

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI  
RESPUBLIKA TA'LIM MARKAZI**

**2007—2008- O'QUV YILIDA UMUMIY O'RTA  
TA'LIM MAKTABLARINING 7- SINFI  
O'QUVCHILARI UCHUN ONA TILI, FIZIKA,  
TASVIRIY SAN'AT, JISMONIY TARBIYA  
FANLARIDAN BOSQICHLI IMTIHON  
MATERIALLARI VA METODIK TAVSIYALAR  
TO'PLAMI**

TOSHKENT — 2008

74.202.5  
Imtihon materiallari va tavsiyalar Respublika ta'lim markazi qoshidagi ilmiy-metodik kengash tomonidan muhokama qilinib, nashrga tavsiya etilgan.

Maktab metodbirlashmalari imtihon biletlariga 15—20 % hajmda o'zgartirishlar kiritishi mumkin.

### **T u z u v c h i l a r :**

#### **ONA TILI**

**M. Mamadiyeva** — „Filologiya fanlari“ bo'limi metodisti.

#### **FIZIKA**

**Z. Sangirova** — RTM „Aniq fanlar“ bo'limi boshlig'i o'rinbosari.

#### **TASVIRIY SAN'AT**

**M. Zokirova** — „Musiqqa, san'at va mehnat ta'limi“ bo'limi boshlig'i o'rinbosari.

#### **JISMONIY TARBIYA**

**T. S. Usmonxo'jayev** — Respublika „Olimpiya zaxiralari“ kolleji ilmiy-uslubiy laboratoriya muduri, p.f.d., professor;

**M. Saminjonova**, Respublika ta'lim markazi „Sport va sog'lomlashtirish ishlari“ bo'limi boshlig'i o'rinbosari.

*Nashr uchun mas'ul:* **N. Turdiyev** — RTM direktori o'rinbosari, fizika-matematika fanlari nomzodi.

**Imtihon materiallarini ko'paytirib tarqatish taqiqlanadi.**

Original-maketdan bosishga ruxsat etildi 4.04.2008. Bichimi 60×90<sup>1/16</sup>.

Ofset bosma usulida bosildi. Shartli b. t. 1,5. 10 000 nusxada bosildi.

Buyurtma № 2097.

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligining „O'qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi. Toshkent—129, Navoiy ko'chasi, 30-uy. // Toshkent, Yunusobod dahasi, Murodov ko'chasi, 1- uy. Shartnoma 12-49-08/3.

---

---

## ONA TILI

O'quvchilarning ona tili ta'limi asosida egallagan bilim, ko'nikma va malakalari Davlat ta'lim standarti talablari bilan baholanadi. O'quvchilar 7- sinfda ona tilidan egallashlari shart bo'lgan:

a) grammatikaga oid o'zlashtiriladigan bilimlar:

— fonetika, leksikologiya, so'z tarkibi, so'z yasalishi, morfologiyaga oid tushunchalar;

b) nutq o'stirish:

— birinchi yo'nalish — o'quvchilarning so'z boyligini kengaytirish (o'quvchilarning o'zlari uchun yangi bo'lgan so'zlarning ma'nosini va qo'llanish doirasini aniqlay olishi);

— ikkinchi yo'nalish — o'zbek adabiy tili me'yorlarini o'rgatish, adabiy talaffuz me'yorlari bilan tanishtirish;

— uchinchi yo'nalish — o'quvchilarda fikrni og'zaki va yozma bog'lanishli bayon qilish singari bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirilganini aniqlash hamda 8- sinfda izchil kursni davom ettirish maqsadida 7- sinfda ona tilidan test sinovi o'tkaziladi.

Test sinovi nazoratning zamonaviy usullaridan bo'lib, har bir o'quvchining mustaqil fikrlash asosida bergan javoblarini xolisona baholash, o'zlashtirgan bilim darajasini individual va butun sinf bo'yicha belgilash imkoniyatini beradi. Ona tili fani bo'yicha qo'llaniladigan sinov testlari og'zaki va yozma nutqni, tilni tushunishni, grammatik bilimlarni tekshirishni ko'zda tutadi.

Test sinovida muhim metodik ishlardan biri test savollarini tuzishdir. Boshqa nazorat turlaridan farqli ravishda, testlar tarkibidagi savol va javoblarning o'rni qo'yilgan masalaga muvofiq va nomuvofiqligi, ichki tuzilishi, o'qish uchun qulayligi kabi o'ziga xos xususiyatlari bilan alohida e'tiborni talab qiladi. Ona tili fani bo'yicha test savollarini tuzishda o'quvchilarning 5—7- sinf ona tili o'quv dasturi doirasida o'zlashtirgan barcha nazariy va amaliy bilim va tushunchalarning qamrab olinishiga erishish lozim. Bunda testlar:

— belgilangan mavzular bo'yicha olingan bilim, ko'nikma va malakalarni sinash ko'rinishida bo'lishi;

— har bir o'quvchiga beriladigan savollarning oddiylik va murakkablik darajasi va mavzu doirasi bir xil bo'lishi;

— o'quv dasturini o'rganish jarayonida singdirilgan va mustaqil o'zlashtirish uchun berilgan rejadagi yoki unga bevosita bog'liq bo'lgan mavzularga oid bo'lishi;

— savollar qisqa va tushunarli tarzda tuzilishi;

— savol tarkibiga kiruvchi izoh jumla, misol, matn aniq bo'lishi;

— savolning qo'yilishi, mazmuni, talablari, tuzilishi aynan bir-biriga o'xshash, takror bo'lmasligiga erishish;

— javoblarni tuzishda undagi misollarning bir-biriga yaqinligiga va soni teng bo'lishiga, gap qurilishining nisbatan o'xshash, ularning har jihatdan o'zaro muqobil bo'lishiga intilish;

— har bir test savolida aniqlanishi kerak bo'lgan bilim, ko'nikma, malakalar ro'yxati ko'rsatilishini ta'minlash lozim.

Shuningdek, sinov jarayonida ochiq test topshiriqlaridan ham foydalanish mumkin. Ochiq test topshiriqlarida bitta yoki bir-ikki so'z bilan ifodalanadigan javob berish uchun nuqtalar qoldiriladi, lekin javob varianti keltirilmaydi, o'quvchidan erkin javob berish talab etiladi.

