

Jismoniy tarbiya 4-sinf				
Dars tartibi	Dars mavzusi	Soat	Taqvimiy muddat	
I CHORAK				
1-dars	Harakatli o‘yinlar. “To‘pni tushirib yuborma”	1		
2-dars	Harakatli o‘yinlar. "Otib qochar”.	1		
3-dars	Yengil atletika. Past startdan 60 m yugurish.	1		
4-dars	Yengil atletika. 4x10 m mokisimon yugurish	1		
5-dars	Yengil atletika. To‘g‘ridan yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish usuli”da sakrash.	1		
6-dars	Yengil atletika. Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash.	1		
7-dars	Yengil atletika. Tennis koptoklarini o‘ng va chap qo‘llar bilan va uzoqlikka uloqtirish.	1		
8-dars	1-nazorat ishi. Yengil atletika	1		
9-dars	Harakatli o‘yinlar. "Otib qochar”.	1		
10-dars	Harakatli o‘yinlar. “To‘pni savatga tashla”.	1		
11-dars	Harakatli o‘yinlar. “To‘p sardorga”.	1		
12-dars	Harakatli o‘yinlar. “Ilon izi bo‘lib yugurish”.	1		
13-dars	Harakatli o‘yinlar. “To‘rt tomondan to‘p uzat”.	1		
14-dars	Harakatli o‘yinlar. "To‘pni tushirib yuborma”.	1		
15-dars	Harakatli o‘yinlar. “Ovchi va o‘rdak”	1		
16-dars	Harakatli o‘yinlar. Jihozlar bilan estafetalar.	1		
17-dars	Harakatli o‘yinlar. “Estafetalar”.	1		
18-dars	2-nazorat ishi. Harakatli o'yinlar (yengil atletika elementlari asosida)	1		
II CHORAK				
19-dars	Harakatli o‘yinlar. “Uzatdingmi, o‘tir”.	1		
20-dars	Futbol. To‘psiz va to‘p bilan harakatlanish maxsus mashqlar.	1		
21-dars	Futbol. To‘pni oyoq ichki va tashqi qismida olib yurish.	1		
22-dars	Futbol. To‘siqlar orasidan to‘pni olib yurish mashqlari.	1		
23-dars	Futbol. Oyoq yuzasining ichki, pastki (tovon) qismlari bilan to‘pni to‘xtatish texnik usullarini bajarish.	1		
24-dars	Futbol. Soddalashtirilgan ikki taraflama o‘yin.	1		
25-dars	Futbol. To‘psiz maydonda yugurish mashqlar; to‘p bilan janglyor qilish; uzoqlikka to‘pni tepish.	1		
26-dars	Futbol. To‘p bilan maxsus boshlovchi mashqlar; harakatlanib kelayotgan to‘pni oyoq ichki qismida to‘xtatish.	1		
27-dars	3-nazorat ishi. Futbol	1		
28-dars	Harakatli o‘yinlar. “To‘p bilan estafetalar”.	1		
29-dars	Harakatli o‘yinlar. “To‘pni savatga tashla” harakatli o‘yinlar.	1		
30-dars	Harakatli o‘yinlar. “Kamalak”.	1		
31-dars	Harakatli o‘yinlar. “Otishma”.	1		
32-dars	4-nazorat ishi. Harakatli o'yinlar (yengil atletika elementlari asosida)	1		
III CHORAK				
33-dars	Harakatli o‘yinlar. “Halqachani kiygizish”.	1		
34-dars	Gimnastika. Akrobatika mashqlarni bajarish.	1		
35-dars	Gimnastika. Gimnastik orindiqda muvozanat saqlab yurish va “Qaldirg‘och” turish	1		
36-dars	Gimnastika. Osilish mashqlari, past va baland turnikda tortilish.	1		
37-dars	Gimnastika. Akrobatika mashqlarni bajarish. Oldinga umbaloq oshish.	1		
38-dars	Gimnastika. Tayanib sakrash mashqlari. Qiz bolalar; Yugurib kelib (eniga qo‘yilgan) gimnastik “kozyol”ga tayanib cho‘qqayib o‘tirish,qo‘llarni siltab, yumshoq sakrab tushish.(balandligi 80 sm.) O‘g‘il bolalar; Yugurib kelib (uzunasiga o‘rnatilgan) gimnastik “kozyol”ga tayanib cho‘qqayib o‘tirish,qo‘llarni siltab, yumshoq sakrab tushish.(o‘g‘il balandligi 100 sm.)	1		
39-dars	Gimnastika. Gimnastik narvonda osilib oyoqlarni bukib to‘g‘rilash; Gimnastik narvonda osilib oyoqlarni bukib to‘g‘rilash.	1		
