

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 qoidalarini qanday?
3. Balandlikka 'hatlab o'tish' usulida sakrash texnikasini tushuntiring.
4. 4x60 metrga estafeta yugurishda tayoqcha berish hududi qancha?
5. Futbolda tizza va oyoq uchlarida janglyor qilish nimani rivojlantiradi?
6. Akrobatika mashqlarida yarim shpagatga tushish texnikasini tushuntiring.
7. Yelkadan oshirib yiqitish usuli kurashda qanday qo'llaniladi?
8. O'g'il bolalar uchun gimnastika ko'zyoli qanday balandlikda o'rnatiladi?
9. Futbolda outdan (yon chiziqdan) to'pni o'yinga kiritish qoidalarini qanday?
10. Shaxmatda sipohlar bilan mot qilish deganda nima tushuniladi?
11. Basketbolda jarima zarbasi qayerdan va qanday bajariladi?
12. Basketbol estafetasida qanday elementlar ishlatiladi?
13. Shaxmatda farzin va rux bilan mot qilish qanday bajariladi?
14. 6 daqiqa davomida yugurishda tayoqcha qanday ta'sir qiladi?
15. Voleybolda to'pni oldinga va orqaga qadamlar bilan harakatlanishning foydasi nimada?
16. Basketbolda to'pni savatga tashlashda necha qadam tashlash mumkin?
17. Futbolda outdan to'pni o'yinga kiritish qanday bajariladi?
18. 4x60 metrga yugurishda qaysi komandalar beriladi?
19. Voleybolda jarima to'pini tepish usullari qanday?
20. Akrobatikada o'g'il bolalar boshda tik turish mashqini qanday bajaradilar?

Amaliy topshiriqlar (5 ta)

1. Yakkacho'pda muvozanat saqlab, 'qaldirg'och' bo'lib turing.
2. Shaxmat taxtasida ikkita rux va farzin bilan shohni mot qilib ko'rsating.
3. 6-8 qadam yugurib kelib balandlikka 'hatlab o'tish' usulida sakrang.
4. Turnikda osilib, 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 tashlash mumkin?
5. Basketbolda to'pni bir qo'l bilan yelkadan savatga tashlash texnikasini ayting.
6. 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish qanday bajariladi?
7. Arqonga tirmashib chiqishda 7-sinf me'yori qancha (o'g'il va qiz bolalar uchun)?
8. Gandbolda sakrab darvozaga zarba berish texnikasi qanday?
9. Basketbolda to'pni '8' shaklida olib yurish qanday bajariladi?
10. Gandbolda to'pni yerga urib olib yurish qoidasi nima?
11. Voleybolda orqa chiziqda to'pni qabul qilish qoidasi qanday?
12. Kurashda yumshoq yiqilish mashqlarining ahamiyati qanday? O'rinlari bor?
13. Futbolda uchib kelayotgan to'pga peson bilan zarba berish qanday beriladi?
14. Darvozabon uchib kelayotgan to'pni qabul qilish qachon qo'llaniladi?
15. Gimnastikada 'to'pponni pastki qavatga qanday mashq?
16. Darvozabon yiqilishda to'pni qanday olib oladi?
17. Qiz bolalar uchun darvozabon o'rolatiga qanday o'tadilar?
18. Basketbolda to'pni pas qayerdan va qanday amalga oshiriladi?
19. Kurashda zarba yuqori uchlarida janglyor qilish nimani rivojlantiradi?
20. Sportchilarning iponlar bilan mot qilish deganda nima tushuniladi?

Amaliy mashriqlar (5 ta)

1. 6-8 qadam yugurib kelib balandlikka 'hatlab o'tish' usulida sakrang.
2. Turnikda osilib, oldinga va orqaga tebranish mashqlarini ko'rsating.
3. Darvozabon kabi yiqilishda to'pni ilib olish harakatini ko'rsating.
4. Futbol to'pini '8' shaklida olib yurish mashqini bajaring.
5. Past startdan 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