



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIM VAZIRLIGI

_____ viloyati/ Respublikasi

_____ tumani (shahar)

_____ maktabning

JISMONIY TATBIQCHI YOKI FANI O'QITUVCHISI

_____ning

2021-2022 o'quv yili uchun

YILLIK FAN VA FAN 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

5-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN 2026-2027-O'QUV YILI UCHUN YILLIK TAQVIMIY-MAVZULAR REJASI
(haftasiga 2 soatdan jami 68 soat)

[illegible]

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

Darslar tartibi	Bo‘lim va mavzular	Soat	Taqvimiy muddat						Uyga	Izoh	
			Rejada			Amalda					
			A	B	V	A	B				
I CHORAK											
7.	Yengil atletika. Past startdan chiqib, 60m texnikaga rioya qilgan holda yugurish. 4x10 m mokisimon yugurish.	1								Past startdan chiqib, 60 m yugurishni texnikaga rioya qilib mashq qiling.	
8.	Yengil atletika. Turgan joydan uzunlikka sakrash	1								4×10 m mokisimon yugurishni 2 marta takrorlab chiqing.	
9.	Yengil atletika. Turgan joydan va 5-6 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash.	1								Turgan joydan uzunlikka sakrashni 10 marta mashq qiling.	
10.	Yengil atletika. 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash.									Turgan joydan va 5–6 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrashni solishtirib mashq qiling.	
11.	Yengil atletika. Yugurib kelib oyoq bilan depsinib balandlikka osilgan narsaga qo‘l bilan erishish. 6-8 qadam yugurib kelib “hatlab o‘tish” bilan balandlikka sakrash.									10–12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrashni mashq qiling.	

7-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN 2026-2027-O'QUV YILI UCHUN YILLIK TAQVIMIY-MAVZULAR REJASI
(haftasiga 2 soatdan jami 68 soat)

Darslar tartibi	Bo‘lim va mavzular	Soat	Taqvimiy muddat						Tasvirlash vazifa	Izoh	
			Rejada			Amalda					
			A	B	V	A	B	V			
I CHORAK											
12.	Yengil atletika. Past startdan chiqib 60m texnikaga rioya qilgan holda yugurish; 4x10 m mokisimon yugurish.	1								Past startdan 60 m yugurishni mashq qiling.	
13.	Yengil atletika. Turgan joydan uzunlikka sakrash.	1								Turgan joydan uzunlikka sakrashni 3 marta bajarib ko‘ring.	
14.	Yengil atletika. Turgan joydan va 5-6 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash.	1								5–6 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrang.	
15.	Yengil atletika.10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash.	1								10–12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrang.	
16.	Yengil atletika. 6-8 qadam yugurib kelib “hatlab o‘tish” usuli bilan balandlikka sakrash.	1								6–8 qadam yugurib kelib “hatlab o‘tish” usuli bilan balandlikka sakrab ko‘ring.	
17.	Yengil atletika. 6-8 qadam yugurib kelib “hatlab o‘tish” usuli bilan balandlikka sakrash.	1								Tennischi kabi joyidan tez yugurishni mashq qiling.	
18.	Yengil atletika. Tennis to‘pini turgan joydan, 3 qadamdan va yugurib kelib otish.	1								takroralsh	
19.	Nazorat ishi	1								o'tilgan mavzularni takrorlash	
20.	Futbol. To‘pni o‘ng va chap oyoqda olib yurish, oyoqning ichki tomoni bilan, o‘rtasi bilan zarba berish, to‘pni nishonga otish.	1								To‘pni o‘ng va chap oyoqda olib yurishni mashq qiling.	
21.	Futbol. Dumalayotgan to‘pni oyoqning ichki tomoni bilan va tagi bilan to‘xtatish. Dumalayotgan to‘pni oyoqning tashqi tomoni bilan to‘xtatish. Oyoqning ichki tomoni bilan ko‘krak bilan to‘xtatish. Oyoqning ichki tomoni bilan uchayotgan to‘pni to‘xtatish. Mokisimon yugurish.	1								To‘pni peshona bilan va oyoq ichki qismi bilan zarba berishni sinab ko‘ring.	

8-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN 2026-2027-O'QUV YILI UCHUN YILLIK TAQVIMIY-MAVZULAR REJASI
(haftasiga 2 soatdan jami 68 soat)

