



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 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

5-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						Izoh	
			Rejada			Amalda				
			A	B	V	A	B			
I CHORAK										
1.	60 metrga yugurish	1							5-7 daqiqa davomida tinimsiz, sekin va bir tekisda yugurishga harakat qiling.	
2.	4x10 mokisimon yugurish	1							Ochiq maydonda to‘g‘ri chiziq bo‘ylab 4×10 metr oraliqda belgilar qo‘yib, to‘xtamasdan yugurib mashq qiling.	
3.	O‘rta masofaga yugurishni o‘rgatish	1							5–7 daqiqa davomida tinimsiz, sekin va bir tekisda yugurishga harakat qiling.	
4.	O‘rta masofaga bir meyorda past tezlikda yugurish	1							Kuniga kamida 600–800 metr masofani bir tekis tezlikda yugurib chiqing.	
5.	Tennis to‘pini to‘g‘ri ushlash va uloqtirish	1							Tennis to‘pini ikki qo‘l bilan ushlab, 10 marta oldinga uloqtirish va qayta ushlab olishni mashq qiling.	
6.	Tennis to‘pini turgan joydan imkon qadar uzoqlikka uloqtirish	1							To‘pni ikki qo‘l bilan turgan joydan imkon qadar uzoqqa uloqtirib, masofani o‘lchab yozib boring.	
7.	Tennis to‘pini yugurib kelib to‘g‘ri ushlash va uloqtirish	1							10 m yugurib kelib to‘pni uloqtiring. Natijani oldingi topshiriq bilan taqqoslang.	

6-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						Izoh	
			Rejada			Amalda				
			A	B	V	A	B	V		
I CHORAK										
8.	Yengil atletika. Past startdan chiqib, 60m texnikaga rioya qilgan holda yugurish. 4x10 m mokisimon yugurish.	1							Past startdan chiqib, 60 m texnikaga rioya qilib yugurishni mashq qilish.	
9.	Yengil atletika. Turgan joydan uzunlikka sakrash	1							4x10 m mokisimon yugurishni 2 marta takrorlab chiqing.	
10.	Yengil atletika. Turgan joydan va 5-6 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash.	1							Turgan joydan uzunlikka sakrashni 10 marta mashq qiling.	
11.	Yengil atletika. 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash.	1							Turgan joydan va 5–6 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrashni solishtirib mashq qiling.	
12.	Yengil atletika. Yugurib kelib bir oyoq bilan depsinib balandlikda osilgan narsaga qoʻl bilan erishish. 6-8 qadam yugurib kelib “hatlab oʻtish” usuli bilan balandlikka sakrash.	1							10–12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrashni mashq qiling.	
13.	Yengil atletika. Tennis toʻpni turgan joydan, 3 qadamdan va yugurib kelib otish								Yugurib kelib bir oyoq bilan depsinib balandlikda osilgan narsaga qoʻl tekkizib koʻring.	
14.	Yengil atletika. Tennis toʻpni turgan joydan, 3 qadamdan va yugurib kelib otish. Yurish bilan almashlab 800m yugurish								6–8 qadam yugurib kelib “hatlab oʻtish” usuli bilan balandlikka sakrashni mashq qiling.	
15.	BSB								oʻtgan barcha mashqlarni takrorlab natijani yozib boring.	
16.	Futbol. Toʻpni oʻng va chap oyoqda olib yurish, oyoqning ichki toʻrtasi bilan urish. Uchib ketgan toʻpga peshonani qoʻllab berish, toʻpni zarba berish, toʻpni zarbasi	1							Toʻpni oʻng va chap oyoqda olib yurish, oyoqning ichki va oʻrta qismi bilan zarba berish, burchakdan toʻp otishni mashq qiling.	

