

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI
VAZIRLIGI
RESPUBLIKA TA'LIM MARKAZI**

**JISMONIY TARBIYA BO'YICHA YANGI TAHRIRDAGI
DASTUR**

Toshkent-2005

Mualliflar: Usmonxo'jayev T.S. Arzumanov S.G Toirova M.
G'iyosov G.Sh. Karimov M.

Taqrizchilar: X.K.Yo'ldoshev. T.Haydarov

Muharrir: M. Hamrayeva, RTM metodisti.

JISMONIY TARBIYA FANIDAN 5-SINFLAR UCHUN O'QUV DASTURI
JISMONIY TARBIYA* (V- SINFLAR)

Ushbu dastur O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni hayotga joriy etish maqsadida ishlab chiqilgan "Umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiyadan davlat ta'limi standart" asosida tuzilgan.

UQTIRISH XATI

Ushbu dastur Xalq ta'limi vazirligining 2004 yil 8 oktabrdagi 198-sonli buyrug'iga asosan «Jismoniy tarbiya» fanidan DTS va o'quv dasturi 2004-2005 o'quv yilida Respublika miqyosida Qashqadaryo viloyatining Kitob tumanidagi 32-sonli maktabning 5-sinfida hamda har bir viloyatda hududiy tajriba-sinovdan o'tkazildi. «Jismoniy tarbiya» fanidan umumiy o'rta ta'lim maktablarining 5-sinflari uchun yaratilgan DTS va modernizatsiya qilingan o'quv dasturi amaliyotda foydalanish uchun tavsiya etildi.

O'quv dasturiga quyidagi o'zgartirishlar kiritildi:

-«Kurash» bo'limidagi «Oshirma» va «Qushsha» usullari 6-sinf dasturiga o'tkazildi;

-«Yengil atletika» bo'limidagi estafetali yugurish me'yori 0,1-0,2 soniyaga kamaytirildi;

-Yengil atletika bo'yicha to'pni uloqtirish 2 m. ga oshirildi;

-4x10 m.ga mokisimon yugurishni 0,2 soniyaga kamaytirildi;

-Dasturdagi baland turnikka tortilish me'yorini 1 taga ko'paytirildi;

-Arg'amchida 1 daqiqada sakrashni 10 taga oshirildi;

-Gardishni belda 1 daqiqada aylantirishni 20 taga oshirildi;

-Dasturdagi «xari» so'zi «kozyol» so'ziga o'zgartirildi.

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

1	Dastur bo'limlari	Sinflar								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
i.	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	14	14
4.	Harakatii va sport o'yinlari elementlar	38	36	36	12	2	2	2	-	-

5.	Sport o'yinlari (basketbol, voleybol, qo'lto'pi)	-	-	-	1 9	20	7 0	7 0	7 0	2 0
6.	Futbol o'yini		-	-	12	12	1 2	1 2	1 2	1 2
7.	Kurash	-	-	-	-	10	1 0	1 2	1 2	1 4
8.	Suzish									
	Jami:	68	68	68	68	68	6 8	6 8	6 8	6 8

5-sinflar uchun Jismoniy tarbiya bo'yicha choraklarga bo'lingan soatlar taqsimoti

	Dasturbo'limlari	yillik soati	I chorak 18 soat		II chorak 14 soat		III chorak 20 soat			IV chorak 16 soat	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
i.	Bilim asoslari	DARS JARAYONIDA									
2.	Gimnastika	10					3	4	3		
3.	Yengil atletika	14	3	3					1	4	3
4.	Harakatii sport o'yinlari va elementlari	2					1			•	
5.	Sport o'yinlari	20	3	3	6	6				•	•
6.	Futbol o'yini	12	3	3						3	3
7.	Kurash	10				2	2	2	4		
8.	Suzish										
	Jami:	68	9	9	6	8	6	8	6	9	7

Eslatma: Yuqorida taxmin tasdiqlangan soatlarni maktabdagi sharoitga qarab soatlarni taqsimlashingiz mumkin.