Darslar tartibi	Bo‘lim va mavzular	Soat	Taqvimiy muddat						Mavzuga vazifa	Izoh	
			Rejada			Amalda					
			A	B	V	A	B	V			
I CHORAK											
22.	Yengil atletika. Maxsus yugurish mashqlar. Past startdan chiqib 60m texnikaga rioya qilgan holda yugurish, 4x10 m mokisimon yugurish.	1							60m yugurishni 2 marta bajarish qilib kelish.		
23.	Yengil atletika. Maxsus yugurish mashqlar. Past startdan 60m ga yugurish (o‘quv meyorini topshirish). Turgan joydan uzunlikka sakrash.	1							60m yugurishni uyda 5 marta bajarish mashq qilish.		
24.	Yengil atletika. Maxsus sakrash mashqlar. Turgan joydan va 5-6 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash.	1							Joydan 5 marta sakrash qilish.		
25.	Yengil atletika. Maxsus sakrash mashqlar. Turgan joydan uzunlikka saqrash. 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash (o‘quv meyorini topshirish).	1							10 m yugurib kelib 3 marta sakrash mashqi bajarish.		
26.	Yengil atletika. Maxsus sakrash mashqlari, yugurib kelib bir oyoq bilan debsinib balandlikda osilgan narsaga qo‘l bilan erishish. 6-8 qadam yugurib kelib “hatlab o‘tish” usuli bilan balandlikka sakrash.								5 marta depsinib sakrash mashqi qilish.		
27.	Yengil atletika. Maxsus sakrash mashqlari, 6-8 qadam yugurib kelib “hatlab o‘tish” usuli bilan balandlikka sakrash (o‘quv meyorini topshirish). Tennis to‘pni turgan joydan, 3 qadamdan va yugurib kelib otish.								Tennis to‘pini 5 martadan uloqtirish.		
28.	Yengil atletika. Tennis to‘pni turgan joydan 3 qadamdan va yugurib kelib otish (o‘quv meyorini topshirish). Yurish bilan almashlab 800m ga yugurish.								To‘pni 3 marta joydan, 3 marta yugurib kelib uloqtirish.		
29.	Nazorat ishi	1							o‘tilgan mavzularni takrorash		
30.	Futbol. To‘pni o‘ng va chap oyoqda olib yurish, oyoqning ichki tomoni bilan, o‘rtasi bilan yurish. Uch oyoqda turgan to‘pga peshonaning o‘rtasi bilan berish, oyoqning ichki tomoniga otish, burchakda o‘ynash.	1							To‘pni o‘ng va chap oyoqda 5 daqiqa olib yurish.		

9-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN 2026-2027-O'QUV YILI UCHUN YILLIK TAQVIMIY-MAVZULAR REJASI
(haftasiga 2 soatdan jami 68 soat)

Darslar tartibi	Boʻlim va mavzular	Soat	Taqvimiy muddat						Mavzifa	Izoh
			Rejada			Amalda				
			A	B	V	A	B	V		
I CHORAK										
31.	Yengil atletika. Maxsus yugurish mashqlar. Past startdan chiqib 60m texnikaga rioya qilgan holda yugurish. 4x10 m mokisimon yugurish.	1							60m yugurishni 2 marta mashq qilish.	
32.	Yengil atletika. Maxsus yugurish mashqlar. Past startdan 60m ga yugurish (oʻquv meyorini topshirish). Turgan joydan uzunlikka sakrash	1							60m yugurishni va joydan uzunlikka sakrashni 3 martadan qilish.	
33.	Yengil atletika. Maxsus sakrash mashqlar. Turgan joydan va 5-6 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash.	1							5 marta sakrash mashqi qilish.	
34.	Yengil atletika. Maxsus sakrash mashqlar. Turgan joydan uzunlikka sakrash. 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash.	1							3 marta yugurib kelib sakrash.	
35.	Yengil atletika. Maxsus sakrash mashqlari, yugurib kelib bir oyoq bilan debsinib balandlikda osilgan narsaga qoʻl bilan erishish. 6-8 qadam yugurib kelib “hatlab oʻtish” usuli bilan balandlikka sakrash.	1							5 marta depsinib sakrash mashqi qilish.	
36.	Yengil atletika. Maxsus sakrash mashqlari, 6-8 qadam yugurib kelib “hatlab oʻtish” usuli bilan balandlikka sakrash (oʻquv meyorini topshirish). Tennis toʻpni turgan joydan, 3 qadam yugurib kelib otish.	1							Tennis toʻpini 5 marta uloqtirish.	
37.	Yengil atletika. Tennis toʻpni turgan joydan, 3 qadam yugurib kelib otish (oʻquv meyorini topshirish). Yurish bilan almashlab 800m ga yugurish.	1							Toʻpni 3 martadan joydan va yugurib kelib uloqtirish.	
38.	Nazorat ishi								oʻtigan mavzularni takrorlash	
39.	Futbol. Toʻpni oʻng va chap oyoqda olib yurish. Oyoqlar bilan tomoni bilan, oʻrtasi bilan urish. Uchib ketgan toʻpni peshonaning oʻrtasi bilan zarba berish. Toʻpni burchak zarbasi. Oʻquv oʻyin.	1							Toʻpni 5 daqiqa olib yurish.	

