - "3" ball qo`yiladi.

2. Devordan qaytgan to`pni qoidasiga rioya qilgan holda pastdan qaytarishni baholash.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Balandlikka sakrash va kuchli mashqlarni bajarish.

2. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlaridan 8-10 tasini bajarish.

3. Polga tayanib, qo`llarni bukish va yozish (o`g`il bolalarga 10-15 marta, qizlarga 5-6 marta).

4. Devordan yarim metr uzoqlikda turgan holda devorga qo`llar bilan tayanib, kuch bilan devordan orqaga itarilish (10-15 marta).

5. 2 kg og`irlikdagi gantel bilan 4-5 mashqni bajarish.

6. 20-30 metrgacha oldinga yugurish, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrab yurish, orqa bilan yugurish.

7. Arg`amchida bir va ikki oyoqda sakrash.

QO`L TO`PI

Nazariy ma`lumotlar:

Jismoniy tayyorgarlik - ishchanlik, unumdorlik mezonlari. Dars paytida belgilangan mashg`ulot - mashq o`tkazishning xavfsizligini ta`minlash qoidalari. To`pni bir qo`lda ushlab 5-6 metrda shirigiga uzatish.

O'quvchilarga qo`yilgan talablar:

To`pni bir qo`l bilan uloqtirish (panjalarda to`pni ushlab). Sakrab to`pni uloqtirish. Darvozabon o`yinini bilish (tik turish, harakatlanish, qo`llar bilan ketayotgan to`pni qaytarish). To`pni yerga urib olib yurish.

O'quv dasturi

O'quv mezonlari:

1. To'pni yerga urib yugurish 20-30 metr (tezlikda).
2. To'pni aniq nishonga otish (7 marta tushirish 10 tadan).

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. O'yin qoidalari.
2. To'pni yerga urib yurish, yugurish (tennis to'pi bilan ham mumkin).
3. To'pni sakrab turib, tayanch hosil qilib otish.
4. O'g'il bolalar: osilib turib tortilish (5-6 marta).
5. Qiz bolalar: past qo'shpo'yada yotgan holda osilib tortilish (10-12 marta).

FUTBOL

Nazariy ma'lumotlar:

Yosh futbolchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi. To'pni egallash texnikasi futbolda muvaffaqiyatga erishishning asosidir. To'pni tepish va to'xtatish texnikasini bajarish. Futbol bilan shug'ullanganda kelib chiqadigan shikastlanishning sabablari haqida tushuncha.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. 5-sinf uchun berilgan uy vazifasini bilishi zarur, oyoq yuzasining ichki tomoni bilan tepish texnikasini egallash. Futbol bo'yicha o'yin mashqlarini va mezon talablarini bajarish.

1. 30 metrga yugurish: 5,2 - 5,5 - 5,8 soniya.
2. Turgan joyda uzunlikka sakrash: 165 - 150-130 sm.
3. To'p bilan janglyor qilish: 6 - 5-4 marta.
4. Baland turnikda tortilish: 5 - 4 - 3 marta,
5. 4 x 10 metrga mokisimon yugurish: 10,8 - 11,3 - 11,8 soniya.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish.
2. Turgan joyda arg'amchida 60 marta sakrash.
3. 8-9 daqiqa davomida asta-sekin yugurish.
4. To'pni oyoq bilan janglyor qilishni o'rganish.
5. O'rindiqqa qo'lda tayanib yotgan holda, qo'llarni bukib va yozish (15 marta).
6. Epchillik, tezlikni rivojlantirish bo'yicha beriladigan mashqlarni bajarish.

KURASH

Nazariy ma'lumotlar:

1. Jismoniy madaniyat haqida tushuncha.
2. Kurash tarixi haqida ma'lumot.
3. Kurash ramzi va yaktagi.
4. Jarohatlanishning oldini olish.
5. Kurash texnikasi va taktikasi haqida.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Kurashchilarning "yiqilishdan saqlang", "yiqilish", "yon tomonlarga yiqilish" usullarini bajarish. Cho'qqayib o'tirgan holatdan orqaga dumalash. Oldinga qarab o'mboloq oshish.

HARAKATLI O'YINLAR

Nazariy ma'lumotlar:

O'quvchilarni jismoniy barkamol, aqliy va axloqiy jihatdan yetuk qilib tarbiyalashda harakatli o'yinlarning ahamiyati; ochiq havoda tashkil qilinadigan o'yinlarda dam olish, o'rtacha harakatlar bilan bajariladigan o'yinlarning ahamiyati.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. Yurish, qo'l, oyoq, gavdani har xil holatda harakatlantirib, maydoncha bo'ylab, yo'nalishni o'zgartirgan holda sekin va tez yurish, oyoqlar uchida va tovonlarda yurish.

2. Sakrash, bir va ikki oyoqlab sakrash, turgan joyda, oldinga harakat qilib, arg'amchida, halqada sakrash.

3. To'pni irg'itish: kichik va katta to'plarni irg'itib ilib olish, o'quvchilarning yuzma-yuz turgan holda to'pni bir-birlariga irg'itishlari, to'pni uzoqqa otish, har xil nishonga, savatchaga, halqachaga tushirish.

Harakatli o'yinlar (yugurish, sakrash, uloqtirish, estafetalar). "Soqqa", "Olib qochar", "To'pni aylana ichiga tushirma", "Qo'riqchi", "Quloq cho'zma", "To'p o'rtaga", "Kengurucha", "Arg'amchi bilan estafeta", "Sakrab o't va qochib ket", "Birgalashib sakraymiz", "Kuchlilar va chaqqonlar", "To'siqlardan oshib o'tish", "Kim uzoqqa otadi", "Savatga to'p tushirish", "Tortishmachoq", "Uzatingmi, o'tir", "Doiraga tort", "Xo'rozlar jangi", "Juft-juft bo'lib tortishish", "Qarmoqcha", "Qirqtosh", "Cho'pon", "Chavandozlar", "Qovun polizida", "Sehrlil kataklar", "Mashqni bajar, eslab qol" va boshqa o'yinlar yordamida diqqat, xotira va jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

RAQS ELEMENTLARI

Milliy raqs elementlarini uyg'unlashtirish. "Barigal", "Namanganning olmasi", "Andijon polkasi" va boshqalar. Ritmik gimnastika elementlari. Badiiy gimnastika elementlari.

SUZISH

O'rganilgan usulda 50-100 metrga suzish. Krol usulida suzishni o'rgatish uchun maxsus mashqlar. Ko'krakda va chalqancha yotib krol usulida turli tezlikda masofalarga suzish. Yengil narsalarni suv sathida ushlay bilish. Suv ostidagi narsalarni olish. Qutidan va suvning o'zidan startlar. Suvdagi o'yinlar: "Qutqaruvchilar", "Sho'ng'ib quvlashmchoq".

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. Suvda va sport inshootlarida munosabat qoidalarini bilish.
2. Vaqtni hisobga olmagan holda 25 metrga suzish.
3. Suvda burilish va qutidan sakrashlarni bilish.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ba'zi tana muskullar guruhini rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni mustaqil bajarish.
2. Oyoqda navbatma-navbat o'tirib turish. O'g'il bolalar 8-10 marta. Qiz bolalar 4-6 marta.

6-SINF

Jismoniy tarbiya 68 soat

(haftasiga 2 soat)

GIMNASTIKA

Nazariy ma'lumotlar:

1. Jismoniy mashqlar bilan mashg'ul vaqtida xafvsizlik qoidalari, o'zini-o'zi mudofaa qilish qoidalari.
2. Mashg'ulotda kiyiladigan sport kiyimlarining gigiyenik talablari.
3. Jismoniy mashqlarning ishlash vaqtida ish qobiliyatini yaxshilanishga ta'siri va foydasi.
4. Shikastlanganda birinchi tibbiy yordam.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

Buyumlarsiz va buyumlar bilan quyi sinflarda o'zlashtirilgan mashqlarni takrorlash. Juft bo'lib buyumlarsiz va buyumlar bilan gimnastika devori oldida mashqlar bajarish.

O'quv dasturi

Tayanish va osilish.

Past turnikdan osilib turgan holatdan, bir oyoq bilan depsinib, ikkinchi oyoqda siltalanib, to'ntarilib tayanchga ko'tarilish.

Qo'shpo'yada tayangan holatda: qo'llarda siljish, qo'llarda sakrab siljish, qo'llarni bukib yozish. Qo'shpo'yada tayangan holatda tebranishdan, orqaga tebranish bilan o'ng, chap tomondan sakrab tushish.

Tayanib sakrash.

Balandligi 110 sm uzunasiga qo'yilgan xaridan oyoqlarni kerib va bukib sakrash (o'g'il bolalar uchun).

Dastlabki holat, yugurib kelib sakrab, xari ustiga tayanib tizzalarda turish va cho'qqaygan holda qo'llar bilan siltanib kerishib sakrab tushish (qizlar uchun). Otdan oyoqlarni bukib sakrab o'tish

Muvozanat saqlash mashqlari.

1. Yakka cho'p ustida oyoq uchlarida yurish va yugurish, "polka" qadamlar bilan oldinga siljish.

2. Gimnastika ko'prikchasida turib, qo'llar yakka cho'p ustida, sakrab, yakka cho'p ustida tayanib cho'qqayishga chiqib olish (o'qituvchi yordamida).

3. Yakka cho'p ustida qo'llarni har xil holatda tutib, "qaldirg'och" hosil qilish.

O'quv kombinatsiyasi. 60 sm balandlikdagi yakka cho'pga 30° - 35° burchak yo'nalishda yugurib kelib, sakrab tayanib cho'qqayishga chiqish, turib oldinga "polka" qadamlar bilan siljish, chap oyoqda "qaldirg'och" hosil qilish, o'ng oyoq bilan oldinga siltanib, chapga burilish va oyoqlarni juftlab, yuqoriga sakrab, kerishib tushish.

Quvnoq o'yinlar va estafetalar.

1. O'rgatilgan akrobatika mashqlari, arg'amchi, gardishlar orqali o'yinlar o'tkazish.

2. Doira bo'ylab, bayroqcha mudofaasi.

3. Gimnastika o'rindiqlari, to'plar bilan o'yinlar va estafetalar o'tkazish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. Mushak kuchlarini mustaqil rivojlantirish qoidalarini bilish.

