



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI
VAZIRLIGI



Respublika
Ta'lim Markazi

RESPUBLIKA TA'LIM MARKAZI

**2022-2023-O'QUV YILIDA UMUMIY O'RTA TA'LIM
MAKTABLARINING 9-SINF O'QUVCHILARI UCHUN JISMONIY
TARBIYA FANIDAN YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYASINI
O'TKAZISH BO'YICHA METODIK TAVSIYA VA
MATERIALLAR**



TOSHKENT – 2023

Imtihon materiallari Respublika ta'limi markazining jismoniy tarbiya va salomatlik fani ilmiy-metodik kengashida 2023-yil 29-martdagi 1-son qarori qarori asosida foydalanishga tavsiya etildi.

Tuzuvchilar:

S. B. Buronova–Respublika ta'lim markazi metodisti.

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

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

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

Taqrizchilar:

X. A. Alimovich–Toshkent shahar Yunusobod tumanidagi 86-maktabning jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

K. S. Yurevna–Toshkent shahar Yunusobod tumanidagi 17-maktabning jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

Muharrirlar:

O. Y. Musurmonkulova – Respublika ta'lim markazi metodisti.

U. Mamadiyev – Respublika ta'lim markazi metodisti.

JISMONIY TARBIYA

9-SINF

2022-2023-o'quv yilida umumiy o'rta ta'lim maktablarining 9-sinflarida jismoniy tarbiya fanidan yakuniy imtihon belgilangan kunda amaliy tarzda ushbu tavsiya etilgan imtihon materiallari asosida o'tkaziladi.

Umumiy o'rta ta'lim muassasalari metodbirlashmalarining yig'ilish qaroriga muvofiq yakuniy imtihon materiallariga 15%-20% gacha o'zgartirishlar kiritishi mumkin.

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi imtihon topshiruvchi o'quvchilar ro'yxatini shakllantiradi. 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.

Imtihon belgilangan kunda o'tkazilishi, konvertlari imtihon kuni ochilishi hamda dalolatnoma, bayonnomalar imtihon jarayonida to'ldirib borilishi lozim.

Yakuniy imtihon materiallaridan nazariy savollarni chiqarilganligi sababli amaliy sinov mashqlari bittaga 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. O'quvchilarning olgan ballari umumlashtirilib o'rtacha baho chiqariladi.

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

Yakuniy imtihonning amaliy qismida tibbiy xodim bo'lishi shart.

Amaliy imtihon sinovlarni qabul qilish metodikasi:

60 metrga 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.

4x10 m mokisimon yugurish. O'quvchilar 10 metrga 4-marta yuguradilar. Yugurish yuqori startdan boshlanadi, 10 metr yugurib, qo'lingizni chiziqqa tekkizib qaytish. Marra chizig'idan tez yugurib o'tish kerak.

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 me'yorda 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 majburan to'xtab qolsa, imtihon topshiruvchi vaqt tugagunga qadar hisobni davom ettiradi. Umumiy sakrash hisobi bayonnomaga yoziladi.

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 holatda. 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. 30 soniya davomida ko'tarilish hisobi natijalari bayonnomaga yoziladi.

Basketbol. Imtihon topshiruvchi to'pni ko'krakdan halqaga jarima chizig'idan tashlaydi. 8 ta 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 bajariladi. Bunda o'quvchining texnikasiga ahamiyat qaratiladi. Natija 0,1 soniyagacha aniqlanadi.

Futbol. "Aut" mashqini bajarayotganda, futbol to'pini ikki qo'l bilan bosh orqasidan otiladi. Oyoq yerdan uzilmaydi. To'pni zarb bilan uzoqqa tepish (o'ng va chap oyoqda tepilgan to'plar yig'indisi) 3 ta imkoniyat beriladi va eng yuqori natijalar hisoblanadi.

"Pistolet". Mashqni bajarayotganda o'quvchi gimnastika devorini bir qo'li bilan ushlab turib, turgan oyoq tizzasini 90° gacha, o'tirib turishni amalga oshiradi. Boshqa oyoq yerga parallel ravishda.

Akrobatik kombinatsiya. Gimnastika mashqlarining akrobatik kombinatsiyasi:
- qizlar uchun — ikkita oldinga umbaloq oshish, bitta orqaga umbaloq oshish, yelkalarda tik turish, "ko'prik" hosil qilish.
- o'g'il bolalar uchun — uzun oldinga umbaloq oshish, orqaga umbaloq oshish, yelkada tik turish, boshda tik turish.

Gimnastika. Muvozanatni saqlash mashqlarni gimnastik yakkacho'pda chiqish, oddiy yurish, ortga yurish, yarim o'tirib yurish, oyoqlarini silkitib yurish, "Qaldirg'och" turish, burilish va sakrab tushish.

Kurash. "Beldan oshirib tashlash"- Bitta qo'l bilan yengidan ushlab ikkinchi qo'l bilan belbog'idan ushlanadi. Ikki oyog'ining o'rtasidan oyog'ini qo'yib beldan oshirib tashlash.

1. Yakuniy imtihon dalolatnomasini to'ldirish namunasi

DALOLATNOMA

Tuzildi ushbu dalolatnoma, shu haqdakim, 2023-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 imtihon o'qituvchi ___ (F.I.) ___, imtihon assistenti ___ (F.I.) ___, 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) ___

___ (F.I.) ___

2. Yakuniy nazorat imtihon bayonnomasini to'ldirish namunasi.

2023-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		Umumi y ball
		natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	
1	Sobirov A.	6	4	10	4	10,5	5	2	3	(texnik talabi)		4
2												
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 texnik talablari yuzasidan 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 texnik yoki biror xatoga yo'l qo'yilmasa;	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. Past startdan 60 metrga yugurish.

