

JISMONIY TARBIYA

O'quvchi-yoshlarni har tomonlama sog'lom, jismoniy rivojlan-gan, baquvvat, kuchli, jasur, chidamli, dovyurak qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati katta. Maktab o'quvchilarining jismo-niy yetukligini amaliy va nazariy jihatdan xalqaro standart talablariga olib chiqish davlatimizning asosiy maqsadlaridan biridir. Shuning uchun ham umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fani-dan o'quvchilarning nazariy va amaliy bilimlarini aniqlash, shuning-dek, maktab pedagogik jamoasi va ota-onalarning bolalar salomatligiga javobgarligini kuchaytirish maqsadida IV sinflarda bosqichli nazorat o'tkaziladi.

Bosqichli nazorat ishlari Xalq ta'limi vazirligi tomonidan tasdiq-langani yo'riqnomaga asosan boshqarib boriladi.

O'quv yili davomida jismoniy tarbiya darslariga qatnashib kelgan o'quvchilar imtihondan oldin, o'zining hududiy oilaviy shifoxona-sidan sog'ligi haqida tibbiy ko'rikdan o'tganligi to'g'risida shifokor ruxsati (ma'lumotnoma) bilan imtihonga qatnashishi kerak. Imtihon kuni sog'ligi (betobligi) tufayli imtihonga qatnasha olmasa, o'quvchi qayta tibbiy nazorat ko'rigidan o'tib, shifokor xulosasi hamda ruxsati bilan hay'at raisi tomonidan belgilangan vaqtda imtihon topshirishi talab etiladi. Sog'ligi nochorligi tufayli jismoniy tarbiya darsidan ozod etilgan, tibbiy guruhga ajratilgan o'quvchilardan tashqari jismoniy tarbiya darslarida qatnashgan barcha IV sinf o'quvchilari bosqichli nazorat topshirishlari shart.

Jismoniy tarbiya darslariga o'quv yili davomida qatnashmagan, ya'ni kasalligi tufayli tibbiy nazorat varaqasi (VKK) bo'lgan o'quvchilar imtihondan ozod qilinadilar. Kasallik varaqasiga asosan tibbiy guruhlarga ajratilib, maxsus dastur asosida haftasiga 2 martadan shug'ullangan o'quvchilar bosqichli nazorat topshirmaydilar, lekin jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan maxsus ishlab chiqilgan (kasallik varaqasiga binoan) sog'lomlashtiruvchi mashqlar majmua-sini bajarib ko'rsatadilar. Mashqlarni bajarib ko'rsatish hamda uni nazariy tomondan tushuntirib berish darajasiga qarab jurnalga «sinov-dan o'tdi» yoki «sinovdan o'tmadi» deb yoziladi. Bosqichli nazorat o'tkazish jarayonida, albatta, tibbiyot xodimi bo'lishi shart (shifokor yoki hamshira).

Bosqichli nazorat ishlariga o'z vaqtida tayyorgarlik ko'rish maqsadida, bir oy oldin maktabning ko'rinarli joyiga savol va topshiriqlar ilib qo'yiladi.

Belgilangan muddatda qo'shimcha maslahat darslari, qo'shimcha amaliy mashg'ulotlar tashkil qilinadi.

Bosqichli nazorat ishlari bo'yicha hay'at a'zolari tarkibi maktab direktori tomonidan tasdiqlanadi va tarkibiga hay'at raisi, bosqichli nazorat oluvchi o'qituvchi, assistent (yordamchi) kiritiladi. (a'zolar soni 4 tadan oshmasligi kerak). Bosqichli nazorat o'tkazishdan oldin hujjatlarning bayonnomasi tayyorlab qo'yilishi lozim (bayonnomaga faqat ko'k ruchka bilan yozish tavsiya etiladi).

Nazariy savollarni jismoniy tarbiya o'qituvchisi bir oy oldin tayyorlab, konvertga soladi va maktab direktoriga muhrlangan holda topshiradi.