2. Uyga berilgan vazifalarni bajarish.

O'quv dasturi

O'quv mezonlari

T/r	Sinov mashqlari	Natijalari va ballar									
		O'g'il bolalar					Qiz bolalar				
		"5"	"4"	"3"	"2"	"1"	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
1.	Baland turnikda tortilish	6	4	3	2	1	-	-	-	-	-
2.	Chalqancha yotgan holda 90° gavdani ko'tarish (1 daqiqa davomida)	20	18	13	11	9	18	13	8	7	6
3.	Polda qo'llarga tayanib, qo'llarni bukish va yozish	18	15	12	10	8	-	-	-	-	-
4.	Arg'amchida (1 daqiqa) sakrash	75	65	55	50	45	80	75	65	60	55
5.	Gardishni belda aylantirish	-	-	-	-	-	65	55	40	30	25
6.	Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukish va yozish	-	-	-			8	5	3	2	1
7.	Tik turgan holda (oldinga) pastga egilish	4	6	8	10		4	6	8	10	

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. 7-8 daqiqa har kuni ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish.
2. O'quv mezonlarini topshirishga tayyorgarlik ko'rish.

YENGIL ATLETIKA

Nazariy ma'lumotlar:

Ish qobiliyatini birday saqlab turishda jismoniy mashqlarning ahamiyati. Sport zalida, maydonchasida yengil atletika mashqlarini bajarishda xavfsizlik qoidalari.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

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. Yugurib kelib uzunlikka sakrash. Yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash. 8-10 minut davomida bir me'yorda sekin yugurish.

O'quv dasturi

O'quv mezonlari:

1. 60 metrga yugurish:
 - o'g'il bolalar - 10,0 - 10,5 - 11,0 soniya;
 - qiz bolalar - 10,3 - 10,8 - 11,3 soniya;
2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar - 340 - 310 - 270 sm;
 - qiz bolalar - 310 - 270 - 230 sm.
3. Yugurib kelib balandlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar - 105 - 95 - 85 sm;
 - qiz bolalar - 95 - 90 - 80 sm.
4. 1000 metrga yugurish:
 - o'g'il bolalar - 4,10 - 4,30 - 5,0 daqiqa;
 - qiz bolalar - 5,40 - 6,10 - 6,40 daqiqa.
5. To'pni uloqtirish:
 - o'g'il bolalar - 36 - 30 - 21 metr;
 - qiz bolalar - 23 - 18 - 15 metr.
6. 4 X 10 metrga mokisimon yugurish:
 - o'g'il bolalar - 10,5 - 10,8 - 11,3 soniya;
 - qiz bolalar - 11,0 - 11,3 - 12,0 soniya.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Televideniye, radio to'lqinlari orqali beriladigan ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish.
2. Arg'amchi, gimnastik tayoqcha (engashish, cho'qqayib o'tirish, yuqoriga sakrash) bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.
3. Arg'amchida 30 soniyadan bir daqiqagacha sakrash.
4. Tennis to'pini (12- 15 marta aniq) nishonga uloqtirish.
5. Turgan joyda uzunlikka 20-30 sm balandlikdagi to'siqdan (tarang qilib tortilgan rezinadan, arg'amchidan) oshib o'tib, 10- 15 marta sakrash.
6. O'g'il bolalar uchun 12 daqiqagacha asta-sekin yugurish, qiz bolalar uchun 10 daqiqagacha asta-sekin yugurish.

BASKETBOL

Nazariy ma'lumotlar:

1. O'quvchilarning jismoniy kamol topishida basketbol o'yinining ahamiyati.

O'quv dasturi

2. Mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarning salomatligini aniqlashda o'zini-o'zi nazorat qilish asoslari.

3. Mini-basketbol o'yinining qoidalari.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

To'pni yerga urib yo'nalish va tezlikni o'zgartirib yugurish, to'pni bir qo'l bilan yelkadan, joyida turib qadam tashlab va joyni o'zgartirib uloqtirish, to'pni o'rganilgan usul bilan harakatda halqaga tashlash, to'pni shitga tekkizib halqaga tashlash (o'ng va chap tomonlardan), o'rganilgan basketbol elementlarini qo'llab ikki tomonlama mini-basketbol o'ynash.

O'quv mezonlari:

1. Barcha o'rganilgan basketbol elementlarini bajarish (bajarilish texnikasi baholanadi).

2. 20 soniya davomida to'pni bir-biriga uloqtirish (bir qo'l bilan yelkadan): 2,5 metr qizlarga, 3 metr o'g'il bolalarga, 16 marta uloqtirishga - "5" ball, 14 martaga - "4" ball, 10 martaga - "3" ball qo'yiladi.

3. To'pni jarima maydoni atrofidan aylantirib, harakatda o'ng va chap halqaga ikki qadamdan aniq tushirish sharti bilan (ikki imkoniyatdan bir marta) halqaga tashlash: 7 soniyaga - "5" ball, 14 soniyaga - "4" ball, 20 soniyaga - "3" (o'g'il bolalarga) ball; 16 soniyaga - "5" ball, 20 soniyaga - "4" ball, 25 soniyaga - "3" (qiz bolalarga) ball qo'yiladi.

4. To'pni o'rganilgan usul bilan shitga tekkizib ikkala tomondan 3 marta (3 metr masofa) savatga tushirish: 3 martaga - "5", 2 martaga - "4", 1 martaga - "3" ball qo'yiladi.

Usullarni birlashtirish: to'pni sakrab ilib olib to'xtash; to'pni yerga urib aylanib o'tib harakatda bir qo'l bilan, ikkinchi qo'l yordamida halqaga tushirish. To'pni yerga urib aylanib o'tib, sakrab turib to'xtash va yelkadan bir qo'l bilan ikkinchi qo'l yordamida yaqin masofadan shitga tekkizib savatga tushirish.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Joyida turib tovonlarni orqaga siltab yugurish:

90 soniyaga - "5" ball, 60 soniyaga - "4" ball, 30 soniyaga - "3" (o'g'il bolalar uchun) baho qo'yiladi. 60 soniyaga - "5" ball, 45 soniyaga - "4" ball, 30 soniyaga - "3" (qizlar uchun) ball qo'yiladi.

O'quv dasturi

2. 45° burchak hosil qilib tayangan holatda qo'llarni bukib yozish:

10 martaga - "5" ball, 8 martaga - "4" ball, 6 martaga - "3" (o'g'il bolalar uchun) ball qo'yiladi. 7 martaga - "5" ball, 5 martaga - "4" ball, 3 martaga - "3" (qizlar uchun) ball qo'yiladi.

Bir oyoqda tizzalarni ko'krakka tortib, har bir oyoqda o'rtacha sakrash: 6 marta - o'g'il bolalarga, 4 marta - qizlar uchun.

VOLEYBOL

Nazariy ma'lumotlar:

Voleybol o'yini qoidalarini bilish, hakamlik qilishni bilish, voleybol o'yinining organizmga ijobiy ta'siri.

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

Voleybol o'yinida turish holatini va joylarni o'zgartirish qoidalarini o'rgatish. Katta qadamlab chapga, o'ngga, orqaga, oldinga tezlik bilan yurish qoidalarini o'rgatish. To'pni yuqoridan uzatish malakasini mustahkamlash. Pastdan kelgan to'pni ikki qo'lda qaytarishni o'rgatish. Voleybol setkasi ustidan, 4-6 metr masofada turib, pastdan to'g'riga to'pni bir qo'lda ushlab, ikkinchi qo'l bilan urib o'tkazishni o'rgatish. Ikki tomonlama o'yin vaqtida to'pni yuqoridan, pastdan qabul qilish va qaytarish qoidalarini bilish.

O'quv mezonlari:

1. Turgan joyda yuqoriga sakrashni baholash. O'g'il bolalarga 40 sm balandlikka sakraganligi uchun - "5", 35-39 smga - "4", 29- 34 smga - "3" ball qo'yiladi.

Qiz bolalarga 38 smga - "5", 33-37 smga - "4", 29-32 smga - "3" ball qo'yiladi.

2. Setka yonida, ikki tomonda turgan o'quvchining bir-birlariga to'pni setka ustidan barmoqlar uchida oshirishini baholash. Tushirmasdan 12 marta oshirsa - "5", 10 marta oshirsa - "4", 8 marta oshirsa - "3" ball qo'yiladi.

3. To'pni pastdan ikki qo'lda qaytarishni baholash.

4. Qoidasiga rioya qilgan holda 4-6 metr masofadan turib pastdan to'g'riga qarab to'pni uloqtirish.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Egiluvchanlik va mushaklarni rivojlantiruvchi mashqlarni qaytarish.

O'quv dasturi

2. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlaridan 8-10 tasini mustaqil bajarish.
3. 10 daqiqagacha yugurish.
4. Arg'amchida 3 daqiqagacha sakrash.
5. Chap va o'ng oyoqda galma-galdan sakrash.
6. Ikki oyoqda har xil usulda yuqoriga sakrash.
7. Yuqorida osilgan predmetga qo'lni tekkizish uchun 15-20 marta sakrash.
8. Turnikda osilib 4-7 marta gavdani ko'tarish.
9. Polga qo'l bilan tayanib, qo'llarni bukish va yozish.
10. 2 kg gacha bo'lgan gantellar bilan 4-5 marta mashqlar qaytarish.

QO'L TO'PI

Nazariy ma'lumotlar:

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanilayotgan davrda tibbiy nazoratda bo'lib turishning ahamiyati. O'yin davomida yuklamaning taqsimlanishi. O'yin va musobaqa qoidalari.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. Himoyada yakkama-yakka harakat qilishni bilish.
2. To'pni darvozaga pastdan, yuqoridan uloqtirishda to'siq hosil qilishni bilish.
3. Kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarish.

O'quv mezonlari:

1. To'pni 30 metrgacha yerga (polga) urib yurish, yugurish.
2. Qator qo'yilgan to'siqlardan (ustunchalar, bayroqchalar, to'ldirma to'plar) aylanib o'tish: O'g'il bolalar uchun - 20 soniya, qiz bolalar uchun - 25 soniya.
3. Aniq nishonga uloqtirish: O'g'il bolalar 20 martadan 18, 16, 14 tasini, qiz bolalar esa 16, 14, 12 tasini tushirishi lo'zim.
4. Tennis koptogini aniq nishonga tushirish: O'g'il bolalar 10 tadan 7 ta, qiz bolalar 10 tadan 6 ta.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar. To'pni yerga urib yurish. Uloqtirish va ushlab (sherik bo'lib), uchib kelayotgan to'pni oyoq bilan qaytarish.

