

2024-2025-O‘QUV YILIDA

UMUMTA’LIM MAKTABLARINING

9-SINF

O‘QUVCHILARI UCHUN

JISMONIY TARBIYA

FANIDAN YAKUNIY ATTESTATSIYASINI

O‘TKAZISH BO‘YICHA

METODIK TAVSIYA VA MATERIALLAR

**2024/2025** – **OʻQUV YILIDА UMUMTAʼLIM MАKTАBLАRINING 9** – **SINF OʻQUVCHILАRI UCHUN YAKUNIY NAZORAT IMTIHONINI OʻTKAZISH BOʻYICHA JISMONIY TARBIYA FANIDAN SPETSIFIKATSIYASI.**

**Tuzuvchilar:** Berdiyeva Dilnoza Abdiyusupovna

**Taqrizchilar:** Matnazarova Nargiza Yuldashevna

**OʻZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB TAʼLIMI VAZIRINING** **2025-yil 20-fevraldagi “2024/2025-oʻquv yilida umumiy oʻrta taʼlim muassasalarida oʻquvchilarning yakuniy davlat attestatsiyasini tashkil etish va oʻtkazish toʻgʻrisida”gi 65-son buyrug‘i**

Oʻquvchilarning olgan bilim, koʻnikma va malakalarini aniqlash uchun 2024/2025 – oʻquv yilida 9 – sinflarda yakuniy imtihon amaliy shaklda oʻtkaziladi. 9 – sinfini tugatgan oʻquvchilar jismoniy tarbiya fanidan taʼlim dasturi boʻyicha standartlar asosida belgilangan kompetensiyalarga ega boʻladilar.

Har bir imtihon biletining topshiriqlari jismoniy tarbiya fani boʻyicha 8 – 9 – sinflar mavzularini qamrab olgan. Shuningdek, tavsiyada topshiriqlar boʻyicha baholash mezonlari keltirilgan.

Oʻquvchilarga taklif etilgan baza savollaridan tashkil topgan 10 ta bilet (5 ta qiz bolalar uchun, 5 ta oʻgʻil bolalar uchun) taqdim etiladi. Biletda oʻquvchiga 3 tadan (1 ta yengil atletika,1 ta gimnastika va 1 ta sport oʻyinlari) amaliy topshiriq beriladi. Bilet topshiriqlarini amaliy bajarib berish vaqti, biletning oʻzida koʻrsatilgan. Berilgan topshiriqlardan yakuniy davlat attestatsiyasi oʻtkazilishi belgilangan kundan bir kun oldin, ishchi guruh tomonidan qurʼa tashlash yoʻli bilan 2 ta variant tuzilib, eʻlon qilinadi.

Oʻquvchilarning jismoniy tarbiya fanidan amaliy topshiriqlarni bajarishlari 100 ballik tizim asosida:

0 – 29% – “qoniqarsiz”;

30 – 65% – “qoniqarli”;

66 – 85% – “yaxshi”;

86 – 100% – “aʻlo”

baho kabi baholanadi. Har bir topshiriq uchun belgilangan balldan yuqori ball qoʻyilishiga yoʻl qoʻyilmaydi.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jismoniy tarbiya** | **Soni** | **Qoʻllash** |
| **Yengil atletika** | **1** | **1** |
| **Gimnastika** | **1** | **1** |
| **Sport oʻyinlari** | **1** | **1** |
|  | **3** | **3** |

**TOPSHIRIQ BOʻYICHA BAHOLASH MEZONI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Boʻlim nomi | Topshiriq turi | Baholash mezoni |
| 1 | **Yengil atletika** | Amaliy | Toʻliq, toʻgʻri va meʼyoriy talab asosida bajarilgan topshiriqqa **30 ball** qoʻyiladi.  **Izoh:** topshiriqni belgilangan meʼyorlar asosida bajarishda mos ravishda **8 ball, 15 ball, 23 ball, 30 ball** ajratiladi. |
| 2 | **Gimnastika** | Amaliy | Toʻliq, toʻgʻri va meʼyoriy talab asosida bajarilgan topshiriqqa **30 ball** qoʻyiladi.  **Izoh:** topshiriqni belgilangan meʼyorlar asosida bajarishda mos ravishda **8 ball, 15 ball, 23 ball, 30 ball** ajratiladi. |
| 3 | **Sport oʻyinlari** | Amaliy | Toʻliq, toʻgʻri va meʼyoriy talab asosida bajarilgan topshiriqqa **40 ball** qoʻyiladi.  **Izoh:** topshiriqni belgilangan meʼyorlar asosida bajarishda mos ravishda **10 ball, 20 ball, 30 ball, 40 ball** ajratiladi. |

**GIMNASTIKA**

**Tayanib sakrash.** Gimnastik “kozyol” dan koʻprikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib sakrashlar; uzunasiga oʻrnatilgan gimnastik “kozyol” ustidan tayanib sakrash (oʻgʻil bolalar 120 cm balandlikdagi gimnastika koʻprigi oraligʻi 1 m oraliqda) oyoqlarni kerib sakrash.

Qiz bolalar 110 cm balandlikdagi uzunasiga oʻrnatilgan gimnastik “kozyol” ustidan oyoqlarni kerib, sakrab oʻtish; yonlama qoʻyilgan gimnastik “kozyol” ustidan oyoqlarni bukib sakrab oʻtishlar.

**Tirmashib chiqish.** 5 m li arqonga, qoʻllar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish; toʻxtab-toʻxtab tirmashib chiqish (maʼlum balandlikda toʻxtash uchun belgilar qoʻyiladi);

**Osilishlar va tayanishlar:** past turnikda osilishdan kuch bilan tayanishga koʻtarilish; gavdani bukib-yozish holatidan tebranishga oʻtish; osilib tebranishda gavdani keskin yozish bilan tayanchga koʻtarilish; turnikda tayanishdan oyoq va gavda bilan oldinga yarim oysimon harakat qilib, osilishga tushib tebranish; baland turnikda osilgan holatda qoʻllarni bukish va yozish; Polda qoʻllarga tayanib qoʻlni bukish va yozish. Qiz bolalar- past turnikda (balandligi 100 cm) oyoqlar yerga tayanib, qoʻllarga osilgan holatda, qollarni bukish va yozish; gimnastik orindiqda qoʻllarga tayanib qoʻllarni bukish va yozish.

Oʻgʻil bolalar; brussda qoʻllarda tayangan holda tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga koʻtarilish; gimnastik brussda tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga koʻtarilish; gimnastik brussda tayanib oldindan va orqadan tebranishda, yon tomonlarga 900 burilib sakrab tushishlar.

**Akrobatika.** *Oʻgʻil bolalar* uchun: har xil dastlabki holatdan oldinga umbaloq oshish; 40-50 cm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib oʻtish; yugurib kelib uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qoʻllarda yoki boshda tik turish;

*Qizlar uchun:* ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan “koʻprik” hosil qilish va yon tomonga aylanib turish. Milliy raqs elementlarini uygʻunlashtirish; “Munojot”, “Rohat”, “Tanovor” va boshqalar ritmik gimnastika elementlari; qoʻllar yordamida assimmetrik harakatlar bilan har xil me’yorda turli mashqlar bajarish; har xil tezlikda qoʻllar bilan (tulki holatda) mashqlar bajarishda qoʻllarning yoʻnalish harakatlari holatini tebrantirish; 85-90 cm li gardish bilan mashqlar bajarish. Raqs harakatlari dinamikasi va ohangiga mos ravishda murakkablashtirish; xalq raqslari elementlaridan iborat mashqlar.