Sinovda o'quvchilar ona tilidan 25 tagacha test topshirig'ini bajaradilar. (Shundan ochiq testlar soni 8 ta, yopiq testlar soni 15 tagacha bo'lishi mumkin.) Sinov topshirig'ini bajarish uchun jami 1 astronomik soat vaqt ajratiladi. Har bir to'g'ri bajarilgan yopiq test topshirig'iga 2 ball (ochiq testlar uchun 2,5 ball), bajarilmagan topshiriqqa 0 ball qo'yiladi. Test topshiriqlari uchun eng yuqori ko'rsatkich 50 ballni tashkil qiladi.

#### Test topshiriqlarini baholash tizimi

| To'g'ri javob | Ball |
|---------------|------|
| 43—50         | 5    |
| 35—42         | 4    |
| 27—34         | 3    |
| 18—26         | 2    |
| 9—17          | 1    |

## TEST SAVOLLARI

1. Til qanday hodisa hisoblanadi?

- A. Tabiiy. B. Ijtimoiy. C. Oddiy. D. Iqtisodiy.

2. O'zbekistonda ta'lim-tarbiya ishlari, majlislar, ish qog'ozlari asosan qaysi tilda yuritiladi?

- A. Rus. B. Ingliz. C. O'zbek. D. Har xil.

3. Uch bo'g'inli so'zni aniqlang.

- A. Butun. B. Shovullamoq. C. Supurmoq. D. Qiziq.

4. Qaysi so'z noto'g'ri yozilgan?

- A. Hushyor. B. Saxiy. C. Hayol. D. Taxt.

5. Qaysi gapdagi so'zlar bir tovush bilan farqlanadi?

- A. Uy tila. B. Tilla tila. C. Talab qildi. D. Tilla baliq.

6. Berilgan so'zlardan qaysi biri *iste'dodli* so'zining ma'nodoshi bo'lishi mumkin?

- A. Aqli. B. Zakovatli. C. Qobiliyatli. D. Ilg'or.

7. Qaysi gapda shakldosh so'z ishtirok etgan?

- A. Ko'p o'yla, oz so'yla.  
B. Tayyorga ayyor bo'lma.  
C. Hisobli do'st ayrilmas.  
D. Yoz o'tmoqda soz.

8. Qo'shma so'z berilgan qatorni aniqlang.

- A. Ma'naviyatli.  
B. Bolajon.  
C. Uch-to'rt.  
D. Mehnatsevar.

9. Qaysi qatorda gap berilgan?

- A. Ma'naviyat, qalb, quyoshi.  
B. Vatanimizning ertasi.  
C. Kuch— adolatda.  
D. Yuksak kelajak.

10. Qaysi qatordagi so'zlar tobe bog'langan?

- A. Olma va o'rik.  
B. Gul va qir.

- C. Qovunning shirini.
- D. Alisher Navoiy.
- E. Kimning o'g'li yaxshi ekan?

**11.** *Yer yuzida barcha xalqlar tinch va totuv yashasa.*

— **Mazkur gap ifodalanishiga ko'ra qanday gap turiga kiradi?**

- A. Buyruq gap.
- B. His-hayajon gap.
- C. Istak gap.
- D. Darak gap.

**12.** **Qaysi gapda birgalik nisbati shaklidagi fe'l ishtirok etgan?**

- A. Bobur she'r yoza boshladi.
- B. Yangi-yangi binolar qurildi.
- C. Odamlar guruh-guruh bo'lib kela boshlashdi.
- D. Qizaloq bir zumda idish-tovoqlarni yuvib qo'ydi.

**13.** *Ilm-hunardan bahramand bo'lgan kishi barkamol insondir.*

— **Mazkur gapda qo'llanilgan sintaktik shakl yasovchi qo'shimcha to'g'ri belgilangan javobni aniqlang.**

- A. -dan, -dir.
- B. -mand, -gan.
- C. -bar, -dir.
- D. -gan, -dan.

**14.** *Kishi o'z fazilatlarini haqida qancha kam bilsa, bizga shuncha yoqadi.* — **Mazkur gapda qo'llanilgan ravishning ma'no jihatdan turini aniqlang.**

- A. Holat.
- B. Miqdor-daraja.
- C. Payt.
- D. O'rin.
- E. Juft sifat.

**15.** **Siftdoshlarni belgilang.**

- A. Yugurmoq, ekmoq.
- B. Kuldi, nazar soldi.
- C. O'zgargan, jim qolgan.
- D. Olib chiqdi, yozgach.

**16.** *Qanday fazilatlar insonga ziynat bag'ishlaydi?* — **Ushbu gapdagi so'roq olmoshi qanday ma'noni anglatadi?**

- A. Shaxs.
- B. Belgi-xususiyat.
- C. Miqdor.
- D. Payt.

**17. To'pdan ajratilgan shaxs, narsa, belgilarni bildirgan olmoshlarni ajrating.**

- A. Hamma,bari.
- B. Kimdir,nimadir.
- C. Har kim, har narsa.
- D. Nega, qachon.

**18. Yasama olmoshlarni aniqlang.**

- A. Hamma, butun.
- B. Hech kim, qanday.
- C. Mana bu, ana u.
- D. Kimdir, allakim.

**19. Qaysi javobda asos va qo'shimcha o'rtasida o'zgarish bo'lgan olmoshlar berilgan?**

- A. Mana bu, ana shu.
- B. Menday, buni.
- C. Unday, bunaqa.
- D. Uning, o'zimiz.

**20. Qaysi gapda sof ko'makchi qo'llanilgan?**

- A. Akam dala tomon ketdi.
- B. Orqadan chuqur soy oqardi.
- C. Bu xabarni radio orqali eshitdik.
- D. U daryo bo'ylab ketayotgan edi.

**21. Ot-kesimlarni ega bilan moslashtiruvchi vositalar qanday nomlanadi?**

- A. Ismlar. B. Qaralmish. C. Bog'lama. D. Kesimlik shakli.

**22. U kitob ustida uzoq ishladi. — Ushbu gapdagi ko'makchilar qaysi so'zga bog'langan?**

- A. kitob. B. uzoq. C. ishladi. D. u.

