

11-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

1-CHORAK

1-variant

Nazariy savollar (20 ta)

1. Gimnastikada arqonga oyoqlar yordamida (5 metrga) tirmashib chiqish qanday bajariladi?
2. Basketbolda pastdan kelayotgan va yerda yotgan to'pni olib olish qanday qilinadi?
3. Yengil atletikada arg'amchida 1 daqiqa davomida uzluksiz sakrash qanday jismoniy sifatni rivojlantiradi?
4. Gandbolda to'p bilan va to'psiz chalg'ituvchi harakatlarni bajarishda nima?
5. Kurashda oyoq yordamida yonbosh usuli qanday bajariladi?
6. Gimnastikada kuchni rivojlantiruvchi mashqlar (tosha) qanday bajariladi?
7. Kurashda chil usuli va undan himoyalaniq qanday bajariladi?
8. Basketbolda raqibni aylanib o'tish (obraz) usuli qanday bajariladi?
9. Voleybolda yiqilishda bir qo'lda to'pni tutib olish usuli qanday bajariladi?
10. Futbolda to'pni tovon va gavda bilan to'xtatish usullari qanday bajariladi?
11. Darvozabonning yuqoridan uchib o'tgan to'pni ikki qo'l bilan qaytarish usulini ayting.
12. Futbolda burchak to'pni darvozabonning oldidan qanday qaytariladi?
13. Gandbolda 7 va 9 metrlik zarbalar qanday bajariladi?
14. Futbolda uchib o'tgan to'pni ikki qo'l bilan bosh bilan qaytarish qanday amalga oshiriladi?
15. 100 metrga past startdan yugurishni amalda bajarishga kirish qoidalarini qanday?
16. Basketbolda to'pni 8 metrlik zarbdan o'tkazib boshqarish qanday bajariladi?
17. Kurashda zarbdan o'tkazib oshirib tashlash usulini tushuntiring.
18. Kurashda to'xtatish usullari qanday bajariladi?
19. Gimnastikada oyoq bilan tayanib sakrashda o'g'il bolalar (120 sm) va qiz bolalar qanday bajariladi?
20. 100 metrga past startdan yugurishni amalda bajarishga kirish qoidalarini qanday?

Amaliy savollar (5 ta)

1. 100 metrga past startdan yugurishni amalda bajarishga kirish qoidalarini ko'rsating.
2. Gandbolda turnikda 'podyom perevarot' (aylanib tayanchga ko'tarilish) usulini bajarib ko'rsating.
3. 100 metrga past startdan yugurishni amalda ko'rsating.
4. Futbolda to'pni tovon, gavda va tizza bilan to'xtatish usullarini ko'rsating.
5. 4x10 metrga mokisimon yugurish mashqini tezlikka bajarib ko'rsating.

11-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

1-CHORAK

2-variant

Nazariy savollar (20 ta)

1. Voleybolda to'rga teskari turgan holda sakrab to'p uzatish texnikasi qanday?
2. Balandlikka xatlab o'tish usulida sakrashda depsinish qaysi oyoqda amalga oshiriladi?
3. Kurashda 'podxod' usuli qachon va qanday bajariladi?
4. Uzunlikka oyoq bukish usulida sakrashda yugurib kelish bo'linishi qanday bajariladi?
5. Shaxmatda farzinni boy berish taktikasi qanday maqsadlarda ishlatiladi?
6. Gimnastikada kuchni rivojlantiruvchi mashqlar (tosh va bellan) qanday bajariladi?
7. Darvozabonning yuqoridan uchib kelayotgan to'pni qaytarish usulini ayting.
8. Futbolda raqibdan to'pni olib qo'yish (o'q) texnikasi qanday bajariladi?
9. Basketbolda to'pni 8 usulida oyoqlar orasida olib yurish qanday bajariladi?
10. Voleybolda hujum zarbasiga blok (to'p) qanday bajariladi?
11. Shaxmatda ikki tomonlarning ustunliklarini aniqlash usulini tushuntirish nima?
12. Futbolda to'p bilan a'ldan o'ldan sakrashda o'g'il bolalar (120 sm) va qiz bolalar (110 sm) uchun qanday turlarga bo'linadi?
13. Gandbolda to'p bilan raqibning kuchli harakatlarni bajarish texnikasi nima?
14. Kurashda tizzada o'qni o'qib tashlash usulini tushuntiring.
15. Voleybol o'yinida hujum va himoya davrida to'pni buzish holatlarida beradigan ishoralarini tushuntir.
16. Gimnastikada sakrashda o'g'il bolalar (120 sm) va qiz bolalar (110 sm) uchun qanday turlarga bo'linadi?
17. Futbolda to'pni raqibdan olib yurish jarayonida nimalarga e'tibor qaratish lozim?
18. 100 metr past startdan yugurishda finishga kirish qoidalarini qanday?
19. O'qni olib yurib kelayotgan to'pni sakrab bosh bilan qaytarish qanday amalga oshiriladi?
20. Gimnastika qiz bolalar uchun kuraklarda tik turish va ko'priklar hosil qilish ketma-ketligini tushuntir.

Amaliy topiriqlar (5 ta)

1. Uzunlikka oyoq bukish usulida sakrashni amalda ko'rsating.
2. 100 metrga past startdan yugurishni amalda ko'rsating.
3. Futbolda to'pni tovon, gavda va tizza bilan to'xtatish usullarini ko'rsating.
4. Voleybolda hujum zarbasiga blok qo'yish texnikasini ko'rsatib bering.
5. Basketbolda to'pni '8' shaklida oyoqlar orasida olib yuring.

veb-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com. veb-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

11-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 veb-saytlarga joylamang.
Kanal va gruppalariga 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