

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 amalga oshiriladi?
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 bo'ladi?
6. Gandbolda to'pni yerga urib olib yurish qoidasi qanday?
7. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda deqsinish qanday amalga oshiriladi?
8. Yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish qanday bajariladi (futbol)?
9. Gandbolda 6x0 himoya taktikasi qanday tashkil qilinadi?
10. Kurashda o'z-o'zini himoya qilish usullari nimalardan iborat?
11. «Hatlab o'tish» usulida balandlikka sakrash qanday bajariladi?
12. Darvozabon dumalayotgan va yuqoridan kiritilgan to'pni qanday usul bilan qutqalib oladi?
13. Futbolda janglyor mashqi (tizza va o'ng yon uchida) qanday bajariladi va qanday zarur?
14. Gimnastikada akrobatika mashqlariga qanday usullar qo'llaniladi?
15. Shaxmatda yakka shohri to'pni qanday usul bilan oshiriladi?
16. Gimnastika narvoni bo'ylab to'pni usul bilan urib turish qanday bajariladi?
17. Shaxmatda foydali yoki no'qonli to'pni oshirish usuli qanday?
18. Gimnastika narvoni bo'ylab to'pni oshirish usuli bolalar uchun qanday balandlikda bo'ladi?
19. Tennis to'pni yerga urib olib yurish qoidalarini qanday?
20. 60 metr yugurishda (60m) qanday qoidalarga amal qilinadi?

Amaliy savollar (5 ta)

1. «Hatlab o'tish» usuli bilan balandlikka sakrash texnikasini bajaring.
2. 4x1 metr mokisimon yugurishni vaqtga bajaring.
3. Gimnastika gilamchasida oldinga va orqaga umbaloq oshish mashqini bajaring.
4. Tennis 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 maqsadi 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 bukib oldinga qadam tashlash mashqi nima uchun qilinadi?
10. Shaxmatda farzin yoki rux bilan mot qilish usuli qanday?
11. Shaxmatda sipohlar nima va ular mot qilishda qanday rol o'ynaydi?
12. Tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish qoidalari qanday?
13. 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqi bilan 10-12 qadam sakrashdan farqi nima?
14. Shaxmatda yakka shohni mot qilish usuli qanday?
15. Gimnastik ko'zyol qizlar uchun qanday balandlikda bo'ladi?
16. Yelkadan oshirib yiqitish mashqi qanday xos?
17. Yon chiziqda to'pni o'ng va chap qo'lda qanday bajariladi (futbol)?
18. Yakkacho'pda to'pni oldinga va orqaga qanday turish nima uchun kerak?
19. Dastavozda to'pni yuqoridan kelayotgan to'pni qanday ilib oladi?
20. Gimnastika ko'zyol yiqitish mashqlarining ahamiyati nima?

Amaliy savollar (5 ta)

1. Kurashda yulshoq yiqitish va chil usulini amaliyotda ko'rsatib bering.
2. Tennis to'pini 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 gilamchasida oldinga va orqaga umbaloq oshish mashqini bajaring.

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

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 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

Buyutirma 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