



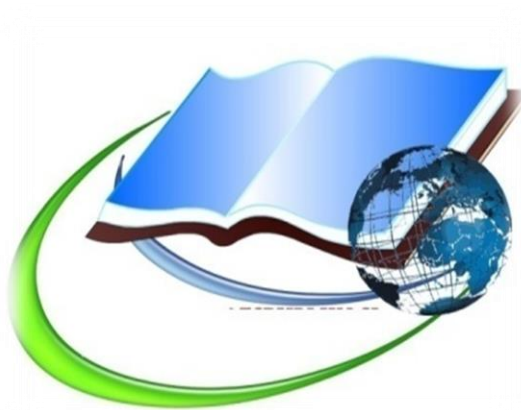
**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI
VAZIRLIGI**



Respublika
Ta'lim Markazi

RESPUBLIKA TA'LIM MARKAZI

**2020-2021-O'QUV YILIDA UMUMIY O'RTA TA'LIM
MAKTABLARINING 9-SINF O'QUVCHILARI UCHUN YAKUNIY
NAZORAT IMTIHONINI O'TKAZISH BO'YICHA JISMONIY TARBIYA
FANIDAN METODIK TAVSIYA VA MATERIALLAR**



Toshkent-2021

Imtihon materiallari va tavsiyalar Respublika ta'lim markazi huzuridagi 2021-yil 29-martdagi 1-sonli ilmiy-metodik kengashida muhokama qilinib, nashrga tavsiya etilgan.

Umumiy o'rta ta'lim muassasalarining 9-sinf o'quvchilari yakuniy nazorat imtihonini o'tkazish bo'yicha metodik tavsiya va materiallarni tijoriy maqsadda ko'paytirib tarqatish taqiqlanadi.

Umumiy o'rta ta'lim muassasalari metodbirlashmalari yakuniy nazorat imtihoni materiallariga 15%-20% gacha o'zgartirishlar kiritishi mumkin.

Tuzuvchilar:

Yu.A.Ro'ziyeva—Respublika ta'lim markazi metodisti.

Z.A.Rahimova—Toshkent shahar Olmazor tumanidagi 249-maktabning Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

A.A.Xalikov-Toshkent shahar Yunusobod tumanidagi 86-maktabning Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

R.D.Fayziev-Toshkent shahar Yunusobod tumanidagi 117-maktabning Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Taqrizchilar:

G'.G'.Dehqonov-Toshkent shahar Olmazor tumanidagi 29-maktabning Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

D.A.Islyamova-Toshkent shahar Olmazor tumanidagi 191-maktabning Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

JISMONIY TARBIYA

9-SINF

Umumiy o'rta ta'lim maktablarining 9-sinflarida Jismoniy tarbiya fanidan yakuniy nazorat imtihoni amaliy tarzda tavsiya etilgan imtihon materiallari asosida o'tkaziladi.

Yakuniy imtihonning amaliy qismida tibbiy xodim bo'lishi shart.

Tibbiyot muassasalari tomonidan Jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan ozod etish to'g'risidagi ma'lumotnomaga ega bo'lgan o'quvchilar pedagogik kengash qarori bilan yakuniy imtihondan ozod etiladi. Ushbu o'quvchilarning yakuniy ballari o'quv yilida (choraklar davomida) olgan baholaridan kelib chiqqan holda qo'yiladi.

Amaliy qism bir kunda o'tkazilishi, konvertlari imtihon kuni ochilishi hamda dalolatnoma, bayonnomalar imtihon jarayonida to'ldirib borilishi lozim.

Shuningdek, Respublika ta'lim markazi huzuridagi "Jismoniy tarbiya va salomatlik" Ilmiy-metodik kengashining 2021-yil 29-martda o'tkazilgan yig'ilish qaroriga binoan, yakuniy imtihon materiallariga o'zgartirish kiritildi.

Jumladan: yakuniy imtihon materiallaridan nazariy savollarni chiqarilganligi sababli, amaliy sinov mashqlari 1 taga ko'paytirildi.

Yakuniy imtihonning amaliy qismini topshirish uchun sinf ikki guruhga, (o'g'il va qiz bolalarga) bo'linadi. Har bir guruhdan bittadan o'quvchi konvertlardan birini tortadi. Shu tortilgan konvertdagi biletga berilgan 5 ta sinov mashqlari bo'yicha o'z guruh a'zolari bilan ko'rsatilgan tartibda birin-ketin topshiradi. Qolgan konvertlar ochilmaydi.

O'quvchining har bir bajargan amaliy mashg'ulotidan 5 ballik tizim asosida baholanadi. Ballar umumlashtirilib o'rtacha baho chiqariladi.