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

Darslar tartibi	Bo‘lim va mavzular	Soat	Taqvimiy muddat						Uy vazifa	Izoh
			Rejada			Amalda				
			A	B	V	A	B	V		
I CHORAK										
40.	Maxsus yugurish mashqlari: Qisqa masofaga yugurishda marraga kirish qoidasi. 60-100m.ga past startdan yugurish	1							60 m ga past startdan 2 marta yugurish.	
41.	Maxsus yugurish mashqlari: 100 m.ga past startdan yugurish. (sinov me‘yorlarini bajarish, baholash) Arg‘amchida 1 daqiqa davomida sakrash	1							Arg‘amchida 100 m ga past startdan yugurish.	
42.	Maxsus sakrash mashqlari: Joydan va yugurib kelib “oyoq bukish” usulida uzunlikka sakrash.	1							Joydan 5 marta yugurib kelib sakrash qilish	
43.	Maxsus sakrash mashqlari Joydan va yugurib kelib “oyoq bukish” usulida uzunlikka sakrash (sinov me‘yorlarini bajarish, baholash)	1							Granatani 5 martadan uloqtirish.	
44.	Maxsus sakrash mashqlari: yugurib kelib “xatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash. Granata ushlab va uloqtirish usullarini o‘rgatish.	1							Yugurib kelib balandlikka 3 marta sakrash.	
45.	Maxsus sakrash mashqlari: yugurib kelib “xatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash. (sinov me‘yorlarini bajarish, baholash) Granata ushlab va uloqtirish usullarini o‘rgatishni takomillashtirish. 3 qadamdan yugurib kelib uloqtirishni o‘rgatish								Granatani 10 martadan uloqtirish.	
46.	Maxsus yugurish mashqlari: 4x10m.ga mokisimon yugurish 4x100m aylana bo‘ylab estafetali yugurish								4x10 m yugurishni 2 marta takrorlash.	
47.	Nazorat ishi	1							o‘tilgan mavzularni takrorlash	
48.	Futbol. Uchib kelayotgan to‘pni bosh bilan o‘tish, chap va o‘ng oyoqda to‘pni uzoqlikka tepish, tomonlama o‘yin jarayonida texnik va taktik takomillashtirish.	1							To‘pni 10 martadan sherik bilan uzatish.	

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

Darslar tartibi	Bo‘lim va mavzular	Soat	Taqvimiy muddat						Uyga vazifa	Izoh	
			Rejada			Amalda					
			A	B	V	A	B	V			
I CHORAK											
49.	Maxsus yugurish mashqlari: Qisqa masofaga yugurishda marraga kirish qoidasi. 60-100m.ga past startdan yugurish.	1								60m ga past startdan yugurishni 2 marta takrorlash.	
50.	Maxsus yugurish mashqlari: 100 m.ga past startdan yugurish. (sinov me‘yorlarini bajarish, baholash) Arg‘amchida 1 daqiqa davomida sakrash.	1								Arg‘amchida 1 marta sakrashni bajarish.	
51.	Maxsus sakrash mashqlari: Joydan va yugurib kelib “oyoq bukish” usulida uzunlikka sakrash.	1								Granatani 5 marta uloqtirish.	
52.	Maxsus sakrash mashqlari Joydan va yugurib kelib “oyoq bukish” usulida uzunlikka sakrash (sinov me‘yorlarini bajarish, baholash).	1								Granatani 5 marta uloqtirish.	
53.	Maxsus sakrash mashqlari: yugurib kelib “xatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash. Granata ushlash va uloqtirish usullarini o‘rgatish.	1								Yugurib kelib balandlikka 3 marta sakrash.	
54.	Maxsus sakrash mashqlari: yugurib kelib “xatlab o‘tish” usulida balandlikka sakrash. (sinov me‘yorlarini bajarish, baholash) Granata ushlash va uloqtirish usullarini o‘rgatishni takomillashtirish. 3 qadamdan yugurib kelib uloqtirishni o‘rgatish.	1								Granatani 10 martadan uloqtirish.	
55.	Maxsus yugurish mashqlari: 4x10m.ga mokisimon yugurish 4x100m aylana bo‘ylab estafetali yugurish.									4x10 m yugurishni 2 marta takrorlash.	
56.	Nazorat ishi									takrorlash	
57.	Futbol. Uchib kelayotgan to‘pni bosh bilan o‘tish, chap va o‘ng oyoqda to‘pni uzoqlikka tepib o‘tish, tomonlama o‘yin jarayonida texnik va taktik takomillashtirish.									To‘pni 10 martadan sherik bilan uzatish.	

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

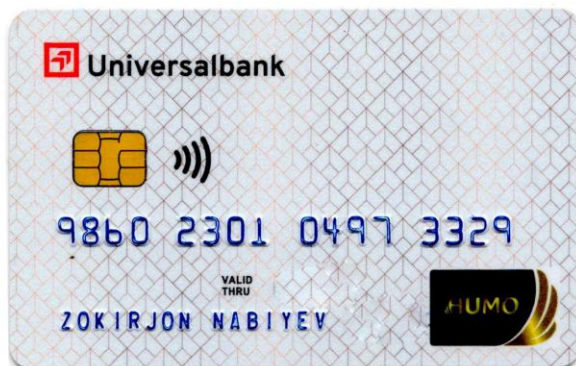
Jismoniy tarbiya fanidan 5-11-sinf ish rejani to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

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

Plastik egasi Nabiye 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

Buyutirma 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