**Muvozanatni saqlash mashqlari.** Depsinib yakkachoʻpga chiqish; yakkachoʻpga tayanishdan bir oyoqni oshirish bilan 90° burilib minib oʻtirish, ikki oyoqda va holatlarini almashlab sakrashlar; yarim choʻqqaygan holatda oyoqlar bilan siltanib yurish, oyoq uchlariga koʻtarilib burilishlar, oʻng (chap) oyoqda “qaldirgʻoch” hosil qilish; oʻtirib burchak hosil qilish va qoʻllarga tayanib, oyoqlarni kerib orqaga siltanish bilan kerishib sakrab tushish.

**YENGIL ATLETIKA**

**Yugurish.** Maxsus yugurish mashqlar texnikasini takomillashtirish; past startdan chiqib 60 metrga yugurish; 4x60 metrga estafeta yugurish; 200-300 metrdan 4-5 marta yurish bilan almashlab yugurish; turli masofalarga bir me’yorda 6 daqiqa davomida yengil yugurish.

**Mokisimon yugurish** 4x10 m mokisimon yugurish

**Kross tayyorgarligi.** 800, 1000 m masofalarga yugurish; yurish bilan almashlab 6 daqiqa davomida yugurish; yoʻnalishni oʻzgartira borib past- baland yerlardan yugurish; 2000 m masofaga kross yugurish.

**Sakrash.** Balandlik va uzunlikka sakrashning maxsus mashqlari; yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash; yugurib kelib balandlikka “hatlab oʻtish” usulida sakrash.

**Uloqtirish.** Turli holatlarda turgan joydan tennis koptogini uloqtirish; tennis koptogini moʻljalga uloqtirish; tennis koptogini yugurib kelib uzoqlikka uloqtirish;

**SPORT OʻYINLARI**

**(futbol, basketbol, voleybol, qoʻl toʻpi)**

**Basketbol.** Basketbol oʻyini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; toʻpni bir qoʻlda olib yurish va uzatish; raqibni chetlab oʻtish; toʻpni bosh tomondan ikki qoʻllab uzatish; shaxsiy va jamoaviy himoyani maydonda ushlash usullarini oʻrgatish; 2x1x2 va 1x2x2 taktikalari; jarima toʻplarini savatga tashlash; basketbol oʻyini qoidasiga asosan ikki tomonlama oʻyin; oʻyinda hakamlik qilishnioʻrgatish.

**Voleybol.** Juftlikda toʻpni, toʻr ustidan yuqoridan va pastdan bir – biriga uzatishlar; toʻrdan qaytgan toʻpni qabul qilish; toʻpni qabul qilish va uzatish; texnik usullari; toʻpni oʻyinga kiritish usullari; toʻr orqali xzarba usullari; toʻsiq qoʻyish (yakka va juftlikda), himoyalanish usullari; hujumda va himoyada yakka, guruh va jamoaviy taktik harakatlar; Voleybol oʻquv oʻyini; Qoidalar asosida voleybol oʻyini; Voleybol turish holatida harakatlanish; Voleybol oʻyinida turish, harakatlanish, toʻxtash, tezlashish elementlari texnikasini oʻrganish va mustahkamlash; Tayanchda, harakatda, sakrashda toʻpni orqaga uzatish texnikasini mustahkamlash; toʻrga teskari turgan holda, toʻpni raqib maydondagi nishonga tushurish; toʻpni tepadan oʻyinga kiritishni mustahkamlash; toʻgʻridan hujum zarbasi berishni mustahkamlash; toʻpni pastdan qabul qilishni mustahkamlash; Oldinga yiqilib, bir qoʻlda qabul qilishni mustahkamlash; soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol oʻyini; Ikki tomonlama oʻyin.

**Qoʻl toʻpi** Gandbolda maxsus texnika mashqlari qoʻllash orqali oʻquvchilarda tezkorlik, kuch, oriyentatsiya kabi sifatlarni rivojlantirish; toʻp bilan ishlash texnikasini mukammallashtirish (tezlikda joy almashish jarayonida har xil usulda toʻp uzatishlar, vosmyorka, oldinlab ketishda toʻp qabul qilishlar); himoya usullarini mukammallashtirish, raqiblarni himoya maydoniga yaqinlashtirmaslik, masofada ushlab turishga erishish, lineyniy oʻyinchini nazorat qilish; hujum taktikasini (4x1, 3x2, vosmyorka, styajka yaʼni raqib himoyasini chalgʻitish, toʻsiq qoʻyish) mukammallashtirish; darvozabonni texnik xolatini mukammallashtirish; oʻrganilgan elementlar asosida musobaqa shaklida oʻyin.

**Futbol.** Harakatlanib kelayotgan toʻplarni oyoq panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan toʻxtatish; uchib kelayotgan toʻpni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish; toʻpni harakat yoʻnalishini oʻzgartirib olib yurish, chalgʻitish harakatlarini qoʻllay olish; toʻpni raqibdan tortib olish; toʻpni darvozaga bosh bilan aniq yoʻnaltirish koʻnikma va malakalarini hosil qilish; oʻng va chap oyoq bilan uzoqqa tepishni takomillashtirish; oʻquvchilarni raqibdan toʻpni olib qoʻyish texnikasi; tik turgan holatda toʻpni tovon bilan toʻxtatish; texnika va taktika usullari; futbol qoidasiga koʻra ikki tomonlama oʻyin; musobaqalarda hakamlik qilish.

