

4-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

1-CHORAK

1-variant

Nazariy savollar (20 ta)

1. Futbolda topni oyoq ichki qismida olib yurish qanday bajariladi?
2. Shaxmat odobiga qanday qoidalar kiradi?
3. Tennis koptogini chap qol bilan uloqtirish qanday bajariladi?
4. Estafetalar oquvchilarda qanday sifatlarni shakllantiradi?
5. Ovchi va ordak oyinida topni qanday otish kerak?
6. Chalqancha yotgan holda gavdani 90 gradus kotarish uchun qanday mashqlar bajariladi?
7. Balandlikka hatlab otish sakrashida qaysi oyoqlardan foydalaniladi?
8. Gimnastik orindiqda muvozanat saqlab yurish uchun qanday mashqlar bajariladi?
9. Uzatdingmi, otir oyinida tezlik muhimmi?
10. Kamalak oyinining asosiy shartlari nima?
11. Uzunlikka oyoq bukish usulida sakrang qanday bajariladi?
12. Qiz bolalar uchun tayani sakrash uchun nasos kozyol balandligi qancha boladi?
13. Kengligi belgilangan oyoq ichki qismida sakrash uchun qanday mashqlar bajariladi?
14. Topni savatga tashish uchun qanday mashqlar bajariladi?
15. Topni oyoq ichki qismida sakrang qanday bajariladi?
16. Futbolda topni oyoq ichki qismida sakrang qanday bajariladi?
17. Kopriklarni qilish uchun qanday mashqlar bajariladi?
18. Futbolda topni oyoq ichki qismida sakrang qanday bajariladi?
19. Ogilov uchun tayani sakrashda gimnastik kozyol balandligi qancha boladi?
20. Tezlik bilan sakrashdan almashib yugurishning qanday ahamiyati bor?

Amaliy mashqlar (5 ta)

1. Uzunlikka oyoq bukish usulida sakrang.
2. Uzunlikka oyoq bukish usulida sakrang.
3. Uzunlikka oyoq bukish usulida sakrang.
4. Gimnastika matida oldinga umbaloq oshish mashqini korsating.
5. Turnikda osilib turgan holatda oyoqlarni 90 gradusga kotaring.

4-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

1-CHORAK

2-variant

Nazariy savollar (20 ta)

1. Uzatdingmi, otir oyinida tezlik muhimmi?
2. Zovurdagi bori oyini oquvchilarda nimani rivojlantiradi?
3. Topni savatga tashla oyinida qanday aniqlik talab etiladi?
4. Past startdan 60 metrga yugurishda qollar holati qanday bo'ladi?
5. Bir oyoqda 15-20 metr masofaga sakrab borish nima uchun bajariladi?
6. Futbolda topni oyoq ichki qismida olib yurish qanday bajariladi?
7. Ogil bolalar uchun tayanib sakrashda gimnastik kozye uzunligi qancha bo'ladi?
8. Koprik hosil qilish mashqi qanday tartibda bajariladi?
9. Epchil quyon oyinida kimlar ishtirok etadi?
10. 4x10 metr mokisimon yugurish nima uchun bajariladi?
11. Qiz bolalar uchun tayanib sakrashda gimnastik kozye uzunligi qancha bo'ladi?
12. Shaxmat notatsiyasi nima?
13. Kuraklarda tik turish holati qanday bajariladi?
14. Shaxmat odobiga qanday talablar qo'yiladi?
15. Futbol topi bilan ixtidor o'yinchi qanday bajariladi?
16. Uzunlikka oyoqda tik turish qanday bajariladi?
17. 4x60 metrga estafeta o'yinida oyoqlar qanday uzatiladi?
18. Lafta o'yinida qanday talablar qo'yiladi?
19. Akrobatik o'yinida qanday muvozanat talab qiladi?
20. Turnik o'yinida bolalar va qiz bolalar normativlari farq qiladimi?

Amaliy topshiriqlar

1. Oa... h... muvozanat mashqini bajaring.
2. ... g... g... y... ichiga uloqtiring.
3. ... da donalarni to'g'ri joylashtirib, notatsiyani korsating.
4. ... da o... turgan holatda oyoqlarni 90 gradusga kotaring.
5. Yug... lib uzunlikka oyoq bukish usulida sakrang.

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

4-sinf jismoniy tarbiya 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 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