Dastur bo'yicha sinflarga qo'yilgan me'yorlar

5-SINF GIMNASTIKA

Nazariy ma'lumotlar:

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

2. Maktab o'quvchilarning ovqatlanish tartibi.

3. Jismoniy mashqlarni bajarishda qo'llaniladigan gigiyenik omillar.

4. Jismoniy mashqlarni bajarishda shikastlanishning oldini olish.

Ko'nikma va malakalar:

1. Safmashqlari: bir qatorda turgan o'quvchilarni ikki, uch, to'rt qatorga bo'lish, qayta birlashtirish, safda har xil tezlikda yurish.

Buyruqlarni bajarish: "Katta qadam tashlab yuring", "Qisqa qadam tashlab yuring", "Tez-tez qadam tashlab yuring", "Sekin qadam tashlab yuring".

"Bo'linmalar 3(4 va h.k.) qator bo'lib, chap (o'ng) yelkani ilgari lab yuring". Safda yurib turganda, "o'ngga", "chapga" burilishlar.

Umumrivojiantiruvchi 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.

Muvozanatni saqlash mashqlari

1. Yakka cho'p yonida ikki qo'l bilan tayanib, o'ng oyoqni oldinga siltab o'tkazib, 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.

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'rindiqlarda bajarilishi mumkin).

Osilish va tayanishlar:

I.1. Osilish: a) gimnastika devorida oyoq bilan osilib turishdan, oyoqlar bilan deysinib, kerishib osilishga o'tish (sherigi yordamida);

b) qo'shpoyada (brusda) oyoqlarni kerib, oyoq sonlarini poyalarga tekkazib, kerishib osilish.

2. Aralash osilish: a) turnikda (past va balandda) osilib turish, cho'qqayish, osilib yotish, chap (o'ng) oyoq tizzasi ostida osilishlar;

b) osilgan holatda oyoqlarni bukib ko'tarib, oyoq uchlarini turnikka tekkazish;

v) xuddi shu holatda o'ng va chap oyoqni qo'llar orasidan o'tkazib, tizza ostiga olish.

II. Tayanishlar: Polda, gimnastik o'rindig'iga qo'llar bilan tayanish, brus ustida va yakka cho'p ustiga chiqib, qo'llar bilan tayanib turish va yon tomonga qo'llar harakati bilan siljishlar.

Tirmashib chiqish:

1. Arqonga uch harakat usulda tirmashib chiqish (o'g'il bolalar 5 m gacha, qiz bolalar 4 m gacha).

2. Gimnastik devor bo'ylab yuqoriga va diagonal bo'yicha tirmashib chiqish.

Tayanib sakrash:

1. O'g'il bolalar - kozyol uzunasiga (balandligi 100 sm) "Oyoqni ochib sakrash".

2. Qiz bolalar - kozyol eniga (balandligi 80 sm) ustiga sakrab chiqish, cho'qqayib o'tirish, qo'llarni siltab sakrab tushish.

Turnik pasti (o'g'il bolalar uchun).

Turnik oldida tumikni ushlab, bir oyoqni siltab ikkinchi oyoqda deysinib qo'llar kuchi bilan aylanib ustiga chiqib tayanib turish, oyoqlarni orqaga siltab sakrab tushish.

Past qo'shpoya (o'g'il bolalar uchun).

Past qo'shpoya ustiga chiqib, qo'llarda tayanib oyoqlarni oldinga, orqaga siltash mashqini o'rganish, oyoqlarni ochib o'tirish (o'ng oyoqni chapga past qo'shpoya ustidan o'tkazib 180° burilib sakrab tushish. Chap tomonga 90° burchak hosil qilib sakrab tushish (nostandart qo'shpoyadan foydalanish tavsiya etiladi).

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 mustaqil tuzgan gimnastik mashqlarni 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'llami bukish va yozish. Qizlar uchun 4—6 marta.

