

## 5-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

### 1-CHORAK

#### 1-variant

#### Nazariy savollar (20 ta)

1. Gandbol o'yinida himoya taktikasi qanday bajariladi?
2. Badmintonda turtki (tolchok) mashqi qanday bajariladi?
3. Arqonga uch usulda tirmashib chiqish qanday usullarni o'z ichiga oladi?
4. Turnikda tortilish mashqlarida nafas olish va chiqarish qanday bajariladi?
5. Akrobatikada oldinga va orqaga umbaloq oshish texnikasi qanday bajariladi?
6. Yugurib kelib balandlikka hatlab o'tish usulida sakrashtirish texnikasi qanday bajariladi?
7. Futbol o'yinida erkin to'p tepish texnikasi qanday amalga oshiriladi?
8. O'tirgan holda kurashish mashqlarida nimalar o'z ichiga oladi?
9. Gimnastika ko'zyolining yon tomonida turtki mashqi qanday bajariladi?
10. 60 metrga yugurishda to'g'ri start bajarish qanday bajariladi?
11. Badmintonda raketkani yopiq to'p bilan pichoq yolaq uzatish qanday bajariladi?
12. Gandbolda to'pni sherigiga uzatish va qabul qilish qanday bajariladi?
13. Uzoq masofaga yugurish va qisqa masofaga yugurishning farqi nima?
14. 4x10 mokinimon yugurishda zarba berish qanday bajariladi?
15. Gandbolda pastdagi to'pni darvozaga qanday qabul qilinadi?
16. Voleybolchining harakatlarining taktikasi qanday bo'lishi kerak?
17. Estafeta yugurishida turtki mashqi bajarish qoidalarini qanday?
18. O'rta masofaga yugurishda nafas olish qanday bo'lishi kerak?
19. Basketbol o'yinida jarima chizig'ida to'pni qanday tashlash kerak va u yerdan qanday to'p tashlanadi?
20. Turnikda tortilish mashqlarida qaysi a'zolari rivojlantiradi?

#### Amalga oshirish savollari (5 ta)

1. Arqonga uch usulda tirmashib chiqishni ko'rsating.
2. Turnikda tortilish mashqlarida hatlab o'tish usulida olib yurib darvozaga zarba bering.
3. Gandbolda to'pni sherigiga uzatish va qabul qilishni ko'rsating.
4. Estafeta yugurishda harakat davomida sherigiga uzatish va qabul qilishni ko'rsating.
5. Basketbolda jarima chizig'idan to'pni savatga tashlashni amalga oshiring.

## 5-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

### 1-CHORAK

#### 2-variant

#### Nazariy savollar (20 ta)

1. Gandbolda darvozaga yakka holatda zarba berish qanday amalga oshiriladi?
2. Gimnastika ko'zyolidan oyoqlarni kerib sakrashda tushish qanday bo'ladi?
3. O'rta masofaga bir me'yorda past tezlikda yugurish qanday bajariladi?
4. 4x10 mokisimon yugurish nima uchun zarur?
5. Badmintonda turtki (tolchok) mashqi qanday bajariladi?
6. O'rta masofaga yugurishda nafas olish qanday bo'lishi kerak?
7. Yugurib kelib balandlikka hatlab o'tish usulida sakrash turlarini nomlang.
8. Estafeta yugurishda tayoqchani uzatish qoidalarini nomlang.
9. 60 metrga yugurishda to'g'ri start holati qanday bo'ladi?
10. Futbolda darvozabonning to'pni ushlab olinish texnikasi qanday bo'ladi?
11. Gandbolda to'pni sherigiga uzatish texnikasini nomlang.
12. Kurashda harakatli o'yinlar texnikasini nomlang.
13. Basketbolchi o'yinda qanday harakatlarda to'pni kerak?
14. Gandbol o'yinida himoya turlarini nomlang.
15. Yugurib kelib tennis to'pini ushlab olish usulini nomlang.
16. Voleybol to'ridan to'pni o'zingizga o'yinga kiritish qanday bo'ladi?
17. Futbolda to'pni shernomadan uzatish texnikalari nimalardan iborat?
18. Akrobatika to'rtinchi vaqtida tushib q oshish texnikasi qanday?
19. Gimnastika to'rtinchi vaqtida tushib sakrash texnikasini tushuntiring.
20. Badmintonda turtki berish qachon qo'llaniladi?

#### Amaliy mashqlar (5 ta)

1. Voleybol to'pini o'zingizga o'lingan yuqoridan va pastdan qabul qilish mashqini bajaring.
2. Basketbol to'pini o'zingizga o'lingan yuqoridan tushib chiqishni ko'rsating.
3. Badmintonda turtki yordamida volanni pastdan o'yinga kiritishni ko'rsating.
4. Basketbolda to'pni yerga urib (harakatda) olib boring va savatga tashlang.
5. Turnir o'lingan holda tortilish mashqini belgilangan me'yorda bajaring.

**vab-saytimiz: [Zokirjon.com](http://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*  
**5-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**