**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA’LIMI VAZIRLIGI**

**RESPUBLIKA TA’LIM MARKAZI**

**UMUMIY O‘RTA TA'LIMNING 9-SINF O‘QUVCHILARI**

**YAKUNIY IMTIHONINI O‘TKAZISH BO‘YICHA**

**METODIK TAVSIYALAR VA MATERIALLAR**

**JISMONIY TARBIYA**

**2017-2018 o‘quv yili**

Umumiy o‘rta ta'limning 9-sinf o‘quvchilari yakuniy imtihonni o‘tkazish bo‘yicha metodik tavsiyalar va materiallar Respublika ta’lim markazi ilmiy-metodik kengashining 2018 yil 11 apreldagi navbatdan tashqari 2-sonli yig‘ilishida muhokama qilinib, amaliyotda foydalanish uchun tavsiya etilgan.

Umumiy o‘rta ta'limning 9-sinf o‘quvchilari yakuniy imtihonni o‘tkazish bo‘yicha metodik tavsiyalar va materiallarini kommersiya maqsadida kо o‘paytirib tarqatish mumkin emas.

Maktab metodbirlashmalari yakuniy imtihon materiallariga
15% o‘zgartirishlar kiritishi mumkin.

.

**Tuzuvchilar:**

Yu.A.Ro‘ziyeva–Respublika ta’lim markazi metodisti.

Z.A.Rahimova– Toshkent shahar Olmazor tumanidagi 249-maktabning jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi.

**Taqrizchilar:**

Z.X.To‘xtayeva- Toshkent shahar Olmazor tumanidagi119-maktabning jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi.

A.A.Xalikov- Toshkent shahar Yunusobod tumanidagi246-maktabning jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

**KIRISH**

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarining 9-sinflarida jismoniy tarbiya fanidan yakuniy attestatsiya amaliy va nazariy tarzda tavsiya etilgan imtihon materiallari asosida o‘tkaziladi.

Yakuniy attestatsiyaning amaliy qismida tibbiy xodim bo‘lishi shart.

Tibbiyot muassasalari tomonidan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridan ozod etish t o‘g‘risidagi ma’lumotnomaga ega b o‘lgan o‘quvchilar pedagogic kengash qarori bilan yakuniy attestatsiyadan ozod etiladi. Ushbu o‘quvchilarning yakuniy ballari o‘quv yilida (choraklar davomida) olgan baholaridan kelib chiqqan holda qo‘yiladi.

Amaliy va nazariy qism bir kunda o‘tkazilishi, konvertlari imtihon kuni ochilishi hamda dalolatnoma, bayonnomalar imtihon jarayonida t o‘ldirib borilishi lozim.

Har bir o‘quvchi nazariy qism uchun tayyorlab qo‘yilgan 30 ta savol biletlaridan bittasini tortadi. Savol biletlariga yozma ravishda javob berib, imtihon hay’at a’zolariga o‘qib beradi.

Yakuniy imtihonning amaliy qismini topshirish uchun sinf ikki guruhga, (o‘g‘il va qiz bolalarga) bo‘linadi. Har bir guruhdan bittadan o‘quvchi konvertlardan birini tortadi. Shu tortilgan konvertdagi bilet b o‘yicha o‘z guruh a’zolari bilan koʻrsatilgan tartibda birin-ketin topshiradi. Qolgan konvertlar ochilmaydi.

**Amaliy imtihon sinovlarni qabul qilish metodikasi: 60 metrga yugurish*.*** 60 metr masofaga yugurish yo‘lakchasi tekis va qoplamali bo‘lishi kerak. Start, marra va yo‘lakcha chiziqlari aniq chizilgan hamda masofa to‘g‘ri o‘lchangan bo‘lishi lozim. Yugurish past startdan amalga oshiriladi. Natija
0,1 soniyagacha aniqlanadi.

**1000, 2000 metrga yugurish*.***Yugurish tekis maydonda olib boriladi. Yugurish vaqtida t o‘g‘ri nafas olib chiqarish va yugurish qoida texnikasiga ahamiyat qaratiladi. Yugurish yuqori startdan amalga oshiriladi. Vaqt
1 soniyagacha aniq o‘lchanadi.