Masalan: $5+4+4+3+5=21:5=4,2$ yaxlitlangan holda 4 baho qo'yiladi.

Amaliy imtihon sinovlarni qabul qilish metodikasi:

60 metrga yugurish. 60 metr masofaga yugurish yo'lakchasi tekis va qoplamali bo'lishi kerak. Start, marra va yo'lakcha chiziqlari aniq chizilgan hamda masofa to'g'ri o'lchangan bo'lishi lozim. Yugurish past startdan amalga oshiriladi. Natija 0,1 soniyagacha aniqlanadi.

1000, 2000 metrga yugurish. Yugurish tekis maydonda olib boriladi. Yugurish vaqtida to'g'ri nafas olib chiqarish va yugurish qoida texnikasiga

ahamiyat qaratiladi. Yugurish yuqori startdan amalga oshiriladi. Vaqt 1 soniyagacha aniq o'lchanadi.

Arg'amchida sakrash. Arg'amchini 1 daqiqa davomida ikki oyoqda sakrash orqali bajariladi. Sakrash jarayonida oyoq hamda boshqa tana a'zolari tegib sakrash majbur to'xtab qolsa, imtihon topshiruvchi vaqt tugagunga qadar hisobni davom ettiradi. Umumiy sakrash hisobi bayonnomaga yoziladi.

Baland turnikda osilib tortilish. Qo'llar turnik ustidan, to'g'ri osilib turgan holatdan (oyoqlar yerga tegmaydi) iyakni turnik tepasigacha ko'tariladi. Qo'l tirsaklari to'liq uzatilgan holda gavda yana pastga tushiriladi. Siltanmasdan tortilish tavsiya qilinadi. Osilib tortilishda, gavda har tomonlarga harakatlanishi, oyoqlarni bukib ko'tarib tortilishlar hamda iyakdan past bajarilmaganlari hisobga kirmaydi. To'g'ri tortilishlar soni bayonnomaga yoziladi.

Yotgan holatda gavnani 90° ga ko'tarish. D.h–chalqancha yotish (gimnastika matida) – oyoqlar uzatilgan, qo'llar bosh orqasida, barmoqlar bir-biriga qulf qilingan holatida. Yordamchi o'quvchi imtihon topshiruvchining oyoq to'pig'dan polga bosib turadi. Imtihon topshiruvchi bir tekis ko'tarilib tizzaga qo'l tirsaklarini tekkazadi. Orqaga harakatlanib qaytishda gimnastika matiga yelkalar to'liq tegishi lozim. 1 daqiqa davomida ko'tarilish hisobi natijalari bayonnomaga yoziladi.

Boshda turish yoki qo'da turish. Mashqni o'quvchini istagiga qarab bajaradi. Tik turish holati 5 soniyani tashkil etish shart.

Basketbol. Imtihon topshiruvchi to'pni halqaga jarima chizig'idan tashlaydi. 8 imkoniyatdan aniq tushirilgan to'plar soni hisobga olinadi.

Voleybol. O'quvchilar to'pni yuqoridan yoki pastdan raqib maydonga to'g'ri yo'naltirish (podacha). Masalan: o'qituvchi tomonidan Voleybol to'pini ikki qo'lda yuqoridan va pastdan o'z-o'ziga oshirish.

Qo'l to'pi. To'pni yerga urib olib yurish 30 metr masofagacha bajarilib, texnikasiga ahamiyat qaratiladi. Natija 0,1 soniyagacha aniqlanadi.

Futbol. To'pni uzoqqa tepish (o'ng va chap oyoqda tepilgan to'plar masofa yig'indisi hisobga olinadi) har bir o'yoqqa 3 imkoniyatdan beriladi va eng yahshi ko'rsatkich hisobga olinadi. "Aut" mashq bajarayotganda, futbol to'pini ikki qo'l bilan bosh orqasidan otiladi. Oyoq yerdan uzulmaydi.

U.J.T.

6 daqiqa yugurganda;

Yugurish yuqori startdan boshlanadi, vaqt tugashi bilan o'quvchi to'htaydi. Imtixon oluvchi yugurgan masofani o'lchaydi. (o'rta meyorda yugurish lozim).

Mokisimon yugurish 4x10 m.

O'quvchilar 10 m. masofani 4 marotani yugurib o'tadi. Past startdan yuguradi, 10 m. yugurganda chizilga qo'l tegishi shart. Maranda chiziqqa tegish talab etilmaydi.

Osilish.

