

7-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

1-CHORAK

1-variant

Nazariy savollar (20 ta)

1. Basketbolda to'pni '8' shaklida olib yurish qanday bajariladi?
2. Voleybolda orqa chiziqda to'pni qabul qilish qoidalari qanday?
3. Balandlikka 'hatlab o'tish' usulida sakrash texnikasini tushuntirib bering.
4. 4x60 metrga estafeta yugurishda tayoqcha berish hududi qanday?
5. Futbolda tizza va oyoq uchlarida janglyor qilish nimani rivoyat qiladi?
6. Akrobatika mashqlarida yarim shpagatga tushish texnikasini tushuntirib bering.
7. Yelkadan oshirib yiqitish usuli kurashda qanday o'rin oladi?
8. O'g'il bolalar uchun gimnastika ko'zyoli qanday bo'lishi kerak?
9. Futbolda outdan (yon chiziqdan) to'pni o'zininga qaytarish qanday?
10. Shaxmatda sipohlar bilan mot qilish qanday nimni o'z ichiga oladi?
11. Basketbolda jarima zarbasi qayn qanday va qanday qilmash bajariladi?
12. Basketbol estafetasida qanday emal qilmash bajariladi?
13. Shaxmatda farzin va rux bilan mot qilish qanday o'ringa oshiriladi?
14. 6 daqiqa davomida yengilik bilan tanima qanday o'ringa oshiriladi?
15. Voleybolda to'pni o'zininga qaytarish qanday o'ringa bilan harakatlanishning foydasi nimada?
16. Basketbolda harakatda to'pni o'zininga qaytarishda necha qadam tashlash mumkin?
17. Gandhara himoy texnikasida qanday maqsadga xizmat qiladi?
18. Pastdan yugurib kelib balandlikka 'hatlab o'tish' usulida qaysi komandalar beriladi?
19. Futbolda o'ringa qaytarish usullari qanday?
20. Akrobatika mashqlarida boshda tik turish mashqini qanday bajaradilar?

Amaliy mashqlar (5 ta)

1. Basketbolda harakatda to'pni o'zininga qaytarish qanday o'ringa bilan harakatlanishning foydasi nimada?
2. Futbolda o'ringa qaytarish usullari qanday?
3. Gandhara himoy texnikasida qanday maqsadga xizmat qiladi?
4. Turib o'silib, oldinga va orqaga tebranish mashqlarini ko'rsating.
5. Basketbolda harakatda to'pni sherigingizdan qabul qilib, savatga tashlang.

7-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

1-CHORAK

2-variant

Nazariy savollar (20 ta)

1. O'g'il bolalar uchun gimnastika ko'zyoli qanday balandlikda o'rnatiladi?
2. Gimnastikada turnikda oldinga va orqaga tebranish mashqi qanday bajariladi?
3. Yelkadan oshirib yiqitish usuli kurashda qanday qo'llaniladi?
4. Basketbolda harakatda to'pni savatga tashlashda necha qadam qo'llanilishi mumkin?
5. Basketbolda to'pni bir qo'l bilan yelkadan savatga tashlashda qanday qo'llaniladi?
6. 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsiya qanday qo'llaniladi?
7. Arqonga tirmashib chiqishda 7-sinf me'yori qancha (o'g'irlar va qizlar uchun)?
8. Gandbolda sakrab darvozaga zarba berish texnikasi qanday bajariladi?
9. Basketbolda to'pni '8' shaklida olib yurish qanday bajariladi?
10. Gandbolda to'pni yerga urib olib yurish texnikasi qanday bajariladi?
11. Voleybolda orqa chiziqda to'pni qabul qilishda qanday qo'llaniladi?
12. Kurashda yumshoq yiqilish mashqlarining qanday xavfsizlik qoidalari bor?
13. Futbolda uchib kelayotgan to'pga pas berishda qanday zarba beriladi?
14. Darvozabon uchib kelayotgan to'pni maqsadga erishishi qachon qo'llaniladi?
15. Gimnastikada 'to'ppochalar'ni olib tashlashda qanday mashq bajariladi?
16. Darvozabon yiqilib tushganida nima qilish kerak?
17. Qiz bolalar akrobatika mashqlarida qanday o'tadilar?
18. Basketbolda zarba zarba berishda qanday amalg oshiriladi?
19. Futbolda zarba berishda qanday zarba beriladi?
20. Shaxmat o'yinida qanday zarba beriladi deganda nima tushuniladi?

Amaliy topshiriqlar (5 ta)

1. 6-8 qadam yugurib kelib uzunlikka 'hatlab o'tish' usulida sakrang.
2. Turnikda olib, oldinga va orqaga tebranish mashqlarini ko'rsating.
3. Yelkadan oshirib yiqitishda to'pni olib olish harakatini ko'rsating.
4. Gandbolda '8' shaklida olib yurish mashqini bajaring.
5. Pas berishda 60 metr masofaga texnikani saqlab yugurib chiqing.

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

7-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 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