

Jismoniy tarbiya 1-sinf				
Dars tartibi	Dars mavzusi	Soat	Taqvimiy muddat	
I CHORAK				
1-dars	Gimnastika. Saf mashqlari (saflanish turlari)	1		
2-dars	Gimnastika. Saf mashqlari. Chiziq bo‘ylab safga turish, qo‘l ushlashib doira hosil qilish, safda yurish va to‘xtash mashqlari	1		
3-dars	Gimnastika. Saf mashqlari. Chiziq bo‘ylab safga turish, qo‘l ushlashib doira hosil qilish, safda yurish va to‘xtash mashqlari	1		
4-dars	Harakatli o'yinlar. “Bir qatorga saflaning!”	1		
5-dars	Harakatli o'yinlar. “Raqam bilan chaqirish”	1		
6-dars	Harakatli o'yinlar. “Poyezd”	1		
7-dars	Yengil atletika. URM majmuasini o‘rgatish, Yugurishga oid bo‘lgan mashqlarni o‘rgatish	1		
8-dars	Yengil atletika. Maxsus yugurish mashqlar	1		
9-dars	Yengil atletika. Past startda turish, masofa boylab yugurish, finishga kirish	1		
II CHORAK				
10-dars	Harakatli o'yinlar. “Poyezd”	1		
11-dars	Harakatli o‘yinlar. “Bo‘sh o‘rin”	1		
12-dars	Harakatli o‘yinlar. Anjomlar bilan estafetalar	1		
13-dars	Harakatli o‘yinlar. “Kim uzoqqa uloqtiradi”	1		
14-dars	Harakatli o‘yinlar. “Quvlashmachoq”	1		
15-dars	Harakatli o'yinlar. “O‘z raqibingni top!”	1		
16-dars	Harakatli o'yinlar. “Hamma tezda o‘z joyiga”	1		
III CHORAK				
17-dars	Shashka. Shashka doskasi, shashka donalari bilan tanishtirish.	1		
18-dars	Shashka. Shashka doskasida donalarni joylashuvini ko‘rsatish va o‘yin qoidalari bilan tanishtirish.	1		
19-dars	Harakatli o'yinlar. “Kun va tun”	1		
20-dars	Harakatli o‘yinlar. Anjomlar bilan estafetalar	1		
21-dars	Harakatli o'yinlar. Anjomlarsiz estafetalar	1		
22-dars	Gimnastika. Akrobatika mashqlari. G‘ujanak bo‘lib o‘tirish; cho‘qqayib o‘tirgan holda orqaga va oldinga tebranish mashqlari (kacheli); oldinga umbaloq oshish o‘rgatish.	1		
23-dars	Gimnastika. Osilish mashqlari. Osilib turib, tizzalarni ko‘krak qafasigacha bukib ko‘tarish. Ikki qo‘lda osilib turish.	1		
24-dars	Gimnastika. Tirmashish mashqlari. Gimnastik narvonga orqa bilan suyangan holda qo‘llarda osilib o‘tirish.	1		
25-dars	Gimnastika. Tirmashib chiqish. Gimnastik narvonga qiya qo‘yilgan, ustida tizzalarda turib yuqoriga tirmashib chiqish	1		
IV CHORAK				
26-dars	Harakatli o‘yinlar. Anjomlar bilan estafetalar	1		
27-dars	Harakatli o'yinlar. Anjomlarsiz estafetalar	1		
28-dars	Harakatli o‘yinlar. Quvnoq startlar (anjom va ajomsiz mashqlar bilan)	1		
29-dars	Yengil atletika. Sakrash mashqlari. Turgan joydan uzunlikka sakrash.	1		
30-dars	Yengil atletika. Uloqtirish mashqlari. Turgan joyda tennis to‘pinin uloqtirish.	1		
31-dars	Yengil atletika. Sakrash mashqlari (oldinga, ortga, chapga, o‘ngga).	1		
32-dars	Yengil atletika. Sakrash mashqlari. Tepaga osilgan buyumga qo‘llarni tekkazib sakrash (turgan va turli harakatlarda).	1		
33-dars	1-Nazorat ishi. Yengil atletika.	1		