



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIM VAZIRLIGI

_____ viloyati/ Respublikasi

_____ tumani (shahar)

_____ maktabning

JISMONIY TATBIQCHI YAKUNIY O'QITUVCHISI

_____ning

2021-2022 o'quv yili uchun

YILLIK FAN VA FANIM VIMIIY-MAVZULAR
REJASI

**Ish reja “Uzviylashtirilgan o‘quv dasturini joriy etish bo‘yicha
tavsiya va taqvim – mavzu rejalari” asosida tuzilgan:**

“Tasdiqlayman”

Maktab direktori: _____

O‘IBDO‘:

**Metodbirlashma
rahbari:**

“ _____ ” _____ 2026-yil

1-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN 2026-2027-O'QUV YILI UCHUN YILLIK TAQVIMIY-MAVZULAR REJASI
(haftasiga 1 soatdan jami 33 soat)

Darslar tartibi	Bo‘lim va mavzular	Soat	Taqvimiy muddat						Amaliyotga vazifa	Izoh	
			Rejada			Amaliyotda					
			A	B	V	A	B	V			
I CHORAK											
1.	Gimnastika. Saf mashqlari (saflanish turlari)	1								Uyda 5 daqiqa davomida umumiy badan qizdirish mashqlari bajaring va to‘g‘ri start holatini takrorlab ko‘ring.	
2.	Gimnastika. Saf mashqlari. Chiziq bo‘ylab safga turish, qo‘l ushlashib doira hosil qilish, safda yurish va to‘xtash mashqlari	1								Ochiq maydonda to‘g‘ri chiziq bo‘ylab 4×10 metr oraliqda belgilar qo‘yib, to‘xtamasdan yugurib mashq qiling.	
3.	Gimnastika. Saf mashqlari. Chiziq bo‘ylab safga turish, qo‘l ushlashib doira hosil qilish, safda yurish va to‘xtash mashqlari	1								5–7 daqiqa davomida tinimsiz, sekin va bir tekisda yugurishga harakat qiling.	
4.	Harakatli o‘yinlar. “Bir qatib saflaning!”									Kuniga kamida 600–800 metr masofani bir tekis tezlikda yugurib chiqing.	
5.	Harakatli o‘yinlar. Tennis to‘pini bilan chaqirish”	1								Tennis to‘pini ikki qo‘l bilan ushlab, 10 marta oldinga uloqtirish va qayta ushlab olishni mashq qiling.	

2-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN 2026-2027-O‘QUV YILI UCHUN YILLIK TAQVIMIIY-MAVZULAR REJASI
(jami 68 soat)

Darslar tartibi	Bo‘lim va mavzular	Soat	Taqvimiy muddat						Izoh	
			Rejada			Amalda				
			A	B	V	A	B	V		
I CHORAK										
6.	Harakatli o‘yinlar. “Tunnel”.	1							5-7 daqiqa davomida harakatli o‘yinlar bilan jismoniy badan qizdirish mashqlari bajaring va to‘g‘ri start holatini takrorlab ko‘ring.	
7.	Harakatli o'yinlar. “Epchil quyon”.	1							Ochiq maydonda to‘g‘ri chiziq bo‘ylab 4×10 metr oraliqda belgilar qo‘yib, to‘xtamasdan yugurib mashq qiling.	
8.	Yengil atletika. Maxsus yugurish mashqlari. Yuqori startda bajarish texnikasi, yuqori startdan juftlikda qisqa masofaga yugurish startda (30 m).	1							5–7 daqiqa davomida tinimsiz, sekin va bir tekisda yugurishga harakat qiling.	
9.	Yengil atletika. Yuqori startda yugurish texnikasi; yuqori startdan 30 m ga yugurish.	1							Kuniga kamida 600–800 metr masofani bir tekis tezlikda yugurib chiqing.	
10.	Yengil atletika. Yuqori startda yugurish texnikasi; 3x10 mokisimon yugurish.	1							Tennis to‘pini ikki qo‘l bilan ushlab, 10 marta oldinga uloqtirish va qayta ushlab olishni mashq qiling.	

M3-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN 2026-2027-O'QUV YILI UCHUN YILLIK TAQVIMIY-MAVZULAR REJASI
(jami 68 soat)