FUTBOL

Nazariy ma'lumotlar:

O'quvchilarning harakat sifatлари haqida tushuncha berish (kuch, tezkorlik, epcillik, chidamlilik). Yurakning qisqarish tezligini mustaqil o'lchash. Musobaqa qoidalarini bilish. Futbol texnikasi va taktikasi.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish (futbol) jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish asoslarini bilish, to'pni olib yurish va to'pni oyoq yuzasining ichki tomoni bilan tepishni bilish. To'pni tepish texnikasini bajarish. "Bo'sh o'rinni tanlash" taktik harakati.

O'quv mezonlari:

1. 30 metr ga yugurish: 5,0 - 5,2 - 5,5 soniya.
2. Baland turnikda tortilish: 7-6-5 marta.
3. Turgan joyda uzunlikka sakrash: 170-160-140 sm.
4. To'p bilan janglyor qilish: 8 - 6 - 5 marta.
5. 4 x 10 metrga mokisimon yugurish: 10,5 - 10,8 - 11,3 soniya.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ertalabki gigiyenik gimnastika (10 mashq).
2. Turgan joyda arg'amchida 70 marta sakrash.
3. 9-10 daqiqa davomida asta-sekin yugurish.
4. To'p bilan oyoqda janglyorlikni bajarish.
5. O'rindiqda qo'llarda tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (20 marta).
6. Kuch, tezlikni, sakrovchanlikni va boshqa rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni bajarish.

HARAKATLI O'YINLAR

Nazariy ma'lumotlar:

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.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Maktab kun tartibida - jismoniy tarbiya darslarida, sinfdan tashqari paytlarda harakatli o'yinlarni mustaqil tashkil qilishda va o'tkazishda

ishtirok etish, harakatli o`yinlarni hamda sport o`yinlariga tayyorlovchi o`yinlarda qoidalarga rioya qilgan holda ishtirok etish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, turnikda osilishni aniq mezonlari bo`yicha topshirish.

Harakatli o`yinlar va estafetalar:

"Man etilgan o`yinlar", "Mashqni bajar va eslab qol", "Oq suyak", "Soqqa", "Chirgizak", "Otishma", "Qirqtosh", "Chirkash", "Matematik o`yin", "Doira bo`ylab estafeta", "To`rtta ustun", "Bo`ron", "Balandlikka va uzunlikka sakrash estafetasi", "Futbol estafetasi", "Chavandozlar", "Tun va kun", "Cho`pon", "Ommaviy to`p", "Basketbol estafetasi", "Qo`l to`pi estafetasi", "Nomerni chaqirish", "Bo`sh o`rin", "Qovun polizida", "Sehrli kataklar", "Chizmadan shakl yasash estafetasi" va boshqa o`yinlar.

KURASH

Nazariy ma`lumotlar:

1. Kurashning tarixi.
2. Kurash qoidalari haqida ma`lumot.
3. Kurashchilarning halqaro musobaqalarda Osiyo va Jahon birinchiliklaridagi muvaffaqiyatlari.
4. Kurashchilar kun tartibi, ovqatlanish va gigiyenasi.
5. Kurash texnikasi va taktikasi.

O`quvchilarga qo`yilgan talablar:

Sinov imtihon:

- 7 turkumli kurash usullarini nazariy to`g`ri aytib bersa, 5 ball;
- 7 turkumli kurash usullarini nazariy beshta usulini to`g`ri aytsa 4 ball;
- 7 turkumli kurash usullarini nazariy to`rttasini to`g`ri aytsa 3 ball;
- 7 turkumli kurash usullarini nazariy uchtasini to`g`ri aytib bersa, 2 ball.

RAQS ELEMENTLARI

Milliy raqs elementlarini uyg`unlashtirish: "Barigal", "Tanovor", "Chittigul", "Askariy", "Gulsara", "Bal raqlari". Ritmik gimnastika elementlari. Badiiy gimnastika elementlari.

SUZISH

Brass suzish usulini o`rganish uchun bajariladigan maxsus mashqlar. Elementlari bo`yicha brass usulida suzish. Ko`krakda chalqancha yotib krol usulida suzish vaqtida burilishlar. Turli buyumlarni shatakka olib yurishni o`rgatish. 50-100 metrga o`rganilgan usulda suzishlar.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Vaqtni hisobga olmagan holda 25-50 metrga suzish.

Uyga beriladigan topshiriqlar.

1. Ba`zi tana mushaklari guruhini rivojlantiruvchi maxsus 4-6 ta mashqlarni mustaqil bajarish.
2. Bir oyoqda navbatma-navbat o`tirib turish ("To`pponcha"), 6-8 marta o`g`il bolalarga, 4-5 marta qizlarga.
3. Sehrli nuqtalarni o`zlashtirish.

7-SINF

Jismoniy tarbiya 68 soat

(haftasiga 2 soat)

GIMNASTIKA

Nazariy ma'lumotlar:

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.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

Buyumlarsiz mashqlar bajarish, egilishlar, burilishlar, o`tirib-turishlar, sakrashlar, aylanma harakatlar, raqs qadamlari. Buyumlar (arg`amchi, to`plar, gimnastik tayoqcha, gantellar, gardishlar va o`rindiqlar) bilan mashqlar. Gimnastik devorda mashqlar bajarish. Juft bo`lib mashqlar bajarish.

AKROBATIKA

Kuraklarda tik turish, oldinga o`mbaloq oshish, bo`sh va qo`llarda tik turish (sherigi yordamida). "Ko`prik" holatidan burilib cho`qqayib tayanish holatiga o`tish.

Mashqlar majmuasi. O`g`il bolalar - D.H -A.T. sakrab oldinga ikki marta o`mbaloq oshish - bosh va qo`llarda tik turish - cho`qqayib tayanish holatiga qaytish va orqaga o`mbaloq oshish, yuqoriga sakrab

O'quv dasturi

qo'llarni yonga kerish. Qiz bolalar: D.H.- cho`qqayib tayanib o`tirish.

- Ikki marta oldinga o`mbaloq oshib, orqaga dumalash bilan kuraklarda tik turish;

- oldinga dumalash bilan chalqancha yotish va shu holatda oyoq va qo'llarni bukib, "ko`prik" hosil qilish, o`ngga yoki chapga burilib, cho`qqayib tayanish holatiga qaytish va yuqoriga sakrab A.T qabul qilish.

Osilish va tayanishlar

Gimnastik narvonga osilib siljishlar, gorizontal tortilgan arqonga osilib siljish, past turnikda osilib turgan holatda, bir oyoqda depsinib, ikkinchi oyoqda siltanib, to`ntarilib tayanchga ko`tarilish, turnikda tayangan holatda qo'llarda siljish, qo'llarda sakrab oldinga, orqaga sakrab tushish. Qo`shpoyada tayangan holatda, qo'llarni bukish va yozish, tebranish va oldinga tebranish bilan oyoqlarni oldinga kerib o`tirish.

3-4 metrli arqonga tirmashib chiqish (qiz bolalar uchun), 5 metrli arqonga vaqtga qarab tirmashib chiqish (o`g`il bolalar uchun).

Tayanib sakrashlar. Balandligi 115 sm gacha bo`lgan yonlamasiga qo`yilgan kon (ot) yoki xaridan oyoqlarni bukib sakrash. Uzunlasiga qo`yilgan xaridan yugurib kelib, oyoqlarni kerib sakrash, 6-sinfda berilgan yordamchi mashqlarni bajarish.

Muvozanat saqlash mashqlari (yakka cho`pda yoki gimnastik o`rindiqt ustida). Yakka cho`pda tayanib turgan holatdan uning ustiga tayanib, oyoqlarni kerib, minib o`tirishga o`tish. Yakka cho`p ustida oyoq uchlarida yurish. O`rindiqt va yakka cho`p ustida ohista yugurish.

Yakka cho`p ustida sakrab qadam bilan siljish (180° ga burilish, tashlanib yurish, bir va ikki oyoqda sakrab siljish, oyoq joylarini almashtirish va sakrab siljish).

Yakka cho`p ustidan yuqoriga sakrab kerishib, oyoqlarni kerib sakrab tushish. Xuddi shuni 90° ga burilib bajarish.

Quvnoq o`yinlar va estafetalar

O`rgatilgan akrobatika mashqlaridan voleybol to`pi, arg`amchi, basketbol, futbol to`plaridan iborat sport anjomlaridan foydalanib, quvnoq estafetalarni tashkil qilish.

O`quvchilarga qo`yilgan talablar:

1. Dars jarayonida hosil qilingan ko`nikma va malakalarni uyda va darsda mustaqil bajara olishni bilish.

2. Musiqa jo`rligida har xil erkin harakatlarni bajara olish.

3. O`zini-o`zi uqalash elementlari bo`yicha bilimlarni egallash.

O'quv dasturi

O'quv mezonlari

T/r	Sinov mashqlari	Natijalari va ballar									
		O'g'il bolalar					Qiz bolalar				
		"5"	"4"	"3"	"2"	"1"	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
1.	Baland turnikda	7	5	4	3	1	-	-	-	-	-
2.	Chalqancha yotgan holda 90° gavadani ko'tarish (1 daqiqa)	22	20	15	13	11	20	15	10	8	6
3.	Arg'amchida 1 daqiqada sakrash	80	70	60	55	50	85	80	70	65	60
4.	Gardishni 1 daqiqa belda aylantirish	-	-	-	-	-	70	60	45	35	25
5.	Tik turgan holda oldindan pastga egilib tizzalarni bukmasdan,	4	6	8	10	-	3	5	7	10	-
6.	Polda tayanib qo'llarni bukish va yozish (ogil bolalar) Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukish va yozish (qiz bolalar)	17	12	10	8	6	10	6	3	2	1

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Tayanib qo'llarni bukish va yozish.
2. Chalqancha yotgan holda 90° gacha gavadani ko'tarish.
3. Oyoq uchida 15-200 marta sakrash.
4. Oyoqlarni har tomonga siltab ko'tarish, cho'zib shpagat qilish, "ko'prik" turish.
5. Osilib oyoqlarni yuqoriga ko'tarish, burchak hosil qilib ushlash.
6. Har kuni 8-10 daqiqa ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish.