**4x10 metrga mokisimon yugurish*.***Yugurish ikki tomonidan chizilgan,
10 metrli masofa yo‘lakcha ichida bajariladi. Yugurish yuqori startdan amalga oshiriladi. Yugurish jarayonida burilishlarda oyoq uchlari chiziqdan o‘tgan holda bajarilishi lozim.

**Arg‘amchida sakrash*.*** Arg‘amchini 1 daqiqa davomida ikki oyoqda sakrash orqali bajariladi. Sakrash jarayonida oyoq hamda boshqa tana a’zolari tegib sakrash majbur to‘xtab qolsa, imtihon topshiruvchi vaqt tugagunga qadar hisobni davom ettiradi. Umumiy sakrash hisobi bayonnomaga yoziladi.

**Baland turnikda osilib tortilish*.***Qo‘llar to‘g‘ri osilib turgan holatdan (oyoqlar yerga tegmaydi) iyakni to‘g‘risigacha tortiladi. Qo‘l tirsaklari to‘liq uzatilgan holda gavda yana pastga tushiriladi. Osilib tortilishda, gavda har tomonlarga harakatlanishi, oyoqlarni bukib ko‘tarib tortilishlar hamda iyakgacha bajarilmaganlari hisobga kirmaydi. T o‘g‘ri tortilishlar soni bayonnomaga yoziladi.

**Yotgan holatda gavdani k**o‘**tarish*.*** D.h – chalqancha yotish (gimnastika matida) – oyoqlar uzatilgan, qo‘llar bosh orqasida, barmoqlar bir-biriga qulf qilingan holatida. Yordamchi o‘quvchi imtihon topshiruvchining oyoq yuzasini polga bosib turadi. Imtihon topshiruvchi bir tekis k o‘tarilib tizzaga qo‘l bilaklarini tekkazadi. Orqaga harakatlanib qaytishda gimnastika matiga yelkalar to‘liq tegishi lozim. 1 daqiqa davomida ko‘tarilish hisobi natijalari bayonnomaga yoziladi.

**Basketbol.**Imtihon topshiruvchi to‘pni ko‘krakdan halqaga jarimadan tashlaydi. 8 imkoniyatdan aniq tushirilgan t o‘plar soni hisobga olinadi.

**Voleybol.** O‘quvchilar t o‘pni yuqoridan yoki pastdan belgilangan nuqtaga to‘g‘ri oshiradi (podacha). Masalan: o‘qituvchi tomonidan (gardish yordamida) maxsus belgilagan maydon zonalariga aniq oshirishi kerak.

**Qo‘l to**‘**pi.** Imtihon topshiruvchi to‘pni yerga urib olib yurishni yugurish yo‘lakchasi ichida bajaradi. To‘pni yerga urib olib yurish 30 metr masofagacha bajarilib, texnikasiga ahamiyat qaratiladi. Natija 0,1 soniyagacha aniqlanadi.

**Futbol*.*** To‘p bilan jonglyorlik qilishni oyoqning uchi va tizzalar bilan amalga oshirish mumkin. To‘p bilan jonglyorlik qilishni o‘quvchi 3 urunishda bajarib ko‘rsatadi, shundan eng yaxshi bajarilgani hisobga olinadi va bayonnomaga yoziladi.

Oʻquvchining har bir amaliy mashg‘ulotidan va nazariy savolga bergan javoblari 5 ballik tizim asosida baholanadi. Ballar umumlashtirilib oʻrtacha baho chiqariladi. Masalan: 5+4+4+4+4=21:5=4.2 yaxlitlangan holda 4 baho qoʻyiladi.