**23. Sof ko'makchi berilgan qatorni aniqlang.**

- A.ham, kabi. B. va, bilan. C.ustida, orqali. D. uchun, singari.

**24. Bilan, uchun ko'makchilari qachon -la, -chun shaklida qo'llaniladi?**

- A. Og'zaki uslub.
- B. Yozma uslub.
- C. Badiiy uslub.
- D. Rasmiy uslub.

**25. Fikr mavzusi ma'nosini bildirgan ko'makchilar berilgan qatorni toping.**

- A. tomon, qarab.
- B. sababli, uchun.
- C. haqida, to'g'risida.
- D. kabi, singari.

### **Ochiq turdagi testlardan namunalar**

1. Qanday so'zlar undalma hisoblanadi?

---

2. Ishonch ma'nosini bildirgan kirish so'zga misol keltiring.

---

3. O'rin-joy otlariga misol keltiring.

---

4. Mazkur gapda sifatlarning qaysi turi ishlatilgan?

*Yigitning tim qora oti bor edi.*

---

5. Son gapda otga bog'lansa, qanday gap bo'lagi vazifasini bajaradi?

---

6. Qaysi kishilik olmoshlariga qaratqich va tushum kelishigi qo'shimchalari qo'shilsa, bir n undoshi tushib qoladi?

---

7. Mazkur so'zlar qaysi so'z turkumiga tegishli?

— *To'satdan, avval, ancha.*

---

8. Bog'lovchi qanday gap bo'lagi bo'lib keladi. — *Xonada quvnoq va sho'x musiqa yangradi.*

---

9. Ko'makchilar otlarni qaysi so'z turkumiga bog'lab keladi?

---



10. *Xalqimizning tinchligi ... totuvligiga ko'z tegmasin.*  
— Mazkur gapda qaysi yordamchi so'zni qo'llash mumkin?

---

11. Bajaruvchisi noma'lum bo'lgan harakatni ifodalagan fe'l shakli qaysi nisbatga tegishli?

---

12. *Tursunoy bilan bir sinfda o'qiyviz.* — Mazkur gapdagi so'zlardan biriga qo'shilgan lug'aviy shakl yasovchi qo'shimchani aniqlang.

---

13. Mazkur gapda ega vazifasida kelgan so'zni toping.  
*Kimlardir yeng uchida yashaydi.*

---

14. Berilgan so'zlardan qaysi biriga egalik qo'shimchasi qo'shilganda asosda o'zgarish ro'y bermaydi?  
*buyruq, huquq, sog'lik, elak.*

---

15. *Men o'qishim kerak.* — Kesimni ega bilan moslashtiruvchi qo'shimcha qanday nomlanadi?

---

16. Sof ko'makchilarga misollar yozing.

---

17. *Har kim o'z qilmishiga yarasha jazosini oladi.* — Olmoshning ma'noviy turini aniqlang.

---

18. Bosh kelishik shaklidagi otlarga qo'shiladigan ko'makchilarni yozing.

---

19. *Old, ust, ost* ko'makchilari qaysi kelishik shaklidagi otlarga qo'shiladi?

---

20. *Avvalo, insonning qalbi go'zal bo'lmog'i kerak.* — Ushbu gapda qanday ma'no guruhiga mos modal so'z qo'llangan?

---

## Test savollarining BKM elementlari ro'yxati

1. Tilning vujudga kelishi. (M)
2. Tildan foydalanish. (B)
3. So'z bo'g'inlarining farqlanishi. (BK)
4. So'zlarning to'g'ri yozilishi. (M)
5. So'zlarning qo'llanishi. (M)
6. Ma'nodosh so'zlarning qo'llanishi. (M)
7. Shakldosh so'zlarning qo'llanishi. (M)
8. So'zlarni tuzilishiga ko'ra turlarga ajratish. (B)
9. So'z, so'z birikmasi va gapni ajrata bilish. (B)
10. So'zlarning o'zaro bog'lanish turlarini aniqlash. (BM)
11. Gaplarni ma'nosiga ko'ra qo'llay olish. (M)
12. Gapdagi fe'l nisbatlarini aniqlay olish. (B)
13. Sintaktik shakl yasovchi qo'shimchalarni ajratish. (M)
14. Ravishlarning ma'no jihatdan turini aniqlash. (B)
15. Sifatlarning ma'no va tuzilishiga ko'ra turini farqlash. (BM)
16. Fe'l shakllarini ajratish. (BM)
17. Olmoshlarning qo'llanishi. (BM)
18. Olmoshlarning ma'noviy turlari o'rtasidagi farq. (BK)
19. Egalik qo'shimchalari va fonetik o'zgarishlar. (BK)
20. Ko'makchilarni aniqlay olish. (BM)
21. Gapda so'z turkumlarining ifodalanishi. (BM)
22. Olmoshlarning tuzilishiga ko'ra turlarini aniqlash. (B)
23. So'z turkumlarini ajrata bilish. (BM)
24. Olmoshdan yasalgan so'zlarni qo'llash. (M)
25. Olmosh o'rnida qo'llanadigan so'zlarni bilish. (B)

## Ochiq turdagi testlarning BKM elementlari ro'yxati

1. Qo'llaniladigan so'zlarni ma'noviy turlarga ajrata olish. (M)
2. So'zlarni ma'nosiga ko'ra qo'llash. (M)
3. Ot so'z turkumidagi so'zlarni ma'noviy turlarga ajratish, qo'llash. (BM)
4. Sifatlarning ma'noviy turlarini aniqlash. (BM)
5. Sonlarning ma'noviy turlarini aniqlash. (BM)
6. Qo'shimchalar qo'shilishida fonetik o'zgarish. (B)
7. Ravishlarni aniqlash. (M)
8. Yordamchi so'z turkumidagi xususiyatlarni aniqlash. (B)
9. So'z turkumlarini to'g'ri ajratish. (M)