**IMTIHON MATERIALLARI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Boʻlimlar** | **Topshiriqlar** | **Ball** | **Variant** |
| 1 | Yengil atletika | Past startdan 60 metr masofaga yugurish | 30 | 1(Q) |
| 2 | Gimnastika | Muvozanatni saqlash mashqlarini gimnastik yakkachoʻpda bajarish | 30 |
| 3 | Sport oʻyinlari | Gandbol toʻpini texnikaga ahamiyat qaratgan holda 30 metr masofaga olib yurish | 40 |
| 4 | Yengil atletika | 1000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurish | 30 | 2(Q) |
| 5 | Gimnastika | Balandligi 110 cm boʻlgan gimnastika “kozyol” i ustidan oyoqlarni kerib sakrab oʻtish | 30 |
| 6 | Sport oʻyinlari | Voleybol toʻpini oʻyinga kiritish. Toʻpini 5 imkoniyatda raqib maydonining oʻng va chap zonasiga tushirish | 40 |
| 7 | Yengil atletika | Yurish bilan almashlab6 daqiqa davomida yugurish | 30 | 3(Q) |
| 8 | Gimnastika | Gimnastik elementlardan tuzilgan akrobatika kombinatsiyasi: Ikki marta oldinga va bir marta orqaga o‘mbaloq oshish, kuraklarda turish, “koʻprik” hosil qilish | 30 |
| 9 | Sport oʻyinlari | Basketbol savatiga belgilangan jarima toʻpini 8 imkoniyatdan tashlash | 40 |
| 10 | Yengil atletika | 4 x 10 metrga mokisimon yugurish | 30 | 4(Q) |
| 11 | Gimnastika | Argʻamchida 1 daqiqa davomida sakrash | 30 |
| 12 | Sport oʻyinlari | Voleybol toʻpini ikki qoʻlda bosh ustida oʻz–oʻziga oshirish | 40 |
| 13 | Yengil atletika | Yugurib kelib kichik (150 gr) tennis toʻpini uzoqlikka uloqtirish | 30 | 5(Q) |
| 14 | Gimnastika | Gimnastik oʻrindiqqa tayanib, qoʻllarni bukish va yozish | 30 |
| 15 | Sport oʻyinlari | Futbol toʻpini “aut” dan oʻyinga kiritish | 40 |
| 16 | Yengil atletika | Past startdan 60 metr masofaga yugurish | 30 | 1(Oʻ) |
| 17 | Gimnastika | Baland turnikda tortilish | 30 |
| 18 | Sport oʻyinlari | Qoʻl toʻpini, texnikaga ahamiyat qaratgan holda 30 metr masofaga toʻpni urib yugurish | 40 |
| 19 | Yengil atletika | 2000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurish | 30 | 2(Oʻ) |
| 20 | Gimnastika | Gimnastika koʻprigi bilan 1 metr oraliqda uzunasiga oʻrnatilgan, balandligi 120 cm boʻlgan gimnastik “kozyol” ustidan tayanib oyoqlarni kerib sakrash | 30 |
| 21 | Sport oʻyinlari | Voleybol toʻpini oʻyinga kiritish. Toʻpini 5 imkoniyatda raqib maydonining oʻng va chap zonasiga tushirish | 40 |
| 22 | Yengil atletika | 1000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurish | 30 | 3(Oʻ) |
| 23 | Gimnastika | Qoʻllar bosh orqasida, chalqancha yotgan holda 1 daqiqada davomida gavdani koʻtarish va tushurish | 30 |
| 24 | Sport oʻyinlari | Basketbol savatiga belgilangan jarima toʻpini 8 imkoniyatdan tashlash | 40 |
| 25 | Yengil atletika | 4 x 10 metrga mokisimon yugurish | 30 | 4(Oʻ) |
| 26 | Gimnastika | Argʻamchida 1 daqiqa davomida sakrash | 30 |
| 27 | Sport oʻyinlari | Futbol toʻpini oʻng va chap oyoqda zarb bilan uzoqqa tepish | 40 |
| 28 | Yengil atletika | Yugurib kelib kichik(150 gr) tennis toʻpini uzoqlikka uloqtirish | 30 | 5(Oʻ) |
| 29 | Gimnastika | Polga tayangan holda, qoʻllarni bukish va yozish | 30 |
| 30 | Sport oʻyinlari | Futbol toʻpini “aut” dan oʻyinga kiritish | 40 |

**9-sinflar uchun yakuniy imtihon biletlari   
QIZ BOLALAR  
1-BILET**

**1. Yengil atletika.** Past startdan 60 metr masofaga yugurish.  
**Meʼyor:** (soniya) 9,5 – 10,0 – 10,5

**2. Gimnastika.** Muvozanatni saqlash mashqlarini gimnastik yakkachoʻpda bajarish

(oddiy yurish, oʻtirib burilish, oyoqlarini silkitib yurish, “Qaldirgʻoch” hosil qilish, oyoqlarini silkitib yurish, tik holatda burilish, oddiy yurish, sakrab tushish).  
**Meʼyor:** Toʻgʻri bajarish texnikasini baholash.  
**3. Gandbol.** Qo‘l toʻpini bajarish texnikasiga ahamiyat qaratgan holda 30 metr  
masofaga olib yurish.  
**Meʼyor:** (soniya) 6,8 – 6,9 – 7,0

**2-BILET**

**1. Yengil atletika.** 1000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurish.  
**Meʼyor:** (daqiqa) 5,00 – 5,30 – 6,00

**2.Gimnastika**. Balandligi 110 cm boʻlgan gimnastik “kozyol” ustidan oyoqlarni kerib sakrab oʻtish.  
**Meʼyor:** Toʻgʻri bajarish texnikasini baholash.  
**3. Voleybol.** Voleybol toʻpini oʻyinga kiritish. Toʻpini 5 imkoniyatda raqib maydonining oʻng va chap zonasiga tushirish.  
**Meʼyor: (**marta) 3 – 2– 1

**3-BILET**

**1. Yengil atletika.** Yurish bilan almashlab6 daqiqa davomida yugurish. **Meʼyor:** (metr) 1200 – 1000 – 800   
**2.Gimnastika.** Gimnastik elementlardan tuzilgan akrobatika kombinatsiyasi:  
ikki marta oldinga va bir marta orqaga o‘mbaloq oshish, kuraklarda turish, “koʻprik” hosil qilish.  
**Meʼyor:** Toʻgʻri bajarish texnikasini baholash.  
**3. Basketbol.** Basketbol savatiga belgilangan jarima toʻpini 8 imkoniyatdan tashlash.  
**Meʼyor:** (marta) 4 – 3 – 2

**4-BILET**

**1. Yengil atletika.** 4 x 10 metrga mokisimon yugurish.  
**Meʼyor.** (soniya) 10,0 – 10,5–11,0   
**2. Gimnastika.** Argʻamchida 1 daqiqa davomida sakrash.  
**Meʼyor:** (marta) 100 – 90 — 80

**3.Voleybol.** Voleybol toʻpini ikki qoʻlda bosh ustida oʻz–oʻziga oshirish.  
**Meʼyor:** (marta)20 – 15 – 10

**5-BILET**

**1. Yengil atletika.** Yugurib kelib kichik (150 gr) tennis toʻpini uzoqlikka uloqtirish.  
**Meʼyor:** (metr) 28 – 23 – 18  
**2. Gimnastika.** Gimnastik oʻrindiqqa tayanib, qoʻllarni bukish va yozish (bajarish texnikasiga eʼtibor berish).  
**Meʼyor:** (marta) 13 – 10 – 8

**3.** **Futbol.** Futbol toʻpini “aut” dan oʻyinga kiritish (bajarish texnikasiga eʼtibor berish).  
**Meʼyor:** (metr) 8 – 7 – 5

**OʻGʻIL BOLALAR  
1-BILET**

**1. Yengil atletika.** Past startdan 60 metr masofaga yugurish.  
**Meʼyor:** (soniya) 9,0 – 9,5 – 10,0

**2. Gimnastika.** Baland turnikda tortilish (bajarish texnikasiga eʼtibor berish).  
**Meʼyor:** (marta) 9 – 7 – 5  
**3. Gandbol.** Qoʻl toʻpini bajarish texnikasiga ahamiyat qaratgan holda 30 metr masofaga olib yugurish.  
**Meʼyor:** (soniya) 6,6 – 6,7 – 6,8

**2-BILET**

**1. Yengil atletika.** 2000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurish.  
**Meʼyor:** (daqiqa) 9,30 – 10,00 – 11,00

**2.Gimnastika**. Gimnastika koʻprigi bilan 1 metr oraliqda uzunasiga oʻrnatilgan, balandligi 120 cm boʻlgan gimnastik “kozyol” ustidan tayanib oyoqlarni kerib sakrash.  
**Meʼyor:** Toʻgʻri bajarish texnikasini baholash.  
**3. Voleybol.** Voleybol toʻpini oʻyinga kiritish. Toʻpini 5 imkoniyatda raqib maydonining oʻng va chap zonasiga tushirish.  
**Meʼyor: (**marta) 4 – 3– 2

**3-BILET**

**1. Yengil atletika.** 1000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurish.  
**Meʼyor:** (daqiqa) 3,40 — 4,00 – 4,30

**2.Gimnastika.** Qoʻllar bosh orqasida, chalqancha yotgan holda 1 daqiqa davomida gavdani koʻtarish va tushurish (bajarish texnikasiga eʼtibor berish).

