

JISMONIY TARBIYA

Jismonan rivojlanganlik normal aqliy rivojlanishga sharoit yaratadi.

«Har qanday mehnat — bu aqliy va jismoniydir. Agar aqliy va jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, bittasida asosiy rolni miya, ikkinchisida muskullar bajaradi. Miya faoliyati muskullarning o'zaro faoliyatiga, muskullar faoliyatida miyaning boshqarishi orqali amalga oshiriladi», — degan edi jismoniy bilimlar asoschisi P.F. Lesgaft.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida 6-sinf o'quvchilarini sinfdan sinfga o'tishi uchun «Jismoniy tarbiya» fanidan bosqichli nazorat imtihoni o'tkaziladi. Bosqichli nazorat imtihonini o'tkazishdan maqsad «Jismoniy tarbiya» fanidan olingan nazariy va amaliy tayyorgarlikni dasturdagi me'yorlar orqali aniqlashdir.

O'quv yili davomida jismoniy tarbiya darslarida qatnashmagan o'quvchilar bosqichli imtihon topshirishga qo'yilmaydi (baholanmaydi).

Nosog'ligi tufayli VKK varaqasi bo'lgan o'quvchilar imtihondan ozod qilinadi. O'quvchilar kasallik varaqasiga qarab tibbiy guruhlariga ajratiladi. Maxsus dastur asosida haftasiga 2 marta jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullangan o'quvchilar bosqichli nazorat imtihoni topshirmaydilar. Lekin jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan maxsus ishlab chiqilgan («Kasallik varaqasi»ga binoan) sog'lomlashtiruvchi mashqlar majmuasini amaliy bajarib hamda nazariy jihatdan tushuntirib berish darajasini e'tiborga olib, bayonnomaga «sinovdan o'tdi» yoki «sinovdan o'tmadi» deb rasmiylashtiriladi.

Bosqichli imtihonga o'z vaqtida tayyorgarlik ko'rish maqsadida imtihon boshlanmasdan 1 oy oldin savollar to'plami o'quvchilarga yetkaziladi va ularga tayyorgarlik ko'rish uchun maktab ma'muriyati hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan amaliy va nazariy yordam ko'rsatiladi.

Maktab pedagogika kengashining yig'ilishida 6-sinf o'quvchilarini bosqichli imtihonga kiritish haqidagi ro'yxat tasdiqlanib, 3 nusxada imtihon hay'ati a'zolariga topshiriladi.

Imtihon hay'ati a'zolari maktab direktori tomonidan tasdiqlanadi. Hay'at a'zolari tarkibiga hay'at raisi, o'quvchilardan imtihon oluvchi jismoniy tarbiya o'qituvchisi, assistent (yordamchi), tibbiy xodim (hay'at a'zolari soni 4 tadan oshmasligi kerak) kiritiladi.

Imtihon boshlanishidan 1 oy oldin 50 ta nazariy savol jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan bosqichli nazorat imtihonini topshiruvchi o'quvchilarning soniga qarab har bir biletga ikkitadan savolni joylashtirib konvertga solinadi va muhrlangan holda maktab direktoriga topshiriladi.

Jismoniy tarbiya fanidan bosqichli nazorat imtihonlari 2 kun davomida o'tkaziladi.

Dastlab (1-kun) sinf xonasida yozma ravishda nazariy savollarga javob berilishi kerak. Har bir biletga ikkitadan savol bo'lib, ularga javoblar o'quvchilar tomonidan yozma ravishda bayon etilishi kerak.

Shu kuni ertasi kunida topshiriladigan amaliy mashg'ulotlarni topshirish uchun o'quvchilar bilet oladilar.

2-kuni bosqichli nazorat ishlari bo'yicha amaliy mashqlarni topshirishda o'quvchilar ikki guruhga bo'linadilar (qiz bolalar va o'g'il bolalar). Har bir guruhdan bittadan o'quvchi chiqib, biletga berilgan 4 ta amaliy mashqni ko'rsatilgan tartibda bajarishi kerak. Buning uchun maktab ma'muriyati va jismoniy tarbiya o'qituvchisidan ushbu jarayonni yuqori darajada o'tkazish va tashkillashtirish talab etiladi.