**1. Yakuniy attestatsiya dalolatnomasini toʻldirish namunasi**

**D A L O L A T N O M A**

Tuzildi ushbu dalolatnoma, shu haqdakim 2018 yil “\_\_\_” may kuni \_\_\_\_maktabning 9-“\_\_” sinf oʻquvchilari tomonidan yakuniy attestatsiya konvertlari ochildi. Biz kim dalolatnoma tuzuvchilar: attestatsiyai hay’ati raisi\_\_\_\_\_\_*(F.I)\_\_\_\_*, attestatsiya oluvchi o‘qituvchi\_\_\_\_\_*(F.I.)\_*\_\_\_, attestatsiya assisenti \_\_\_\_*(F.I.)\_\_\_\_*lar nazorati ostida amalga oshirildi. Sinf o‘quvchilaridan \_\_\_\_\_ nafari ishtirok etdi. **Amaliy:** O‘g‘il bolalardan \_\_\_\_\_\_*(F.I.)*\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Bilet № *\_\_\_\_* \_\_*(imzo)\_*\_

Qiz bolalardan *\_\_\_\_\_\_\_(F.I.)\_\_\_\_\_\_\_\_* Bilet № *\_\_\_\_* \_\_*(imzo)\_*\_ tortildi.

Nazariy: \_\_\_\_\_\_*(F.I.)*\_\_\_\_\_\_\_*\_\_\_\_*\_\_*(imzo)\_*\_ tomonidan ochildi.

Attestatsiya hay'ati raisi: \_\_*\_\_\_(F.I.)\_\_\_\_\_*\_\_*(imzo)\_*\_

Attestatsiya oluvchi oʻqituvchi: \_\_*\_\_\_(F.I.)\_\_\_\_\_*\_\_*(imzo)\_*\_ M.O‘.

Attestatsiya assistenti: \_\_*\_\_\_(F.I.)\_\_\_\_\_*\_\_*(imzo)\_*\_

**2. Yakuniy nazorat attestatsiya bayonnomasini toʻldirish namunasi.**

2018 yil \_\_\_\_\_\_-may №\_\_\_\_\_\_\_ umumiy oʻrta ta’lim maktabi 9 - “\_\_\_” sinf *\_\_(oʻg‘il, qiz bolalar)*\_\_\_\_ Bilet №\_\_\_\_\_\_\_\_

**B A Y O N N O M A S I**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Oʻquvchilarning** **F. I.** | **60m yugurish** | **Gimnastika** | **Basketbol** | **Turgan joyda uzunlikka sakrash** | **Nazariy** | **Umumiy ball** |
| 1 | Sobirov A. | natija | ball | natija | ball | natija | ball | natija | ball | Bilet№ | ball |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Attestatsiya hay'ati raisi: \_\_*\_\_\_(F.I.)\_\_\_\_\_*\_\_*(imzo)\_*\_

Attestatsiya oluvchi oʻqituvchi: \_\_*\_\_\_(F.I.)\_\_\_\_\_*\_\_*(imzo)\_*\_

Attestatsiya assistenti: \_\_*\_\_\_(F.I.)\_\_\_\_\_*\_\_*(imzo)\_*\_

**Nazariy savollarga berilgan javoblarni baholash mezoni**

|  |  |
| --- | --- |
| **Mezonlar** | **Ballar** |
| Savol mazmunan toʻla ochib berilsa, fikrlari toʻliq hamda aniq boʻlib, jismoniy tarbiya va sportga bog‘liqholda ifodalay olsa.  | **5** |
| Javob mazmunan toʻg‘ri, jismoniy tarbiya va sportga bog‘liq holda boʻlib, lekin ikkilanish va taxmin boʻlsa.  | **4** |
| Javob mazmunan toʻliq ochib berilmasa, qisman toʻg‘ri boʻlib, tushunchalarni izohlashda bir qancha xatoliklarga yoʻl qoʻyilgan boʻlsa.  | **3** |
| Javob mazmunan toʻliq ochib berilmasa, fikrlar va tushunchalar toʻg‘ri xulosalanmagan boʻlib, xatolar koʻp boʻlsa.  | **2** |
| Javob mazmunan toʻliq ochib berilmasa, fikrlar va tushunchalar notoʻg‘ri talqin etilgan, xatolar koʻp boʻlsa.  | **1** |