**Meʼyor:** (marta) 25 – 23 – 18   
**3. Basketbol.** Basketbol savatiga belgilangan jarima toʻpini 8 imkoniyatdan tashlash.  
**Meʼyor:** (marta) 5 – 4 – 2

**4-BILET**

**1. Yengil atletika.** 4 x 10 metrga mokisimon yugurish.  
**Meʼyor.** (soniya) 9,5 – 9,8 – 10,3

**2. Gimnastika.** Argʻamchida 1 daqiqa davomida sakrash.  
**Meʼyor:** (marta) 90 – 80 – 70

**3. Futbol.** Futbol toʻpini oʻng va chap oyoqda zarb bilan uzoqqa tepish (oʻng va chap oyoq natijalari yigʻindisi baholanadi).  
**Meʼyor: (**metr) 60 – 55 – 50

**5-BILET**

**1. Yengil atletika.** Yugurib kelib kichik (150 gr) tennis toʻpini uzoqlikka uloqtirish.  
**Meʼyor:** (metr) 45 – 40 – 33

**2. Gimnastika.** Polga tayangan holda, qoʻllarni bukish va yozish (bajarish texnikasiga eʼtibor berish).  
**Meʼyor:** (marta) 23 – 17 – 13

**3.** **Futbol:** Futbol toʻpini “aut” dan oʻyinga kiritish (bajarish texnikasiga eʼtibor berish).  
**Meʼyor:** (metr) 12 – 10 – 8