Gimnastik narvonda osilgan holda, oyoqlar juft 90^0 ko'tarish.

Polda tirsak bilan tayanib gorizontal holatda turish (vaqt hisobiga): tana tarang, tekkis holatda polga tegmaslik kerak, tizzalarni bukmasdan, oyoqlar juft holatda bo'lishi kerak.

Tayanish.

Polga tayangan holatda, qo'llarni bukish va yozish. O'g'il bolalar; polda. Qizlar esa gimnastik o'rindiqlarda.

To'pponcha mashqi;

Gimnastik narvonga yonlamasi turgan holda, bir qo'l bilan, narvonni ushlab, bir oyoqni ko'targan holda, ikkinchi oyoqda o'tirib turish.

O'quvchilarni yakuniy attestatsiyasini baholash 5 balli tizim asosida oshiriladi. Olingan ballar yig'indisini balarilgan vazifalar soniga bo'lingach yakuniy baho kelib chiqadi. Misol: $5+4+4+3+5=21$; $21:5=4.2$, 4 qo'yiladi.

1. Yakuniy imtihon dalolatnomasini to'ldirish namunasi

D A L O L A T N O M A

Tuzildi ushbu dalolatnoma, shu haqdakim 2021-yil "___"-may kuni ___maktabning 9-"__" sinf o'quvchilari tomonidan yakuniy imtihon konvertlari ochildi. Biz kim dalolatnoma tuzuvchilar: imtihon hay'ati raisi _____ (F.I.) _____, imtihon oluvchi o'qituvchi _____ (F.I.) _____, imtihon assistenti _____ (F.I.) _____ lar nazorati ostida amalga oshirildi. Sinf o'quvchilaridan _____ nafari ishtirok etdi.

Amaliy:

O'g'il bolalardan _____ (F.I.) _____ Bilet № _____ (imzo) _____

Qiz bolalardan _____ (F.I.) _____ Bilet № _____ (imzo) _____ tortildi.

Imtihon hay'ati raisi: _____ (F.I.) _____ (imzo) _____

Imtihon oluvchi o'qituvchi: _____ (F.I.) _____ (imzo) _____ M.O'.

Imtihon oluvchi o'qituvchi: _____ (F.I.) _____ (imzo) _____ M.O'.

Imtihon assistenti: _____ (F.I.) _____ (imzo) _____

Imtihon assistenti: _____ (F.I.) _____ (imzo) _____

2. Yakuniy nazorat imtihon bayonnomasini to'ldirish namunasi.

2021-yil _____-may № _____ umumiy o'rta ta'lim maktabining
9 - "___" sinf ___ (o'g'il, qiz bolalar) _____ Bilet № _____

B A Y O N N O M A S I (Namuna)

№	O'quvchilarning F. I.	Jismoniy sifatlari		Gimnastika		Yengil atletika		Basketbol		Kurash		Umumiy ball
		natija	ball	natija	ball	Natija	ball	natija	ball	natija	ball	
1	Sobirov A.		4		4	10,5	5	2	3			4
2												

Imtihon hay'ati raisi: _____(F.I.)_____ (imzo)___

Imtihon oluvchi o'qituvchi: _____(F.I.)_____ (imzo)___

Imtihon assistenti: _____(F.I.)_____ (imzo)___

Amaliy mashg'ulotlarni baholash mezonlari

T/r	Baholash mezonlari	Ballar
1	Talab qilingan mashqlarni bajarishda mashq elementlari bajarilishi ketma-ketlik asosida va ular o'rtasidagi bog'lanish to'g'ri ishonchli bajarilgan bo'lib, sport anjomlaridan foydalanishda xavfsizlik texnika qoidalariga rioya etgan bo'lsa.	5
2	Talab qilingan mashq erkin, ishonchli elementlarga bog'liq holda bajarilib, 1-2 ta juz'iy xatoga yo'l qo'yilib, sport anjomlaridan foydalanishda xavfsizlik texnika qoidalariga rioya etgan bo'lsa.	4
3	Talab qilingan mashq ishonchsiz, elementlar qisman bajarilib, 3-4 ta juz'iy xatoga yo'l qo'yilib, sport anjomlaridan foydalanishda xavfsizlik texnika qoidalariga rioya etgan bo'lsa.	3
4	Talab qilingan mashq ishonchsiz, elementlar qisman bajarilib, 3-4 ta juz'iy xatoga yo'l qo'yilib, sport anjomlaridan foydalanishda xavfsizlik texnika qoidalariga rioya etgan bo'lsa. Mashq bajarishda 3 tadan ortiq va juz'iy qo'pol xatoga yo'l qo'yilsa.	2
5	Talab qilingan mashq ishonchsiz, elementlar bajarilishida qo'pol xatolarga yo'l qo'yilib, sport anjomlaridan foydalanishda xavfsizlik texnika qoidalariga rioya etilmasa, harakat sust bo'lib, mashq to'liq bajarilmasa.	1