**Amaliy mashg‘ulotlarni baholash mezoni**

|  |  |
| --- | --- |
| **Baholash mezoni** | **Ballar** |
| Talab qilingan mashqlarni bajarishda mashq elementlari bajarilishi ketma-ketlik asosida va ular oʻrtasidagi bog‘lanish toʻg‘ri ishonchli bajarilgan boʻlib, sport anjomlaridan foydalanishda xavfsizlik texnika qoidalariga rioya etgan boʻlsa.  | 5 |
| Talab qilingan mashq erkin, ishonchli elementlarga bog‘liq holda bajarilib, 1-2 ta juz’iy xatoga yoʻl qoʻyilib, sport anjomlaridan foydalanishda xavfsizlik texnika qoidalariga rioya etgan boʻlsa.  | 4 |
| Talab qilingan mashq ishonchsiz, elementlar qisman bajarilib, 3-4 ta juz’iy xatoga yoʻl qoʻyilib, sport anjomlaridan foydalanishda xavfsizlik texnika qoidalariga rioya etgan boʻlsa.  | 3 |
| Talab qilingan mashq ishonchsiz, elementlar qisman bajarilib, 3-4 ta juz’iy xatoga yoʻl qoʻyilib, sport anjomlaridan foydalanishda xavfsizlik texnika qoidalariga rioya etgan boʻlsa. Mashq bajarishda 3 tadan ortiq va juz’iy qoʻpol xatoga yoʻl qoʻyilsa.  | 2 |
| Talab qilingan mashq ishonchsiz, elementlar bajarilishida qoʻpol xatolarga yoʻl qoʻyilib, sport anjomlaridan foydalanishda xavfsizlik texnika qoidalariga rioya etilmasa, harakat sust boʻlib, mashq toʻliq bajarilmasa.  | 1 |

**NAZARIY SAVOLLAR**

1. Kun tartibi nima va u qanday tuziladi?

2. Chiniqish turlari va tabiiy omillar haqida yozing.

3. Chaqqonlik deb nimaga aytiladi ?

4. Olimpiya tarixi va oʻyinlari haqida gapirib bering.

5. Egiluvchanlik deb nimaga aytiladi? Egiluvchanlik koʻproq qaysi sport turida rivojlanadi?

6. Shaxmat doskasi necha katakdan iborat. Shaxmat donalari nomini va yurishini izohlab bering?

7. Yengil atletika turlari ?

8. Basketbol oʻyini nechanchi yil va kim tomonidan kashf etilgan hamda toʻpning oʻirligi va aylanasi qancha?

9. Jismoniy mashg‘ulot jarayonida asosiy texnika xavfsizligi va shikastlanganda qanday birinchi yordam koʻrsatiladi?

10. Shaxsiy va jamoat gigiyenasi qoidalariga qanday rioya qilish kerak. “Sog‘lom turmush tarzi deganda nimani tushunasiz?

11. Jismoniy tarbiya nima? Jismoniy tarbiya darslarida asosan nimalarga e’tibor qaratish lozim?

12. Yugurib kelib uzunlikka sakrashni bajarish ketma-ketligini yozing.

13. Jismoniy tarbiyada nechta sifat bor va ular qaysilar? Jismoniy sifatlarning har biriga ta’rif bering.

14. “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test sinovlari qachon va nima maqsadda Respublikamizga joriy etildi? “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test sinovlari nechta bosqichga b o‘lib oʻtkaziladi?

15. Zamonaviy Olimpiada oʻyinlari ramzi boʻlgan halqalarining ranglari boʻyicha qit'alarning ketma-ketligini aniqlang?

16. Voleybol o‘yini qanday jismoniy sifatlarni rivojlantiradi?

17. Sportchilarimiz Oʻzbekiston Respublikasi mustaqil davlat b o‘lib nechi marta Olimpiada o‘yinlarida ishtirok etishgan?

18. Kurash bilan shug‘ullanishdan oldin qanday jismoniy tayyorgarlik mashqlari bajariladi?

19. Milliy harakatli o‘yinlarni sanab bering ?

20.9-sinf o‘quvchisi 60 metr masofaga 5 ball uchun qancha vaqt ichida yugurishi kerak ?

21.Marafon yugurishning masofasi qancha?

22. Qo‘l to‘pi o‘yini nechanchi yil va kim tomonidan kashf etilgan hamda to‘pning o‘irligi va aylanasi qancha?

23. Badiiy gimnastika bilan sport gimnastikasininig farqini aytib bering?

24. Respublikamizda joriy etilgan uch bosqichli sport musobaqalari haqida ma’lumot bering. “Umid nihollari“ sport musobaqalari qachondan boshlab o‘tkazilib kelinmoqda va qanday sport turlarini o‘z ichiga oladi?