10. Yordamchi soʻz turkumlarining qoʻllanishi. (BM)
11. Feʼl soʻz turkumidagi soʻzlarning nisbat xususiyatlarini aniqlash. (B)
12. Qoʻshimchalarning oʻziga xos jihatlarini aniqlash. (M)
13. Soʻzlarning gap boʻlagi vazifasida kelishi. (M)
14. Qoʻshimchalar qoʻshilishida fonetik oʻzgarishlar. (B)
15. Ismlarga egalik qoʻshimchalarining qoʻshilishi. (BK)
16. Koʻmakchilarning turlari, qoʻllanishi. (M)
17. Olmoshlarning turlari va qoʻllanishi. (M)
18. Ismlarning kelishik qoʻshimchalari bilan ishlatilishini bilish. (B)
19. Koʻmakchilarning ismlarga qoʻshilishini bilish. (B)
20. Modal soʻzlarni maʼno turlariga ajratish. (B)

## FIZIKA

2007—2008- oʻquv yilida umumiy oʻrta taʼlim maktablarining 7- sinfini tugatgan oʻquvchilarning fizika fanidan egallashi lozim boʻlgan bilim, koʻnikma va malakalarini aniqlash maqsadida bosqichli nazorat yozma tarzda oʻtkaziladi.

Bosqichli nazorat savollari fizika fanidan 6—7- sinflar boʻyicha yangi tahrirdagi DTS va modernizatsiya qilingan oʻquv dasturlari asosida tuzilgan.

Har bir oʻquvchiga 2 ta nazariy 1 ta amaliy topshiriq beriladi. Birinchi nazariy savol 6- sinfdan, 2- nazariy savol 7- sinfdan olgan bilimlarini, 3- topshiriq esa oʻquvchilarning 6—7- sinflarda egallagan koʻnikma va malakalarini aniqlaydi.

Bosqichli nazorat ishlarini muvaffaqiyatli topshirish uchun oʻquvchi 6—7- sinflar boʻyicha fizika fanidan yangi tahrirdagi DTS va modernizatsiya qilingan oʻquv dasturida belgilangan bilim, koʻnikma va malakalarni toʻliq egallashlari lozim.

Birinchi nazariy savol 6- sinfdan, 2- nazariy savol 7- sinfdan boʻlib, bunda oʻquvchilar mavzularda berilgan qonunlarning taʼrifi, formulalari, birliklari, ularning amaliyotda qoʻllanilishini misollar orqali tushuntirishlari lozim.

Bosqichli nazoratning har bir savoliga oʻquvchi 5 balli reyting asosida baholanadi. Ballar umumlashtirilib, oʻrtacha ball chiqariladi.

Masalan:  $4 + 4 + 4 = 12 : 3 = 4$

### 1- BILET

1. Modda tuzilishi haqida qadimgi olimlar va vatandoshlarimiz Al-Xorazmiy, Beruniy va Ibn Sino ta'limotlari.
2. Elastiklik kuchi. Guk qonuni.
3. Velosipedchi qiyalikdan pastga qarab  $0,3 \text{ m/s}^2$  tezlanish bilan harakatlanmoqda. Agar velosipedchining boshlang'ich tezligi  $4 \text{ m/s}$  bo'lsa,  $20 \text{ s}$  dan so'ng uning tezligi qanchaga yetadi?

### 2- BILET

1. Qattiq jism, suyuqlik va gazlarning molekular tuzilishi. Diffuziya hodisasi.
2. Tekis o'zgaruvchan harakatda tezlik, tezlanish, bosib o'tilgan yo'l.
3. Chang'ichi  $0,3 \text{ m/s}^2$  tezlanish bilan harakatlanib, uzunligi  $100 \text{ m}$  bo'lgan qiyalikni  $20 \text{ s}$  ichida o'tdi. Chang'ichining qiyalik boshi va oxiridagi tezliklari qanday?

### 3- BILET

1. Yorug'lik manbalari. Quyosh va Oy tutilishi.
2. To'g'ri chiziqli tekis harakat. Notekis harakatda tezlik.
3. Laboratoriya ishi: Prujinaning bikirligini aniqlash.

### 4- BILET

1. Jismlarning mexanik harakati. Trayektoriya. Jismlarning bosib o'tgan yo'li va unga ketgan vaqt, birliklari.
2. Reaktiv harakat. Raketaning tuzilishi.
3. Massasi  $4 \text{ t}$  bo'lgan yuk ortilmagan (bo'sh) yuk avtomobili  $0,3 \text{ m/s}^2$  tezlanish bilan harakatlana boshladi. Agar avtomobil yuk ortilganidan keyin o'sha tortish kuchida joyidan  $0,2 \text{ m/s}^2$  tezlanish bilan qo'zg'alsa, avtomobilga ortilgan yukning massasi qanday?

### 5- BILET

1. Issiqlik manbalari. Jismlarning issiqlikdan kengayishi.
2. Kuch impulsi va jism impulsi. Impulsning saqlanish qonuni.
3. Massasi  $0,5 \text{ kg}$  bo'lgan koptokka  $0,02 \text{ s}$  davomida zarb berilgandan keyin u  $10 \text{ m/s}$  tezlik oladi. Zarbning o'rtacha kuchini toping.

## 6- BILET

1. Kuch momenti. Richag va uning muvozanat sharti.
2. Nyutonning I qonuni.
3. Massasi 2 t bo'lgan avtomobilni  $0,5 \text{ m/s}^2$  tezlanish bilan shatakka olib kelayotganda bikirligi 100 kN bo'lgan trossning cho'zilishini toping. Ishqalanishni hisobga olmang.

## 7- BILET

1. Oddiy mexanizmlar (blok, qiya tekislik, vint, pona, chig'iriq).
2. Ko'ndalang va bo'ylama to'lqinlar.
3. Laboratoriya ishi: Sirpanish-ishqalanish koeffitsiyentini aniqlash.

## 8- BILET

1. Yorug'likning tezligi. Yorug'likning qaytishi va sinishi.
2. Mexanik tebranishlar. Matematik mayatnikning tebranish davri.
3. Massasi 2 kg bo'lgan yog'och brusok gorizontol joylashgan taxta ustida bikirligi 100 kN bo'lgan prujina yordamida tortiladi. Ishqalanish koeffitsiyenti 0,3 ga teng. Bunda prujinaning uzayishini toping.

