

10-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

1-CHORAK

1-CHORAK

1-variant

Nazariy savollar (20 ta)

1. Gimnastikada ko'zyoldan tayanib sakrashda 10-sinf me'yorlari qanday?
2. Uzunlikka oyoq bukish usulida sakrashda depsinish va havodagi holatni tushuntiring.
3. Futbolda to'pni tizza va gavda bilan to'xtatish texnikasi qanday?
4. Yakkacho'pda polka va galop qadamlari qanday bajariladi?
5. Arqonga oyoqlar yordamida (90 burchak ostida) tirmashib chiqish qanday bajariladi?
6. Balandlikka xatlab o'tish usulida sakrashda yugurib kelish qadamlari qanday hisoblanadi?
7. Akrobatikada 40-50 sm to'siqdan umbaloq oshishda xavfsizlik qanday ta'minlanadi?
8. Gandbolda 7 va 9 metrlik jarima to'plari qanday belgilanadi?
9. Futbolda burchak to'pi qanday holatda va qanday qoida asosida tiklanadi?
10. Voleybolda yiqilishda bir qo'lda to'pni qaytarish texnikasini tushuntiring.
11. Kurashda tizzada o'tirishdan yelkadan shikastlanishni tushuntiring.
12. 100 metrga past startdan yugurish texnikasini asosiy qoidasi nima?
13. Basketbolda 2 qadamdan so'ngi turdagi to'siq harqaga tashlash qanday amalga oshiriladi?
14. Shaxmatda ilon monogrammasi bilan shoh berish nima?
15. Gandbolda hujum (to'pni qo'yish, yorib o'tish) taktikasi qanday tashkil etilgan?
16. Akrobatikada tirmashib chiqish va ikki oyoqlab sakrash orqali o'tirish usuli qanday?
17. Gandbolda hakamlilik qilishda eng ko'p uchraydigan qoidabuzarliklar qaysilar?
18. Basketbol va voleybolda hakamlarning imo-ishoralari haqida nima bilasiz?
19. Futbolda uchib kelayotgan to'pni sakrab bosh bilan qaytarish qanday bajariladi?
20. Turnikda podyom perevarot usulida kuch bilan ko'tarilish texnikasi qanday?

Amaliy topshiriqlar (5 ta)

1. Gimnastikada turnikda 'podyom perevarot' usulida tayanchga ko'tarilishni ko'rsating.
2. Voleybolda hujum zarbasiga blok (tosiq) qo'yish holatini ko'rsating.
3. Gandbolda 7 metrlik jarima to'pini darvozaga tashlashni amalda bajaring.
4. Akrobatikada sherik yordamida boshda yoki qo'llarda tik turishni bajaring.
5. 100 metrga past startdan yugurish texnikasini amalda bajaring.

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 nima bilasiz?
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 texnikasi nima?
8. Granata uloqtirishda granata qanday ushlanadi?
9. Basketbolda to'pni bosh va tana atrofida aylantirishning foydasi nimada?
10. Kurashda oyoq yordamida yonbosh usuli qanday qo'llaniladi?
11. Balandlikka xatlab o'tish usulida sakrashda yugurib kelish qanday hisoblanadi?
12. Uzunlikka oyoq bukish usulida sakrashda dengiz usulida qanday qo'llaniladi?
13. Gandbolda 7 va 9 metrlik jarima to'pini darvozaga tashlashni tushuntiring.
14. Voleybolda yiqilishda bir qo'l bilan to'pni qanday usulda bajariladi?
15. Futbolda to'p bilan aldama harakati (dribling) qanday qo'llaniladi?
16. Akrobatikada 40-50 sm yordamda oyoq yordamida xavfsizlik qanday ta'minlanadi?
17. Voleybolda to'pni qanday usulda qabul qilish texnikasini ayting.
18. Kurashda yonbosh usulida qanday usulda qabul qilish texnikasini ayting.
19. Kurashda yonbosh usulida bilan to'xtatish texnikasi qanday?
20. Basketbolda to'pni qanday usulida olib yurish nimani rivojlantiradi?

Amaliy mashqlar (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 Nabiyeu 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 xizmatdan foydalanib qulay imkoniyatga ega bo'ling!

Bizda maktablar uchun quyidagi 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