YENGIL ATLETIKA

Nazariy ma'lumotlar:

Turli xil jismoniy yuklamaning organizmga ta'siri, o'zini-o'zi nazorat etishning asosiy usullari, jarohatlanganda birinchi yordam ko'rsatish,

O'quv dasturi

mas'hqlarni bajarish chog'ida o'zini-o'zi muhofaza qilish. Egiluvchanlik va mushak kuchining rivojlanish darajasini aniqlash.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Jismoniy mas'hqlar bilan shug'ullanish jarayonida salomatlik holatiga qarab o'zini-o'zi nazorat qilishni bilish, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik, kuchlanish mas'hqlarini rivojlantirish bo'yicha uyga berilgan vazifani bajarishni bilish, dasturdagi yugurish, sakrash va to'pni uloqtirish o'quv mezonlarini egallash.

O'quv mezonlari:

1. 60 metrga yugurish:

- o'g'il bolalar - 9,5 - 10,0 - 10,5 soniya;

- qiz bolalar - 10,0 - 10,5 - 11,0 soniya.

2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash:

- o'g'il bolalar - 360 - 330 - 280 sm;

- qiz bolalar - 320 - 280 - 250 sm.

3. Yugurib kelib balandlikka sakrash:

- o'g'il bolalar - 110 - 100 - 90 sm;

- qiz bolalar - 100 - 90 - 85 sm.

4. 1000 metrga yugurish:

- o'g'il bolalar - 4,00 - 4,20 - 4,50 daqiqa;

- qiz bolalar - 5,30 - 6,00 - 6,30 daqiqa.

5. To'pni uloqtirish:

- o'g'il bolalar - 39 - 33 - 25 metr;

- qiz bolalar - 25 - 20 - 16 metr

6. 4 X 10 metrga mokisimon yugurish:

- o'g'il bolalar - 10,3 - 10,6 - 11,0 soniya;

- qiz bolalar - 10,7 - 11,0 - 11,7 soniya.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ertalabki gigiyenik gimnastika (7-8 mashq).

2. O'g'il bolalar 13 daqiqagacha, qiz bolalar 10 daqiqagacha asta-sekin yugurish.

3. 2 daqiqa davomida arg'amchida sakrash.

4. 10 soniya davomida devorga tayanib turgan holda (2-3 marta) qadamni tezlashtirib yugurish.

5. 20 metrgacha tepalikka yugurish (3-4 marta).

6. Bir oyoqda ("To'pponcha") o'tirib turish.

7. 1-3 qadamdan yugurib kelib tennis to'pini uzoqqa uloqtirish (20 marta).

BASKETBOL

Nazariy ma'lumotlar:

1. Basketbol o'yinining mini-basketboldan farqi.
2. Jarima to'pini tashlash qoidalarini bajarish.
3. O'zbekistonda va xorijiy mamlakatlarda basketbolning rivojlanganligi to'g'risida qisqacha ma'lumotlar.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

To'p bilan orqaga, oldinga aylanishlarni bilib bajarish, to'pni yerga (polga) urib kelish va to'xtash, qarshi komanda o'yinchisidan to'pni urib tushirish va tortib olish, to'pni harakatda o'ng va chap qo'l bilan yelkadan boshqa qo'l yordamida, o'rganilgan usul bilan tushirish, turli basketbol elementlarini qo'llab ikki tomonlama o'ynash.

O'quv mezonlari:

1. Barcha o'rganilgan basketbol elementlarini bajarish texnikasi baholanadi.

2. To'pni polga (yerga) urib o'ng va chap qo'l bilan jarima maydonini aylanib o'tib harakatda bir qo'l bilan halqaga tashlash.

12 soniyaga - "5" ball, 15 soniyaga - "4" ball, 20 soniyaga - "3" (o'g'il bolalar uchun) ball qo'yiladi. 15 soniyaga - "5" ball, 20 soniyaga - "4" ball, 25 soniyaga - "3" (qizlar uchun) ball qo'yiladi.

3. Jarima to'pini 7 imkoniyatdan o'g'il bolalar, 8 imkoniyatdan qizlar 4 marta tushirsa - "5" ball, 3 marta tushirsa - "4" ball, 1 marta tushirsa - "3" ball qo'yiladi.

4. To'pni o'rganilgan usulda o'ng va chap tomondan shitga tekkizib tushirish (3 imkoniyatdan, 3 metr masofa):

- 4 martaga - "5" ball, 3 martaga - "4" ball, 2 martaga - "3" ball o'g'il bolalar uchun;

- 4 martaga - "5" ball, 2 martaga - "4" ball, 1 martaga - "3" ball qiz bolalar uchun qo'yiladi.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Devorga 45° burchak hosil qilib qo'llarni bukib yozish:
- 20 martaga - "5" ball, 17 martaga - "4" ball, 12 martaga - "3" ball o'g'il bolalar uchun;

- 15 martaga - "5" ball, 12 martaga - "4" ball, 10 martaga - "3" ball qizlar uchun qo'yiladi.

2. Joyda turib tizzalarni ko'krakgacha ko'tarib sakrash. Ikki imkoniyatdan 7 marta o'g'il bolalar va 4 martadan qizlar uchun.

3. To'pni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavdaning atrofidan aylantirib o'tkazish (5 marta bir tomonga).

VOLEYBOL

Nazariy ma'lumotlar:

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'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Voleybol o'ynash, to'pni qabul qilish va qaytarish, qoidalarini bilish, uy vazifalarini bajarish, ikki tomonlama setkada o'ynashni bilish. 3 urinish orqali setkada 2 guruh o'rtasida o'ynash. Voleybol o'ynash malakalarini o'stirish uchun to'pni yuqoridan, pastdan, yon tomondan ikki qo'lda qabul qilib olish va qaytarish, turgan joylarini tezda o'zgartira olishni o'rgatish. Mushtumda to'pni qaytarish. Pastdan to'g'riga qarab to'pni uloqtirish. Setkada ikki guruh o'rtasida 3 urinish bilan qoidasiga rioya qilgan holda bir-birlariga to'pni uzatib o'ynashni o'rgatish.

O'quv mezonlari:

1. Turgan joydan yuqoriga sakrashni baholash: o'g'il bolalarga 45 smga - "5" ball, 44-38 smgacha "4" ball, 37-34 smgacha - "3" ball qo'yiladi.

Qiz bolalarga 40 sm ga - "5" ball, 35-39 smgacha - "4" ball, 29-34 sm gacha - "3" ball qo'yiladi.

2. To'pni o'z ustidan uzatib o'ynashni baholash: 15 marta to'pni tushirmasdan o'ynasa - "5" ball, 12 martaga - "4" ball, 10 martaga - "3" ball qo'yiladi.

3. Pastdan qelgan to'pni ikki qo'lda qabul qilish va qaytarish mahoratini baholash.

4. To'pni pastdan to'g'riga uzatish: 10 ta uzatishdan, 7 martaga - "5" ball, 6 martaga - "4" ball, 5 martaga - "3" ball qo'yiladi.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Umumrivojlanish mashqlaridan 10-12 tasini bajarish.

2. 6-8 daqiqagacha yugurish.

3. 3-4 marta yo'nalishni o'zgartirgan holda yugurish.

4. Turgan joydan uzunlikka 10-12marta sakrash.

5. 4 daqiqagacha arg'amchida sakrash.

6. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish 10-12 marta.

7. Tizzalarni ko'tarib sakrash -10 marta.

8. Ikki oyoqda ko'p marotaba yuqoriga sakrash.

9. Yuqorida osilib turgan narsalarga qo'lni tekkizib 10-12 marta sakrash.

10. Qo'llarga tayanib 15-20 martagacha qo'llarni bukish va yozish.

O'quv dasturi

11. Turnikda tortilish, o'g'il bolalarga - 8 marta, past turnikda qizlarga - 8-10 marta.
12. Og'irligi 2 kg gacha bo'lgan gantellar bilan 6-7 ta mashq bajarish.

QO'L TO'PI

Nazariy ma'lumotlar:

1. O'rta yoshdagi maktab o'quvchilari bilan olib boriladigan jismoniy mashg'ulotlarning xususiyatlari.

2. Maktabda qo'l to'pi bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish.

3. Qo'l to'pi o'yinining qoidalari.

4.9 metrli jarima chizig'idan to'pni darvozaga yo'naltirish

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. To'pni yerga urib mokisimon yugurish.

2. O'yinchilarning maydon bo'ylab joylashish tartibini (markaziy o'yinchi, yarim hujumchi, chekkadagi hujumchi, shuningdek, (himoyachilar) bilish.

O'quv mezonlari:

1. 30 metrga to'pni polga urib yugurish:

- o'g'il bolalar - 7,2 - 7,4 - 7,6 soniyada;

- qiz bolalar - 7,6 - 7,8 - 8,0 soniyada;

2. To'pni devorga aniq 20 marta otish:

- o'g'il bolalar pastga - 12, 10, 8 marta;

- qizlar - 10, 8, 6 marta;

- o'g'il bolalar tepaga - 14, 12, 10;

- qiz bolalar - 12, 10, 8.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. To'pni yerga urib yurishdan keyin ikki oyoqda to'xtash va to'p bilan yugurishni (o'ngga, chapga, orqaga) davom ettirish.

2. Yerdan qaytgan to'pni ilib olish. Devor oldida pastdan otilgan to'pni oyoq bilan qaytarish. Uzoq masofaga to'pni uloqtirish.

KURASH

Nazariy ma'lumotlar:

1. Kurash tarixi va falsafasi.

2. Ustoz va shogird odobi tamoyillari haqida.

3. Kurash qoidalari va hakamlilik haqida tushuncha.

4. Kurash mashg'ulotlarinig gigiyenik asoslari.

5. Kurash texnikasi va taktikasi.

O'quv dasturi

Sinov imtihon:

- 7 turkumli kurash usullarini nazariy va amaliy imitatsiyasini aniq bajarsa, - 5 ball;
- 7 turkumli kurash usullarini nazariy aniq bajarib va amaliy imitatsiyasini bajarishda bitta xatoga yo'l qo'ysa, - 4 ball;
- 7 turkumli kurash usullarini nazariy aniq aytib lekin amaliy bajara olmasa, - 3 ball;
- 7 turkumli kurash usullarini nazariy va amaliy bajara olmasa, - 2 ball.