## 9- BILET

1. Zichlik va uning birliklari.
2. Nyutonning II qonuni.
3. Laboratoriya ishi: Qattiq jismning zichligini aniqlash.

## 10- BILET

1. Atmosfera bosimi. Torrichelli tajribasi.
2. Nyutonning III qonuni.
3. Veneraning mas sasi  $4,9 \cdot 10^{24}$  kg, radiusi esa 6100 km bo'lsa, shu planeta uchun birinchi kosmik tezlikni hisoblab chiqing.

## 11- BILET

1. Ichki energiya va uni o'zgartirish usullari.
2. Yerning sun'iy yo'ldoshlari.
3. Massasi 1,3 t bo'lgan „Jiguli“ avtomobili joyidan qo'zg'alib, dastlabki 75 m yo'lni 10 s ichida o'tsa, uning dvigateli qancha ish bajaradi? Harakatga qarshilik koeffitsiyenti 0,05.

## 12- BILET

1. Bosim va uning birliklari. Paskal qonuni.
2. Skalar va vektor kattaliklar. Vektor kattaliklar ustida amallar.
3. Laboratoriya ishi: Shisha prizma yordamida yorug'likning spektrga ajralishini o'rganish.

## 13- BILET

1. Tekis va notekis harakat. Tezlik va uning birliklari.
2. Mexanik energiyani saqlanish va aylanish qonuni.
3. Massasi 50 kg bo'lgan bola arqonning uzunligi 4 m bo'lgan arg'imchoqda uchmoqda. O'rta vaziyatdan 6 m/s tezlik bilan o'tayotganda u o'rindiqqa qancha kuch bilan bosadi?

## 14- BILET

1. Energiya turlari. Quvvat va uning birliklari.
2. Tekis o'zgaruvchan harakatda bosib o'tilgan yo'l.
3. Massasi 4 kg bo'lgan erkin tushayotgan jismning tezligi ma'lum yo'lda 2 dan 8 m/s gacha ortdi. Shu yo'lda og'irlik kuchi bajargan ishni toping.

## 15- BILET

1. Jismlarning o'zaro ta'siri. Kuch.
2. Aylanma tekis harakatda chiziqli va burchakli tezlik, tezlanish.
3. Laboratoriya ishi: Dinomometr yordamida kuchlarni o'lchash.

## 16- BILET

1. Jismlarning massa markazi va uni aniqlash. Muvozanat turlari.
2. Mexanik ish va uning birligi.
3. Jismning impulsi  $8 \text{ kg} \cdot \text{m/s}$ , kinetik energiyasi esa 16 J. Jismning massasini va tezligini toping.

## 17- BILET

1. Tovush manbalari. Tovushning turli muhitlarda tarqalishi.
2. Butun olam tortishish qonuni.
3. Bolalar prujinali to'pponchasining prujinasini 3 sm ga siqish oxirida unga 20 N kuch qo'yilgan. Siqilgan prujinaning potensial energiyasini toping.

### 18- BILET

1. Mexanizmlarning FIK. Mexanikaning oltin qoidasi.
2. Suyuqlik va gazlarning harakati.
3. Laboratoriya ishi: Tekis tezlanuvchan harakatlanayotgan jism tezlanishini aniqlash.

### 19- BILET

1. Linzalar haqida tushuncha. Lupa. Fotoapparat.
2. Kinematikaning asosiy tushunchalari (moddiy nuqta, trayektoriya, yo'l va ko'chish, ilgari lanma harakat).
3. Yer radiusining yarmiga teng balandlikda erkin tushish tezlanishi qanday bo'ladi?

### 20- BILET

1. Arximed qonuni.
2. Yuklama va vaznsizlik.
3. Kosmik kema vertikal yo'nalishda (Oyga nisbatan)  $a = 8,38 \text{ m/s}^2$  o'zgarmas tezlanish bilan sekinlanuvchan harakatlanib, Oyga yumshoq qo'nadi. Shu kema dagi massasi 70 kg bo'lgan kosmonavtning og'irligi qancha bo'ladi?

### 21- BILET

1. Temperatura. Termometr. Jismning temperaturasini o'lchash.
2. Mexanik to'lqinlar va ularning xossalari.
3. Laboratoriya ishi: Matematik mayatnikning tebranish davri va chastotasini aniqlash.

### 22- BILET

1. Ichki yonuv dvigatellari. Bug' turbinasi.
2. Yerning tortishish kuchi ta'sirida jismlarning harakati. Birinchi kosmik tezlik.
3. Markazga intilma tezlanish erkin tushish tezlanishiga tenglashishi uchun radiusi 40 m bo'lgan qavariq ko'priknining o'rtasidan avtomobil qanday tezlikda o'tishi lozim?

### 23- BILET

1. Shisha prizma yordamida yorug'likning tarkibiy qismlarga ajralishi. Kamalak.

2. Tekis o'zgaruvchan harakatda tezlanish.

3. Massasi 50 kg bo'lgan bola chanada tepalikdan sirpanib tushib, gorizontal yo'lda to'xtaguniga qadar 20 m masofani 10 s ichida o'tdi. Ishqalanish kuchi va ishqalanish koeffitsiyentini toping.

#### 24- BILET

1. Qattiq jism, suyuqlik va gazlarda issiqlik uzatilishi. Konveksiya. Nurlanish.

2. Jismlarning harakati. Fazo va vaqt.

3. Laboratoriya ishi: Mexanik energiyaning saqlanish qonunini o'rganish.

#### 25- BILET

1. Suyuqlikning idish tubiga beradigan bosimi.

2. Jismning og'irligi. Og'irlik kuchi.

3. Gorizontal yo'lda 36 km/soat tezlik bilan harakatlanayotgan avtomashinani burish uchun eng kichik yoy radiusini toping. G'ildirakning yo'lga sirpanish-ishqalanish koeffitsiyenti 0,25.