6. Mashg'ulot vaqtlarida sport kiyimlariga, gigiyenik qoidalarga e'tibor berishni bilish.

O'quv mezonlari

-	Sinov mashqlari	Natijalari va baho					
		O'g'il bolalar			Qiz bolalar		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Baland turnikda tortilish (marta)	6	5	3	-	-	-
2.	Chalqancha yotgan holda gavdani 90° ga ko'tarish (marta)	18	15	10	15	12	7
3.	Arg'amchida 1 daqiqagacha sakrash (marta)	80	70	60	90	80	75
4.	Polga qo'l bilan tayanib, qo'llarni bukish va yozish (marta)	13	10	6	-	-	-
5.	Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni	-	-	-	5	3	2
6.	Gardishni belda 1 daqiqa aylantirish	-	-	-	80	70	65

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'llami bukish va yozish (o'g'il bolalar).
4. Taburetkaga tayanib qo'llarni 8—10 marta bukish va yozish (qizlar).
5. Chalqancha yotgan holda 90° gacha gavdani 12—15 marta ko'tarish.
6. Har kuni 4—6 daqiqa sekin yugurish.

YENGIL ATLETIKA

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.

Ko'nikma va malakalar

Past startdan yugurishni o'rganish, 200-300 metr ga 4—5 marta yugurish. 150 m gacha yurish bilan almashib yugurishni birga qo'shib olib borish, tepalikka va tepalikdan pastga yugurish. Yugurib kelib "oyoq bukish" usulida uzunlikka sakrashni o'rganish, yugurib kelib "hatlab o'tish" usulida balandlikka sakrashni o'rganish. To'pni 1—3 qadamdan yugurib kelib uloqtirishni o'rganish (shuningdek, nishonga, doira chambarak ichiga tushirish bilan).

O'quvchilarga qo'yilgan talablar

Yengil atletika bo'yicha mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalarini bilish zarur; ertalabki gigiyenik gimnastika bo'yicha uyga berilgan vazifani bajarish, yengil atletika bo'yicha o'quv mezonlarini egallash.

O'quv mezonlari

1.60 m ga 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'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 m ga yugurish:

— o'g'il bolalar - 4,20- 4,40- 5,10 daqiqa;

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

5. 1500 m 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 m;

— qiz bolalar-23- 19-16 m.

7. 4 X 10 m 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. Turganjoyda sonni yoki tizzani baland ko'tarib yugurish (3 X 10 m ga).

4. Pastdan yuqoriga va yuqoridan pastga yugurish (5-6X20-30 mga),
5. Turganjoydan tennis koptogini devorga uloqtirish (to'g'ri bajarish, 10—13marta).
6. Bir daqiqa davomida arg'amchida sakrash.
7. Turgan joyda uzunlikka sakrash (10—12 marta).
8. Sidirg'asiga oyoqdan-oyoqqa sakrash (20 marta).

BASKETBOL Nazariy ma'lumotlar

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

Ko'nikma va malakalar

Himoya holatida har tomonga harakatlanib yurishlar. To'g'ridan to'pni urib yurishdan so'ng sakrab to'xtash, to'pni ikkala qo'llar bilan har xil tomonlardan ilib olish va qadam tashlab uloqtirish, joyni almashtirib to'pni uloqtirish, to'pni o'ng va chap qo'l bilan yerga urib yugurish, to'pni halqaga bir qo'l bilan yerga urib kelib yelkadan tashlash, ikki qadamdan tashlash, jarima chizig'idan to'pni ikkala qo'llar bilan pastdan halqaga tashlash, mini-basketbol o'yinini turii estafetali mashqlar bilan bajarish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar

Himoya vazifasini har tomonlardan bajarish, to'pni ilib olish, ko'krakdan uloqtirish, joy almashtirib har tomonlama harakat qilish; 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 turii basketbol elementlari bilan almashlab o'ynash.