FUTBOL

Nazariy ma'lumotlar:

Sport bilan shug'ullanishda shaxsiy namuna bo'lish. Futbol o'yini qoidalari haqida tushuncha.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Maktab futbol maydonchasini qurishda faol qatnashish. To'pni oyoq yuzasining ichki va tashqi qismida olib yurishni bilish. Uchib kelayotgan to'pni urib qaytarishni va yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritishni bajarish.

O'quv mezonlari:

1. 30 metrga yugurish: 4,9 - 5,1 - 5,3 soniya.
 2. Baland turnikda tortilish: 8-7-6 marta.
 3. Turgan joydan uzunlikka sakrash: 175 - 165 - 145 sm.
 4. 30 metrga to'pni olib yurish: 6,2 - 6,4 - 6,8 soniya.
 5. To'pni oyoqda janglyor qilish.
 6. 4 x 10 metrga mokisimon yugurish: 10,3 - 10,6 - 10,8 soniya.
- Uyga beriladigan topshiriqlar:
1. Ertalabki gigiyenik gimnastika(10-12 mashq).
 2. Turgan joyda arg'amchida 80 martagacha sakrash.
 3. 10 daqiqagacha asta-sekin yugurish.
 4. 4 x 10 metrga mokisimon yugurish (2-3 daqiqa dam olish bilan 3-4 marta takrorlash).
 5. To'pni oyoqda janglyor qilish.
 6. 3-5 to'siqni aylanib to'pni olib yurish.
 7. To'pni uzoqqa tashlash.
 8. Tezkorlik-kuchlanish bo'yicha mashqni bajarish.
 9. Qo'llarga tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (15 marta).

HARAKATLI O'YINLAR

Nazariy ma'lumotlar:

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.o.).

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Sport turlari elementlariga o'rgatishda o'quvchilardan o'yinni mustaqil tashkil qilishni talab etish. Masalan, gimnastika o'rindiqlaridan yugurib o'tish, sakrab tushish, gimnastik tayoqchalarni olib hatlab o'tish, sakrab-yugurib olib kelish, estafetalar. Sport o'yinlaridan voleybolga taalluqli bo'lgan o'yinni mustaqil tashkil qilib o'tkazish va h.o.

Harakatli o'yinlar va estafetalar:

"Olimpiya globusi", "Sehrli kataklar", "Podachi", "Chirgizak", "Qo'riqchi", "Qirq tosh", "Oq suyak", "Doira", "Doira bo'yab katta estafeta", "To'p uchun kurash", "To'p kapitanga", "Tun va kun", "Qarmoqcha", "G'ildirak", "Arqon tortish", "Mergan", "To'pni tez ol", "Havoi to'p", "Chavandozlar", "Taqiqlangan harakat", "Kechib o'tish", "To'pga tegib ketma", "Tez olib ot", "Otishma", "Bo'ron" va shular qabi o'yinlar yordamida o'quvchilarda hayotiy fazilatlarini tarbiyalash va rivojlantirish.

RAQS ELEMENTLARI

Milliy raqs elementlarini uyg'unlashtirish: "Tanovor", "Rohat", "Bayot", "Farg'ona ruboiysi", "Do'stlik vals" va boshqalar. Ritmik gimnastika. Badiiy gimnastika elementlari.

SUZISH

Suzishning brass usulini o'rgatuvchi maxsus mashqlar.

Elementlari bo'yicha brass usulida suzish. Brass usulida suzish vaqtida burilishlar. Suzishning bir turini tanlash. Tanlangan usulda 300 metr masofaga suzish, dam olish oralig'i bir daqiqadan 30 soniyagacha bo'lib, 25-50-75 va 100 metrli masofani o'zgaruvchan har xil tezliklarda suzish. Suvdagi o'yinlar "Chexarda", "G'ovvoslar".

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Vaqtini hisobga olmagan holda 25, 50 metr suzishni bilish.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

- Ba'zi tana mushaklar guruhini rivojlantirish uchun maxsus 6-8 ta mashqlarni mustaqil bajarish.
- Bir oyoqda navbatma-navbat o'tirib turish ("To'pponcha"), o'g'il bolalar 8-10 marta, qiz bolalar 6-8 marta.

8-SINF
Jismoniy tarbiya 68 soat
(haftasiga 2 soat)
GIMNASTIKA

Nazariy ma'lumotlar:

1. Sog`lom turmush tarzining ahamiyati.
2. Davolash va tuzatish gimnastikasining ta`siri.
3. Shikastlanganda birinchi tibbiy yordam.
4. Ertalabki gimnastika mashqlarining majmuasini mustaqil tuzish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

Mashqlarni buyumli va buyumsiz bajarish.

Buyumsiz mashqlarni harakat qilish raqslari bilan bajarish: "Do`stlik valsi", "Ritmik gimnastika mashqlari", "Hayot" va boshqa raqslarni bajarish.

Buyumlar bilan mashqlar: gimnastik narvonda mashqlar bajarish, juft bo`lib mashqlar bajarish (arg`amchi, to`plar, gimnastik tayoqcha, gantellar, gardishlar bilan bajarish).

AKROBATIKA

1. Oldinga o`mbaloq oshish. Bir necha ketma-ket orqaga o`mbaloq oshish.

O`qituvchining yordami bilan cho`qqayib tayanish holatidan qo`llarda tik turish holatiga otish bilan orqaga o`mbaloq oshish.

2. Uzoqqa o`mbaloq oshish: oldinga o`mbaloq oshish, to`ldirma to`p ustidan oldinga o`mbaloq oshish. 40-60 sm balandlikdagi to`siq ustidan yugurib kelib o`mbaloq oshish.

3. Bosh va qo`llarda tayanib tik turish (o`g`il bolalar uchun).

4. Cho`qqayib tayanishdan ikki oyoq bilan depsinib, qo`llarga tik turish (yordam bilan).

Osilish va tayanishlar.

Past turnikda osilib turish holatidan kuch bilan ko`tarilib, tayanichga ko`tarilish. Turnikda o`ng oyoqda minib, tayanib o`tirishdan orqaga tushish bilan o`ng oyoq tizza ostida osilishga o`tish. Gimnastika narvonida osilgan holatda to`g`ri oyoqlarni ko`tarib tushirish (burchak hosil qilish).

O`g`il bolalar:

1. Qo`shpoyada qo`llarda tayanib tebranishdan oldinga va orqaga siltanish va yonga sakrab tushish.

2. Tayanishda qo`llarni bukish va yozish.

Qizlar:

1. Baland qo`shpoyada osilib tebranishdan oldinga sakrab tushishni o`rganish.

2. Gimnastik narvonda osilish holatidan 90° burchakka oyoqlarni ko`tarib tushirish. Qo`shpoyaning yuqori poyasida osilgan holatda bukilib, yozilish bilan tebranish. Qo`shpoyaning yuqori poyasiga osilib, pastki poyasida cho`qqaygan holatdan, bir oyoq bilan depsinib, ikkinchi oyoqda siltanish bilan kerishib osilish. Pastki poyada tayanib minishdan, orqadagi oyoqni oldinga oshirish bilan 90°ga burilib sakrab tushish.

Gimnastik o`rindiqa tayanib yotish holatida, qo`llarni bukib yozish.

Tirmashib chiqishlar.

1. 4-5 metrli arqonga qo`llar bilan 3 usulda (vaqtga qarab) tirmashib chiqish (o`g`il bolalar).

2. 120 sm balandliklardagi to`siqlarni (yakka cho`p, ot) zabt etish (qiz bolalar uchun).

Tayanib sakrash mashqlari.

1. 7-sinf gacha berilgan hamma yordamchi mashqlarni takrorlash. Yonlamasi qo`yilgan xarilar ustidan 5-7 qadam yugurish bilan oyoqlarni bukib sakrab o`tish.

2. 110 sm dastakli otdan (kon) oyoqlarni kerib sakrab o`tish (qiz bolalar). Dastaklarda tayanib turishdan, oyoqlarda depsinib ot ustiga oyoqlarni kerib, egilib tayanishga chiqish va yuqoriga sakrab kerishib turish. Shu usulni sakrab tushayotganda 90°, 180° burilish bilan bajarish.

3. Yonlamasi qo`yilgan otdan burchak hosil qilib sakrab o`tish. Otning chap qanotida o`ng tomon bilan turib, o`ng qo`l ot ustida, bir oyoqda depsinib, ikkinchisida siltanib, qo`llar yordamida gavdani otning boshqa tomoniga olib o`tish. Shuning o`zini 2-3 qadamdan yugurib kelib bajarish. Yugurib kelib ot ustidan burchak hosil qilib sakrab o`tish.

Milliy raqs elementlarini uyg`unlashtirish.

"Hayot", "Munajat", "Gulsara" va boshqalar. Ritmik gimnastika. Badiiy gimnastika elementlari.

Muvozanat saqlash mashqlari (120 sm balandlikdagi yakka cho`pda).

Yakka cho`pga tayanib turgan holatdan sakrab tayanishga va burilish bilan sonlarga o`tirishga o`tish. Shu holatdan bir oyoq tizzasida tayanib o`rnidan turish, qo`llar yonga ochiladi va oldinga "polka", "galop" qadamlari bilan siljish, "qaldirgoch" va 2-3 qadam yugurib borib oyoqda siltanib, boshqasida depsinib, kerishib sakrab tushish (bu mashqlarni

O'quv dasturi

gimnastik o`rindiqa ham bajarish mumkin).

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

1. Dars jarayonida hosil qilingan ko`nikma va bilimlarni uyda va darsda mustaqil bajara olishni bilish.

2. O'quvchilarga qo'yiladigan talab mezonlarini topshirishga tayyorlash.

O'quv mezonlari

T/r	Sinov mashqlari	Natijalar va ballar									
		O'g'il bolalar					Qiz bolalar				
		"5"	"4"	"3"	"2"	"1"	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
1.	Baland turnikda tortilish (marta)	8	6	4	3	1	—	—	—	—	—
2	Polda tayanib qo'llarni bukish va yozish (marta)	23	20	18	15	12	—	—	—	—	—
3.	Chalqancha yotgan holda 90° gavdani ko'tarish (1 daqiqa davomida)	24	22	17	15	13	22	17	12	10	8
4.	Arg'amchida 1 daqiqada sakrash (marta)	85	75	65	55	50	90	85	75	70	65
5.	Gardishni 1 daqiqada belda aylantirish (marta)	—	—	—	—	—	75	65	50	40	30
6.	Tik turgan holda oldindan pastga egilib tizzalarni bukmasdan, barmoqni polga tegizish (sm).	4	6	8	10	-	3	5	7	9	-
7.	Gimnastik o`rindiqa tayanib, qo'llarni bukish va yozish (marta)	—	—	—	—	—	12	8	5	3	1

Uyga beriladigan mashqlar:

1. Har kuni ertalab 8-10 daqiqa gimnastika mashqlar majmuini qaytarish.

2. Turnikda yoki boshqa joyga osilib tortilish 15-20 marta.

O'quv dasturi

3. Polga tayanib qo`lni bukish va yozish 15-20 marta.
4. Ikki ustunga tayanib qo`lni bukish va yozish, qizlar uchun 5-6 marta.
5. Orqa bilan chalqancha yotib turib o`tirish.
 - o`g`il bolalarga -20-24 martagacha;
 - qizlarga - 15-16 martagacha.
6. Oyoq uchida sakrash - 5-200 marta, yuqoriga gimnastik sakrash va yumshoq tushish.
7. Har kuni 300-500 metrga yugurish.