Amaliy mashq turlari tugatilgandan so'ng assistent imtihon bayonnomasini to'ldiradi. Nazariy savollar va amaliy mashqlar bayonnomalari jamlanib, umumiy bayonnoma to'ldiriladi hamda barcha hujjatlar imzolaniib direktorga topshiriladi.

Nazariy savollar

1. Jismoniy tarbiya deganda nimani tushunasiz?
2. To'g'ri qaddi-qomatni shakllantirishda kun tartibining ahamiyati.
3. Tanani chiniqtirish uchun asosiy qoidalar va ularning ahamiyati haqida tushuncha.

4. Emaklash qanday jismoniy sifatlarni rivojlantiradi va uning organizmga ijobiy ta'sirini ayting.
5. Futbolda nima uchun 11 metrlik jarima to'pi belgilanadi?
6. Gimnastika so'zini ta'riflab bering.
7. Balandlikka sakrashda yugurish va depsinish joyi qanday belgilanadi?
8. Gimnastika mashg'ulotlarida xavfsizlikni ta'minlash uchun nimalarga e'tibor berish kerak?
9. Harakatli o'yinlarning sport o'yinlaridan farqi nimada?
10. Sport kiyimlariga qo'yiladigan gigiyenik talablar.
11. Qo'l to'pi (gandbol)da to'pni uloqtirishning asosiy turlari qanday?
12. Futbolning vatani qayer? «Futbol» so'zi qanday ma'noni bildiradi? Futbol to'pining diametri va og'irligi qancha bo'ladi?
13. Qaddi-qomatning buzilishi sabablarini aytib bering.
14. Sakrash, yugurish, uloqtirish mashg'ulotlarida qanday xavfsizlik texnikasi qoidalariga rioya qilinadi?
15. Jismoniy mashqlarni bajarishda qanday gigiyenik qoidalarga amal qilinadi?
16. Kurashda qanday jismoniy sifatlari rivojlanadi?
17. Akrobatika mashqlarini o'rgatish qanday tartibda amalga oshiriladi?
18. Siz qanday harakatli o'yinlarni bilasiz?
19. Basketbol o'yini necha taym o'ynaladi va oraliqdagi tanaffus necha daqiqa davom etadi?
20. Jismoniy mashqlarni bajarishda qanday to'g'ri nafas olish mumkin?
21. Nima uchun tirnoqlarni olish, terini va tanani parvarish qilish kerak?
22. Dars vaqtida shikastlanishning oldini olish va birinchi yordam ko'rsatish haqida gapiring.
23. Kishi salomatligi uchun ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning ahamiyati haqida gapirib bering.
24. Qanday kurash turlarini bilasiz?
25. Voleybol o'yini qachon, qayerda va kim tomondan kashf qilingan?
26. Basketbolda to'p uzatishning qanday usullari mavjud?
27. Umumrivojlantiruvchi mashqlar qanday ahamiyatga ega?
28. Hujumkor zarba deganda nimani tushunasiz?
29. Qo'l to'pi (gandbol) o'yini qachon va qayerda paydo bo'lgan?
30. Epchillik va jismoniy sifatlari deb nimaga aytiladi?
31. Birinchi hozirgi zamon Olimpiada o'yinlari qachon va qayerda o'tkazilgan?
32. Qo'l to'pida 7 metrlik jarima to'pi qachon belgilanadi?
33. Muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda qanday jihoz va uskunalardan foydalaniladi?
34. Futbolda to'p tepishning qanday usullarini bilasiz?
35. Norma bo'yicha 1 minutda yurak necha marta urishi kerak?
36. Nima uchun maktabda darsdan oldin gimnastika mashqlari o'tkaziladi?
37. Voleybol mashg'ulotlarida qanday jismoniy sifatlari rivojlanadi?
38. Basketbol o'yinida qanday jismoniy sifatlari rivojlantiriladi?
39. Futbol kishida qanday jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi?
40. «Bahs to'pi» deganda siz nimani tushunasiz?

41. Suzish qanday jismoniy sifatlarni rivojlantiradi?
42. Qaddi-qomat deganda nimani tushunasiz?
43. Basketbol o'yini qachon va qayerda, kim tomondan o'ylab topilgan?
44. Ovqatlanish tartibi haqida tushuncha bering.
45. Kross yugurishda qanday jismoniy sifatlari rivojlanadi?
46. Qisqa masofaga yugurish deganda nimani tushunasiz?
47. Voleybol to'p qabul qilishning qanday usullari bor?
48. Qon tomir urishi qanday qilib aniqlanadi?
49. Qo'l to'pi bilan shug'ullanganda qanday jismoniy sifatlari rivojlanadi?
50. Suzish inson hayotida qanday ahamiyatga ega?