40-dars	Gimnastika. Tayanib sakrash: maxsus tayyorlov sakrash mashqlar; Qiz bolalar; Yugurib kelib (eniga qo‘yilgan) gimnastik “kozyol”ga tayanib cho‘qqayib o‘tirib, yumshoq sakrab tushish.(balandligi 80 sm.) O‘g‘il bolalar; Yugurib kelib (uzunasiga o‘rnatilgan) gimnastik “kozyol”ga tayanib cho‘qqayib o‘tirish, yumshoq sakrab tushish.(o‘g‘il balandligi 100 sm.) Chalqancha yotgan holda gavgdani 90° ko‘tarish	1		
41-dars	Gimnastika. Akrobatika: “Qaldirg‘och” turish, ikki marta ketma-ket oldinga umbaloq oshib “kurak”larda tik turish, oldinga va orqaga umbaloq oshib “yarim shpagat”; yotgan holda “ko‘prik” hosil qilish. Chalqancha yotgan holda gavgdani 90° ko‘tarish.	1		
42-dars	5-Nazorat ishi. Gimnastika.	1		
43-dars	Harakatli o‘yinlar. “Lafta”.	1		
44-dars	Harakatli o‘yinlar. “To‘rt tomondan to‘p uzat” harakatli o‘yinlar.	1		
45-dars	Gimnastika. Oldinga umbaloq oshish; “kurak”larda tik turish;	1		
46-dars	Gimnastika. O‘g‘il bolalar -Polda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukish va yozish Qiz bolalar - Gimnastik o‘rindiqqa tayanib, qo‘llarni bukib yozish	1		
47-dars	Gimnastika. Gimnastik o‘rindiq ustida o‘tilgan mashqlardan iborat eng oddiy kombinatsiyalarni ijro etish.	1		
48-dars	Gimnastika. Yakkacho‘p ustida yon bilan turib oyoqlarni chalishtirib yurish; yakkacho‘p ustida sakrab burilishlarni o‘rgatish: O‘g‘il bolalar - Polda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukish va yozish. Qiz bolalar - Gimnastik o‘rindiqqa tayanib, qo‘llarni bukib yozish.	1		
49-dars	Gimnastika. Gimnastik o‘rindiq ustida oyoq uchida yurish, burilishlar;	1		
50-dars	Gimnastika. Baland va past turniklarda tortinish, sakrash mashqlari va turli harakat mashqlarini bajarish.	1		
51-dars	6-Nazorat ishi. Gimnastika.	1		
52-dars	Harakatli o‘yinlar. “Ovchi va o‘rdak”.	1		
IV CHORAK				
53-dars	Shaxmat. Shaxmat notatsiyasi,qisqa partiyalar,shaxmat odobi.	1		
54-dars	Shaxmat. Shaxmat notatsiyasi, qisqa partiyalar,shaxmat odobi.	1		
55-dars	Yengil atletika. Kengligi metr bo‘lgan yo‘lakcha ichida tennis koptogini uloqtirish	1		
56-dars	Yengil atletika. Yugurish va uloqtirish mashqlari.	1		
57-dars	Yengil atletika. Yugurish mashqlar; past startdan 30 m yugurish; 60 m masofaga yugurish; o‘rta tezlikda 3-4 marta yurish bilan almashib yugurish;	1		
58-dars	Yengil atletika. 4x10 m mokisimon yugurish. Bir oyoqda 15-20 metr masofaga sakrab borish mashqlari;	1		
59-dars	Yengil atletika. Balandligi 30-50 sm bo‘lgan buyumlar ustidan sakrab, yumshoq tushish.	1		
60-dars	Yengil atletika. 4x60 m, estafeta yugurish.	1		
61-dars	Yengil atletika. Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish usuli”da sakrash.	1		
62-dars	Yengil atletika. Yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish usuli”da sakrash.	1		
63-dars	7-Nazorat ishi. Yengil atletika.	1		
64-dars	Harakatli o‘yinlar. “Arg‘amchi ustida sakrash”.	1		
65-dars	Harakatli o‘yinlar. “To‘pli estafeta”.	1		
66-dars	Harakatli o‘yinlar. “Epchil quyon”.	1		
67-dars	Harakatli o‘yinlar. “Zovurdagi bo‘ri”.	1		
68-dars	8-Nazorat ishi. Harakatli o'yinlar (yengil atletika elementlari asosida)	1		