YENGIL ATLETIKA

Nazariy ma'lumotlar:

Shaxsni har tomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. Tezkorlik, kuchni o`stiruvchi mashqlarni mustaqil bajarish, mashqlarni bajarishda o`z o`rtoqlari xavfsizligini ta`minlash qoidalari. Tamaki va spirtli ichimliklarni iste`mol qilishning zarari. Shikastlanish vaqtida birinchi yordam ko`rsatish.

O`quvchilarga qo`yiladigan talablar:

Shaxsni har tomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyatini bilish; past va baland startdan chiqib yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, yugurib kelib balandlikka sakrash, yugurib kelib tennis to`pini masofaga aniq uloqtirish, 100 metr masofaga yugurish, yugurishda marradan kesib o`tish usullarini bajarish, mashqni bajarish vaqtida o`rtog`ini ehtiyot qilish va yordam berishni bilish, chaqqonlik, kuchlilik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish bo`yicha uyga berilgan vazifani bajarishni bilish, dasturdagi yugurish, sakrash va to`pni uloqtirish o`quv me`yorlarini egallash.

O`quv mezonlari:

1. 60 metrga yugurish:
 - o`g`il bolalar - 9,2 - 9,7 - 10,3 soniya;
 - qiz bolalar - 9,7 - 10,3 - 10,8 soniya.
2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash:
 - o`g`il bolalar - 380 - 350 - 300 sm;
 - qiz bolalar - 330 - 300 - 280 sm.
3. Yugurib kelib balandlikka sakrash:
 - o`g`il bolalar - 115 - 105 - 95 sm;
 - qiz bolalar - 110 - 100 - 90 sm.

O'quv dasturi

4. 1000 metrga yugurish:

- o'g'il bolalar - 3,50 - 4,10 - 4,40 daqiqa;

- qiz bolalar - 5,20 - 5,50 - 6,20 daqiqa.

5. 2000 metrga yugurish:

- o'g'il bolalar - 10,0 - 10,40 - 11,30 daqiqa;

- qiz bolalar - vaqt hisobga olinmaydi 100-200 metrlarga yugurish, yurish bilan almashib.

6. To'pni uloqtirish:

- o'g'il bolalar - 42 - 37 - 28 metr;

- qiz bolalar - 27 - 21 - 19 metr.

7. 4 x 10 metrga mokisimon yugurish:

- o'g'il bolalar - 10,0 - 10,3 - 10,6 soniya;

- qiz bolalar - 10,3 - 10,9 - 11,3 soniya.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ertalabki gimnastika.

2. O'g'il bolalar 15 daqiqagacha, qiz bolalar 13 daqiqagacha bir tekis yugurish.

3. 3 daqiqa davomida arg'amchida sakrash (o'ng, chap, ikki oyoqda).

4. 10 soniya davomida devorga tayanib turgan holda (3-4 marta) qadamni tezlashtirib yugurish.

5. 20-30 metrli qiya tepaliklarga (qiya zinapoyadan) yugurish (3-4 marta).

6. Oldinga siljish bilan "qurbaqa" sakrash. O'g'il bolalarga - 15 marta, qiz bolalarga - 10 marta.

7. Bir oyoqda o'tirib turish ("to'pponcha") mashqini bajarish 8-12 marta.

8. 3-5 qadamdan yugurib kelib tennis to'pini uzoqqa uloqtirish (20-25 marta).

BASKETBOL

Nazariy ma'lumotlar:

1. Basketbol o'yinining taktik tushunchasi.

2. Basketbol o'yini qoidasi.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Himoya va hujum taktikasining asoslarini bilish, to'pni ilib olish, uloqtirish, o'rganilgan usullar yordamida joyni almashtirib, qarama-qarshi harakatlarda mashq qilish, to'pni polga urib yurish-yugurishda qarshi jamoa o'yinchisiga (1x1) nisbatan tezlikni va tomonlarni o'zgartirib

O'quv dasturi

harakat qilish, to`pni yaqin masofada to`xtatib, sakrab halqaga tashlash, o`quv-mashqi darsida o`yinchini "ushlab" himoya jamoasi o`yinchilari to`pni egallab olgunga qadar turishni bilish, o`rganilgan basketbol elementlari yordamida ikki tomonlama o`quv-mashq o`yini.

O`quv mezonlari:

1. Barcha o`rganilgan basketbol elementlari bo`yicha texnikani ballga topshirish.

2. Sakrab to`pni ulotirish (shitga urish): 15 marta ulotirishga - "5" ball, 12 martaga - "4" ball, 8 martaga - "3" ball (o`g`il bolalar uchun); 8 marta ulotirishga - "5" ball, 6 martaga - "4" ball, 4 martaga - "3" ball (qizlar uchun).

3. Jarima to`pini (8 imkoniyatdan) tashlash: 4 marta tushirishga - "5" ball, 3 ga - "4" ball, 2 ga - "3" ball (o`g`il bolalar va qizlar uchun talablar bir xil).

4. Usullar birlashmasi:

- harakatda to`pni ilib olish, to`pni ildam aylantirib ketish, to`xtab, sakrab o`rganilgan usulda halqaga tashlash;

- to`pni uzatish, otilib chiqish, ilib olish, urib yurish, o`rganilgan usulda halqaga tashlash.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Qo`llarga tayangan holda bukish va yozish: (o`g`il bolalarga) 12 martaga - "5" ball, 10 ga - "4" ball, 7 ga - "3" ball.

Qo`llarni devorga 45° burchak hosil qilib tayanib bukish va yozish: (qizlarga) 20 martaga - "5" ball, 15 martaga - "4" ball, 10 martaga - "3" ball.

2. Bir oyoqda tizzalarni ko`krakka tortib sakrashlar: 7 marta o`g`il bolalarga, 5 marta qizlarga.

3. To`pni bir qo`ldan ikkinchi qo`lga gavda atrofidan aylantirib uzatish (10 marta), har bir oyoqda to`pni "sakkiz" shakl yasab uzatish (alohida 5 martadan).

VOLEYBOL

Nazariy ma`lumotlar:

1. O`quvchilarni bir-birlariga qarama-qarshi kolonnalarda ikki qo`llab to`pni yuqoridan uzatish va bir necha marta o`z ustidan uzatishga o`rgatish.

2. Voleybol to`pini to`r ustida musht bilan urib qaytarish.

3. To`pni pastdan to`g`riga uzatish, uzatilgan to`pni qabul qilish va qaytarish.

O'quv dasturi

4. To'ristida hujumni tanishtirish va o'rgatish.

5. 3 marta tegish voleybol o'ynash ko'nikmasiga, 2 guruh o'rtasida o'ynashni mustahkamlash.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Musobaqa qoidasini bilish, oldingi o'rgatilgan mashqlarni mustahkamlash va o'yin davomida qo'llashni bilish.

O'quv mezonlari:

1. Turgan joyida yuqoriga sakrash:

- 50 sm balandlikka - "5" ball, 49-44 smga - "4" ball, 43-39 sm ga - "3" ball (o'g'il bolalar uchun) - 42 sm ga - "5" ball, 41-36 sm ga - "4" ball, 35-30 sm ga - "3" ball (qiz bolalar uchun).

2. Devorga doira shaklida chizilgan nuqtaga to'pni yuqoridan qo'l bilan urib tekkazish: 20 martaga - "5" ball, 15 martaga - "4" ball, 10 martaga - "3" ball.

3. To'pni bir-birlariga (polga yiqilmasdan) to'g'ri uzatish - 15 martaga - "5" ball, 10 martaga - "4" ball, 8 martaga - "3" ball.

4. Nuqtaga pastdan to'g'riga yoki yonboshlab to'pni uzatib tegizish, maydonning chap va o'ng tomoniga mo'ljallab uloqtirish qoidalari texnikasini bajarishni baholash.

5. Raqibdan uzatilgan to'pni pastdan ikki qo'l bilan qabul qilish va qaytarish (texnikaga bajarish ballanadi).

6. Ikki guruh o'rtasida o'quv-mashq o'yinini tashkil etish.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Berilgan mashqlarda chidamlilikni oshirish (bardosh berish).

2. Voleybol o'ynash qonun qoidalarining texnikasini mustahkamlash.

3. Tezkorlikni, kuchlilikni o'stirish mashqlarini, 6-7 sinfda o'rgatilgan mashqlarni takrorlash.

QO'L TO'PI

Nazariy ma'lumotlar:

1. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchining kun tartibi.

2. Ovqatlanish, uyqu va suv ichish gigiyenasi.

3. Inson organizmiga fiziologik yuklamaning ta'siri to'g'risida tushuncha.

4. O'yinga hakamlilik qilish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Mokisimon yugurishda to'pni yerga urib yurish va yugurish. Maydon

O'quv dasturi

bo`ylab o`yinchilarning joylashishlari. Ikki tomonlama o`yinda to`pni otish, uzatish, ilib-olishlarni bilish. Ikki tomonlama o`yinda darvozaga yonboshlab otishni sinab ko`rish.

O'quv mezonlari:

1. To`pni aniq nishonga 10 tadan 7- 6 - 5 marta tushirish.
2. Tezlikda to`pni yerga urib yugurish: O`g`il bolalarga 7,0 - 7,2 - 7,3 soniya;
qizlarga 7,0-7,1 -7,3 soniya.
3. Yonboshlab (texnikaga) o`tish (tennis to`pidan foydalanish ham mumkin).