(QIZ BOLALAR UCHUN)

1-bilet

1. Chalqancha yotgan holda gavnani ko'tarish (1 minut davomida) — 18-13- 8.
2. Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm) — 95-90-80.
3. 4r10 m ga mokisimon yugurish (sek) — 11,0-11,3-12,0.
4. Voleybol. To'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilish. (O'quvchilar devor yonida turib, to'pni 2—3 metr devor balandligiga ketma-ket pastdan uzatadi va qabul qiladi), (marta) 6-5-3;

2-bilet

1. Arg'amchida (1 minut davomida) sakrash — 80-75-65.
2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm) — 310-270-230.
3. 1000 metrga yugurish (min/sek) — 5,40-6,10-6,40.
4. Basketbol. 5 metr masofadan to'pni ko'krakdan uzatish va qabul qilish (10 marta). (Texnikasiga e'tibor qaratish.)

3-bilet

1. Arg'amchida 1 minut davomida sakrash (marta) — 80-75-65.
2. 4r10 m ga mokisimon yugurish (sek) — 11,0-11,3-12,0.
3. Chalqancha yotgan holda gavnani ko'tarish (1 minut davomida) — 18-13-8.
4. Voleybol. To'pni o'z ustidan oshirib o'ynatish (15 marta) — 12-10-8.

4-bilet

1. Yugurib kelib tennis koptokchasini masofaga uloqtirish (metr) — 23-18-15.
2. 60 metrga yugurish (sek) — 10,3-10,8-11,3.
3. Yugurib kelib sakrash (sm) — 310- 270- 230.
4. Qo'l to'pi. 30 metr masofaga to'pni yerga urib olib yurish (sek) — 7,6-7,8-8,0.

5-bilet

1. Gardishni belda 1 minut davomida aylantirish (marta) — 60-50-40.
2. Past turnikda tortilish (marta) — 12-9-7.
3. Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm) — 95-90-80.
4. Basketbol. To'pni 4 metr masofadan 6 imkoniyatda halqaga otish (marta) — 3-2-1.

(O'G'IL BOLALAR UCHUN)

1-bilet

1. Polda tayangan holda qo'llarni bukish va yozish (marta) — 18-15-12.
2. Yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish (metr) — 36-30-21.
3. 60 metrga yugurish (sek) — 10,0-10,3-11,0.
4. Futbol. To'p bilan jonglyorlik mashqlarini bajarish (marta) — 8-6-5.

2-bilet

1. 60 metrga yugurish (sek) — 10,0-10,3-11,0.
2. Yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish (metr) — 36-30-21.
3. Polda tayangan holda qo'llarni bukish va yozish (marta) — 18-15-12.
4. Basketbolda jarima to'pini to'g'ri tashlash (8 imkoniyatdan) — 4-3-1.

3-bilet

1. Balandligi 4 metrlik arqonga oyoqlar yordamida tirmashib chiqish (sek) — 12-10-8.
2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm) — 340-310-270.
3. 4r'10 metrga mokisimon yugurish (sek) — 10,5-10,8-11,3.
4. Voleybol. To'pni pastdan qabul qilib, sherigiga to'g'ri uzatish (6 ta imkoniyatdan), (marta) — 5-4-2.

4-bilet

1. Polda tayangan holda qo'llarni bukish va yozish (marta) — 18-15-12.
2. Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm) — 105-95-85.
3. 1000 metrga yugurish (min/sek) — 4,10-4,30-5,00.
4. Basketbol. Harakatda to'pni ushlab va uzatish. (Texnikasiga e'tibor qaratish.)

5-bilet

1. Baland turnikda tortilish (marta) — 6-4-3.
2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm) — 340-310-270.
3. Qo'l to'pi. Darvozaning hamma burchaklariga 6 metr masofadan aniq nishonga otish (6 imkoniyatdan), (marta) — 4-3-1.
4. 4r'10 metrga mokisimon yugurish (sek) — 10,5-10,8-11,3.