TASDIQLAYMAN
O‘quv-uslubiy boshqarma boshlig‘i
_____ I.Madatov
2026-yil 14-oktabr

Kattaqo‘rg‘on davlat pedagogika instituti Pedagogika fakulteti
1-bosqich Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalariga 1-semestr uchun
« Milliy va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi » fanidan yakuniy nazorat savollari
Imtihon shakli: amaliy

Kattaqo‘rg‘on davlat pedagogika instituti

Fakultet: Pedagogika **O‘quv yili: 2026-2027**
Yo‘nalish: 60111200 –Jismoniy madaniyat **Kurs:1 Semestr:1**
Fan: Milliy va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi

-variant

1. “Lanka” o‘yini (Yakka tartibda texnik bajarish)

2. “Qirq tosh” (Tezkorlik va chaqqonlik estafetasi)

3. “Beshtosh” (Chaqqonlik va koordinatsiya elementi)

4. “Qarabtep” va “Xo‘rozlar jangi” (Muvozanat va kuch)

5. “Merganlar” (Aniq mo‘ljalga olish mashqi)

O‘UB boshlig‘i: _____ I.Madatov

Nazariy savollar:

1. Milliy harakatli o‘yinlar bilan sport o‘yinlarining farqi?
2. Qochoq to‘p o‘yini maydonchasi o‘lchamlari?
3. Burgut keldi o‘yini qoidalari?
4. Kun Tun o‘yini haqida so‘zlab bering?
5. Nutqni rivojlantiruvchi harakatli o‘yinlar haqida tushuncha?

Variant raqamini qo‘yish tavfsiya etilmaydi, amaliy fan xususiyatidan kelib chiqib savollar sonini o‘zgartirish mumkin yakuniy nazoarat 50 ball berishni xisobga oling.

Fan: Milliy va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi.
Baholash tizimi: 10 ballik tizim (Har bir savol alohida 10 ballgacha baholanadi)

1-savol. “Lanka” o‘yini (Yakka tartibda texnik bajarish)

Topshiriq mazmuni: Talaba lankani (yoki maxsus tayyorlangan koptokchani) o‘ng va chap oyoq ichki qismi hamda tizzalari bilan yerga tushirmasdan ketma-ket tepishi kerak.

10 ballik baholash mezoni:

9-10 ball: Lankani yerga tushirmay 15 martadan ko‘p tepadgan va kamida 2 xil usulni qo‘llay oladi.

7-8 ball: Lankani yerga tushirmay 10-14 marta tepadgan.

5-6 ball: Lankani yerga tushirmay 5-9 marta tepadgan.

1-4 ball: Lanka 5 martadan kam tepiladi yoki harakat koordinatsiyasi juda past.

2-savol. “Qirq tosh” (Tezkorlik va chaqqonlik estafetasi)

Topshiriq mazmuni: Mofasasi 3 metrdan qilib tortilgan 4 ta parallel chiziqqa 4 ta toshni (yoki koptokni) start chizig‘idan yugurib borib birma-bir qo‘yib chiqish va qaytadan birma-bir yig‘ib kelish (Yakka tartibda vaqtga bajariladi).

10 ballik baholash mezoni:

9-10 ball: Topshiriqni benuqson, tezkor va 15 soniyadan kam vaqtda bajaradi.

7-8 ball: Harakatlar to‘g‘ri, bajarish vaqti 15-18 soniya oralig‘ida.

5-6 ball: Toshni qo‘yishda chiziqdan chiqib ketish yoki toshni tushirib yuborish, vaqt 19-22 soniya.

1-4 ball: Vaqt 22 soniyadan ko‘p yoki qoidalar butunlay buzilgan.

3-savol. “Beshtosh” (Chaqqonlik va koordinatsiya elementi)

Topshiriq mazmuni: Talaba 5 ta kichik toshni yakka tartibda qo‘li bilan havoga otib, kaft orqasi bilan ilib olishi va keyin yana havoga otib, kaft botiq qismi bilan tutib olish texnikasini ko‘rsatishi lozim.

10 ballik baholash mezoni:

9-10 ball: Beshala toshni ham qiyinchiliksiz va xatosiz kaft orqasiga qo‘ndiradi va tutib oladi.

7-8 ball: Kaft orqasiga 3-4 ta toshni o‘rnatadi va ilib oladi.

5-6 ball: Faqat 1-2 ta toshni ilib olishga muvaffaq bo‘ladi.

1-4 ball: Toshlarni havoga otishda va ilishda mutlaqo muvozanat yo‘q, toshlar yerga tushib ketadi.

4-savol. “Qarabtep” va “Xo‘rozlar jangi” (Muvozanat va kuch)

Topshiriq mazmuni: Belgilangan 3x3 metr o‘lchamdagi kvadrat ichida bir oyoqni orqaga bukkan holda (qo‘llar belda yoki ko‘krakda parallel) 1 daqiqa davomida

muvozanatni yo‘qotmasdan sakrab harakatlanish texnikasi.

10 ballik baholash mezoni:

9-10 ball: 1 daqiqa davomida ikkinchi oyoqni yerga tegizmay, kvadrat chizig‘idan chiqmasdan to‘g‘ri harakatlanadi.

7-8 ball: Muvozanat saqlanadi, biroq harakat davomida chiziq usti bosiladi (1-2 marta).

5-6 ball: Bukilgan oyoq yerga 1-2 marta tegib ketadi yoki talaba chiziqdan tashqariga chiqadi.

1-4 ball: Muvozanat butunlay yo‘qoladi, bukilgan oyoqda 20 soniyadan ortiq tura olmaydi.

5-savol. “Merganlar” (Aniq mo‘ljalga olish mashqi)

Topshiriq mazmuni: Start chizig‘idan 6 metr masofada joylashgan kichik chelak yoki diametri 50 sm bo‘lgan doira (nishon) ichiga 5 ta kichik koptokchani yoki toshni navbat bilan otib tushirish.

10 ballik baholash mezoni:

9-10 ball: 5 ta otishdan kamida 4-5 tasi nishonga aniq tegadi.

7-8 ball: 5 ta otishdan 3 tasi nishonga aniq tegadi.

5-6 ball: 5 ta otishdan 2 tasi nishonga tegadi.

1-4 ball: Faqat 1 ta tosh tegadi yoki umuman nishonga tushmaydi.