**9-sinf yakuniy imtihoni bo‘yicha baholash mezonlari**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Topshiriq** | **1-bilet (qizlar)** | **Ball** |
| 1 | Past startdan 60 metr masofaga yugurishda past startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasiga ahamiyat qaratgan holda  topshiriqni 9,5 soniya va undan kam vaqtda bajarsa. | **30** |
| Past startdan 60 metr masofaga yugurish past startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasiga ahamiyat qaratgan holda  topshiriqni 9,6 soniyadan 10,0 soniyagacha bajarsa. | **23** |
| Past startdan 60 metr masofaga yugurish yugurishda past startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasiga ahamiyat qaratgan holda  topshiriqni 10,1 soniyadan 10,5 soniyagacha bajarsa. | **15** |
| Past startdan 60 metr masofaga yugurish yugurishda past startda turish, chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasiga ahamiyat qaratgan holda  topshiriqni 10,6 soniya va undan ko‘p vaqtda bajarsa. | **8** |
|  | | |
| 2 | Muvozanatni saqlash mashqlarini, gimnastik yakkachoʻpda oddiy yurish, oʻtirib burilish, oyoqlarini silkitib yurish, “Qaldirg‘och” hosil qilish, oyoqlarni silkitib yurish, tik holatda burilish, oddiy yurish, sakrab tushish mashqlarini texnikasiga ahamiyat qaratgan holda to‘g‘ri bajarishi. | **30** |
| Muvozanatni saqlash mashqlarini, gimnastik yakkachoʻpda oddiy yurish, oʻtirib burilish, oyoqlarini silkitib yurish, “Qaldirg‘och” hosil qilish, oyoqlarni silkitib yurish, tik holatda burilish, oddiy yurish, sakrab tushish mashqlarini texnikasiga ahamiyat qaratgan holda qisman noaniq bajarishi. | **23** |
| Muvozanatni saqlash mashqlarini, gimnastik yakkachoʻpda oddiy yurish, oʻtirib burilish, oyoqlarini silkitib yurish, “Qaldirg‘och” hosil qilish, oyoqlarni silkitib yurish, tik holatda burilish, oddiy yurish, sakrab tushish mashqlarini texnikasiga ahamiyat qaratgan holda noaniq bajarishi. | **15** |
| Muvozanatni saqlash mashqlarini, gimnastik yakkachoʻpda oddiy yurish, oʻtirib burilish, oyoqlarini silkitib yurish, “Qaldirg‘och” hosil qilish, oyoqlarni silkitib yurish, tik holatda burilish, oddiy yurish, sakrab tushish mashqlarini texnikasiga ahamiyat qaratgan holda bajara olmasligi. | **8** |
|  | | |
| 3 | Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi to‘pni yerga urib yugurish, masofa bo‘ylab to‘pni yerga urib yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasiga ahamiyat qaratgan holda Gandbol toʻpini 30 metr masofaga olib yurishni 6,8 soniya va undan kam vaqtda bajarsa. | **40** |
| Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi to‘pni yerga urib yugurish, masofa bo‘ylab to‘pni yerga urib yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasiga ahamiyat qaratgan holda Gandbol toʻpini 30 metr masofaga olib yurishni 6,9 soniyada bajarsa. | **30** |
| Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi to‘pni yerga urib yugurish, masofa bo‘ylab to‘pni yerga urib yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasiga ahamiyat qaratgan holda Gandbol toʻpini 30 metr masofaga olib yurishni 7,0 soniyada bajarsa. | **20** |
| Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi to‘pni yerga urib yugurish, masofa bo‘ylab to‘pni yerga urib yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasiga ahamiyat qaratgan holda Gandbol toʻpini 30 metr masofaga olib yurishni 7,1 soniya va undan ko‘p vaqtda bajarsa. | **10** |
| **JAMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Topshiriq** | **2-bilet (qizlar)** | **Ball** |
| 1 | 1000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurishda startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasi asosida topshiriqni 5,00 daqiqa va undan kam vaqtda bajarsa. | **30** |
| 1000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurishda startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasi asosida topshiriqni 5,10 daqidan 5,30 daqiqagach bajarsa | **23** |
| 1000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurishda startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasi asosida topshiriqni 5,40 daqidan 6,00 daqiqagacha bajarsa. | **15** |
| 1000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurishda startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasi asosida topshiriqni 6,10 daqiqa va undan ko‘p vaqtda bajarsa. | **8** |
|  | | |
| 2 | Balandligi 110 cm bo‘lgan gimnastik “kozyol” ustidan sakrashda yugurib kelish, debsinish, tayanib sakrash va uchish, qo‘nish, muvozanat ushlash texnikalariga ahamiyat qaratgan holda oyoqlarni kerib sakrab oʻtishni to‘g‘ri bajarishi. | **30** |
| Balandligi 110 cm bo‘lgan gimnastik “kozyol” ustidan sakrashda yugurib kelish, debsinish, tayanib sakrash va uchish, qo‘nish, muvozanat ushlash texnikalariga ahamiyat qaratgan holda oyoqlarni kerib sakrab oʻtishni qisman noaniq bajarishi. | **23** |
| Balandligi 110 cm bo‘lgan gimnastik “kozyol” ustidan sakrashda yugurib kelish, debsinish, tayanib sakrash va uchish, qo‘nish, muvozanat ushlash texnikalariga ahamiyat qaratgan holda oyoqlarni kerib sakrab oʻtishni noaniq bajarishi. | **15** |
| Balandligi 110 cm bo‘lgan gimnastik “kozyol” ustidan sakrashda yugurib kelish, debsinish, tayanib sakrash va uchish, qo‘nish, muvozanat ushlash texnikalariga ahamiyat qaratgan holda oyoqlarni kerib sakrab oʻtishni bajara olmasligi. | **8** |
|  | | |
| 3 | Voleybol to‘pini o‘yinga kiritish. Turishi, chiziqni bosmasligi, murabbiy signaliga e’tibor berishi, to‘pga zarba berishi, belgilangan zonaga to‘pni tushira olishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda toʻpni 5 imkoniyatdan jami 3 marta raqib maydonining oʻng va chap zonasiga tushirishi. | **40** |
| Voleybol to‘pini o‘yinga kiritish. Turishi, chiziqni bosmasligi, murabbiy signaliga e’tibor berishi, to‘pga zarba berishi, belgilangan zonaga to‘pni tushira olishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda toʻpni 5 imkoniyatdan jami 2 marta raqib maydonining oʻng va chap zonasiga tushirishi. | **30** |
| Voleybol to‘pini o‘yinga kiritish. Turishi, chiziqni bosmasligi, murabbiy signaliga e’tibor berishi, to‘pga zarba berishi, belgilangan zonaga to‘pni tushira olishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda toʻpni 5 imkoniyatdan jami 1 marta raqib maydonining oʻng va chap zonasiga tushirishi. | **20** |
| Voleybol to‘pini o‘yinga kiritish. Turishi, chiziqni bosmasligi, murabbiy signaliga e’tibor berishi, to‘pga zarba berishi, belgilangan zonaga to‘pni tushira olishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda toʻpni 5 imkoniyatdan jami 0 marta raqib maydonining oʻng va chap zonasiga tushirishi. | **10** |
| **JAMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Topshiriq** | **3-bilet (qizlar)** | **Ball** |
| **1** | Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 6 daqiqa davomida yurish bilan almashlabyugurish topshirig‘ini bajarishda 1200 metr va undan uzoq masofani bosib o‘tsa. | **30** |
| Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 6 daqiqa davomida yurish bilan almashlabyugurish topshirig‘ini bajarishda 1000 metrdan 1199 metrgacha masofani bosib o‘tsa. | **23** |
| Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 6 daqiqa davomida yurish bilan almashlabyugurish topshirig‘ini bajarishda 800 metrdan 999 metrgacha masofani bosib o‘tsa. | **15** |
| Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 6 daqiqa davomida yurish bilan almashlabyugurish topshirig‘ini bajarishda 799 metr va undan kam masofani bosib o‘tsa. | **8** |
|  | | |
| **2** | Gimnastik elementlardan tuzilgan akrobatika kombinatsiyasini: ikki marta oldinga va bir marta orqaga o‘mbaloq oshish, kuraklarda turish, “koʻprik” hosil qilish mashqlarini texnikalariga ahamiyat qaratgan holda to‘g‘ri bajarishi. | **30** |
| Gimnastik elementlardan tuzilgan akrobatika kombinatsiyasini: ikki marta oldinga va bir marta orqaga o‘mbaloq oshish, kuraklarda turish, “koʻprik” hosil qilish mashqlarini texnikalariga ahamiyat qaratgan holda qisman noaniq bajarishi. | **23** |
| Gimnastik elementlardan tuzilgan akrobatika kombinatsiyasini: ikki marta oldinga va bir marta orqaga o‘mbaloq oshish, kuraklarda turish, “koʻprik” hosil qilish mashqlarini texnikalariga ahamiyat qaratgan holda noaniq bajarishi. | **15** |
