

## 6-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

### 1-CHORAK

#### 1-variant

#### Nazariy savollar (20 ta)

1. Turnikda osilib turgan holatda tekis oyoqlarni 90 gradusga ko'tarish qaysi mushaklarni rivojlantiradi?
2. Gimnastika ko'zyoli ustidan oyoqlarni kerib sakrash qanday bajariladi?
3. Ko'priklar hosil qilish va uning tanaga ta'siri qanday?
4. 60 metrga yugurishda qanday start turidan foydalaniladi?
5. Gimnastika narvoni bo'ylab diagonal tirmashib chiqish qanday bajariladi?
6. Gandbolda to'pni yerga urib olib yurish qoidalaridan qandaylarini bilasiz?
7. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda deqsizlash qanday bajariladi?
8. Yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish qanday bajariladi?
9. Gandbolda 6x0 himoya taktikasi qanday bajariladi?
10. Kurashda o'z-o'zini himoya qilish qoidalaridan qandaylarini bilasiz?
11. «Hatlab o'tish» usulida baliqlik qanday bajariladi?
12. Darvozabon dumalayotgan hollarda to'pni qanday ilib oladi?
13. Futbolda janglyor mashq qanday bajariladi? nima uchun zarur?
14. Gimnastikada shaxmatda qanday mashqlar kiradi?
15. Shaxmatda yakka o'ynash qanday amalga oshiriladi?
16. Gimnastika narvoni bo'ylab o'tirib turish usulida o'tirib turish qanday bajariladi?
17. Shaxmatda vokr qanday o'tirib turish usuli qanday?
18. Gimnastika bo'ylab o'tirib turish usulida bolalar uchun qanday balandlikda bo'ladi?
19. Tenis to'pni yugurib kelib uzoqlikka uloqtirish qoidalarini qanday?
20. Past startdan chiqib, 60m masofaga (100m) qanday qoidalarga amal qilinadi?

#### Amaliy mashqlar (10 ta)

1. «Hatlab o'tish» usuli bilan balandlikka sakrash texnikasini bajaring.
2. Tenis to'pni yugurib kelib uzoqlikka uloqtirishni vaqtga bajaring.
3. Gimnastika gilamchasida oldinga va orqaga umbaloq oshish mashqini bajaring.
4. Tenis to'pini yugurib kelib uzoqlikka uloqtirishni mashq qilib ko'rsating.
5. Past startdan chiqib, 60m masofaga texnikaga rioya qilgan holda yugurib bering.

## 6-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

### 1-CHORAK

#### 2-variant

#### Nazariy savollar (20 ta)

1. Futbolda uchib ketayotgan to'pga peshonaning o'rtasi bilan qanday zarba beriladi?
2. Futbolda erkin va jarima zarbalarining qanday farqi bor?
3. Gimnastika narvoni bo'ylab diagonal tirmashib chiqish qanday bo'ladi?
4. Kurakda tik turish mashqi qanday bajariladi?
5. Kurashda o'z-o'zini himoya qilish usullari nimalardan iborat?
6. Gandbolda to'pni o'ng va chap qo'lda yerga urishning maqsadlari nima?
7. Estafeta yugurishda (4x60m) qanday qoidalarga amal qilinadi?
8. Basketbol o'yini elementlari bilan estafeta qanday o'tkaziladi?
9. Yakkacho'pda chap oyoqni o'ng oyoq kabi bukilish mashqi nima uchun qilinadi?
10. Shaxmatda farzin yoki rux bilan mot qanday qilinadi?
11. Shaxmatda sipohlar nima va ular qanday qo'llaniladi?
12. Tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish mashqi qanday bajariladi?
13. 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrashning qanday joydan sakrashdan farqi nima?
14. Shaxmatda yakka shaxmatda qanday qo'llaniladi?
15. Gimnastik ko'zyolida balandlik uchun qanday balandlikda bo'ladi?
16. Yelkadan oshirib yugurish mashqi sport turiga xos?
17. Yon chizilgan to'pni o'ng oyoq bilan qanday bajariladi (futbol)?
18. Yakkacholikda oldinga va ortaga turish nima uchun kerak?
19. Davozabandlikda oldinga va ortaqoridan kelayotgan to'pni qanday ilib oladi?
20. Gimnastika gilyamchasida yugurish mashqlarining ahamiyati nima?

#### Amaliy mashqlar (5 ta)

1. Yon chizilgan to'pni o'ng oyoq bilan qanday bajariladi (futbol).
2. 10-12 qadam yugurib kelib uzoqlikka uloqtirishni mashq qilib ko'rsating.
3. 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqini ko'rsating.
4. Gimnastika ko'zyoli ustidan tayanib oyoqlarni kerib sakrashni ko'rsating.
5. Gimnastika gilyamchasida oldinga va orqaga umbaloq oshish mashqini bajarang.

**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*  
**6-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 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**