

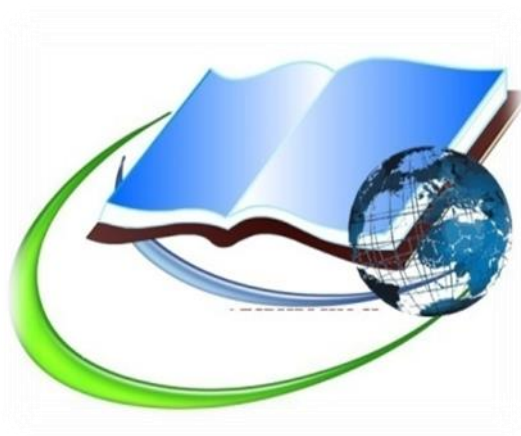


**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI
VAZIRLIGI**



RESPUBLIKA TA'LIM MARKAZI

**2019-2020-O'QUV YILIDA UMUMIY O'RTA TA'LIM
MAKTABLARINING 9-SINF O'QUVCHILARI UCHUN YAKUNIY
DAVLAT ATTESTATSIYASI O'TKAZISH BO'YICHA JISMONIY
TARBIYA FANIDAN METODIK TAVSIYA VA MATERIALLAR**



Toshkent-2020

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:

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.

@uzimtihon

JISMONIY TARBIYA

9-SINF

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 2020-yil 4-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 biletda 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. 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 bukmassdan 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 gavadani 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 2020-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 assisenti _____ (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.

2020-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.											
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) _____

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. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Bir oyoqda o'tirib turish (gimnastik narvonni bir qo'lda ushlagan holatda)

Me'yor: (2 oyoq yig'indisi) o'ng va chap oyoqlardlar texnikasiga ahamiyat qaratgan holda baholash 16 -“5”, 14-“4”, 12-“3”, 10-“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 – 9,7 – 10,0 – 10,5.

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

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. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Chalqancha yotgan holatda gavadani ko'tarish

Me'yor: (marta) 25-23-20-15

2. Gimnastika. 110 sm balandlikdagi gimnastika “kozyol” ustidan oyoqlarni kerib sakrab o'tish.

Me'yor: Texnikasiga ahamiyat qaratish.

3. Yengil atletika. 1000 metrga yugurish.

Me'yor: (daqika) 4,40 -5,00 – 5,30 – 6,00

4. Voleybol. Voleybol to'pini 5 imkoniyatda raqib zonasiga 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. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. 6 daqiqa davomida yugurish

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

2. Gimnastika. Akrobatika mashqlari. Ikki marta oldinga va orqaga umbaloq oshish, kurakda turish. “Ko'prik” hosil qilish.

Me'yor: Texnikaga rioya etgan holda

3. Yengil atletika. Yugurib kelib uzunlikka sakrash

Me'yor: (sm) 350 – 320 – 300 – 280

4. Basketbol. Basketbol to'pini olib yurish (o'ng va chap qo'llarda).

Me'yor: Texnikaga rioya etgan holda;

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. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. 4-10 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) 120-100- 90-80

3. Yengil atletika. Yugurib kelib balandlikka sakrash.

Me'yor: (sm) 115 – 105 – 95 – 85.

4. Voleybol. Voleybol to'pini ikki qo'lda yuqoridan va pastdan 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

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Gimnastik narvonda oyoqlarni 90⁰ ga ko'tarish.

Me'yor: (marta) 10-8-7-5 ta

2. Gimnastika. Yakkacho'pda qaldirg'och hosil qilish, yurish, burilish va sakrab tushish.

Me'yor: Texnikasiga ahamiyat qaratish.

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

(O'g'il bolalar)

1-BILET

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Bir oyoqda tupponcha usulida o'tirib turish

Me'yor: Texnikasiga e'tibor qaratish; (ikki oyoq yig'indisi) 20 – 18 – 16 – 14

2. Gimnastika. Oyoqlarni yuqoriga ko'targan holatda “boshda” yoki “qo'lda” muvozanatni saqlab 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: (aniq otilgan to'plar soni/marta) 5 – 4 – 2 – 1.

5. Kurash. Orqadan chalish usuli.

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

2-BILET

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Qo'llarga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish.

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. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Chalqancha yotgan holda, gavydani 90° ga ko'tarish 1 daqiqa davomida

Me'yor: (marta) 30 – 25 – 20 – 15

2. Gimnastika. Tayanib sakrash. 120 sm balandlikdagi gimnastika “kozyol” ustidan oyoqlarni kerib sakrab o'tish usuli.

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. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Polda tirsak bilan tayanib gorizontal holatda turish vaqtga

Me'yor: 60 – 40- 30 -20 (soniya)

2. Gimnastika. Gimnastik elementlaridan tuzilgan Akrobatika kombinatsiya

Me'yor: Texnikaga rioya etgan holda.

3. Yengil atletika. 1000 metrga yugurish.

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

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

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. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. 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 (150 gr) uloqtirish.

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.

@uzimtihon