O'quv mezonlari

1. Barcha o'rgangan basketbol elementlarini bajarish (bajarish texrdkasi baholanadi).

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

Usullar birlashmasi: To'g'riga keskin chiqish, to'pni ilib olish, sakrab to'xtash, ikkala qo'llar bilan ko'krakdan to'pni uloqtirish; shuning o'zini qaytarish, yaqin masofadan to'pni bir qo'l bilan uloqtirish; shuning o'zini qaytarish, to'pni harakatda, yelkadan bir qo'l bilan pastdan tashlash; 7 irnkoniyaatdan 3 marta tushirishga

- "5" baho, 2 martaga - "4" baho, 1 martaga - "3" baho.

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" baho, 8 marta sakrash— "4" baho, 6 marta sakrash— "3" baho bilan baholanadi (o'g'il bolalar uchun); 8 marta sakrash - "5" baho, 6 marta sakrash- "4", 4 marta sakrash - "3" baho bilan

baholanadi (qizlar uchun).

Qo'llarni 45° devorga tayangan holda bukish va yozish. 15 marta bajarish— "5" baho, 12 marta bajarish — "4" baho, 10 marta bajarish — "3" baho bilan baholanadi (o'g'il bolalar uchun);

12 marta bajarish- "5" baho , 10 marta bajarish — "4" baho, 8 marta bajarish — "3" baho 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 umumrivojiantirish 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.

4. Voleybol o'ynash qoidalari to'grisida tushuncha berish va amaliy o'rgatish.

Ko'nikma va malakalar

1. Quvnoq o'yinlar va estafetalar.

2. Voleybol to'pi bilan mashq bajarish.

3. Voleybol mashqlarini yaxshi bajarish uchun yordamchi mashqlarni bajarish.

2. Voleybol to'pini ikki qo'lda yuqoridan bir-birlariga uzatishda joylarini o'zgartirib o'ynash.

5. Turganjoyda yuqoridan va pastdan kelgan to'pni ikkala qo'lda qaytarishni o'rgatish.

6. Poldan sakrab qaytgan to'pni, pastdan ikki qo'lda qabul qilib olish va qaytarishga o'rgatish.

7. Setka orqali ikki to'p bilan oshirmachiq o'ynash. **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" baho, 8 martaga — "4" baho, 6 martaga — "3" baho 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 m gacha 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

1. Jismoniy tayyorgarlik — ishchanlik unumdorligi mezonlari.
2. Dars paytida belgilangan mashg'ulot - mashq o'tkazishning xavfsizligini ta'minlash qoidalari.

Ko'nikma va malakalar:

To'pni bir qo'l bilan yelkadan uloqtirish, oyoqni chalishtirib qadam qo'yish va shu holatdan so'ng to'pni uloqtirish, sakrab to'pni qo'lda tepadan uloqtirish, oyoqlarni chalishtirib tayanch hosil qilib to'pni otish, to'pni o'ng va chap qo'lda yerga urib tez yugurish, ikki qo'llab tashlanayotgan to'pni to'sish (blok qo'yish). Himoyada shaxsiy harakatlar, darvozabon o'yinini ko'rsatish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

To'pni bir qo'l bilan uloqtirish (panjalarda to'pni ushlash). Sakrab to'pni uloqtirish. Darvozabon o'yinini bilish (tik turish, harakatlanish, qo'llar bilan ketayotgan to'pni qaytarish).

O'quv mezonlari

1. To'pni yerga urib yugurish 20—30 m (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'shpoyada yotgan holda osilib tortilish (10—12 marta).

FUTBOL

Nazariy ma'lumotlar

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

Ko'nikma va malakalar:

O'yinchining futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni davom ettirish: yugurish, sakrash, yonlama va chalishtirma qadamlab yugurish, orqa bilan oldinga ichki yoni va oyoq yuzasining o'rqa qismi bilan tepishni o'rgatish, to'pni oyoq uchida olib yurish, darvozabonning o'yin texnikasi.

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 m ga yugurish: 5,2 — 5,3 — 5,8 soniya.
2. Turganjoydauzunlikka 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 m ga mokisimon yugurish: 10,8 — 11,3 — 11,8 soniya.