Me'yor: (soniya) 9,5 – 9,7 – 10,0 – 10,5

2. Gandbol. Gandbol to'pini texnikaga ahamiyat qaratgan holda 30 metr masofaga olib yurish.

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

3. Gimnastika. Gimnastika. Muvozanatni saqlash mashqlarni gimnastik yakkacho'pda bajarish(oddiy yurish, ortga yurish, yarim o'tirib yurish, oyoqlarini silkitib yurish).

Me'yor: Bajarish texnikasini baholash

4. Bir oyoqda o'tirib turish — (Pistolet) gimnastik devorini bir qo'lda ushlagan holatda.

Me'yor: 8 -“5”, 6 -“4”, 4 -“3”, 2 -“2”

5. Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukish va yozish.

Me'yor: (marta) 13 – 10 – 7 – 5 To'g'ri bajarish texnikasiga e'tibor berish.

2-BILET

1. Gimnastika. Gimnastika “kozyol” ustidan oyoqlarni kerib sakrab o'tish (balandligi 110 cm).

Me'yor: To'g'ri bajarish texnikasiga e'tibor berish.

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

Me'yor: 3 – 2– 1 – 0 marta

3. Gardish aylantirish.

Me'yor: 1 daqiqada 80 – 70 – 60 – 50 marta

4. Chalqancha yotgan holda gavgani 90° ko'tarish.

Me'yor: 30 soniya davomida 23 – 20 – 15 — 12 marta

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: To'g'ri bajarish texnikasiga e'tibor berish

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. “Beldan oshirib tashlash” usuli. 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: To‘g‘ri bajarish texnikasiga e’tibor berish

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: (cm) 115 – 105 – 95 – 85

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

Me'yor: (marta) 120 – 100 — 90 – 80

5. Kurash. “Orqadan chalish” usuli.

Me'yor: To‘g‘ri bajarish texnikasiga e’tibor berish.

5-BILET

1. Futbol: Futbol to‘pini “aut” dan o‘yinga kiritish.

Me'yor: (metr) 8 – 7 – 5 — 3

2. Yengil atletika. Yugurib kelib kichik to‘pini (150 gr) uzunlikga uloqtirish.

Me'yor: (metr) 28 – 23 – 18 – 13

3. Gimnastika. Yakka cho‘pga chiqish, yurish, “Qaldirg‘och” turish, burilish va sakrab tushish.

Me'yor: To‘g‘ri bajarish texnikasiga e’tibor berish.

4.UJT. Gimnastik devorga osilgan holatda, oyoqlarni bukmasdan 90⁰ ga ko‘tarish.

Me'yor: (marta) 10 – 8 – 7 — 5

5. Yengil atletika. 2000 metrga yugurish.

Me'yor: Vaqt hisobga olinmaydi.

O'G'IL BOLALAR

1-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. Yengil atletika. Past startdan 60 metrga yugurish.

Me'yor: (soniya) 8,8 – 9,5 – 10,0 – 10,3.

3. Gimnastika. “Boshda tik turish”

Me'yor: To'g'ri bajarish texnikasiga e'tibor berish.

4. Kurash. “Yengidan ushlab orqaga chalish” usuli.

Me'yor: To'g'ri bajarish texnikasiga e'tibor berish.

5. Bir oyoqda o'tirib turish — ”Ristolet” (gimnastik devorini bir qo'lda ushlagan holatda).

Me'yor: (marta) 10 – 9 – 8 — 7

2-BILET

1. Basketbol. Basketbolda belgilangan jarima to'pini 8 imkoniyatdan tashlash.
Me'yor: (marta) 5 – 4 – 2 – 1

2. Mokisimon yugurish 4x10m.

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

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

Me'yor: To'g'ri bajarish texnikasiga e'tibor berish.

4. UJT. Turgan joydan uzunlikka sakrash.

Me'yor: (sm) 200 – 190 – 170 – 160

5. Yengil atletika. 2000 metrga yugurish.

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

3-BILET

1. Gimnastika. Baland turnikda tortilish.

Me'yor: (marta) 10 – 8 – 6 – 4

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

Me'yor: (metr) 50 – 45 – 40 – 35

3. Yengil atletika. Yugurib kelib uzunlikka sakrash.

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

4. UJT. Qollar bosh orqasida, chalqancha yotgan holda tanani ko'tarish 1 daqiqada

Me'yor: (marta) 30 – 25 – 20 – 15

5. Kurash. “Beldan oshirib tashlash” usuli. 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: To'g'ri bajarish texnikasiga e'tibor berish.

4-BILET

1. Gimnastika. Gimnastik elementlaridan tuzilgan akrobatika kombinatsiyasi (uzun oldinga umbaloq oshish, ortga umbaloq oshish, kuraklarda tik turish, boshda tik turish).

Me'yor: To'g'ri bajarish texnikasiga e'tibor berish.

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

Me'yor: (metr) 12 -10 – 8 – 5

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

Me'yor: (soniya) 60 – 40 — 30 — 20

3. Yengil atletika. Yugurib kelib balandlikka sakrash.

Me'yor: (sm) 120 – 110 – 100 – 90

4. UJT. Polga tayangan holda, qo'llarni bukish va yozish.

Me'yor: (marta) 30 – 25 – 20 – 15

5. Yengil atletika. 1000 metrga yugurish.

(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. 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. Kurash. "Orqadan chalish" usuli.

Me'yor: To'g'ri bajarish texnikasiga e'tibor berish

5. UJT. Gimnastik devorga osilgan holatda, oyoqlarni bukmasdan 90⁰ ga ko'tarish.

Me'yor: (marta) 12 — 10 – 8 – 7