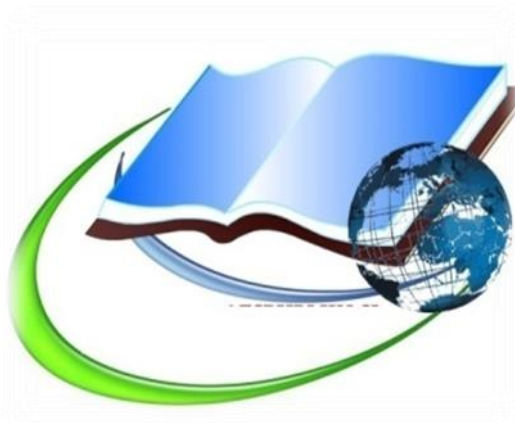




**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA‘LIMI VAZIRLIGI**

**RESPUBLIKA TA‘LIM MARKAZI**

**JISMONIY TARBIYA FANI  
2021-2022-O‘QUV YILI  
UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTABLARINING  
9-SINF O‘QUVCHILARI UCHUN YAKUNIY DAVLAT  
ATTESTATSIYASI O‘TKAZISH BO‘YICHA  
METODIK TAVSIYA VA MATERIALLAR**



**TOSHKENT - 2022**

2021-2022-o‘quv yili uchun



Imtihon materiallari va tavsiyalar Respublika ta'lim markazi huzuridagi ilmiy-metodik kengashi 2022-yil 25-martdagi 1-sonli yig'ilishida muhokama qilinib, nashrga tavsiya etilgan.

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

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

### **Tuzuvchilar:**

**I.A.Toshev** – Respublika ta'lim markazi metodisti.

**Z.A.Rahimova** – Toshkent shahar Olmazor tumanidagi 249-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

**A.A.Xalikov** - Toshkent shahar Yunusobod tumanidagi 86- sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

**D.A.Islyamova** - Toshkent shahar Olmazor tumanidagi 191- sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

### **Taqrizchilar:**

**G'.G'.Dehqonov** - Toshkent shahar Olmazor tumanidagi 29- sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

**R.D.Fayziev** - Toshkent shahar Yunusobod tumanidagi 117- sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Umumiy o'rta ta'lim maktablarining 9-sinflarida Jismoniy tarbiya fanidan yakuniy imtihon 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 2022-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 biletida 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 metr ga yugurish.** 60 metr masofaga yugurish yo'lakchasi tekkis 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 metr ga 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. 6 daqiqa yugurganda; o'rta meyorda yugurish lozim.

**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.

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

**Baland turnikda osilib tortilish.** Qo'llar to'g'ri osilib turgan holatdan (oyoqlar yerga tegmaydi) iyakni to'g'risigacha tortiladi. Qo'l tirsaklari to'liq uzatilgan holda gavda yana pastga tushiriladi. Osilib tortilishda, gavda har tomonlarga harakatlanishi, oyoqlarni bukib ko'tarib tortilishlar hamda iyakgacha 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 yuzasini polga bosib turadi. Imtihon topshiruvchi bir tekis ko'tarilib tizzaga qo'l bilaklarini tekkazadi. Orqaga harakatlanib qaytishda gimnastika matiga yelkalar to'liq tegishi lozim. 1 daqiqa davomida ko'tarilish hisobi natijalari bayonnomaga yoziladi.

**Basketbol.** Imtihon topshiruvchi to'pni ko'krakdan halqaga jarimachizig'idan tashlaydi. 8 imkoniyatdan aniq tushirilgan to'plar soni hisobga olinadi.

**Voleybol.** O'quvchilar to'pni yuqoridan yoki pastdan belgilangan nuqtaga to'g'ri yo'naltirish (podacha). Masalan: o'qituvchi tomonidan (gardish yordamida) maxsus belgilagan maydon zonalariga to'pni aniq yo'naltirish kerak. 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'p bilan jonglyorlik qilishni oyoqning uchi va tizzalar bilan amalga oshirish mumkin. To'pni har tepganda oyoq yerga tegishi lozim. "Aut" mashq bajarayotganda, futbol to'pini ikki qo'l bilan bosh orqasidan otiladi. Oyoq yerdan uzulmaydi.

## 1. YAKUNIY IMTIHON DALOLATNOMASINI TO'LDIRISH NAMUNASI

### DALOLATNOMA

Tuzildi ushbu dalolatnoma, shu haqdakim 2022-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.

2022-yil \_\_-may №\_\_ umumiy o'rta ta'lim maktabining 9 - “\_\_” sinf       (o'g'il, qiz bolalar)       Bilet №\_\_

### BAYONNOMASI (Namuna)

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

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

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

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

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



## AMALIY MASHG'ULOTLARNI BAHOLASH MEZONI

T/r	Baholash mezon	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. Yengil atletika. Pastgi startdan 60 metrga yugurish.  
Me'yor: (soniya) 9,5 – 9,7 – 10,0 – 10,5
2. 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
3. Gimnastika. Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukish va yozish.  
Me'yor: (marta) 13 – 10 – 7 – 5
4. Bir oyoqda o'tirib turish - "Pistolet" (gimnastik narvonni bir qo'lda ushlagan holatda)  
Me'yor: (har bir oyoqda) 8 -"5", 6 -"4", 4 -"3", 2 -"2"
5. Kurash. Yiqilishdan saqlanish usullari (chapga, o'nga)  
Me'yor: Usullarini to'g'ri bajarish

