

## 8-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

### 1-CHORAK

#### 1-variant

#### Nazariy savollar (20 ta)

1. Akrobatikada kuraklarda tik turish holati qanday amalga oshiriladi?
2. Gandbolda sakrab darvozaga zarba berish qanday amalga oshiriladi?
3. Ogil va qiz bolalar uchun gimnastika kozyolining balandligi qanday qilib belgilanadi?
4. Voleybolda pastdan kelayotgan topni ikki qollab bilaklarda olib oshirish texnikasi qanday?
5. 4x10 m mokisimon yugurishda qanday jismoniy sifatlar rivojlanishi kerak?
6. Gimnastikada past turnikda osilib turishdan tayanchga o'tarilish qanday bajariladi?
7. Gandbolda topni yerga urib olib yurishning qanday qo'llanilishi bor?
8. Futbolda top bilan janglyor qilish qanday foydalaniladi?
9. Kurashda podhod usulini qollash texnikasi qanday bajariladi?
10. Gimnastikada qoshpoyada tirsakka tayanch oshirish va oyoqlarga kotarilish qanday bajariladi?
11. 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikda sakrash mashqi harakatning muhim ahamiyatga ega?
12. Yengil atletikada 1000 metr yugurishda nafas olish qanday bolishi kerak?
13. Darvozabon yiqilishda topni qanday olib olish kerak?
14. Voleybolda hujum o'yinining o'yinining vazifalari nimalardan iborat?
15. Estafeta yugurishda o'yinchi o'yinchi o'zaro qanday uzunlikka ega?
16. Futbolda uzoq masofadan zarba berish texnikasi nimalardan iborat?
17. Voleybolda topni balandlikda oshirishga oshirish mashqining maqsadi nima?
18. Yakkadan o'tgoch turida qanday muvozanat mashqi hisoblanadi?
19. Kurashda sakrab oshirib oshirish usulining ketma-ketligini tushuntiring.
20. Gimnastikada oyoqlar oshirishda oyoqlar qanday burchak ostida tutiladi?

#### Amalga oshirish savollari (5 ta)

1. Kurashda sakrab oshirish usuli va yelkadan oshirib yiqitishni bajaring.
2. Gandbolda sakrab darvozaga zarba berish texnikasini amalda korsating.
3. Darvozabon kabi yiqilishni jismoniy meyorlar asosida bajaring.
4. Darvozabon kabi yiqilishda topni olib olish harakatini korsating.
5. Gimnastikada kozyoli ustidan oyoqlarni kerib yoki bukib sakrash mashqini korsating.

## 8-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

### 1-CHORAK

#### 2-variant

#### Nazariy savollar (20 ta)

1. Basketbolda harakatda topni savatga tashlashda necha qadam tashlash mumkin?
2. Kurashda yumshoq yiqilish qoidalariga rioya qilmaslik nimalarga olib keladi?
3. Gimnastikada arqonga kotarilishda oyoqlar qanday burchak ostida tutiladi?
4. Voleybolda hujum chizigi oyinchilarining asosiy vazifalari nimalar haqida iborat?
5. Ogil va qiz bolalar uchun gimnastika kozyolining balandligi qanday belgilanadi?
6. Gandbolda sakrab darvozaga zarba berish qanday amalga oshiriladi?
7. Darvozabon yiqilishda topni qanday ilib oladi?
8. Futbolda 11 metrlik jarima zarbasi qachon va qanday beriladi?
9. Tennis topini yugurib kelib uloqtirishda qadamlar qanday qo'yiladi?
10. Hatlab otish usulida balandlikka sakrashda bosim qanday oshiriladi?
11. 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash qaysi sport turi uchun ahamiyatga ega?
12. Kurashda raqibni muvozanatdan chiqarish usulida qanday harakatlar ishlatiladi?
13. 60 metrga yugurishda past start texnikasini bajarishda qanday harakatlar ishlatiladi?
14. Futbolda uzoq masofaga topni tashlash usulida qanday harakatlar ishlatiladi?
15. Akrobatikada kuraklarda tirilish harakati qanday bajariladi?
16. Kurashda yelkadan olib tashlash harakatining asosiy xarakteristik ketligini tushuntiring.
17. Voleybolda pastda topni qaytarish uchun bilaklarda qaytarish texnikasi qanday?
18. Estafeta yugurishida qanday harakatlar ishlatiladi qanday uzunlikka ega?
19. Gandbolda darvozaga zarba berishda qanday harakatlar ishlatiladi qanday qoidalar bor?
20. Akrobatikada yelkadan olib tashlash harakatida orqaga umbaloq oshishda xavfsizlik qanday taminlanadi?

#### Amalga oshirish (5 ta)

1. Futbolda 11 metrlik jarima zarba berish texnikasini amalda bajaring.
2. Gandbolda darvozaga zarba berish texnikasini amalda korsating.
3. 60 metrga yugurishda past start texnikasini jismoniy meyorlar asosida bajaring.
4. Basketbolda hatlab otish usulida sakrash texnikasini bajaring.
5. Past start texnikasini 60 metr masofaga texnikani saqlab yugurib chiqing.

**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*  
**8-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 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**