| Gimnastik elementlardan tuzilgan akrobatika kombinatsiyasini: ikki marta oldinga va bir marta orqaga o‘mbaloq oshish, kuraklarda turish, “koʻprik” hosil qilish mashqlarini texnikalariga ahamiyat qaratgan holda bajara olmasligi. | **8** |
|  | | |
| **3** | Basketbol savatiga belgilangan jarima toʻpi tashlashda turishi, oyoq va qo‘l holati, to‘pni ushlashi, ikki qo‘lda to‘pni ko‘krakdan tashlashi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 8 imkoniyatdan 4 marta va undan ko‘p tushirishi. | **40** |
| Basketbol savatiga belgilangan jarima toʻpi tashlashda turishi, oyoq va qo‘l holati, to‘pni ushlashi , ikki qo‘lda to‘pni ko‘krakdan tashlashi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 8 imkoniyatdan 3 marta tushirishi. | **30** |
| Basketbol savatiga belgilangan jarima toʻpi tashlashda turishi, oyoq va qo‘l holati, to‘pni ushlashi , ikki qo‘lda to‘pni ko‘krakdan tashlashi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 8 imkoniyatdan 2 marta tushirishi. | **20** |
| Basketbol savatiga belgilangan jarima toʻpi tashlashda turishi, oyoq va qo‘l holati, to‘pni ushlashi , ikki qo‘lda to‘pni ko‘krakdan tashlashi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 8 imkoniyatdan 0 yoki 1 marta tushirishi. | **10** |
| **JAMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Topshiriq** | **4-bilet (qizlar)** | **Ball** |
| **1** | Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, har 10 metrda chiziqqa qo‘lni tekkazish finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib o‘tish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 4x10 metrga mokisimon yugurishni 10,0 soniya va undan kam vaqtda bajarsa. | **30** |
| Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, har 10 metrda chiziqqa qo‘lni tekkazish finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib o‘tish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 4x10 metrga mokisimon yugurishni 10,1 soniyadan 10,5 soniyagacha bajarsa. | **23** |
| Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, har 10 metrda chiziqqa qo‘lni tekkazish finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib o‘tish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 4x10 metrga mokisimon yugurishni 10,6 soniyadan 11,0 soniyagacha bajarsa. | **15** |
| Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, har 10 metrda chiziqqa qo‘lni tekkazish finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib o‘tish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 4x10 metrga mokisimon yugurishni 11,1 soniya va undan ko‘p vaqtda bajarsa. | **8** |
|  | | |
| **2** | Arg‘amchini ushlashi, oyoq harakati, sakrash texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda argʻamchida 1 daqiqa davomida 100 marta va undan ko‘p sakrashi. | **30** |
| Arg‘amchini ushlashi, oyoq harakati, sakrash texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda argʻamchida 1 daqiqa davomida 90 martadan 99 martagacha sakrashi. | **23** |
| Arg‘amchini ushlashi, oyoq harakati, sakrash texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda argʻamchida 1 daqiqa davomida 80 martadan 89 martagacha sakrashi. | **15** |
| Arg‘amchini ushlashi, oyoq harakati, sakrash texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda argʻamchida 1 daqiqa davomida 79 marta va undan kam sakrashi.. | **8** |
|  | | |
| **3** | Voleybol toʻpini ikki qoʻlda bosh ustida oʻz–oʻziga oshirishni qo‘l holati, to‘pni oshirishi, to‘pni ko‘tarilish balandligi texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda 1 imkoniyatda 20 marta va undan ko‘p bajarishi. | **40** |
| Voleybol toʻpini ikki qoʻlda bosh ustida oʻz–oʻziga oshirishni qo‘l holati, to‘pni oshirishi, to‘pni ko‘tarilish balandligi texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda 1 imkoniyatda 15 martadan 19 martagacha bajarishi. | **30** |
| Voleybol toʻpini ikki qoʻlda bosh ustida oʻz–oʻziga oshirishni qo‘l holati, to‘pni oshirishi, to‘pni ko‘tarilish balandligi texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda 1 imkoniyatda 10 martadan 14 martagacha bajarishi. | **20** |
| Voleybol toʻpini ikki qoʻlda bosh ustida oʻz–oʻziga oshirishni qo‘l holati, to‘pni oshirishi, to‘pni ko‘tarilish balandligi texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda 1 imkoniyatda 9 marta va undan kam bajarishi. | **10** |
| **JAMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Topshiriq** | **5-bilet (qizlar)** | **Ball** |
| **1** | Yugurib kelib kichik (150 gr) tennis toʻpini uzoqlikka uloqtirishda yugurib kelish, to‘pni ushlash, to‘pni uloqtirish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda to‘pni 28 metr va undan uzoq bo‘lgan masofaga uloqtira olsa. | **30** |
| Yugurib kelib kichik (150 gr) tennis toʻpini uzoqlikka uloqtirishda yugurib kelish, to‘pni ushlash, to‘pni uloqtirish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda to‘pni 23 metrdan 27 metrgacha bo‘lgan masofaga uloqtira olsa. | **23** |
| Yugurib kelib kichik (150 gr) tennis toʻpini uzoqlikka uloqtirishda yugurib kelish, to‘pni ushlash, to‘pni uloqtirish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda to‘pni 18 metrdan 22 metrgacha bo‘lgan masofaga uloqtira olsa. | **15** |
| Yugurib kelib kichik (150 gr) tennis toʻpini uzoqlikka uloqtirishda yugurib kelish, to‘pni ushlash, to‘pni uloqtirish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda to‘pni 17 metr va undan kam bo‘lgan masofaga uloqtira olsa. | **8** |
|  | | |
| **2** | Gimnastik oʻrindiqqa tayanib, bosh va tanani bir tekislikda ushlab, qo‘llarni bukilishi va yozilishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda, qoʻllarni bukish va yozishni 1 imkoniyatda 13 marta va undan ko‘p bajarishi. | **30** |
| Gimnastik oʻrindiqqa tayanib, bosh va tanani bir tekislikda ushlab, qo‘llarni bukilishi va yozilishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda, qoʻllarni bukish va yozishni 1 imkoniyatda 10 martadan 12 martagacha bajarishi. | **23** |
| Gimnastik oʻrindiqqa tayanib, bosh va tanani bir tekislikda ushlab, qo‘llarni bukilishi va yozilishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda, qoʻllarni bukish va yozishni 1 imkoniyatda 8 yoki 9 marta bajarishi. | **15** |
| Gimnastik oʻrindiqqa tayanib, bosh va tanani bir tekislikda ushlab, qo‘llarni bukilishi va yozilishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda, qoʻllarni bukish va yozishni 1 imkoniyatda 7 marta va undan kam bajarishi. | **8** |
|  | | |
| **3** | Futbol toʻpini “aut” dan oʻyinga kiritishda maydonga qaragan holatda*,* oyoqlar yerdan uzilmasdan va chiziq tashqarisida, to‘pni otish ikkala qo‘l bilan*,* to‘pni bosh orqasidan uloqtirish texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda 1 imkoniyatda to‘p 8 metr va undan uzoq masofaga tushsa. | **40** |
| Futbol toʻpini “aut” dan oʻyinga kiritishda maydonga qaragan holatda*,* oyoqlar yerdan uzilmasdan va chiziq tashqarisida, to‘pni otish ikkala qo‘l bilan*,* to‘pni bosh orqasidan uloqtirish texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda 1 imkoniyatda to‘p 7 metr uzoqlikka tushsa. | **30** |
| Futbol toʻpini “aut” dan oʻyinga kiritishda maydonga qaragan holatda*,* oyoqlar yerdan uzilmasdan va chiziq tashqarisida, to‘pni otish ikkala qo‘l bilan*,* to‘pni bosh orqasidan uloqtirish texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda 1 imkoniyatda to‘p 5 yoki 6 metr uzoqlikka tushsa. | **20** |
| Futbol toʻpini “aut” dan oʻyinga kiritishda maydonga qaragan holatda*,* oyoqlar yerdan uzilmasdan va chiziq tashqarisida, to‘pni otish ikkala qo‘l bilan*,* to‘pni bosh orqasidan uloqtirish texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda 1 imkoniyatda to‘p 4 metr va undan qisqa masofaga tushsa. | **10** |
| **JAMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Topshiriq** | **1-bilet (o‘g‘il bolalar)** | **Ball** |
| 1 | Past startdan 60 metr masofaga yugurishda past startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda  topshiriqni 9,0 soniya va undan kam vaqtda bajarsa. | **30** |