25. Kuch deb nimaga aytiladi? Kuch rivojlantiruvchi mashqlarni tushuntirib bering?

26. Futbolda bir o‘yinning o‘zida 2, 3, 4 gol urilgan holat nima deb ataladi.

27. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida o‘z- o‘zini muxofaza qilish.

28. Voleybol o‘yini nechinchi yil va kim tomonidan kashf etilgan hamda toʻpning o‘irligi va aylanasi qancha?

29. Futbol o‘yinining tarixi. O‘zbekistonga kirib kelishi, (xalqaro standartlar bo‘yicha o‘yin maydoni o‘lchami), haqida ma’lumot bering?

30. Suzishning qanday usullarini bilasiz?

**AMALIY SINOV - MASHQLARI (Qiz bolalar)**

**1-Bilet**

**1.Gimnastika.** Gimnastik o‘rindiqqa tayanib, qo‘llarni bukish va yozish.

**Me’yor:** (marta) 13 – 10 – 8 – 6. 2.

**2.Yengil atletika.** 4x10 metrga mokisimon yugurish.

**Me’yor:** (soniya) 10,0 – 10,5 – 11,0 – 11,5. 3.

**3.Gandbol.** To‘pini texnikaga ahamiyat qaratgan holda 30 metr masofaga toʻpni urib yugurish.

**Me’yor:** (soniya) 6,8 – 6,9 – 7,0 – 7,2.

**4. Kurash.** “Orqadan chalish” usuli.

**Me’yor:** Texnikasiga ahamiyat qaratish.

**2-Bilet**

**1. Gimnastika**. 110 sm balandlikdagi gimnastika “kozyoli” ustidan oyoqlarni kerib sakrab o‘tish.

**Me’yor:** Texnikasiga ahamiyat qaratish.

**2. Yengil atletika.** 1000 metrga yugurish.

**Me’yor:** (daqiqa) 5,00 – 5,30 – 6,00 – 6,30.

**3. Gandbol.** Gandbol to‘pini aniq nishonga otish

**Me’yor:** Texnikasiga ahamiyat qaratish.

**4. Kurash.** “Oldindan chalish” usuli.

**Me’yor:** Texnikasiga ahamiyat qaratish.

**3-Bilet**

**1. Gimnastika.**Arg‘amchi bilan 1 daqiqa sakrash

**Me’yor:** 120-5,100-4, 90-3, 80-2

**2. Yengil atletika.** 60 metrga yugurish.

**Me’yor:** (soniya) 9,5 – 10,0 – 10,5 – 11,0.

**3. Basketbol.** Basketbol toʻpini 8 imkoniyatdan jarimadan tashlash.

**Me’yor:** (aniq otilgan toʻplar soni / marta) 4 – 3 – 2 – 1.

**4. Kurash.** “Oyoq yonidan qoqib yiqitish” usuli.

 **Me’yor:** Texnikasiga ahamiyat qaratish.

**4-Bilet**

**1. Gimnastika.** Bir oyoqda to‘pponcha usulida oʻtirib turish

**Me’yor:** Texnikaga rioya etgan holda; ”5”-6, “4”-5, “3”-4, “2”-2.

**2. Yengil atletika.** Yugurib kelib balandlikka sakrash.

**Me’yor:** (sm) 115 – 105 – 95 – 85.

**3. Voleybol.** Voleybol to‘pini uzatishni 6 imkoniyatdan zonaga qarab aniqlash.

**Me’yor:** 3-“5”, 2-“4”, 1-“3”, 0-“2”

**4. Kurash.** “Beldan oshirib tashlash” usuli.

**Me’yor:** Texnikasiga ahamiyat qaratish.

**5-Bilet**

**1. Gimnastika.** Akrobatika: Ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish, kurakda turish. “Ko‘prik” hosil qilish.