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. To`pni yerga urib yurish, yugurish va yonboshlab otish.
2. Chalgitish mashqlarini bajarish (oynaga qarab).
3. Oyoqlar bilan devor oldida harakat qilish, kuchni rivojlantirish mashqlari. Kross tayyorgarlik.

FUTBOL

Nazariy ma`lumotlar:

Futbolda irodaviy va psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. Tamaki va spirtli ichimliklarni iste`mol qilishning zarari. Futbol o`yinining taktikasi. Sherigiga to`pni uzatish. O`yin qoidalari: to`p o`yinida va o`yindan tashqari holatda, "o`yindan tashqari" holat.

O'quvchilarga qo`yilgan talablar:

1. 30 metrga yugurish: 4,8 - 5,0 - 5,2 soniya.
2. Turgan joydan uzunlikka sakrash: 180-170- 155 sm.
3. 30 metrga to`pni olib yurish bilan yugurish: 6,0 - 6,2 - 6,6 soniya.
4. To`p bilan oyoqda janglyor qilish: 12-10-8 marta.
5. To`pni chap va o`ng oyoqda tepish. Ularning yig`indisi 55 - 50 - 45 metrga teng bo`lishi kerak.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ertalabki gimnastika.
2. 13 daqiqa davomida asta-sekin yugurish.
3. Turgan joyda arg`amchida 90 marta sakrash.
4. 4 x 10 metrga mokisimon yugurish (2-3 daqiqa dam olish bilan 3-4 marta yugurish).
5. To`p bilan oyoqda va boshda janglyorlikni bajarish.

O'quv dasturi

6. To'pni oyoqda o'z vaqtida va aniq tepishni bilish (devorga, nishonga, sherigiga).

7. O'rindiqqa tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (20-30 marta).

KURASH

Nazariy ma'lumotlar:

1. Kurashning jahon maydonidagi shiddatli rivojlanishi.
2. Kurash musobaqalarining mohiyati va unda qatnashish uchun kurashchilarga qo'yiladigan talablar.

3. Hakam nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish. Shikastlanishdan saqlanish.

4. Kurash texnikasi va taktikasi.

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

Sinov imtihoni:

- 7 turkumli kurash usullari turlarini amalda bajarsa, - "5" ball;
- 7 turkumli kurash usullari turlarini ikki usulini bajara olmasa, - "4" ball;
- 7 turkumli kurash usullarining asosini aniq bajarib, usul turlarini bajara olmasa, - "3" ball;
- 7 turkumli kurash usullarini bajara olmasa, - "2" ball.

SUZISH

Nazariy ma'lumotlar:

Elementlar bo'yicha va suzishning o'rganilgan to'liq usullari bilan suzish. Ma'lum masofaga turli tezlikda (eng kam qulochkashlash orqali) suzish. Cho'kayotgan kishini qutqarish usullari:

1. Cho'kayotganning oldiga suzib borish.
2. Changanidan xalos bo'lishni bilish.
3. Qutqarish (tashish) vositalarini qo'llash.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. Vaqtni hisobga olmagan holda 50-100 metrga suzish.
2. Musobaqalarga hakamlik qilish bilimini kengaytirish.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ba'zi tana mushaklari guruhini rivojlantirish uchun maxsus 8-10 ta mashqlar majmuasini mustaqil bajarish.

2. Bir oyoqda navbatma-navbat o'tirib turish ("to'pponcha"):

O'g'il bolalar 8-10 marta, qiz bolalar 6-8 marta.

O'quv dasturi

9-SINF Jismoniy tarbiya 68 soat (haftasiga 2 soat) GIMNASTIKA

Nazariy ma'lumotlar:

1. Jismoniy tarbiya mashqlarining inson organizmining rivojlanishiga ta'siri.
2. Qizlar uchun gimnastika mashqlarining gigiyenik ahamiyati.
3. Darsning qismlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish.
4. Oilada badan tarbiyaning nafasga va qaddi qomatga tegishli mashqlarni bajarishning ahamiyati.
6. Gimnastika bo'yicha O'zbekiston va Olimpiya chempionlari.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

Juft bo'lib, buyumlarsiz va buyum bilan, gimnastika narvonida va o'rindiqda egiluvchanlikni, kuchni, tezkorlik va chidamlilikni tarbiyalaydigan mashqlarni bajarish.

AKROBATIKA

O'g'il bolalar uchun:

Har xil D.H dan oldinga o'mbaloq oshish. Buyumlar ustidan o'mbaloq oshish, 2-3 qadam yugurib kelib, uzoqqa o'mbaloq oshish. Sherigi yordamida qo'llarda tik turish. Chalqancha yotgan holatda "ko'prik" yasash.

Qizlar uchun:

Ikki marta oldinga o'mbaloq oshish, orqaga o'mbaloq oshish, kurakda turish. Ko'prikda turish va yon tomonga aylanib turish.

Osilish va tayanish.

Turnikda: osilishdan kuch bilan tayanishga ko'tarilish. Gavdani bukib-yozish bilan tortilish hamda tebranishga o'tish. Osilib tebranishda gavdani keskin yozish bilan tayanchga ko'tarilish. Turnikda tayanishdan oyoq va gavda bilan oldinga yarim oysimon harakat qilib, osilishga tushib tebranish.

Qo'shpovalarda qo'llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish. Qo'shpoitada tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish. Qo'sh-poyada tayanib tebranishda, oldindan (orqadan) sakrab tushishlar va 90°- 180° burilib bajarish.

5 metrli arqonga, qo'llar yordamida (vaqtga qarab) tirmashib chiqish (10-13-18 soniya). Shuni 90° burchak hosil qilib bajarish. To'xtab-

O'quv dasturi

to'xtab tirmashib chiqish (ma'lum balandlikda to'xtash uchun belgilar qo'yiladi).

Tayanib sakrash (o'g'il bolalar); 120 sm balandlikdagi uzunasiga o'rnatilgan xari ustidan (gimnastika ko'prigi-1 mm oraliqda) oyoqlarni kerib (bukib) sakrashni takrorlash. Yonlamasiga o'rnatilgan ot ustidan qo'llar bilan otning o'ng-chap qismiga tayanib, oyoqlarni kerib sakrab o'tish. Shu usulni o'tni 20-30-45 burchak bo'yicha o'rnatib bajarish.

Qiz bolalar: 110 sm balandlikdagi uzunasiga o'rnatilgan xari ustidan oyoqlarni kerib, sakrab o'tish. Ot (kon) ustidan (yonlama) sakrash. Yonlama qo'yilgan ot ustidan "oyoqlarni bukib" sakrab o'tish, oyoqlar tayanchning o'ng va chap tarafidan o'tish.

Muvozanat mashqlari.

Yakka cho'pga tayanishda bir oyoqni oshirish bilan 90° burilib, minib o'tirish, ikki oyoqda va holatlarni almashtirib sakrash, yarim cho'nqaygan holatda oyoqlar bilan siltanib yurish, oyoq uchlariga ko'tarilib burilish, o'ng (chap) oyoqda "qaldirg'och" hosil qilish, o'tirib burchak hosil qilish va qo'llarga oldindan tayanib, oyoqlarni kerib orqaga siltanish bilan kerishib sakrab tushish.

O'quv mezonlari

T/r	Sinov mashqlari	Natijalari va ballar									
		O'g'il bolalar				Qiz bolalar					
		"5"	"4"	"3"	"2"	"1"	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
1.	Baland turnikda tortilish (marta)	9	7	5	3	1	-	-	-	-	-
2.	Polda tayanib qo'llarni bukish va yozish (marta)	23	17	13	11	9	-	-	-	-	-
3.	Chalqancha yotgan holda 90° gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida (marta)	25	23	18	15	13	23	20	15	13	10
4.	Arg'amchida 1 daqiqada sakrash (marta)	90	80	70	65	60	100	90	80	75	70

O'quv dasturi

5.	Gardishni 1 daqiqa belda aylantirish (marta)	-	-	-	-	-	80	70	60	55	50
6.	Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukish va yozish (marta)	-	-	-	-	-	13	10	8	6	4

Uyga berilgan topshiriqlar:

1. Osilib turib gavnani ko'tarish (6-7 marta)
2. Polga tayanib qo'llarni bukish va yozish.
3. Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukish va yozish.
4. Arg'amchida sakrash.
5. Har kuni ertalab 300-500 metrga yugurish.
6. Chalqancha yotgan holda turib o'tirish.

YENGIL ATLETIKA

Nazariy ma'lumotlar:

Jismoniy mashg'ulotlarning organizmdagi asosiy sistemalarga ta'siri. Jismoniy mashqlarni bajarish ish qobiliyatini oshirish vositasidir. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazib turish. Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalari. Mashqlarni bajarayotganda o'z-o'zini nazorat qilish va xavfsizlik qoidalari.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Jismoniy mashg'ulotlarning organizmdagi asosiy sistemalarga 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. 4x100 metrga yugurish. O'rta masofaga masofa bo'ylab yugurishni bajarish. 600-800 metr masofalarga 100 metr masofa bilan almashib yugurish

O'quv mezonlari:

1. 60 metrga yugurish:
- o'g'il bolalar - 9,0 - 9,5 - 10,0 soniya;

O'quv dasturi

- qiz bolalar - 9,5 - 10,0 - 10,5 soniya.

2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash:

- o'g'il bolalar - 400 - 360 - 320 sm;

- qiz bolalar - 350 - 320 - 300 sm.

3. To'pni uloqtirish:

- o'g'il bolalar - 45 - 40 - 33 metr;

- qiz bolalar - 28 - 23 - 18 metr.

4. 1000 metrga yugurish:

- o'g'il bolalar - 3,40 - 4,00 - 4,30 daqiqa;

- qiz bolalar - 5,00 - 5,30 - 6,00 daqiqa.

5. Balandlikka sakrash:

- o'g'il bolalar - 120 - 110 - 100 sm;

- qiz bolalar - 115 - 105 - 95 sm.

6. 2000 metrga yugurish:

- o'g'il bolalar - 9,30 - 10,00 - 11,00 daqiqa;

- qiz bolalar - vaqt hisobga olinmaydi.