Uyga beriladigan topshiriqlar

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

KURASH

Nazariy ma'lumotlar

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

Ko'nikma va malakalar:

1. Saflanish. Ta'zim. Amaliy mashqlar.
2. Qizdiruv mashqlari.
3. Har xil holatlardan oldinga, orqaga o'mbaloq osha bilish va yiqilishdan himoyalanihga o'rganish (1 marta)
4. Maxsus chigal yozuvchi mashqlarni o'rganish:
5. Kurash texnikasi va taktikasi:
 - a) kurashchilar holatlarini o'rganish;
 - b) harakatlanishlar, ushlanishlar, yiqilishlarni o'rganish;
 - v) og'irlik muvozanatidan chiqarish usullarini o'rganish.
6. 7 turkumli Kurash usullarini nazariy to'g'ri aytib berishni o'rganish.

Quyidagi kurash usullarini nazariy o'rganish:

- a) yelka usuli;
- b) nepa usuli;
- v) chil usuli;
- g) yonbosh usuli;
- d) supurma usuli;
- e) belbog'li kurash usullari.

7. Kurashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik O'quvchilarga qo'yilgan talablar.

Sinov imtihon:

- 7 turkumli kurash usullarini nazariy to'vg'ri aytib bersa 5 baho;
- 7 turkumli kurash usullarini nazariy ikkita usulini noto'g'ri aytsa 4 baho;
- 7 turkumli kurash usullarini nazariy uchtasini noto'g'ri aytsa 3 baho;
- 7 turkumli kurash usullarini nazariy to'rttasini noto'g'ri aytib bersa 2 baho.

HARAKATLI O'YINLAR

Nazariy ma'lumotlar

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

Ko'nikma va malakalar:

O'quvchilarning epchillik, chaqqonlik, muvozanat saqlashni, sakrovchanlik va egiluvchanlik sifatlarini o'yinlar orqali rivojlantirish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. Yurish, qo'l, oyoq, gavnani 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, turganjoyda, oldinga harakat qilib, arg'amchida, halqada sakrash va h.k.

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 tushirishi va h.k.

Harakatli o'yinlar(yugurish, sakrash, uloqtirish, estafetalar). "Soqqa", "Olib qochar", "Chirgizak", "To'pni aylana ichiga tushirma", "Qo'riqchi", "Quioqcho'zma", "To'p o'rtaga", "Kengurucha", "Argamchi bilan estafeta", "Sakrab o't va qochib ket", "Biralashib sakraymiz", "Kuchlilar va chaqqonlar",

"To'siqlardan oshib o'tish", "Kim uzoqqa otadi", "Savatga to'p tushirish", "Tortishmachoq", "Uzatdingmi, o'tir", "Doiragatort", "Xo'rozlar jangi",

"Juft-juft bo'lib tortishish", "Qarmoqcha", "Qirqtosh", "Cho'pon", "Chavandozlar", "Qovunpolizida", "Sehrii kataklar", "Mashqibajar, eslab qol" vaboshqa o'yinlar yordamida diqqat, xotira, zukkolikni tarbiyalash vajismoniy sifatلامي rivojiantirish.

RAQS ELEMENTLARI

Milliy raqs elementlarim uyg'unlashtirish. "Barigal", "Namangan olmasi", "Andijon polkasi" vaboshqalar. Ritmika elementlari. Badiiy gimnastika elementlari.

SUZISH

O'rganilgan usulda 50—100 m ga suzish. Krol usulida suzishni o'rgatish uchun maxsus mashqlar. Ko'krakda va chalqancha yotib krol usulida turii 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 quvlashmachoq".

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

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

Uyga beriladigan topshiriqlar

1. Ba'zi tana muskullar guruhini rivojiantirish uchun maxsus mashqlarni mustaqil bajarish.

2. 0yoqda navbatma navbat o'tirib turish. O'g'il bolalar 8—10 marta. Qiz bolalar 4—6 marta.