Bosqichli nazorat ikki kunda o'tkaziladi va dastlab, o'quvchilar sinf xonasida yozma ravishda nazariy savollarga javob berishlari kerak. Nazariy savollarga alohida biletlar tayyorlanadi. Har bir biletida ikkitadan savol bo'lib, har bir o'quvchi berilgan savollarga javoblarni yozma ravishda bayon etadilar. Shu kuni o'quvchilar ertaga bo'ladigan jismoniy tayyorgarlikni tekshirish maqsadida o'tkaziladigan amaliy mashqlar bo'yicha bilet oladilar.

Ikkinchi kuni bosqichli nazorat ishlari bo'yicha amaliy mashqlarni topshirish uchun o'quvchilar 2 guruhga bo'linadilar (qiz bolalar va o'g'il bolalar). Har bir guruhdan bittadan o'quvchi chiqib, olingan biletlar bo'yicha 4 ta berilgan topshiriqni birin-ketin ko'rsatilgan tartibda bajaradilar.

Nazariy savol nazorati tugatilgandan so'ng, yordamchi (assistent) tomonidan bosqichli nazorat bayonnomasining birinchi bandi to'ldiriladi. Amaliy nazorat topshirib bo'lingandan so'ng bayonnomaning ikkinchi bandi ham to'ldiriladi va barcha hujjatlar imzolanib, direktorga topshiriladi.

O'quvchilarning har bir amaliy va nazariy savolga javoblari 5 ballik tizim asosida baholanadi. Ballar umumlashtirilib, o'rtacha baho chiqariladi.

Nazariy savollarga berilgan javoblarni baholash mezonlari

T/r	Baholash mezonlari	Ball
1.	Savol mazmunan to'liq ochib berils , fikrlari to'liq va aniq bo'lsa	5
2.	Javoblar to'g'ri, lekin ikkilanish va taxmin bo'lsa	4
3.	Javoblar qisman to'g'ri, tushunchalarni izohlashda bir qancha xatoliklarga yo'l qo'yilgan bo'lsa	3
4.	Javoblar to'g'ri xulosalanmagan, fikrlar va tushunchalarda xatolar ko'p bo'lsa	2
5.	Tushunchalar noto'g'ri talqin etilgan, javoblarda xato bo'lsa	1
6.	Hech qanday javob berilmagan bo'lsa	0

Amaliy mashg'ulotlarni baholash mezonlari

T/r	Baholash mezonlari	Ball
1.	Talab qilingan mashqlarni bajarishda mashq elementlari o'rtasidagi bog'lanish to'g'ri, erkin, ishonchli bajarilsa	5
2.	Talab qilingan mashq erkin, ishonchli elementlarga bog'liq holda bajarilib, 2 tadan ortiq juz'iy xatoga yo'l qo'yilsa	4
3.	Mashq qisman bajarilsa, lekin bitta qo'pol xatoga va 1 ta juz'iy xatoga yo'l qo'yilsa	3
4.	Mashq bajarishda 3 tadan ortiq qo'pol va juz'iy xatoga yo'l qo'yilsa	2
5.	Mashq bajarishda harakat qilinib, mashq bajarilmasa	1
6.	Hech qanday harakat bo'lmasa	0

Jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy savollar:

1. Qo'lingizni qanday parvarish qilasiz?
2. Gavnani parvarish qilishda nimalarga e'tibor berish lozim?
3. Ko'z qanday parvarish qilinadi?
4. Tishni parvarish qilishda qanday qoidalarga rioya qilinadi?
5. Harakatli o'yinlar qanday sifatlarni rivojlantiradi?
6. Chiniqish nima va uning turlarini aytib bering?
7. O'zbekistonning taniqli sportchilaridan kimlarni bilasiz?
8. Yengil atletika va uning turlarini aytib bering.
9. Ochiq havoda sayr qilishning organizmga qanday foydasi bor?
10. Harakatlanish deb nimaga aytiladi?
11. Jismoniy tarbiya qanday ma'noni bildiradi?
12. O'quvchilarning shaxsiy gigiyenasi va kun tartibi nimalardan iborat?