AMALIY SINOV MASHQLARI QIZ BOLALAR

1-BILET

1.U.J.T - “Pistolet” (gimnastik narvonni bir qo‘lda ushlagan holatda)

Me’yor: (har bir oyoqda) 8 -“5”, 6 -“4”, 4 -“3”, 2 -“2”

2. Gimnastika. Gimnastik o‘rindiqqa tayanib, qo‘llarni bukish va yozish.

Me’yor: (marta) 13 – 10 – 7 – 5

3. Yengil atletika. Pastgi startdan 60 metrga yugurish.

Me’yor: (soniya) 9,5 – 10,0 – 10,5 – 11,0

4. Gandbol. To‘pini texnikaga ahamiyat qaratgan holda 30 metr masofaga to‘pni olib yurish.

Me’yor: (soniya) 6,8 – 6,9 – 7,0 – 7,2

5. Kurash. Yiqilishdan saqlanish usullari (chapga, o‘nga)

Me’yor: Usullarini to‘g‘ri bajarish

2-BILET

1. U.J.T. Chalqancha yotgan holatda gavnani ko‘tarish, qo‘llar bosh orqasida

Me’yor: 1 daqiqada (marta) 25 – 23 – 20 – 15

2.Gimnastika. Gimnastika “kozyol” ustidan oyoqlarni kerib sakrab o‘tish (balandligi 110 sm)

Me’yor: Texnikasiga ahamiyat qaratish.

3. Yengil atletika. 1000 metrga yugurish.

Me’yor: (daqiqqa) 5,00 - 5,30 – 6,00- 6,30

4. Voleybol. Voleybol to‘pini 5 imkoniyatda raqib maydoniga tushurish.

Me’yor: (marta) 3 – 2– 1 –0

5. Kurash. “Oldindan ikki oyoq oldiga oyog‘ini qo‘yib chalish” usuli.

Me’yor: Usullarini to‘g‘ri bajarish.

3-BILET

1. U.J.T. 6 daqiqa davomida yugurish.

Me'yor: (metr) 1200 – 1000 – 800 – 600

2. Gimnastika. Akrobatika: Ikki marta oldingava orqaga umbaloq oshish, kurakda turish. “Ko‘prik” hosil qilish.

Me'yor: Texnikasiga ahamiyat qaratish.

3. Yengil atletika. Yugurib kelib uzunlikka sakrash

Me'yor: (sm) 350 – 320 – 300 – 280

4. Basketbol. Basketbol savatiga belgilangan jarima to‘pini 8 imkoniyatdan tashlash.

Me'yor: (marta) 4 – 3 – 2 – 1

5. Kurash. Bitta qo‘l bilan yengidan ushlab ikkinchi qo‘l bilan belbog‘idan ushlab ikki oyog‘ining o‘rtasidan oyog‘ini qo‘yib beldan oshirib tashlash.

Me'yor: Usullarini to‘g‘ri bajarish.

4-BILET

1. U.J.T. 4 x 10 m ga mokisimon yugurish.

Me'yor. (soniya) 10.3 – 10.8 – 11.3 – 11.8

2. Gimnastika. Arg‘amchida sakrash 1 daqiqa davomida.

Me'yor: (marta) 100 – 90 – 80 – 70

3. Yengil atletika. Yugurib kelib balandlikka sakrash.

Me'yor: (sm) 115 – 105 – 95 – 85

4. Voleybol. Voleybol to‘pini ikki qo‘lda bosh ustida o‘z-o‘ziga oshirish.

Me'yor: 20 -“5”, 15 -“4”, 10 -“3”, 5 -“2”

5. Kurash. “Yelkadan oshirib tashlash” usuli.

Me'yor: Usullarini to‘g‘ri bajarish.

5-BILET

4. U.J.T. Gimnastik narvonda osilgah holatda, oyoqlarni bukmasdan 90^0 ga ko'tarish.

Me'yor: (marta) 10 – 8 – 7 - 5

2. Gimnastika. Yakka cho'pda (“ Qaldirg'och”turish, yurish, burilish va sakrab tushish)

Me'yor: Texnikasiga ahamiyat qaratish.

