

11-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

1-CHORAK

1-variant

Nazariy savollar (20 ta)

1. Gimnastikada arqonga oyoqlar yordamida (5 metr) tirmashib chiqish qanday bajariladi?
2. Basketbolda pastdan kelayotgan va yerda yotgan to'pni ilib 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 bajarish texnikasi nima?
5. Kurashda oyoq yordamida yonbosh usuli qanday qo'llaniladi?
6. Gimnastikada kuchni rivojlantiruvchi mashqlar (tosh va gantellar bilan) qanday bajariladi?
7. Kurashda chil usuli va undan himoyalash qanday bo'ladi?
8. Basketbolda raqibni aylanib o'tish (obvodka) usullari qanday?
9. Voleybolda yiqilishda bir qo'lda to'pni qaytarish texnikasi qanday?
10. Futbolda to'pni tovon va gavda bilan to'xtatish usullari qanday?
11. Darvozabonning yuqoridan uchib kelgan to'pni qaytarish usulini ayting.
12. Futbolda burchak to'pni qaytarish usulini qanday yerga kiritiladi?
13. Gandbolda 7x7 metrligida o'yinning farqi nimada?
14. Futbolda uch qo'l bilan to'pni sakrab bosh bilan qaytarish qanday amalga oshiriladi?
15. Kurashda pastdan yugurishda finishga kirish qoidalarini qanday?
16. Basketbolda to'pni 8 usulida oyoqlar orasidan o'tkazib boshqarish qanday bajariladi?
17. Kurashda tizzada o'tirishdan yelkadan oshirib tashlash usulini tushuntiring.
18. Kurashda 'podxod' usuli qachon va qanday bajariladi?
19. Gimnastikada ko'zyoldan tayanib sakrashda o'g'il bolalar (120 sm) va qiz bolalar (110 sm) uchun farqlar nimada?
20. Turnikda 'podyom perevarot' usulida tayanchga ko'tarilish qanday bajariladi?

Amaliy topshiriqlar (5 ta)

1. Uzunlikka oyoq bukish usulida sakrashni amalda ko'rsating.
2. Gimnastikada turnikda 'podyom perevarot' (aylanib tayanchga ko'tarilish) usulini bajaring.
3. 100 metr past startdan yugurishni amalda ko'rsating.
4. Futbolda to'pni tovon, gavda va tizza bilan to'xtatish usullarini ko'rsating.
5. 4x10 metr mokisimon yugurish mashqini tezlikka bajaring.

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 bosqichida qanday bajariladi?
5. Shaxmatda farzinni boy berish taktikasi qanday maqsadlar uchun bajariladi?
6. Gimnastikada kuchni rivojlantiruvchi mashqlar (tosh va gantalar bilan) qanday bajariladi?
7. Darvozabonning yuqoridan uchib kelayotgan to‘pni ikki qo‘l bilan qabul qilish usulini ayting.
8. Futbolda raqibdan to‘pni olib qo‘yish (otkaz) texnikasi qanday bajariladi?
9. Basketbolda to‘pni 8 usulida oyoqlar orasida otkazish qanday bajariladi?
10. Voleybolda hujum zarbasiga blok qo‘yish (otkaz) texnikasi qanday bajariladi?
11. Shaxmatda ikki tomonlama o‘p qo‘yish texnikasi qanday bajariladi?
12. Futbolda to‘p bilan aldama (otkaz) texnikasi qanday bajariladi?
13. Gandbolda to‘p bilan va tizza bilan otkazish texnikasini bajarish texnikasi nima?
14. Kurashda tizzada sakrashda depsinish texnikasini bajarish usulini tushuntiring.
15. Voleybol o‘yinida darvozabonning to‘pni buzish holatlarida beradigan ishoralarini ayting.
16. Gimnastika o‘z yo‘lida sakrashda o‘g‘il bolalar (120 sm) va qiz bolalar (110 sm) uchun qanday bajariladi?
17. Futbolda darvozabonning raqibdan uchib yurish jarayonida nimalarga e‘tibor qaratish lozim?
18. 100 metrga past startdan yugurishda finishga kirish qoidalarini qanday bajariladi?
19. Futbolda darvozabonning uchib kelayotgan to‘pni sakrab bosh bilan qaytarish qanday amalga oshiriladi?
20. Gimnastika o‘z yo‘lida sakrashda o‘g‘il bolalar uchun kuraklarda tik turish va ko‘prik hosil qilish ketma-ketligini qanday bajariladi?

Amaliy vaziriqlar (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.

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 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 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