13. Ertalabki badan tarbiya mashqlari odam organizmiga qanday ta'sir qiladi?
14. O'quvchilarning kun tartibi qanday tuziladi?
15. Dars jarayonida shikastlanganda qanday birinchi tibbiy yordam ko'rsatiladi?
16. Basketbol o'yinida to'p otishning asosiy usullarini gapirib bering.
17. Sport o'yinlari haqida nimalarni bilasiz?
18. Saflanish deb nimaga aytiladi, safda qanday mashqlar bajariladi?
19. Qo'l to'pi qachon va qayerda kashf qilingan?
20. Umumrivojlantiruvchi mashqlar qanday ahamiyatga ega?
21. Maktabda nima uchun darsdan oldin gimnastika mashqlari o'tkaziladi?
22. Qaddi-qomatning buzilishiga nima sabab bo'ladi?
23. Jismoniy mashqlarni bajarishda qanday nafas olinadi?
24. Arg'amchida sakrash qanday sifatlarni rivojlantiradi?
25. Muvozanat saqlash mashqlari va ularni bajarishda qo'llaniladigan sport anjomlarini aytib bering.
26. Gimnastikaning qanday turlarini bilasiz?
27. Ilon izi bo'lib yurishga ta'rif bering.
28. Kross yugurish qanday sifatlarni rivojlantiradi?
29. Shaxmat haqida tushunchangiz va mashhur shaxmatchilardan kimlarni bilasiz?
30. Yurish va yugurish deb nimaga aytiladi?
31. Muvozanat saqlash mashqlari organizm uchun qanday ahamiyatga ega?
32. Baland turnikda tortilish qaysi mushaklarni rivojlantiradi?
33. Yuqori startning past startdan farqini aytib bering.
34. Osilish mashqlari deb nimaga aytiladi?
35. Arqonga tortilib chiqishning dastlabki qoidalarini aytib bering.
36. O'zbekistondagi ommaviy sport turlarini aytib bering.
37. Stol tennisi bilan katta tennisning farqi nimada?
38. Turgan joydan uzunlikka sakrash qanday bajariladi?
39. Nima uchun ritmik gimnastikada musiqa jo'rligidan foydalaniladi?
40. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus test sinovlarida nechta bosqich bor?
41. Turgan joydan tennis to'pini uloqtirishning qanday ketma-ketliklarini bilasiz?
42. Quyoshda chiniqish deganda nimani tushunasiz va uning qoidalari nimalardan iborat?
43. Futbol o'yinida to'pni to'xtatishning qanday usullari bor?
44. Past startda turish qaysi ketma-ketlikda amalga oshiriladi?
45. Voleybol o'yinida topni yuqoridan uzatish qaysi paytda bajari-lishi kerak?
46. Akrobatika mashqlari qanday fazilatlarni rivojlantiradi?
47. Qiz va o'g'il bolalar uchun basketbol to'pining og'irligi qancha bo'lishi kerak?
48. Qo'l to'pining aylanasi qiz va o'g'il bolalar uchun qancha bo'lishi kerak?
49. Safning kengligi deb nimaga aytiladi?
50. Futbolda nima uchun 11 metrlik jarima to'pi belgilanadi?

QIZ BOLALAR

1-bilet

1. 1000 m ga yugurish (daq.sek.) — 6,00 — 6,30 — 7,00.
2. Arg'amchida bir daqiqa davomida sakrash (marta) — 70 — 60 — 50.
3. Past turnikda osilgan holda tortilish (marta) — 10 — 7 — 5.
4. Qo'llar bosh orqasida, chalqancha yotgan holda, gavnani ko'ta-rish (1 daqiqa davomida marta) — 13 — 10 — 5.