7-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 vazifa	Izoh
			Rejada			Amalda				
			A	B	V	A	B	V		
I CHORAK										
17.	Yengil atletika. Past startdan chiqib 60m texnikaga rioya qilgan holda yugurish; 4x10 m mokisimon yugurish.	1							60 m yugurishni mashq qiling.	
18.	Yengil atletika. Turgan joydan uzunlikka sakrash.	1							uzunlikka sakrashni 3 m masofadan bajarib ko‘ring.	
19.	Yengil atletika. Turgan joydan va 5-6 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash.	1							5-6 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrang.	
20.	Yengil atletika.10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash.	1							10–12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrang.	
21.	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.	
22.	Yengil atletika. 6-8 qadam yugurib kelib “hatlab o‘tish” usuli bilan balandlikka sakrash.	1							Tennischi kabi joyidan tez yugurishni mashq qiling.	
23.	Yengil atletika. Tennis to‘pini turgan joydan, 3 qadamdan va yugurib kelib otish.	1							takroralsh	
24.	BSB								o‘tilgan mavzularni takrorlash	
25.	Futbol. To‘pni o‘ng va chap oyoqda olib yurish, oyoqning ichki qismi bilan, o‘rtasi bilan urish. Uchib ketayotgan to‘pni peshonaning o‘rtasi bilan zarba berish, to‘pni nishab burchak zarbasi.	1							To‘pni o‘ng va chap oyoqda olib yurishni mashq qiling.	
26.	Futbol. Dumalayotgan to‘pni oyoqning ichki qismi bilan va to‘xtatish. Dumalayotgan to‘pni oyoqning o‘rtasi bilan to‘xtatish. To‘pni ko‘krak bilan to‘xtatish. To‘pni ichki tomoni bilan uchayotgan to‘pni to‘xtatish.	1							To‘pni peshona bilan va oyoq ichki qismi bilan zarba berishni sinab ko‘ring.	
27.	Futbol. To‘pni oyoqning tashqi va ichki qismi bilan nazariy va amaliy bo‘ylab, o‘ng va chap oyoqlar bilan yo‘nalishni o‘zgartirish. o‘zgartirgan holda olib yurish.	1							Dumalatib to‘pni oyoq ichki qismi bilan to‘xtatib ko‘ring.	
28.	Futbol. To‘pni uzatish va qadam bilan to‘pni masofadan nuqtadan va qadam bilan o‘yingan maydoniga uzatishni o‘rgatish.	1							To‘pni o‘ng va chap oyoqlar bilan olib yurishda yo‘nalishni o‘zgartiring.	

