

10-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

1-CHORAK

2-variant

Nazariy savollar (20 ta)

1. Qo'shpoyada tirsaklarga tayanib turishdan tayanchga ko'tarilish qanday bajariladi?
2. Shaxmatda ikki tomonlama qopqon usuli bilan shoh berish nima?
3. 4x10 metrga mokisimon yugurishning maqsadi va qoidalari qanday?
4. Basketbol va voleybolda hakamlarning imo-ishoralari haqida qanday ma'lumot berishingiz mumkin?
5. 100 metrga past startdan yugurish texnikasining asosiy qoidasi nima?
6. Yakkacho'pda polka va galop qadamlari qanday bajariladi?
7. Yengil atletikada granatani 3 qadamdan yugurib kelib uloqtirish texnikasini nima?
8. Granata uloqtirishda granata qanday ushlanadi?
9. Basketbolda to'pni bosh va tana atrofida tutib turish qanday bajariladi?
10. Kurashda oyoq yordamida yonbosh qanday bajariladi?
11. Balandlikka xatlab o'tish usulida qanday usullar ishlatiladi? Qadamlari qanday hisoblanadi?
12. Uzunlikka oyoq bukish usulini kurashda qanday qo'llanishni o'qitishda havodagi holatni tushuntiring.
13. Gandbolda 7 va 9 metrlik jarima to'pini qanday belgilanadi?
14. Voleybolda yiqilish va to'pni qabul qilish qanday bajariladi?
15. Futbolda to'pni bilan aylanib o'tishni qanday bajariladi? (qintlar) qachon qo'llaniladi?
16. Akrobatikada 9 sm dan ko'progina baloq oshishda xavfsizlik qanday ta'minlanadi?
17. Voleybolda to'pni usulini uzatish va qabul qilish texnikasini ayting.
18. Kurashda «poyabos» usulining ahamiyati nimada?
19. Kurashda to'pni qabul qilishda gavra bilan to'xtatish texnikasi qanday?
20. Kurashda to'pni qabul qilishda «poyabos» usulida olib yurish nimani rivojlantiradi?

Amaliy topshiriqlar (5 ta)

1. Granatani 3 qadam yugurib kelib uloqtirishni ko'rsatib bering.
2. Akrobatikada sherik yordamida boshda yoki qo'llarda tik turishni bajaring.
3. Yakkacho'pda (gimnastika o'rindig'ida) muvozanat saqlab yurish va burilishlarni ko'rsating.
4. Gandbolda 7 metrlik jarima to'pini darvozaga tashlashni amalda bajaring.
5. Kurashda yonbosh va podxod usullarini sherikingizda ko'rsatib bering.

vab-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com. vab-sayiti orqali o'zingiz uchun kerakli hujjatlarni yuklab olishingiz mumkin.

Zokirjon Admin bilan

90-530-00-68, , 91-397-77-37, 90-530-68-66 nomerga murojaat qilishingiz, shu nomerdagi telegram orqali bog'lanishingiz nza456 yoki nza445 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi

10-sinf jismoniy tarbiya fanidan 1-4-choraklar uchun 25 tadan 2 ta variant nazorat ishi savollarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

To'lov uchun: UZCARD

***880*9860230104973329*summa#**

Plastik egasi Nabiyev Zokirjon



DIQQAT!!!

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.
To'liq holda olganingizdan so'ng:
Faqat o'zingiz uchun foydalaning.
Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.
Internet orqali vab-saytlarga joylamang.
Kanal va gruppalarga tarqatmang.

**OMONATGA HIYONAT
QILMANG.**

Bizni hizmatdan foydalanib qulay imkoniyatga ega bo'ling!

Bizda maktablar uchun quydagi hujjatlar mavjud.

- 1. 1-11-Sinflar uchun kelajak soati ish reja va konspektlari**
- 2. 1-11-Sinflar uchun barcha fanlardan to'garak hujjatlari**
- 3. Sinf rahbar hujjatlari**
- 4. Metodbirlashma hujjatlari**
- 5. Ustama hujjatlari**
- 6. 1-11-Sinflar uchun barcha fanlardan konspektlar va tezislar**
- 7. 1-11-Sinflar uchun Ish rejalar (Taqvim mavzu rejalar)**
- 8. Maktab ish hujjatlari**
- 9. Direktor ish hujjatlari**
- 10. MMIBDO' ish hujjatlari**
- 11. O'IBDO' ish hujjatlari**
- 12. Psixolog hujjatlari**
- 13. Xotin-qizlar qo'mitasi ish hujjatlari**
- 14. Kutubxona mudirasi ish hujjatlari**
- 15. Besh tashabbus hujjatlari**
- 16. Ommalashtirish uchun dars ishlanmalar va ochiq dars ishlanmalar, taqdimotlar, slaydlar**

O'zbek va rus maktablar uchun

Buyutrma asosida

1-11-sinflar uchun barcha fanlardan **testlar, nazorat ishlar, tezislar, to'garaklar va yillik fan konspektlar, tadbir senariylari, ochiq dars ishlanma va slaydlar** (taqdimotlar), **ko'rgazma va tarqatmalar, faxriy yorliq, diplom, tashakkurnomalar** va boshqa hujjatlarni tayyorlab beramiz.

Tel:91669-34-74 Telegramdan: @talimxizmatlar izlab toping.

Для 1–11 классов узбекских и русских школ по всем предметам: **тесты, контрольные работы, тезисы, сценарии кружков, годовые конспекты уроков, сценарии мероприятий, разработки открытых уроков, слайды (презентации), стенды и раздаточные материалы, почётные грамоты, дипломы, благодарственные письма и другие документы.**

Тел: 91669-34-74 Telegram: @talimxizmatlar