| Past startdan 60 metr masofaga yugurishda past startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda  topshiriqni 9,1 soniyadan 9,5 soniyagacha bajarsa. | **23** |
| Past startdan 60 metr masofaga yugurishda past startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda  topshiriqni 9,6 soniyadan 10,0 soniyagacha bajarsa. | **15** |
| Past startdan 60 metr masofaga yugurishda past startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda  topshiriqni 10,1 soniya va undan ko‘p vaqtda bajarsa. | **8** |
|  | | |
| 2 | Baland turnikda tortilishda kerakli kenglik va ushlash usulini tanlashi, turnikka osilishi, tortilayotganda nafas chiqarishi va tushayotganda nafas olishi, harakatni to‘liq amplitudada bajarishi, past nuqtada qo‘llarni to‘liq bo‘shashtirishi va 1 soniya pauza qilishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 9 marta va undan ko‘p bajarsa. | **30** |
| Baland turnikda tortilishda kerakli kenglik va ushlash usulini tanlashiturnikka osilishi, tortilayotganda nafas chiqarishi va tushayotganda nafas olishi, harakatni to‘liq amplitudada bajarishi, past nuqtada qo‘llarni to‘liq bo‘shashtirishi va 1 soniya pauza qilishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 7 yoki 8 marta bajarsa. | **23** |
| Baland turnikda tortilishda kerakli kenglik va ushlash usulini tanlashi, turnikka osilishi, tortilayotganda nafas chiqarishi va tushayotganda nafas olishi, harakatni to‘liq amplitudada bajarishi, past nuqtada qo‘llarni to‘liq bo‘shashtirishi va 1 soniya pauza qilishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 5 yoki 6 marta bajarsa. | **15** |
| Baland turnikda tortilishda kerakli kenglik va ushlash usulini tanlashi, turnikka osilishi, tortilayotganda nafas chiqarishi va tushayotganda nafas olishi, harakatni to‘liq amplitudada bajarishi, past nuqtada qo‘llarni to‘liq bo‘shashtirishi va 1 soniya pauza qilishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 4 marta va undan kam bajarsa. | **8** |
|  | | |
| 3 | Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi to‘pni yerga urib yugurish, masofa bo‘ylab to‘pni yerga urib yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda Gandbol toʻpini 30 metr masofaga olib yurishni 6,6 soniya va undan kam vaqtda bajarsa. | **40** |
| Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi to‘pni yerga urib yugurish, masofa bo‘ylab to‘pni yerga urib yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda Gandbol toʻpini 30 metr masofaga olib yurishni 6,7 soniyada bajarsa. | **30** |
| Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi to‘pni yerga urib yugurish, masofa bo‘ylab to‘pni yerga urib yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda Gandbol toʻpini 30 metr masofaga olib yurishni 6,8 soniyada bajarsa. | **20** |
| Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi to‘pni yerga urib yugurish, masofa bo‘ylab to‘pni yerga urib yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda Gandbol toʻpini 30 metr masofaga olib yurishni 6,9 soniya va undan ko‘p vaqtda bajarsa. | **10** |
| **JAMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Topshiriq** | **2-bilet (o‘g‘il bolalar)** | **Ball** |
| 1 | 2000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurishda startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasi asosida topshiriqni 9,30 daqiqa va undan kam vaqtda bajarsa. | **30** |
| 2000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurishda startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasi asosida topshiriqni 9,40 daqiqadan 10,00 daqiqagacha bajarsa. | **23** |
| 2000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurishda startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasi asosida topshiriqni 10,10 daqiqadan 11,00 daqiqagacha bajarsa. | **15** |
| 2000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurishda startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasi asosida topshiriqni 11,10 daqiqa va undan ko‘p vaqtda bajarsa. | **8** |
|  | | |
| 2 | Gimnastika ko‘prigi bilan 1 metr oraliqda uzunasiga o‘rnatilgan, balandligi 120 cm bo‘lgan gimnastik “kozyol” ustidan sakrashda yugurib kelish, debsinish, tayanib sakrash va uchish, qo‘nish, muvozanat ushlash texnikalariga ahamiyat qaratgan holda oyoqlarni kerib sakrab oʻtishni to‘g‘ri bajarishi. | **30** |
| Gimnastika ko‘prigi bilan 1 metr oraliqda uzunasiga o‘rnatilgan, balandligi 120 cm bo‘lgan gimnastik “kozyol” ustidan sakrashda yugurib kelish, debsinish, tayanib sakrash va uchish, qo‘nish, muvozanat ushlash texnikalariga ahamiyat qaratgan holda oyoqlarni kerib sakrab oʻtishni qisman noaniq bajarishi. | **23** |
| Gimnastika ko‘prigi bilan 1 metr oraliqda uzunasiga o‘rnatilgan, balandligi 120 cm bo‘lgan gimnastik “kozyol” ustidan sakrashda yugurib kelish, debsinish, tayanib sakrash va uchish, qo‘nish, muvozanat ushlash texnikalariga ahamiyat qaratgan holda oyoqlarni kerib sakrab oʻtishni noaniq bajarishi. | **15** |
| Gimnastika ko‘prigi bilan 1 metr oraliqda uzunasiga o‘rnatilgan, balandligi 120 cm bo‘lgan gimnastik “kozyol” ustidan sakrashda yugurib kelish, debsinish, tayanib sakrash va uchish, qo‘nish, muvozanat ushlash texnikalariga ahamiyat qaratgan holda oyoqlarni kerib sakrab oʻtishni bajara olmasligi. | **8** |
|  | | |
| 3 | Voleybol to‘pini o‘yinga kiritish. Turishi, chiziqni bosmasligi, murabbiy signaliga e’tibor berishi, to‘pga zarba berishi, belgilangan zonaga to‘pni tushira olishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda toʻpini 5 imkoniyatdan jami 4 yoki 5 marta raqib maydonining oʻng va chap zonasiga tushirishi. | **40** |
| Voleybol to‘pini o‘yinga kiritish. Turishi, chiziqni bosmasligi, murabbiy signaliga e’tibor berishi, to‘pga zarba berishi, belgilangan zonaga to‘pni tushira olishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda toʻpini 5 imkoniyatdan jami 3 marta raqib maydonining oʻng va chap zonasiga tushirishi. | **30** |
| Voleybol to‘pini o‘yinga kiritish. Turishi, chiziqni bosmasligi, murabbiy signaliga e’tibor berishi, to‘pga zarba berishi, belgilangan zonaga to‘pni tushira olishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda toʻpini 5 imkoniyatdan jami 2 marta raqib maydonining oʻng va chap zonasiga tushirishi. | **20** |
| Voleybol to‘pini o‘yinga kiritish. Turishi, chiziqni bosmasligi, murabbiy signaliga e’tibor berishi, to‘pga zarba berishi, belgilangan zonaga to‘pni tushira olishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda toʻpini 5 imkoniyatdan jami 0 yoki 1 marta raqib maydonining oʻng va chap zonasiga tushirishi. | **10** |
| **JAMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Topshiriq** | **3-bilet (o‘g‘il bolalar)** | **Ball** |
| **1** | 1000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurishda startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasi asosida topshiriqni 3,40 daqiqa va undan kam vaqtda bajarsa. | **30** |
| 1000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurishda startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasi asosida topshiriqni 3,50 daqiqadan 4,00 daqiqagacha bajarsa. | **23** |
| 1000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurishda startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasi asosida topshiriqni 4,10 daqiqadan 4,30 daqiqagacha bajarsa. | **15** |
| 1000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurishda startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib kelish texnikasi asosida topshiriqni 4,40 va undan ko‘p vaqtda bajarsa. | **8** |
|  | | |
| **2** | “Qo‘llar bosh orqasida, chalqancha yotgan holda 1 daqiqada davomida gavdani koʻtarish va tushurish”da qo‘lni bosh orqasidan olmaslik, oyoqni yerdan uzmaslik, nafas ritmi, gavdani tushirganda kuraklarni tegishi, gavda to‘liq ko‘tarishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda topshiriqni 25 marta va undan ko‘p bajarsa. | **30** |
| “Qo‘llar bosh orqasida, chalqancha yotgan holda 1 daqiqada davomida gavdani koʻtarish va tushurish”da qo‘lni bosh orqasidan olmaslik, oyoqni yerdan uzmaslik, nafas ritmi, gavdani tushirganda kuraklarni tegishi, gavda to‘liq ko‘tarishi texnikalariga ahamiyat qaratgan topshiriqni 23 yoki 24 marta bajarsa. | **23** |
