

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 bo'ladi?
5. Akrobatikada oldinga va orqaga umbaloq oshish texnikasi qanday?
6. Yugurib kelib balandlikka hatlab o'tish usulida sakrash texnikasini ayting.
7. Futbol o'yinida erkin to'p tepish texnikasi qanday amalga oshiriladi?
8. O'tirgan holda kurashish mashqlarida nimalar o'rganiladi?
9. Gimnastika ko'zyolining yon tomonidan sakrash qanday amalga oshiriladi?
10. 60 metrga yugurishda to'g'ri start holati qanday?
11. Badmintonda raketkani yopiq tomoni bilan pastda yolg'iz usulda qanday bajariladi?
12. Gandbolda to'pni sherigiga uzatish texnikasi qanday bajariladi?
13. Uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rganishda nafas olishning farqi nima?
14. 4x10 mokisimon yugurishni o'rganishda nima kerak?
15. Gandbolda pastdan kechib o'tish qanday qabul qilinadi?
16. Voleybolchilarda yolg'izlik harakati texnikasi qanday bo'lishi kerak?
17. Estafeta yugurishda tayoqchani uzatish qoidalarini qanday?
18. Arqonga uch usulda nafas olish qanday bo'lishi kerak?
19. Gimnastika maydoni nima va u yerdan qanday to'p tashlanadi?
20. Basketbolda turish mashqi qaysi a'zolari rivojlantiradi?

Amaliy topshiriqlar (5 ta)

1. Gimnastika arqoniga tirmashib chiqishni ko'rsating.
2. Futbol to'pini raqibni aldab o'tish usulida olib yurib darvozaga zarba bering.
3. Gandbol to'pini sherigiga uzatish va qabul qilishni ko'rsating.
4. Estafeta tayoqchasini 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 texnikasini ayting.
8. Estafeta yugurishda tayoqchani uzatish qoidalari qanday?
9. 60 metrga yugurishda to'g'ri start holati qanday?
10. Futbolda darvozabonning to'pni ushlab olish texnikasi qanday?
11. Gandbolda to'pni sherigiga uzatish usullari qanday?
12. Kurashda harakatli o'yinlar texnikasi nimani rivojlantiradi?
13. Basketbolchi o'yinda qanday tayyorgarlik holatida bo'ladi?
14. Gandbol o'yinida himoya taktikasi nima uchun zarur?
15. Yugurib kelib tennis topini ulotishda qanday holatda bo'ladi?
16. Voleybol to'ridan 3-6 m masofadan o'yin maydoniga kiritish qanday bo'ladi?
17. Futbolda to'pni tiklashda qanday qoidalari nimalardan iborat?
18. Akrobatikada qanday holatda baloq oshish texnikasi qanday?
19. Gimnastika ko'zyolidan oyoqlarni bukib sakrash texnikasini tushuntiring.
20. Gandbolda darvozaga zarba berish qachon qo'llaniladi?

Amaliy savollar (5 ta)

1. Voleybol to'pini ikki qo'llab yuqoridan va pastdan qabul qilish mashqini bajaring.
2. Gimnastika arqoniga tirmashib chiqishni ko'rsating.
3. Badminton raketkasi yordamida volanni pastdan o'yinga kiritishni ko'rsating.
4. Basketbolda to'pni yerga urib (harakatda) olib boring va savatga tashlang.
5. Turnikda osilgan holda tortilish mashqini belgilangan me'yorda bajaring.

vab-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

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 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 ishlanna 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