7. 4 x10 metrga mokisimon yugurish:

- o'g'il bolalar - 9,5 - 9,8 - 10,3 soniya;

- qiz bolalar - 10,0 - 10,5 - 11,0 soniya.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ertalabki gimnastika (10-12 mashq)

2. Yugurish: O'g'il bolalar - 20 daqiqagacha, qiz bolalar - 15 daqiqagacha.

3. Arg'amchida sakrash (chap, o'ng, ikki oyoqda - 4 daqiqagacha).

4. Tepalikka bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrab yugurish (12- 15 marta).

5. Oldinga siljish bilan "qurbaqacha" sakrash (20 marta).

6. Bir oyoqda o'tirib turish, "to'pponcha" (10-15 marta).

7. Tizzani ko'krakka tortish bilan sakrash ("kenguru" mashqi).

8. Cho'qqayib o'tirgan holatda yuqoriga sakrab, 2 metr balandlikdagi chiziqqa qo'lini tekkizish.

9. Qo'llarga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish (30-35 marta).

10. Chalqancha yotgan holatdan gavgani ko'tarish (qizlar 30 marta).

Dastlabki holat - chalqanchasiga yotganda oyoq-qo'llarni tepaga ko'tarib harakatga keltirish (o'g'il bolalar -15 marta).

BASKETBOL

Nazariy ma'lumotlar:

Basketbol o'yinining texnika va taktika asoslari. Basketbol o'yinida jarohatlanishdan muhofaza qilish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Basketbol o'yinini elementlari orqali har xil mashq usullarini bajarishni bilish, himoyaning maydon va shaxsiy ushlab turlarini bilish, 2x3, 3x2, 2x1x2 va 1x2x2.

O'quv mezonlari:

1. Hakamlik qilishni bilish.
2. 8 imkoniyatdan jarima to'pini tashlash: 5 marta tushirsa -"5" ball, 4 marta tushirsa -"4" ball, 2 marta tushirsa -"3" ball (o'g'il bolalar uchun), 4 marta tushirsa -"5" ball, 3 marta tushirsa -"4" ball, 2 marta tushirsa -"3" ball (qizlar uchun).

Usullar birlashmasi:

To'pni bosh tomondan ikki qo'llab uloqtirish, oldinga intilib chiqish, to'pni ilib olish, yerga urib ildamlik bilan otib harakatda sakrab halqaga tashlash (to'p tushguncha tashlash).

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Arg'amchida bir joyda ikki marta tez aylantirib, yana qo'llarni chalishtirib sakrash.
2. Qo'llarga tayangan holda bukish va yozish (o'g'il bolalarga). Gimnastik o'rindiqqa tayangan holda qo'llarni 10-8-6 marta bukish va yozish (qiz bolalar).
3. Ikkala oyoqlarda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash, 2 imkoniyatdan 8 marta sakrash o'g'il bolalarga va 5 marta sakrash qiz bolalarga.

QO'L TO'PI

Nazariy ma'lumotlar:

Psixologik tayyorgarlik. Massaj (silash) to'g'risida tushuncha (ko'rsatib) berish. Sport va jismoniy mashg'ulot bilan shug'ullanuvchining vazni. O'yin taktikasi to'g'risida ma'lumot. Jismoniy tayyorgarlik, texnika va taktika birdamligi to'g'risida tushuncha berish. O'yinda yo'l qo'yilgan xatolarni tahlil qilish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

O'yinda hakamlik qilish, o'rganilgan elementlardan ikkala tomonlama o'yinda foydalanish. Maydon bo'ylab himoya, aralash himoya va asta-

sekin hujum qilish taktikalarini bilish.

O'quv mezonlari:

1. To`pni urib yugurish - 30 metrga:
- o`g`il bolalar - 6,6 - 6,7 - 6,8 soniya;
- qiz bolalar - 6,8 - 6,9 - 7,0 soniya.
2. Aniq nishonga otish, 10 tadan 7-6-5 marta.
3. To`pni ushlab olish va uloqtirish ("sakkiz" shakli).

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Qo`l to`pi musobaqalarining qoidasi.
2. To`pni tezlik bilan yerga urib yugurish.
3. Devor oldida yonboshlab to`pni otish.
4. Kuchni rivojlantirish.

VOLEYBOL

Nazariy ma`lumotlar:

O`zbekistonda voleybol o`yinning rivojlanishi. O`yin taktikasi to`g`risida ma`lumot. Jismoniy tayyorgarlik, texnika va taktika birdamligi to`g`risida tushuncha berish. O`yinda yo`l qo`yilgan xatolarni tahlil qilish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

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 uzatishni o`rgatish. To`rga tegib qaytgan to`pni qabul qilish va qaytarish. To`pni pastdan qabul qilish, nuqtaga uzatish. 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.

O'quv mezonlari:

1. Raqib tomondan kelayotgan to`pni ikkala qo`l bilan pastdan qabul qilish.
2. To`pni yuqoridan raqiblar tomonga uzatish qoidasini baholash (uzatilgan to`p maydonga albatta tushishi kerak).
3. Hujumchining o`rin almashish qoidasini to`g`ri bajarishini baholash.
4. Ikki tomonlama o`yinda qoidalarning bajarilishi baholanadi.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Jismoniy kuchli mashqlarni, sakrashni, uzoq vaqt mashqni bajarishda chidamlilikni oshirish.

O'quv dasturi

2. Voleybol o'ynash mashqlarini, qoidalarini mustahkamlash.
3. 4-5-6 nafar o'quvchilarga voleybol mashqlarini o'rgata bilish.

FUTBOL

Nazariy ma'lumotlar:

Kishi hayotida jismoniy tarbiyaning katta ahamiyatga ega ekanligi to'g'risida bilish. 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'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Uchib kelayotgan to'pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarishni bilish. O'quvchilarni raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasi bilan tanishtirish. Texnika va taktika usullarini bilish.

O'quv mezonlari:

1. 30 metrga yugurish: 4,5 - 4,7 - 5,0 soniya.
2. 30 metrga to'p bilan yugurish: 5,7 - 6,0 - 6,3 soniya.
3. Turgan joydan uzoqlikka sakrash: 200 - 180 - 160 sm.
4. To'p bilan oyoqda janglyorlikni bajarish: 20 - 18 - 15 marta.
5. To'pni uzoqqa tepish: o'ng va chap oyoqda tepilgan to'plar yigindisi - 60 - 55 - 50 metr bo'lishi kerak.
6. Baland turnikda tortilish: 10-8-7 marta.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ertalabki gimnastika (12-15 mashq).
2. 15 daqiqa davomida asta-sekin yugurish.
3. Arg'amchida 100 marta sakrash (o'ng, chap, ikki oyoqda).
4. 4 x 10 metrga mokisimon yugurish (dam olish bilan 5 marta bajarish).
5. To'pni 5-6 to'siqdan aylantirib o'tish orqali aniq nishonga tepish.
6. Oyoqda to'pni janglyorlik usulida boshqarish.
7. Qo'llarga tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (barmoqlarda, mushtda, chapak chalib bajarish - 25 marta).

KURASH

Nazariy ma'lumotlar:

1. Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi, konfederatsiyalar va milliy federatsiyalar.

O'quv dasturi

2. Kurash musobaqalarining turlari haqida.
3. Jarohatlanganda va shikastlanganda birinchi yordam ko'rsatish.
4. Hammomda bug'lanish va uqalashni o'rganish.
5. Kurash texnikasi va taktikasi haqida.

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

Sinov imtihoni:

- 7 turkumli kurash usullari turlarini amalda bajarsa, - "5" ball;
- 7 turkumli kurash usullari turlarini ikki usulini bajara olmasa, - "4" ball;
- 7 turkumli kurash usullarining asosini aniq bajarib, usul turlarini bajara olmasa, - "3" ball;
- 7 turkumli kurash usullarini bajara olmasa, - "2" ball.

RAQS ELEMENTLARI

Milliy raqs elementlarini uyg'unlashtirish: "Munojot", "Rohat", "Tanovor" va boshqalar.

Badiiy gimnastika.

Qo'llar yordamida assimetrik harakatlar bilan har xil me'yorda turli mashqlar bajarish, har xil tezlikda qo'llar bilan (tulki holatda) mashqlar bajarishda qo'llarning yo'nalish harakatlari holatini tebrantirish. 85-90 sm li gardish bilan mashqlar bajarish. Gardishlarni o'ng va chap qo'l bilan o'z oldida va orqa tomonga aylantirish.

Tasma (lenta) bilan mashqlar (uzunligi 5 metr); har xil yo'nalishda, yuqoriga, pastga, orqaga, chapga, o'ngga, ilon izi, tik va yonbosh, har xil balandlikda va burama (spiral) tekisliklarda. Mashqlar majmuasi (buyumlarsiz) va raqs harakatlarining dinamikasi va ohangiga mos ravishda murakkablashtirish. Xalq raqslari elementlaridan iborat mashqlar.

SUZISH

Nazariy ma'lumotlar:

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

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

Masofa qismlarini har xil tezlikda suzib o'tish (200 metrga). Suvda cho'kayotgan kishini olib chiqish usullari. Suvda cho'kayotgan kishiga shifokor kelguniga qadar birinchi yordam ko'rsatish. 1 metr balandlikdan suvga sakrash. Musobaqalarda qatnashish.

O'quv dasturi

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ba'zi tana mushaklar guruhini rivojlantirish uchun maxsus 8-10 ta mashqlar majmuasini mustaqil bajarish.

2. Bir oyoqda navbatma-navbat o'tirib turish (to'pponcha):

- o'g'il bolalar - 10-12 marta;

- qiz bolalar -8-10 marta.

O'quvchilarga qo'yilgan mezonlar:

1. Vaqtni hisobga olmagan holda 50-100 metrlarga suzish.

2. Musobaqalarga hakamlik qilish bilimini kengaytirish.

II Qism:

O'quv kun tartibida sog'lomlashtirish tadbirlari.

Umumta'lim maktablari kun tartibida jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari, tashkiliy metodik ko'rsatmalar mazmuni, vazifasi va maqsadi dasturning ushbu qismida ifodalangan. Ularga quyidagilar kiradi:

Ertalabki badan tarbiya. Darsgacha gimnastika mashqlari, o'tadigan jismoniy tarbiya daqiqasi, tanaffuslar vaqtida o'yinlar, sport soati, kuni uzaytirilgan guruhlar, sayrlar.

Ertalabki badan tarbiya har kuni uy sharoitida o'quvchi tomonidan mustaqil bajariladi. Jismoniy tarbiya darslarida o'qituvchining rahbarligi ostida mashqlar majmuasi o'rganiladi.