**Me’yor:** Texnikasiga ahamiyat qaratish.

**2. Yengil atletika.** Yugurib kelib tennis to‘pini (150 gr) uloqtirish.

**Me’yor:** (metr) 28 – 23 – 18 – 13.

**3. Basketbol.** Basketbolda belgilangan jarima to‘pini 8 imkoniyatdan tashlash.

**Me’yor:** (aniq otilgan to‘plar soni / marta) 4 – 3 – 2 – 1.

**4. Kurash.** “Ichkaridan boldir orqasiga tashlash” usuli.

**Me’yor:** Texnikasiga ahamiyat qaratish.

 **(Oʻg‘il bolalar)**

**1-Bilet**

**1. Gimnastika.** Bir oyoqda tupponcha usulida oʻtirib turish

**Me’yor**: Texnikasiga etibor qaratish; 8-“5”, 6-“4”, 4-“3”,3-“2”

**2. Yengil atletika.** 60 metrga yugurish.

**Me’yor:** (soniya) 9,0 – 9,2 – 9,4 – 10.

**3. Basketbol.** Basketbolda belgilangan jarima toʻpini 8 imkoniyatdan tashlash.

**Me’yor:** (aniq otilgan to‘plar soni / marta) 5 – 4 – 2 – 1.

**4. Kurash.** “Oyoq yordamida oyoqlar ichidan koʻtarib tashlash” usuli.

**Me’yor:** Texnikasiga ahamiyat qaratish.

**2-Bilet**

**1. Gimnastika** Baland turnikda tortilish

**Me’yor:** (marta) 9 – “5” 7– “4” 5– “3”. 2-“2”

**2. Yengil atletika.** 2000 metrga yugurish.

**Me’yor:** (daqiqa) 9,30 – 10,00 – 11,00 – 12,00.

**3. Gandbol.** Qo‘l to‘pini texnikaga ahamiyat qaratgan holda 30 metr masofaga toʻpni urib yugurish.

**Me’yor:** (soniya) 6,6 – 6,7 – 6,8 – 7,0.

**4. Kurash.** “Oyoqlar yordamida yonboshdan koʻtarib tashlash” usuli.

**Me’yor:** Texnikasiga ahamiyat qaratish.

**3-Bilet**

**1. Gimnastika.** Arg‘amchida 1 daqiqa davomida sakrash.

**Me’yor:** (marta) 100 – 90 – 80 – 70.

**2. Yengil atletika.** 4x10 metrga mokisimon yugurish.

**Me’yor:** (soniya) 9,5 – 9,8 – 10,3 – 10,8.

**3. Futbol.** To‘pni zarb bilan uzoqqa tepish (o‘ng va chap oyoqda tepilgan toʻplar yig‘indisi).

**Me’yor: (**metr) 50 – 45 – 40 – 35.

**4. Kurash.** “Yelkadan oshirib tashlash” usuli.

**Me’yor:** Texnikasiga ahamiyat qaratish.

**4-Bilet**

**1. Gimnastika.** Akrobatika elementlarini bajarish.

**Me’yor:** Texnikaga rioya etgan holda.

**2. Yengil atletika.** 1000 metrga yugurish.

**Me’yor:** (daqiqa) 3,40 – 4,00 – 4,30 – 5,00.

**3. Futbol:** Futbol t o‘pi bilan oyoqda jonglyorlikni bajarish.(har bajarganda oyoqni yerga qo‘yib olish .)

**Me’yor:** (marta) 20 – 18 – 15 – 12.

**4. Kurash.** “Ichkaridan boldir orqasiga tashlash” usuli.

**Me’yor:** Texnikasiga ahamiyat qaratish.

**5-Bilet**

**1. Gimnastika.** Qo‘llarga tayangan holda q o‘llarni bukish va yozish.

**Me’yor:** 25-“5”, 20-“4”, 15 -“3”, 10-“2”

**2. Yengil atletika:** Yugurib kelib tennis to‘pini (150 gr) uloqtirish.

**Me’yor:** (metr) 45 – 40 – 33 – 25.

**3. Voleybol.** Voleybol toʻpini uzatishni 6 imkoniyatdan zonaga qarab aniqlash.

**Me’yor:** 3-“5”, 2-“4”, 1-“3”, umuman tushura olmasa-“2”

**4. Kurash.** “Oyoq yonidan qoqib yiqitish” usuli.

**Me’yor:** Texnikasigaahamiyatqaratish.