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						Vazifa	Izoh
			Rejada			Amalda				
			A	B	V	A	B			
I CHORAK										
29.	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.	
30.	Yengil atletika. Maxsus yugurish mashqlar. Past startdan 60m ga yugurish (o‘quv meyorini topshirish). Turgan joydan uzunlikka sakrash.	1							60m holatini uyda 5 marta mashq qilish.	
31.	Yengil atletika. Maxsus sakrash mashqlar. Turgan joydan va 5-6 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash.	1							Joydan 5 marta sakrash qilish.	
32.	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.	
33.	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.	1							5 marta depsinib sakrash mashqi qilish.	
34.	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 qadam yugurib kelib otish.	1							Tennis to‘pini 5 martadan uloqtirish.	
35.	Yengil atletika. Tennis to‘pni turgan joydan, 3 qadam yugurib kelib otish (o‘quv meyorini topshirish). Yurish bilan almashlab 800m ga yugurish.	1							To‘pni 3 marta joydan, 3 marta yugurib kelib uloqtirish.	
36.	BSB	1							o‘tilgan mavzularni takrorash	
37.	Futbol. To‘pni o‘ng va chap oyoqda olib yurish, o‘ng va chap tomoni bilan, o‘rtasi bilan urish. Uchib kelgan to‘pni o‘rtasi bilan peshonaning o‘rtasi bilan zarba berish, to‘pni o‘rtasi bilan otish, burchak zarbasi. O‘quv o‘yini	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	Bo‘lim va mavzular	Soat	Taqvimiy muddat						Uyga vazifa	Izoh	
			Rejada			Amalda					
			A	B	V	A	B	V			
I CHORAK											
38.	Yengil atletika. Maxsus yugurish mashqlar. Past startdan chiqib 60m texnikaga rioya qilgan holda yugurish. 4x10 m mokisimon yugurish.	1							60m ga yugurish 3 marta mashq qilish.		
39.	Yengil atletika. Maxsus yugurish mashqlar. Past startdan 60m ga yugurish (o‘quv meyorini topshirish). Turgan joydan uzunlikka sakrash	1							To‘pni o‘ng va joydan to‘pni 3 martadan uloqtirish.		
40.	Yengil atletika. Maxsus sakrash mashqlar. Turgan joydan va 5-6 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash.	1							5 marta sakrash mashqi qilish.		
41.	Yengil atletika. Maxsus sakrash mashqlar. Turgan joydan uzunlikka sakrash. 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash.	1							3 marta yugurib kelib sakrash.		
42.	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.	1							5 marta debsinib sakrash mashqi qilish.		
43.	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.	1							Tennis to‘pini 5 marta uloqtirish.		
44.	Yengil atletika. Tennis to‘pni turgan joydan, 3 qadamdan va yugurib kelib otish (o‘quv meyorini topshirish). Yurish bilan almashlab 800m ga yugurish.	1							To‘pni 3 martadan joydan va yugurib kelib uloqtirish.		
45.	BSB	1							o'tigan mavzularni takrorlash		
46.	Futbol. To‘pni o‘ng va chap oyogda olib yurish. Oyoq ichki tomoni bilan, o‘rtasi bilan mashq. Uch oyoq bilan to‘pga peshonaning o‘rtasi bilan berish. Burchak nishonga otish, burchak zarbasini qilish.	1							To‘pni 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						Ushbu vazifa	Izoh
			Rejada			Amalda				
			A	B	V	A	B	V		
I CHORAK										
47.	Maxsus yugurish mashqlari: Qisqa masofaga yugurishda marraga kirish qoidasi. 60-100m.ga past startdan yugurish	1							60 m. 2 marta yugurish.	
48.	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 sakrash	
49.	Maxsus sakrash mashqlari: Joydan va yugurib kelib “oyoq bukish” usulida uzunlikka sakrash.	1							Arg‘amchida 1 marta sakrash qilish	
50.	Maxsus sakrash mashqlari Joydan va yugurib kelib “oyoq bukish” usulida uzunlikka sakrash (sinov me‘yorlarini bajarish, baholash)	1							Granatani 5 martadan uloqtirish.	
51.	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.	
52.	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.	
53.	Maxsus yugurish mashqlari: 4x10m.ga mokisimon yugurish 4x100m aylana bo‘ylab estafetali yugurish.								4x10 m yugurishni 2 marta takrorlash.	
54.	BSB								o‘tilgan mavzularni takrorlash	
55.	Futbol. Uchib kelayotgan to‘pni bosh bilan va o‘ng oyoqda to‘pni uzoqlikka tepish. 10 m. o‘yin jarayonida texnik va taktik usullarni 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)

[illegible]

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

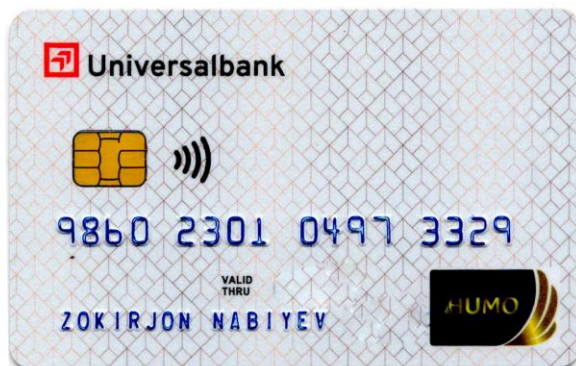
Jismoniy tarbiya fanidan 1-4-sinf ish rejani to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

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 gruppalariga 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 (Taqqim 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, slaydla**

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