3. Yengil atletika. Yugurib kelib kichik to'pini (150 gr) uzunlikga uloqtirish.

Me'yor: (metr) 28 – 23 – 18 – 13

4. Basketbol. Basketbol savatiga belgilangan jarima to'pini 8 imkoniyatdan tashlash.

Me'yor: (marta) 4 – 3 – 2 – 1

5. Kurash. Yonboshdan tashlash

Me'yor: Usullarini to'g'ri bajarish

AMALIY SINOV MASHQLARI O'G'IL BOLALAR

1-BILET

1. U.J.T. Bir oyoqda o'tirib turish - "Pistolet" (gimnastik narvonni bir qo'lda ushlagan holatda)

Me'yor: (marta) 10 – 9 – 7 – 5

2. Gimnastika. "boshda" yoki "Qo'lda" tik turish.

Me'yor: Texnikasiga e'tibor qaratish;

3. Yengil atletika. Pastgi startdan 60 metrga yugurish.

Me'yor: (soniya) 9,0 – 9,2 – 9,4 – 10,0

4. Basketbol. Basketbolda belgilangan jarima to'pini 8 imkoniyatdan tashlash.

Me'yor: (marta) 5 – 4 – 2 – 1.

5. Kurash. Orqadan chalish usuli.

Me'yor: Usullarini to'g'ri bajarish.

2-BILET

1. U.J.T. Qollar bosh orqasida, chalqancha yotgan holda tanani ko'tarish 1 daqiqada

Me'yor: (marta) 30 – 25 – 20 – 15

2. Gimnastika. Baland turnikda tortilish

Me'yor: (marta) 10 – 8 – 6 – 3

3. Yengil atletika. 2000 metrga yugurish.

Me'yor: (daqiqqa) 9,30 – 10,00 – 11,00 – 12,00

4. Gandbol. Qo'l to'pini, texnikaga ahamiyat qaratgan holda, 30 metr masofaga to'pni urib yugurish.

Me'yor: (soniya) 6,6 – 6,7 – 6,8 – 7,0

5. Kurash. "Yonboshdan oshirib tashlash" usuli.

Me'yor: Usullarini to'g'ri bajarish.

3-BILET

1.U.J.T.Polga tayangan holda, qo'llarni bukish va yozish

Me'yor: (marta) 30 – 25 – 20 – 15

2. Gimnastika. Gimnastika “kozyol” ustidan tayanib oyoqlarni kerib sakrash.

Me'yor: Texnikasiga ahamiyat qaratish.

3. Yengil atletika. Yugurib kelib uzunlikka sakrash

Me'yor: (sm) 4.20 – 4.00 – 3.60 – 3.20

4. Futbol. To'pni zarb bilan uzoqqa tepish (o'ng va chap oyoqda tepilgan to'plar yig'indisi).

Me'yor: (metr) 50 – 45 – 40 – 35

5. Kurash. “Yelkadan oshirib tashlash” usuli.

Me'yor: Usullarini to'g'ri bajarish

4-BILET

1. U.J.T.Polda tirsak bilan tayanib gorizontol holatda turish (“planka”) 1 daqiqada

Me'yor: (soniya) 60 – 40 - 30 - 20

2. Gimnastika. Gimnastik elementlaridan tuzilgan akrobatika kombinatsiyasi

Me'yor: Texnikaga rioya etgan holda.

3. Yengil atletika. 1000 metrga yugurish.

Me'yor: (daqiq) 3,40 – 4,00 – 4,30 – 5,00

4. Futbol: Futbol to'pini “aut” dan o'yinga kiritish

Me'yor: (metr) 12 -10 – 8 – 5

5. Kurash. Bir qo'ldan yengidan ushlab, ikkinchi qo'l bilan yoqadan ushlab, ikki oyoq oldidan chalish usuli.

Me'yor: Usullarini to'g'ri bajarish.

5-BILET

1.U.J.T. Mokisimon yugurish 4x10m

Me'yor: (soniya) 9,5 – 10,0 – 10,5 – 11,0

2. Gimnastika. Arg'amchi bilan 1 daqiqa sakrash

Me'yor: (marta) 100 – 90 – 70 – 50

3. Yengil atletika: Yugurib kelib kichik to'pini uzoqqa uloqtirish. (150 gr)

Me'yor: (metr) 45 – 40 – 33 – 25

4.Voleybol. Voleybol to'pini uzatishni 5 imkoniyatdan zonaga qarab aniqlash.

Me'yor: (marta) 3 – 2 -1 - 0

5. Kurash.Yengidan ushlab orqaga chalish.

Me'yor: Usullarini to'g'ri bajarish.

