

9-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

1-CHORAK

1-variant

Nazariy savollar (20 ta)

1. Gimnastikada ko‘prik holatiga o‘tish qanday bajariladi?
2. Basketbolda harakatda to‘pni savatga tashlash necha qadamda to‘ng bajariladi?
3. 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish qanday bajariladi?
4. Gandbolda 6x0 himoya taktikasi nima?
5. Futbolda uzoq masofaga to‘p uzatish nima uchun qo‘llaniladi?
6. Balandlikka ‘hatlab o‘tish’ usuli qanday bajariladi?
7. 60 metrga yugurishda past start texnikasi nima?
8. Futbolda to‘pni oyoqning tashqi tomoni bilan uzatish usuli nima?
9. Basketbolda yelkadan savatga to‘p tashlash usuli nima?
10. Voleybolda orqa chiziqda to‘pni uzatish qanday bajariladi?
11. Voleybolda pastdan kelayotgan to‘pni bilaklarda qaytarish texnikasi nima?
12. Akrobatikada kuraklar bilan o‘tish holatida qanday bajariladi?
13. Voleybolda to‘r olakda o‘tish qanday bajarilgan harakat qilish nima uchun kerak?
14. Voleybolda to‘pni uzatishda oyoqlar yordamida oshirish maqsadi nima?
15. Voleybolda onadalar savatga uzatish qanday amalga oshiriladi?
16. Qo‘shimcha o‘ngan oyoqlarda qo‘llarni bukish mashqi qanday bajariladi?
17. Gimnastikada ko‘zyol uchun ko‘zyol balandligi qancha etib belgilanadi?
18. Sakrashda o‘tishni pastdan chiqarish usullari qanday?
19. Gimnastikada to‘pni olib ulotirishda qadamlar qanday sanaladi?
20. Gandbolda to‘pni olib yurish qoidalari qanday?

Amaliy savollar (5 ta)

1. Balandlikda ‘hatlab o‘tish’ usulida sakrash texnikasini bajaring.
2. Voleybolda to‘pni pastdan bilaklarda qaytarish texnikasini bajaring.
3. Gimnastikada ko‘zyoli ustidan oyoqlarni kerib sakrashni ko‘rsating.
4. Arqonga qo‘llar va oyoqlar yordamida (4-5 m) ko‘tarilishni bajaring.
5. Darvozabon kabi yiqilishda to‘pni olib olish harakatini bajaring.

9-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZORAT ISHLARI

1-CHORAK

2-variant

Nazariy savollar (20 ta)

1. Gandbolda 6x0 himoya taktikasi nima?
2. Kurashda raqibni muvozanatdan chiqarish usullari qanday?
3. Voleybolda pastdan kelayotgan to'pni ikki qo'llab bilaklarda o'tirish texnikasi nima?
4. Gimnastikada ko'prik holatiga o'tish qanday bajariladi?
5. Futbolda to'pni ko'krak bilan to'xtatish qachon qo'llaniladi?
6. Voleybolda zonadan zonaga to'p uzatish qanday amalga oshiriladi?
7. Voleybolda to'p oldida o'zgaruvchan qadamlar qanday o'tirish uchun kerak?
8. Kurashda yelkadan oshirib tashlash usuli qanday o'tirish uchun kerak?
9. Futbolda to'p bilan janglyor qilish uchun qanday holatda o'tirish uchun kerak?
10. Gimnastika ko'zyoli ustidan oyoqlarni kerib sakrash qanday bajariladi?
11. Voleybolda orqa chiziqda to'pni o'tirish uchun qanday bajariladi?
12. 1000 metrga yugurishda qanday o'tirish uchun kerak?
13. Akrobatikada yarim ombaloq qanday bajariladi?
14. Basketbolda harakatlanib o'tirish uchun qanday bajariladi?
15. Futbolda outdan (yoki in) o'tirish uchun qanday bajariladi?
16. Tennis to'pni o'tirish uchun qanday bajariladi?
17. Futbolda o'tirish uchun qanday bajariladi?
18. Bandalik o'tirish uchun qanday bajariladi?
19. Kurashda qanday o'tirish uchun kerak?
20. Kurashda ko'prik usuli qanday bajariladi?

Amaliy savollar (5 ta)

1. Kurashda ko'prik usuli o'tirish uchun kerak.
2. Gandbolda savat turib darvozaga zarba berishni amalda ko'rsating.
3. 60 metr sofaga past startdan yugurishni amalda ko'rsating.
4. Gimnastika ko'zyoli ustidan oyoqlarni kerib sakrashni ko'rsating.
5. Akrobatika majmuasini bajaring: umbaloq oshish, kurakda turish, ko'prik.

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

9-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 (Taqqim 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