2-bilet

1. Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm) — 140 — 120 — 100.
2. 4 S 10 ga mokisimon yugurish (sek.) — 11,5 — 12,0 — 12,5.
3. Basketbol to'pini sakkiz urinishda 3,5 m masofadan halqaga tashlash — 3 — 2 — 1.
4. Past startdan 60 metrga yugurish (sek) — 10,5 — 11,0 — 11,5.

3-bilet

1. Tennis koptokchasini 5 urinishda 6 m masofadan nishonga uloqtirish — 4 — 2 — 1.
2. 30 metrga yugurish (sek) — 5,5 — 6,0 — 6,5.
3. Voleybol to'pini ikki qo'lda devorga uloqtirib, qaytayotgan to'pni ikki qo'llab yuqoridan qaytarish (10 martagacha) — 10 — 7 — 4.
4. Yugurib kelib, uzunlikka sakrash (sm) — 260 — 230 — 200.

4-bilet

1. Qo'llar bosh orqasida, chalqancha yotgan holda, gavgani ko'ta-rish (1 daq. davomida marta) — 13 — 10 — 5.
2. Qo'l to'pini 30 m masofaga yerga urib olib yurish (metr) — 13 — 10 — 7.
3. Yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish (metr) — 22 — 18 — 13.
4. Arg'amchuda 1 daqiqa davomida sakrash (marta) — 70 — 60 — 50.

5-bilet

1. Gardishni 1 daqiqagacha belda aylantirish (marta) — 55 — 45 — 30.
2. Joyida turib uzunlikka sakrash (sm) — 140 — 120 — 100.
3. Yotgan holatda qo'llar yordamida o'tirish holatiga o'tish (marta/daq.) 13 — 10 — 8.
4. 30 metrga yugurish (sek) — 5,5 — 6,0 — 6,5.

O'G'IL BOLALAR

1-bilet

1. Tennis koptokchasini 6 m ga 5 urinishda nishonga uloqtirish — 4 — 3 — 2.
2. 1000 metrga yugurish (daq.sek) — 6,20—6,30—7,00.
3. Yugurib kelib, balandlikka sakrash (sm) — 80 — 75 — 65.
4. Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash (marta) — 60 — 50 — 40.

2-bilet

1. Qo'l to'pida to'pni 40 m masofaga to'g'ri urib olib yurish texni-kasini to'g'ri bajarish (marta) — 15 — 11 — 6.
2. 4 S 10 m ga mokisimon yugurish (sek) — 11,0 — 11,5 — 12,0.
3. Futbol to'pini yerga tushurmay oyoq harakati orqali o'ynatish — 5 — 4 — 3.
4. 60 metrga yugurish (sek) — 10,5 — 11,0 — 11,5.

3-bilet

1. Baland turnikda tortilish (marta) — 4 — 3 — 2.
2. Qo'llar bosh orqasida, chalqancha yotgan holda, 1 daqiqa davomida gavdani ko'tarib tushirish (marta) — 15 — 13 — 8.
3. Yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish (m) — 25 — 22 — 18.
4. Yugurib kelib, uzunlikka sakrash (sm) — 340 — 300 — 280.

4-bilet

1. Yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish (m) — 25 — 22 — 18.
2. Polga qo'llar bilan tayangan holda qo'lni bukish va yozish (marta) — 10 — 8 — 5.
3. Basketbol to'pini ko'krakdan halqaga tashlash (7 imkoniyat) — 3 — 2 — 1.
4. 30 metrga yugurish 3,5 m masofadan 7 urinishda (sek) — 5,3 — 5,8 — 6,3.

5-bilet

1. Voleybol to'pini ikki qo'lda devorga uloqtirib, qaytayotgan to'pni ikki qo'llab qaytarish (12 martagacha) — 12 — 9 — 6.
2. 60 metrga yugurish (sek) — 10,5 — 11,0 — 11,5.
3. Baland turnikda tortilish (marta) 4 — 3 — 2.
4. Polga qo'llar bilan tayangan holda qo'lni bukish va yozish (marta) — 10 — 8 — 5.