### TASVIRIY SAN'AT

Umumiy o'rta ta'lim maktablarining 7- sinflarida „Tasviriy san'at“ yo'nalishi bo'yicha bosqichli nazorat o'tkazishda o'quvchilarning olgan bilim, ko'nikma va malakalarini amaliy ish bajarish orqali aniqlanadi. Davlat ta'lim standarti bo'yicha tuzilgan amaliy ishlarda (variantlar) „Tasviriy san'at“ o'quv fanidan takomillashgan Davlat ta'lim standarti va modernizatsiyalashgan o'quv dasturida belgilangan mavzular asosida o'n ikkita variantda tuzilgan bo'lishi, amaliy ishda o'quvchi tanlangan variant asosida bosqichma-bosqich eskizini bajarishi va rang berib yakunlagan bo'lishi kerak.

Masalan: „Geometrik jismdan tashkil topgan naturmort“ bajarishi uchun ko'rinish postanovkada drapirovka (rangli matolar), geometrik jism (piramida, shar, prizma, kub) va biror-bir mulyaj (olma, anor, nok, behi xurmo) lardan tuzilgan bo'lib, o'quvchilar bu postanovkani 12 xil akvarel (suvbo'yoq), 2 xil yumshoq mo'yqalamdan foydalanib tasvirni chizishadi.



Amaliy ishni oldin qalamda naturaga qarab bosqichma-bosqich tasvirlash, „Akvarel“ bo‘yoqlari yordamida rang berib, amaliy ishni oxirigacha sifatli, aniq bajarishlari talab qilinadi.

Tasviriy san‘at fanidan bosqichli nazorat bo‘yicha beriladigan 12 ta variantdan bitta variant o‘quvchilar tomonidan tanlab olinadi. Tanlangan variant bo‘yicha mas‘ul o‘qituvchi har bir o‘quvchiga ko‘rinadigan qilib, maxsus moslamaga „Naturmort“ postanovkasini joylashtiradi. Naturani soyasi va yorug‘ini to‘g‘ri ta‘minlash uchun bosqichli nazorat o‘tkazuvchi o‘qituvchi „Safet“ (sun‘iy yorug‘lik bilan ta‘minlovchi moslama) yordamida naturani bir tomonlama yoritib qo‘yiladi. Amaliy ishni 1,5 soat (90 daqiqa) vaqt ichida (kompozitsiyani to‘g‘ri tuzulganligi, qog‘oz ko‘lamida to‘g‘ri joylashtirilganligi, ya‘ni komponovkasi) bosqichlarda chizganligi, buyumning hajmini to‘g‘ri shakllantirganligi va ranglarning to‘g‘ri tanlanganligi, soya, yarimsoya, blikni aniq ko‘rsata olganligi va mavzu bo‘yicha berilgan amaliy ishning natura bilan mutanosibligi hamda bajarilishi lozim bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirilish darajasiga qarab bajarilgan bo‘lishi kerak.

### **Tasviriy san‘at fanidan bosqichli nazorat o‘tkazish bo‘yicha vazifalar**

1- amaliy ish. „Nonushta“ (yopgan non, choynak, piyola va h.k.) mavzusida naturmort.

2- amaliy ish. „Beda guli“ (relyef, gipsdan ishlangan rozetka, mulyaj va h.k.) mavzusida naturmort.

3- amaliy ish. „Mevalar“ (turli mulyajlardan foydalanish) mavzusida naturmort.

4- amaliy ish. „Xontaxta“ (paxta gulli choynak, piyola va h.k.) mavzusida naturmort ishlash.

5- amaliy ish. „Gullar“ (atirgul, chinnigul, mulyajlar) mavzusida naturmort ishlash.

6- amaliy ish. „O‘zbekiston mevalari“ (mevalar va mulyajlardan foydalanish) mavzusida naturmort ishlash.

7- amaliy ish. „So‘zanali naturmort“ (milliy so‘zana, mulyajlar va h.k.) mavzusida naturmort ishlash.

8- amaliy ish. „Qirg‘ovul“ qush tulumasi asosida naturmort ishlash.

9- amaliy ish. „Ona diyor bog‘lari“ (mevalar va mulyajlardan foydalanish) mavzusida manzara fonida naturmort ishlash.

10- amaliy ish. „Yosh ijodkor“ (geometrik jismlar, mulyajlar va o‘quv qurollari yordamida) naturmort ishlash.

11- amaliy ish. „Uzumli naturmort“ (turli navdagi uzumlardan foydalanish) mavzusida naturmort ishlash.

12- amaliy ish. „Poliz ekinlari“ mavzusida naturmort ishlash.

### **Baholash mezonlari**

— Tasvirni qog‘oz ko‘lamida to‘g‘ri joylashtirilganligi (komponovkasi) — 0,50.

— Bosqichma-bosqich to‘g‘ri bajarganligi — 0,25.

— Kompozitsiyaning mavzuga mosligi — 0,25.

— Buyumning hajmini to‘g‘ri shakllantirganligi — 0,50.

— Ranglarning to‘g‘ri tanlaganligi — 1.

— Bo‘yoqlardan to‘g‘ri foydalanganligi — 75.

— Soya, yarimsoya, blikni aniq ko‘rsata olganligi — 1.

— Mavzu bo‘yicha berilgan amaliy ishning natura bilan mutanosibliigi — 0,50.

— Bajarilgan amaliy ishning tozaligi va tugallanganligi — 0,25.

**Izoh.** Tasviriy san‘at fanidan amaliy ish bajarish uchun 1,5 soat (90 daqiqa) vaqt beriladi. Berilgan variantlar mahalliy sharoitdan kelib chiqqan holda o‘qituvchi tomonidan o‘zgartirilishi mumkin.

## **JISMONIY TARBIYA**

### **So‘zboshi**

Umumta‘lim maktablarida jismoniy tarbiyadan shu yildan boshlab 7- sinf o‘quvchilarining sinfdan sinfga o‘tishlari uchun jismoniy tarbiya fanidan bosqichli nazorat yo‘lga qo‘yiladi. Bosqichli nazorat o‘tkazishdan maqsadimiz jismoniy tarbiya fanidan olingan nazariy va amaliy tayyorgarlikni dasturdagi me‘yorlar orqali aniqlashdir.

Bosqichli nazorat ishlari Xalq ta‘limi vazirligi tomonidan tasdiqlangan yo‘riqnomaga tayangan holda o‘tkaziladi. Jismoniy tarbiya darslarida qatnashgan 7- sinf o‘quvchilari bosqichli nazorat topshirishlari shart.

