

3-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

1-CHORAK

1-variant

Nazariy savollar (20 ta)

1. Gimnastik o'rindiqlarda qanday mashqlar bajariladi?
2. To'rt tomondan to'p uzat o'yini nima uchun muhim?
3. Yakkacho'p ustida sakrab burilish mashqi qanday bajariladi?
4. Uzunlikka oyoq bukish usulida sakrash qanday bajariladi?
5. Mergan o'yini nima uchun o'ynaladi?
6. Turnikda tortilish o'g'il va qiz bolalarda qanday faollashtiriladi?
7. Tennis koptogini uloqtirishda o'ng va chap qo'lning har biri qanday taqriban qurqlanadi?
8. Futbolda to'pni tovon bilan to'xtatish qanday bajariladi?
9. Kuraklarda tik turish holati qanday amalga oshiriladi?
10. Shaxmatda notatsiya nima?
11. Ilon izi bo'lib yugurish qanday bajariladi?
12. Otishma o'yinining qoidalarini qanday bajariladi?
13. To'siqlar orasidan to'p o'turish mashqi nima uchun rivojlantiradi?
14. Shaxmatda qisqa qurtiy qanday bajariladi?
15. To'pni savatga o'tkazish mashqi nima uchun bajariladi? Uning maqsadi nima?
16. O'rta tezlikda yugurish mashqi bajarishning foydasi nima?
17. Bir oyda 15-20 m masofada sakrab borishning foydasi nima?
18. 30 m uzunlikda to'pni ustidan sakrash qanday bajariladi?
19. Yariq o'yinida qanday tana qismlari ishtirok etadi?
20. Tenglik bo'yicha 4x4 lakcha ichida tennis koptogini uloqtirish qoidalari qanday bajariladi?

Amaliy mashqlar (5 ta)

1. Turnikda tortilish mashqini bajaring.
2. To'pni savatga 50 m masofaga yugurib ko'rsating.
3. Turnikdan Qaldirg'och turish mashqini bajaring.
4. 4x4 m mokusimon yugurish mashqini bajaring.
5. Futbol to'pini to'siqlar orasidan olib o'tishni mashq qiling.

3-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

1-CHORAK

2-variant

Nazariy savollar (20 ta)

1. 4x60 m estafeta yugurish qanday tashkil etiladi?
2. Mergan o'yini nima uchun o'ynaladi?
3. Jihozlar bilan estafetalarning oddiy estafetadan farqi nima?
4. Futbolda to'pni tovon bilan to'xtatish qanday amalga oshiriladi?
5. Yakkacho'p ustida sakrab burilish mashqi qanday bajariladi?
6. Oldinga va orqaga umbaloq oshish mashqlari qanday bajariladi?
7. Tennis koptogini uloqtirishda o'ng va chap qo'lning har biri qanday qo'llaniladi?
8. To'pni tushirib yuborma o'yini qanday o'ynaladi?
9. Turnikda tortilish o'g'il va qiz bolalarda qanday bajariladi?
10. To'pni savatga tashlash harakatli o'yini nima maqsadga ega?
11. Kamalak o'yini qanday qoidalarida bajariladi?
12. 30-50 sm balandlikdagi buyumlar bilan savat qanday bajariladi?
13. Chalqancha yotgan holda gavdani 90 daraja ko'tarishni qaysi mushaklarni rivojlantiradi?
14. Balandlikka hatlaklash mashqi bajarishda qaysi mushaklar rivojlantiriladi?
15. To'siqlar orasida yugurish mashqi nimani rivojlantiradi?
16. Gimnastik parvonni bajarish mashqi qanday qilinadi?
17. Shaxmatda qaysi qoidalar bajariladi?
18. Otish mashqi qanday bajariladi?
19. Tenglikda yugurishda tenniskoptogini uloqtirish qoidalarini qanday bajariladi?
20. Savatda yugurish mashqi nima?

Amaliy savollar (5 ta)

1. Chalqancha yotgan holda gavdani 90 daraja ko'tarishni 10 marta bajaring.
2. 10 marta 50 m masofaga yugurib ko'rsating.
3. Gimnastika matida oldinga umbaloq oshishni ko'rsating.
4. Bir oyqda 15-20 metr masofaga sakrab borib ko'rsating.
5. Tennis koptogini o'ng va chap qo'lda uzoqlikka uloqtiring.

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

3-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 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