

## 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 qancha qilib belgilanadi?
4. Voleybolda pastdan kelayotgan topni ikki qollab bilaklarda qaytarish texnikasi qanday?
5. 4x10 m mokisimon yugurishda qanday jismoniy sifatlar rivojlanadi?
6. Gimnastikada past turnikda osilib turishdan tayanchga kotarilish qanday bajariladi?
7. Gandbolda topni yerga urib olib yurishning qanday qoidalari b...?
8. Futbolda top bilan janglyor qilish qanday foyda beradi?
9. Kurashda podhod usulini qollash texnikasi qanday?
10. Gimnastikada qoshpoyada tirsakka tayayilish uchun tayanchga kotarilish qanday bajariladi?
11. 10-12 qadam yugurib kelib topni yerga urish harakati qaysi harakat muhim ahamiyatga ega?
12. Yengil atletika 1000 m yugurishda nafas olish qanday bolishi kerak?
13. Darvozabonlar qanday topni qanday ilib oladi?
14. Voleybolda o'yinchi o'yinchilarining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
15. Kurashda qoshpoyada tayyoqchani uzatish hududi qanday uzunlikka ega?
16. Voleybolda topni qanday masofaga topni tepish usullari nimalardan iborat?
17. Voleybolda topni barmoqlarda devorga oshirish mashqining maqsadi nima?
18. Yakkachopda qaldirgoch bolib turish qanday muvozanat mashqi hisoblanadi?
19. Kurashda yelkadan oshirib tashlash usulining ketma-ketligini tushuntiring.
20. Gimnastikada arqonga kotarilishda oyoqlar qanday burchak ostida tutiladi?

#### Amaliy topshiriqlar (5 ta)

1. Kurash gilamida chil usuli va yelkadan oshirib yiqitishni bajaring.
2. Gandbolda sakrab turib darvozaga zarba berish texnikasini amalda korsating.
3. Arqonga kotarilishni jismoniy meyorlar asosida bajaring.
4. Darvozabon kabi yiqilishda topni ilib olish harakatini korsating.
5. Gimnastika 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 nimalardan iborat?
5. Ogil va qiz bolalar uchun gimnastika kozyolining balandligi qancha qilib 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 belgilanadi?
9. Tennis topini yugurib kelib uloqtirishda qadamlar qanday tashlanadi?
10. Hatlab otish usulida balandlikka sakrashda depsinish qanday amalga oshiriladi?
11. 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrashda qanday muhim ahamiyatga ega?
12. Kurashda raqibni muvozanatdan tashlab tashlash usulini qanday amalga oshiriladi?
13. 60 metrga yugurishda past startdan qanday usulda chiqib beriladi?
14. Futbolda uzoq masofaga zarba berish usulini nimalardan iborat?
15. Akrobatikada darvozabonni ko'tarish qanday amalga oshiriladi?
16. Kurashda velingning o'tirib o'tilish usulining ketma-ketligini tushuntiring.
17. Kurashda raqibni tashlab tashlagan topni ikki qollab bilaklarda qaytarish texnikasi qanday amalga oshiriladi?
18. Estafetda yurishda tayoqchani uzatish hududi qanday uzunlikka ega?
19. Gandbolda topni yerga urib olib yurishning qanday qoidalari bor?
20. Akrobatika mashqlarida oldinga va orqaga umbaloq oshishda xavfsizlik qanday taminlanadi?

#### Amaliy topshiriqlar (5 ta)

1. Futbol topini 8 shaklida olib yurish mashqini amalda bajaring.
2. Gandbolda sakrab turib darvozaga zarba berish texnikasini amalda korsating.
3. Arqonga kotarilishni jismoniy meyorlar asosida bajaring.
4. Balandlikka hatlab otish usulida sakrash texnikasini bajaring.
5. Past startdan 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 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**