O‘quv yili davomida jismoniy tarbiya darslariga qatnashmagan, ya‘ni kasalligi tufayli VKK varaqasi bo‘lgan va tibbiy guruhlariga ajratilib, maxsus dastur asosida haftasiga 2 martadan shug‘ullangan o‘quvchilar bosqichli nazoratni topshirmaydilar, lekin jurnalga

„Sinovdan o‘tdi“ yoki „Sinovdan o‘tmadi“ deb yozib qo‘yiladi. Bayonnomaga baho qo‘yilmaydi.

Bosqichli nazorat ishlariga o‘z vaqtida tayyorgarlik ko‘rish maqsadida bir oy oldin boshlang‘ich nazorat maktabning ko‘rinarli joyiga savol va topshiriqlar 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, nazorat o‘tkazuvchi o‘qituvchi, assistent (yordamchi), tibbiy xodim (a‘zolar soni 5 tadan oshmasligi kerak) kiritiladi. Bosqichli nazorat ishlarini o‘tkazish jarayonida, albatta, tibbiyot xodimi (hamshira) bo‘lishi shart.

Bosqichli nazorat o‘tkazishdan oldin hujjatlarning bayonnomasi tayyorlab qo‘yilishi lozim (bayonnomaga faqat ko‘k ruchka bilan yozish tavsiya etiladi). Amaliy mashq turlari tugatilgandan so‘ng yordamchi (assistent) tomonidan bosqichli nazorat bayonnomasining birinchi bandi to‘ldiriladi. Bilettdagi barcha me‘yoriy talablar topshirib bo‘lingandan so‘ng bayonnomaning ikkinchi bandi to‘ldiriladi va barcha hujjatlar imzolanib, direktorga topshiriladi.

Bosqichli nazorat ishlari bo‘yicha amaliy mashqlarni topshirishda o‘quvchilar ikki guruhga bo‘linadilar (qiz bolalar va o‘g‘il bolalar) va har bir guruhdan bittadan vakil chiqib, biletlardan birini tortadi. Shu bilettdagi 4 ta amaliy mashqni o‘z guruh a‘zolari bilan ko‘rsatilgan tartibda birin-ketin topshirishlari kerak. Nazariy savol bo‘yicha javoblarni har bir o‘quvchi bittadan savolga yozma ravishda bayon etadilar. Bosqichli nazoratdagi topshiriqlar kuchlilik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik asosidagi turli sport turlarining 4 ta (undan ko‘p emas) me‘yorini qamrab olishi lozim. Bu esa o‘quvchilarning har tomonlama jismoniy va nazariy tayyorgarligini baholashga imkoniyat yaratadi. Bosqichli nazorat ishlarida „sport o‘yinlari elementlari“da sport turlaridan voleybol, basketbol, qo‘l to‘pi, futbol o‘yinlarining qoidalari amaliy ko‘rsatiladi. Har bir sinfda o‘quvchilar soni 40 tagacha bo‘lishini inobatga olgan holda, bosqichli nazorat ishlari bo‘yicha nazariy savollar 40 tani tashkil etadi.

O‘quvchilarning har bir savolga javoblari 5 balli tizim asosida baholanadi. Ballar umumlashtirilib o‘rtacha baho chiqariladi. Masalan:  $5+5+5+5+5=25:5=5$

### Nazariy savollarga berilgan javoblarni baholash mezonlari

| T/r | Baholash mezonlari  | Baho |
|-----|---|------|
| 1.  | Savol mazmunan to'la ochib berilsa, 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 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  | Baho |
|-----|---|------|
| 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 bajarilsa va 3 tadan ortiq qo'pol va juz'iy xatoga yo'l qo'yilsa  | 2    |
| 5.  | Mashq bajarilmasa   | 1    |
| 6.  | Hech qanday harakat bo'lmasa  | 0    |

### Nazariy savollar

1. To'g'ri qad-qomatning shakllanishida kun tartibining ahamiyati.

2. Basketbol mashg'ulotlarida arg'amchida sakrashning ahamiyati va natijasi qanday?

3. Gimnastikada akrobatik mashqlarning muskullarga foydali jihati qanday?

4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar deganda nimani tushunasiz va ularning salomatlikka ta'siri qanday?

5. Tennis koptogini uloqtirishda qo'l va oyoq harakatlari qoidalarini tushuntirib bering.
6. Basketbolda o'yinchi qanday jismoniy sifatga ega bo'lishi kerak? Shu o'yinda hujum va himoya haqida fikringiz.
7. Voleybol o'yinida g'alabaga erishish uchun qanday qoidaga amal qilish kerak?
8. Ertalabki badantarbiya mashqlarining salomatlikka ta'siri haqida nimalarni bilasiz?
9. Qo'l to'pi o'yinida to'pni harakatda uzatishning qay usullarini bilasiz? O'yinda qanday qoidaga amal qilish kerak?
10. Futbol mashg'ulotlarida to'p va to'psiz mashq harakatlari deganda nimani tushunasiz? O'zbekistondagi mashhur futbolchilardan kimlarni bilasiz?
11. Futbol to'pini yon chiziqdan tashlash qay usulda bajariladi?
12. Kurashda qanday qoidalarni bilasiz? Belbog'li kurash deganda nimani tushunasiz?
13. Qizdiruvchi mashqlar deganda nimalarni tushunasiz? Uning kishi organizmiga qanday foydasi bor?
14. Doiraviy mashg'ulotda bajariladigan mashqlarning qaysi biri sizga ma'qul, nima uchun?
15. Qaysi masofalarga yugurishda tezlik chaqqonlik sifatlarini rivojlantiradi, qaysi masofaga yugurishda startni qaysi turidan foydalaniladi?
16. Yoz mavsumida chiniqish va salomatlikni saqlashda eng yaxshi mashg'ulot turi nima?
17. Siz sog'lig'ingizni mustahkamlash uchun qaysi jismoniy mashqlardan foydalangan bo'lardingiz?
18. Ochiq havoda jismoniy mashqlar bajarishning qanday ahamiyati bor?
19. Harakatli o'yinlardan qaysilarini yoqtirasiz, nima uchun?
20. Suzish mashg'uloti qanday sifatlarni rivojlantiradi?
21. Gandboldagi darvozabonning o'yini haqida nimalarni bilasiz?
22. Qanday holda o'yinchi ogohlantirish oladi yoki maydondan chiqarib yuboriladi?
23. Futbol bilan shug'ullanganda kelib chiqadigan shikastlanishning asosiy sabablari haqida fikringiz?
24. Jismoniy tarbiyaning ish vaqtida foydali jihatlari.
25. Jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanadigan davrda tibbiy nazoratning foydali tomonlari.