### 2-BILET

1. Gimnastika. Gimnastika "kozyol" ustidan oyoqlarni kerib sakrab o'tish (balandligi 110 sm)  
Me'yor: Texnikasiga ahamiyat qaratish.
2. Voleybol. Voleybol to'pini 5 imkoniyatda raqib maydonining o'ng va chap zonasiga tushirish.  
Me'yor: (marta) 3 – 2 – 1 – 0
3. Chalqancha yotgan holatda gavdani ko'tarish, qo'llar bosh orqasida  
Me'yor: 1 daqiqada (marta) 25 – 23 – 20 – 15
4. Kurash. "Oldindan ikki oyoq oldiga oyog'ini qo'yib chalish" usuli.  
Me'yor: Usullarini to'g'ri bajarish.
5. Yengil atletika. 1000 metrga yugurish.  
Me'yor: (daqiqqa) 5,00 - 5,30 – 6,00- 6,30

### 3-BILET

1. Gimnastika. Gimnastik elementlaridan tuzilgan akrobatika kombinatsiyasi: Ikki marta oldinga va bir marta orqaga umbaloq oshish, kurakda turish, "ko'prik" hosil qilish.

Me'yor: Texnikaga rioya etgan holda

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

Me'yor: (marta) 4 – 3 – 2 – 1

3. Yengil atletika. Yugurib kelib uzunlikka sakrash

Me'yor: (sm) 350 – 320 – 300 – 280

4. 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.

5. 6 daqiqa davomida yugurish.

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

### 4-BILET

1. Voleybol. Voleybol to'pini ikki qo'lda bosh ustida o'z-o'ziga oshirish.

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

2. 4 x 10 m ga mokisimon yugurish.

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

3. Yengil atletika. Yugurib kelib balandlikka sakrash.

Me'yor: (sm) 115 – 105 – 95 – 85

4. Gimnastika. Arg'amchida sakrash 1 daqiqa davomida.

Me'yor: (marta) 120 – 100 – 90 – 80

5. Kurash. "Yelkadan oshirib tashlash" usuli.

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

### 5-BILET

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

Me'yor: (marta) 4 – 3 – 2 – 1

2. Yengil atletika. Yugurib kelib kichik to'pini (150 gr) uzunlikga uloqtirish. Me'yor: (metr) 28 – 23 – 18 – 13

3. Gimnastika. Yakka cho'pda (" Qaldirg'och" turish, yurish, burilish va sakrab tushish)

Me'yor: Texnikasiga ahamiyat qaratish.

4. Gimnastik narvonda osilgah holatda, oyoqlarni bukmasdan 900 ga ko'tarish.

Me'yor: (marta) 10 – 8 – 7 – 5

5. Kurash. Yonboshdan tashlash

Me'yor: Usullarini to'g'ri bajarish



## O'G'IL BOLALAR

### 1-BILET

1. Basketbol. Basketbolda belgilangan jarima to'pini 8 imkoniyatdan tashlash. Me'yor: (marta) 5 – 4 – 2 – 1.
2. Yengil atletika. Pastgi startdan 60 metrga yugurish.  
Me'yor: (soniya) 9,0 – 9,2 – 9,4 – 10,0
3. Gimnastika. "boshda" tik turish  
Me'yor: Texnikasiga e'tibor qaratish;
4. Kurash. Orqadan chalish usuli.  
Me'yor: Usullarini to'g'ri bajarish.
5. Bir oyoqda o'tirib turish - "Pistolet" (gimnastik narvonni bir qo'lda ushlagan holatda)  
Me'yor: (marta) 10 – 9 – 7 – 5

### 2-BILET

1. 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
2. Qollar bosh orqasida, chalqancha yotgan holda tanani ko'tarish 1 daqiqada  
Me'yor: (marta) 30 – 25 – 20 – 15
3. Gimnastika. Baland turnikda tortilish  
Me'yor: (marta) 10 – 8 – 6 – 3
4. Kurash. "Yonboshdan oshirib tashlash" usuli.  
Me'yor: Usullarini to'g'ri bajarish.
5. Yengil atletika. 2000 metrga yugurish.  
Me'yor: (daqiq) 9,30 – 10,00 – 11,00 – 12,00

### 3-BILET

1. Gimnastika. Gimnastika "kozyol" ustidan tayanib oyoqlarni kerib sakrash.  
Me'yor: Texnikasiga ahamiyat qaratish.
2. Polga tayangan holda, qo'llarni bukish va yozish  
Me'yor: (marta) 30 – 25 – 20 – 15
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. Gimnastika. Gimnastik elementlaridan tuzilgan akrobatika kombinatsiyasi

Me'yor: Texnikaga rioya etgan holda.

2. Polda tirsak bilan tayanib gorizontal holatda turish ("planka") 1 daqiqada

Me'yor: (soniya) 60 - 40 - 30 - 20

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

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

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

Me'yor: (metr) 12 - 10 - 8 - 5

5. Yengil atletika. 1000 metrga yugurish.

Me'yor: (daqiqqa) 3,40 - 4,00 - 4,30 - 5,00

#### 5-BILET

1. Voleybol. Voleybol to'pini 5 imkoniyatda raqib maydonining o'ng va chap zonasiga tushirish.

Me'yor: (marta) 3 - 2 - 1 - 0

2. Mokisimon yugurish 4x10m

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

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

Me'yor: (metr) 45 - 40 - 33 - 25

4. Kurash. Yengidan ushlab orqaga chalish.

Me'yor: Usullarini to'g'ri bajarish

5. Gimnastika. Arg'amchi bilan 1 daqiqqa sakrash

Me'yor: (marta) 100 - 90 - 70 - 50