Darslar tartibi	Bo‘lim va mavzular	Soat	Taqvimiy muddat						Izoh	
			Rejada			Amalda				
			A	B	V	A	B	V		
I CHORAK										
1.	Harakatli o‘yinlar. “To‘pni tushirib yuborma”.	1							5-7 daqiqa davomida to‘g‘ri chiziq bo‘ylab 4x10 metr oraliqda belgilar qo‘yib, to‘xtamasdan qizdirish harakati bilan mashqlari bajaring va to‘g‘ri start holatini takrorlab ko‘ring.	
2.	Harakatli o'yinlar. “Otishma”.	1							Ochiq maydonda to‘g‘ri chiziq bo‘ylab 4x10 metr oraliqda belgilar qo‘yib, to‘xtamasdan yugurib mashq qiling.	
3.	Yengil atletika. Past startdan 60 m yugurish.	1							5–7 daqiqa davomida tinimsiz, sekin va bir tekisda yugurishga harakat qiling.	
4.	Yengil atletika. 4x10 m mokisimon yugurish								Kuniga kamida 600–800 metr masofani bir tekis tezlikda yugurib chiqing.	
5.	Yengil atletika. To‘g‘ridan yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish usuli”da sakrash								Tennis to‘pini ikki qo‘l bilan ushlab, 10 marta oldinga uloqtirish va qayta ushlab olishni mashq qiling.	

veb-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com. veb-sayiti orqali o'zingiz uchun kerakli hujjatlarni yuklab olishingiz mumkin.

Zokirjon Admin bilan

90-530-00-68, 91-397-77-37, 90-530-68-66 nomerga murojaat qilishingiz, shu nomerdagi telegram orqali bog'lanishingiz nza456 yoki nza445 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi

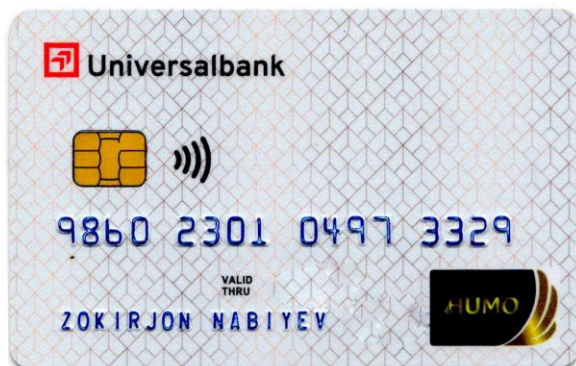
Jismoniy tarbiya fanidan 1-4-sinf ish rejani to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

To'lov uchun: *880*9860230104973329*summa#

Plastik egasi Nabiyev Zokirjon



DIQQAT!!!

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.
To'liq holda olganingizdan so'ng:
Faqat o'zingiz uchun foydalaning.
Hech kimga bermang hattoki eng
yaqin insoningizga ham.
Internet orqali veb-saytlarga
joylamang.
Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.

Bizni hizmatdan foydalanib qulay imkoniyatga ega bo'ling!

Bizda maktablar uchun quydagi hujjatlar mavjud.

- 1. 1-11-Sinflar uchun kelajak soati ish reja va konspektlari**
- 2. 1-11-Sinflar uchun barcha fanlardan to'g'arak hujjatlari**
- 3. Sinf rahbar hujjatlari**
- 4. Metodbirlashma hujjatlari**
- 5. Ustama hujjatlari**
- 6. 1-11-Sinflar uchun barcha fanlardan konspektlar va tezislar**
- 7. 1-11-Sinflar uchun Ish rejalar (Taqvim mavzu rejalar)**
- 8. Maktab ish hujjatlari**
- 9. Direktor ish hujjatlari**
- 10. MMIBDO' ish hujjatlari**
- 11. O'IBDO' ish hujjatlari**
- 12. Psixolog hujjatlari**
- 13. Xotin-qizlar qo'mitasi ish hujjatlari**
- 14. Kutubxona mudirasi ish hujjatlari**
- 15. Besh tashabbus hujjatlari**
- 16. Ommalashtirish uchun dars ishlanmalar va ochiq dars ishlanmalar, taqdimotlar, slaydlar**

ONLINE KOMPYUTER XIZMARLARI

O'zbek va rus maktablar uchun

Buyutrma asosida

1-11-sinflar uchun barcha fanlardan **testlar**, **nazorat ishlar**, **to'garaklar**, **tezislar** va **yillik fan konspektlar**, **tadbir senariylari**, **ochiq dars ishlanma va slaydlar** (taqdimotlar), mikro darslar, talabalarning amaliyot hujjatlari, kurs ishi, loyha ishi, **ko'rgazma va tarqatmalar**, **faxriy yorliq**, **diplom**, **tashakkurnomalar** va boshqa hujjatlarni tayyorlab beramiz.

Tel:91669-34-74 Telegramdan: @talimxizmatlar izlab toping.

1–11 классов подготавливаем:

тесты по всем предметам, **контрольные работы**, **кружковые занятия**, **тезисы**,

годовые конспекты по предметам, **сценарии мероприятий**

разработки открытых уроков, **слайды и презентации**

микроуроки , **документы по практике студентов**

курсовые работы

проектные работы

наглядные и раздаточные материалы

почётные грамоты

дипломы

благодарственные письма

другие документы

Телефон: 91 669-34-74

Ищите нас в Telegram: @talimxizmatlar