26. Gardishni belda aylantirishning qanday foydali jihati bor?
27. Buyum va buyumlarsiz mashq bajarishning salomatlikka ta'sirini ayting.
28. Basketbolda baxis to'pi nima uchun belgilanadi va u qanday usulda bajariladi?
29. Voleybol o'yinida hujumkor zarba haqida fikringiz.
30. Saflanish va qayta saflanishlar qay tartibda amalga oshiriladi?
31. Oraliq va zich saflarga qanday mashqlar kiradi?
32. Arqonga chiqish usullarini aytib bering.
33. Voleybol o'yinida taqiqlangan qoidalarni aytib bering.
34. Turnikda bajariladigan mashqlar qaysi jismoniy jihatga ta'sir etadi?
35. Voleybol o'yinida hamjihatlikning g'alabaga ta'siri.
36. Kurash bilan shug'ullanishdan oldin qanday jismoniy tayyorgarlik mashqlari bajariladi?
37. Basketbol to'pida mashqlar bajarish qanday ahamiyatga ega, uning salomatlikka ta'siri?
38. „Eshak“dan sakrashda qanday usulga e'tibor qaratish kerak va uning qo'l, oyoq muskullariga foydali jihatlari.
39. Umid nihollari sport musobaqasi nechta sport turida o'tkaziladi?
40. „Alpomish va Barchinoy“ maxsus test sinovlari haqida fikringiz va unda siz qanday me'yorlarni topshirasiz?

### (Qiz holalar uchun)

#### 1- BILET

1. Arg'amchida (1 daqiqa davomida) sakrash — 85—80—75.
2. Yugurib kelib balandlikka „Hatlab o'tish“ usulida sakrash (sm) — 100—90—85.
3. 1000 metrga yugurish (sek.) — 5,30—6,00—6,30.
4. Basketbol to'pini uch qadamda savatga tushirish (5 ta imkoniyatdan) — 3—2—1.

#### 2 - BILET

1. Chalqancha yotgan holda 90° gavdani ko'tarish (1 daqiqa davomida) — 20—15—10.
2. Yugurib kelib, „Oyoqni bukish“ usulida sakrash (sm) 350—320—300.

3. 4x10 m ga mokisimon yugurish (sek.) — 10,7—11,0— 11,7.
4. Voleybol o'yinida to'pni yuqoridan to'g'ri qabul qilish va uzatish usullari (3 imkoniyatdan) — 3—2—1.

### 3 - BILET

1. Yugurib kelib tennis koptokchasini masofaga uloqtirish — 25—20—16.
2. 4x10 m ga mokisimon yugurish.
3. Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash (marta) — 100—90—80.
4. Voleybolda to'pni o'z ustidan tushurmay o'ynatish (15 martagacha) — 15—12—10.

### 4 - BILET

1. Yugurib kelib tennis koptokchasini masofaga uloqtirish — 25—20—16.
2. 60 metr ga yugurish (soniya) — 10,0—10,5—11,0.
3. Yugurib kelib „Oyoqni bukish“ usulida sakrash (sm) — 320 —280—250.
4. Qo'l to'pini 30m masofaga to'g'ri urib olib yurish (soniya) — 7,6—7, 8—8,0.

### 5 - BILET

1. Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash (marta) — 85—80—70.
2. Chalqancha yotgan holda 90° gavgani ko'tarish (1 daqiqa davomida) — 20—15—10.
3. 1000 metr ga yugurish (daqiqa) — 5,30—6,00—6,30.
4. Basketbol to'pini 8m masofadan o'ng va chap tomondan shitga tekkizib tushirish (6 imkoniyatdan) — 4—2—1.

## (O'g'il bolalar uchun)

### 1- BILET

1. Baland turnikda tortilish — 7—5—4.
2. Yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish (metr) — 39—33—25 sm.
3. 1000 metr ga yugurish — 4,00—4,20—4,50.
4. Futbol o'yinida burchak to'pini sherigiga to'g'ri yetkaza berish (3 imkoniyatdan) — 3—2—1.

## 2- BILET

1. 60 metrga yugurish (soniya) — 9,5—10,0—10,5.
2. Yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish (metr) — 39—33—25 sm.
3. Polda tayangan holda qo'llarni bukish va yozish (marta) — 17—12—10.
4. Basketbolda jarima to'pini to'g'ri tashlash (7 imkoniyatdan) — 4—3—1.

## 3- BILET

1. 4x10 metrga mokisimon yugurish (soniya) — 10,3—10,6—11,0.
2. Yugurib kelib oyoqni bukish usulida uzunlikka sakrash (sm) — 360—330—320.
3. Tik turgan holda oldindan pastga engashib tizzalarni bukmasdan barmog'ini polga tekkizish (marta) — 4—6—8.
4. Voleybol o'yinida to'pni pastdan qabul qilib, sherigiga to'g'ri uzatish (4 ta imkoniyatdan) — 4—3—2.

## 4- BILET

1. Polga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish (marta) — 17—12—10.
2. Yugurib kelib balandlikka „Hatlab o'tish“ usuli bilan sakrash (sm) — 110—100—90.
3. 1000 metrga yugurish — 4,00—4,20—4,50.
4. Basketbolda to'pni 6 metrli masofadan olib kelib savatga tashlash (5 ta imkoniyatdan) — 4—2—1.

## 5- BILET

1. Baland turnikda tortilish (marta) — 7—5—4.
2. Yugurib kelib uzunlikka „Oyoqni bukish“ usulida sakrash (sm) — 360—330—280.
3. 4x10 metrga mokisimon yugurish.
4. Qo'l to'pini 6 m masofadan aniq nishonga uloqtirish (10 ta imkoniyatdan) — 8—6—4.