| “Qo‘llar bosh orqasida, chalqancha yotgan holda 1 daqiqada davomida gavdani koʻtarish va tushurish”da qo‘lni bosh orqasidan olmaslik, oyoqni yerdan uzmaslik, nafas ritmi, gavdani tushirganda kuraklarni tegishi, gavda to‘liq ko‘tarishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda topshiriqni 18 martadan 22 martagacha bajarsa. | **15** |
| “Qo‘llar bosh orqasida, chalqancha yotgan holda 1 daqiqada davomida gavdani koʻtarish va tushurish”da qo‘lni bosh orqasidan olmaslik, oyoqni yerdan uzmaslik, nafas ritmi, gavdani tushirganda kuraklarni tegishi, gavda to‘liq ko‘tarishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda topshiriqni 17 marta va undan kam bajarsa. | **8** |
|  | | |
| **3** | Basketbol savatiga belgilangan jarima toʻpi tashlashda turishi, oyoq va qo‘l holati, to‘pni ushlashi, ikki qo‘lda to‘pni ko‘krakdan tashlashi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda toʻpni 8 imkoniyatdan 5 marta va undan ko‘p tushirishi. | **40** |
| Basketbol savatiga belgilangan jarima toʻpi tashlashda turishi, oyoq va qo‘l holati, to‘pni ushlashi , ikki qo‘lda to‘pni ko‘krakdan tashlashi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda toʻpni 8 imkoniyatdan 3 yoki 4 marta tushirishi. | **30** |
| Basketbol savatiga belgilangan jarima toʻpi tashlashda turishi, oyoq va qo‘l holati, to‘pni ushlashi , ikki qo‘lda to‘pni ko‘krakdan tashlashi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda toʻpni 8 imkoniyatdan 2 marta tushirishi. | **20** |
| Basketbol savatiga belgilangan jarima toʻpi tashlashda turishi, oyoq va qo‘l holati, to‘pni ushlashi , ikki qo‘lda to‘pni ko‘krakdan tashlashi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda toʻpni 8 imkoniyatdan 0 yoki 1 marta tushirishi. | **10** |
| **JAMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Topshiriq** | **4-bilet (o‘g‘il bolalar)** | **Ball** |
| **1** | Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, har 10 metrda chiziqqa qo‘lni tekkazish finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib o‘tish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 4x10 metrga mokisimon yugurishni 9,5 soniya va undan kam vaqtda bajarsa. | **30** |
| Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, har 10 metrda chiziqqa qo‘lni tekkazish finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib o‘tish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 4x10 metrga mokisimon yugurishni 9,6 soniyadan 9,8 soniyagacha bajarsa. | **23** |
| Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, har 10 metrda chiziqqa qo‘lni tekkazish finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib o‘tish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 4x10 metrga mokisimon yugurishni 9,9 soniyadan 10,3 soniyagacha bajarsa. | **15** |
| Startda turish, startdan chiqish, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, har 10 metrda chiziqqa qo‘lni tekkazish finish (marra) chizig‘iga kirish va kesib o‘tish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda 4x10 metrga mokisimon yugurishni 10,4 soniya va undan ko‘p vaqtda bajarsa. | **8** |
|  | | |
| **2** | Arg‘amchini ushlashi, oyoq harakati, sakrash texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda argʻamchida 1 daqiqa davomida 90 marta va undan ko‘p sakrashi. | **30** |
| Arg‘amchini ushlashi, oyoq harakati, sakrash texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda argʻamchida 1 daqiqa davomida 80 martadan 89 martagacha sakrashi. | **23** |
| Arg‘amchini ushlashi, oyoq harakati, sakrash texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda argʻamchida 1 daqiqa davomida 70 martadan 79 martagacha sakrashi. | **15** |
| Arg‘amchini ushlashi, oyoq harakati, sakrash texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda argʻamchida 1 daqiqa davomida 69 marta va undan kam sakrashi. | **8** |
|  | | |
| **3** | Futbol toʻpiga zarba berish texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda o‘ng va chap oyoqda zarb bilan uzoqqa tepishda oʻng va chap oyoq natijalari yigʻindisi 60 metr va undan ko‘p bo‘lsa. | **40** |
| Futbol toʻpiga zarba berish texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda o‘ng va chap oyoqda zarb bilan uzoqqa tepishda oʻng va chap oyoq natijalari yigʻindisi 55 metrdan 59 metrgacha bo‘lsa. | **30** |
| Futbol toʻpiga zarba berish texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda o‘ng va chap oyoqda zarb bilan uzoqqa tepishda oʻng va chap oyoq natijalari yigʻindisi 50 metrdan 54 metrgacha bo‘lsa. | **20** |
| Futbol toʻpiga zarba berish texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda o‘ng va chap oyoqda zarb bilan uzoqqa tepishda oʻng va chap oyoq natijalari yigʻindisi 49 metr va undan kam bo‘lsa. | **10** |
| **JAMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Topshiriq** | **5-bilet (o‘g‘il bolalar)** | **Ball** |
| **1** | Yugurib kelib kichik (150 gr) tennis toʻpini uzoqlikka uloqtirishda yugurib kelish, to‘pni ushlash, to‘pni uloqtirish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda to‘pni 45 metr va undan uzoq bo‘lgan masofaga uloqtira olsa. | **30** |
| Yugurib kelib kichik (150 gr) tennis toʻpini uzoqlikka uloqtirishda yugurib kelish, to‘pni ushlash, to‘pni uloqtirish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda to‘pni 40 metrdan 44 metrgacha bo‘lgan uzoqlikka uloqtira olsa. | **23** |
| Yugurib kelib kichik (150 gr) tennis toʻpini uzoqlikka uloqtirishda yugurib kelish, to‘pni ushlash, to‘pni uloqtirish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda to‘pni 33 metrdan 39 metrgacha bo‘lgan uzoqlikka uloqtira olsa. | **15** |
| Yugurib kelib kichik (150 gr) tennis toʻpini uzoqlikka uloqtirishda yugurib kelish, to‘pni ushlash, to‘pni uloqtirish texnikalariga ahamiyat qaratgan holda to‘pni 32 metr va undan qisqa bo‘lgan uzoqlikka uloqtira olsa. | **8** |
|  | | |
| **2** | Polga tayanib, bosh va tanani bir tekislikda ushlab, qo‘llarni bukilishi va yozilishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda, qoʻllarni bukish va yozishni 1 imkoniyatda 23 marta va undan ko‘p bajarishi. | **30** |
| Polga tayanib, bosh va tanani bir tekislikda ushlab, qo‘llarni bukilishi va yozilishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda, qoʻllarni bukish va yozishni 1 imkoniyatda 17 martadan 22 martagacha bajarishi. | **23** |
| Polga tayanib, bosh va tanani bir tekislikda ushlab, qo‘llarni bukilishi va yozilishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda, qoʻllarni bukish va yozishni 1 imkoniyatda 13 martadan 16 martagacha bajarishi. | **15** |
| Polga tayanib, bosh va tanani bir tekislikda ushlab, qo‘llarni bukilishi va yozilishi texnikalariga ahamiyat qaratgan holda, qoʻllarni bukish va yozishni 1 imkoniyatda 12 marta va undan kam bajarishi. | **8** |
|  | | |
| **3** | Futbol toʻpini “aut” dan oʻyinga kiritishda maydonga qaragan holatda*,* oyoqlarni yerdan uzilmasdan va chiziq tashqarisida, to‘pni otish ikkala qo‘l bilan*,* to‘pni bosh orqasidan uloqtirish texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda 1imkoniyatda to‘p 12 metr va undan uzoq bo‘lgan masofaga tushsa. | **40** |
| Futbol toʻpini “aut” dan oʻyinga kiritishda maydonga qaragan holatda*,* oyoqlarni yerdan uzilmasdan va chiziq tashqarisida, to‘pni otish ikkala qo‘l bilan*,* to‘pni bosh orqasidan uloqtirish texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda 1 imkoniyatda to‘p 10 yoki 11 metr uzoqlikka tushsa. | **30** |
| Futbol toʻpini “aut” dan oʻyinga kiritishda maydonga qaragan holatda*,* oyoqlarni yerdan uzilmasdan va chiziq tashqarisida, to‘pni otish ikkala qo‘l bilan*,* to‘pni bosh orqasidan uloqtirish texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda 1 imkoniyatda to‘p 8 yoki 9 metr uzoqlikka tushsa. | **20** |
| Futbol toʻpini “aut” dan oʻyinga kiritishda maydonga qaragan holatda*,* oyoqlarni yerdan uzilmasdan va chiziq tashqarisida, to‘pni otish ikkala qo‘l bilan*,* to‘pni bosh orqasidan uloqtirish texnikalariga ahamiyat qaratgan holatda 1 imkoniyatda to‘p 7 metr va undan qisqa bo‘lgan masofaga tushsa. | **10** |
| **JAMI:** | | **100** |