

## 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 qadamdan so‘ng bajariladi?
3. 10-12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish qanday bo‘ladi?
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 to‘xtatish texnikasi nima?
9. Basketbolda yelkadan savatga to‘p tashlash usuli qanday?
10. Voleybolda orqa chiziqda to‘pni qabul qilish qanday bajariladi?
11. Voleybolda pastdan kelayotgan to‘pni ikki qo‘llab tutish usuli qanday taktikasi nima?
12. Akrobatikada kuraklarda tik turish holati qanday bajariladi?
13. Voleybolda to‘r oldida o‘zgaruvchan oyoqlar bilan sakrash nima uchun kerak?
14. Voleybolda to‘pni barmoqlarda arqonga o‘tirgizish usuli qanday bajariladi?
15. Voleybolda zonadan zonaga to‘pni o‘tkazish usuli qanday bajariladi?
16. Qo‘shpoyada tayangan bilan oyoqlar bilan bukish mashqi qanday bajariladi?
17. Gimnastikada ko‘prik holatida oyoqlar birligini qanday belgilanadi?
18. Kurashda arqonga o‘tirgizish usullari qanday?
19. Oyoqlar bilan olib uloqtirishda qadamlar qanday sanaladi?
20. Oyoqlar bilan olib uloqtirishda qadamlar qanday sanaladi?

#### Amaliy mashqlar (5 ta)

1. Balandlikka ‘hatlab o‘tish’ usulida sakrash texnikasini bajaring.
2. Voleybolda to‘pni pastdan bilaklarda qaytarish texnikasini bajaring.
3. Gimnastika 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 qaytarish texnikasi nima?
4. Gimnastikada ko'priklar 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 bilan harakat qilish nima uchun kerak?
8. Kurashda yelkadan oshirib tashlash usulini tushuntiring.
9. Futbolda to'p bilan janglyor qilish (tizza va oyoq uchida) qanday ahamiyatga ega?
10. Gimnastika ko'zyoli ustidan oyoqlarni kerib sakrash qanday bajariladi?
11. Voleybolda orqa chiziqda to'pni qabul qilish qanday bajariladi?
12. 1000 metrga yugurishda nafas olish qoidalari nima?
13. Akrobatikada yarim shpagat mashqi qanday bajariladi?
14. Basketbolda harakatda to'pni savatga tashlash qanday bajariladi?
15. Futbolda outdan (yon chiziqdan) kimni tashlashni ayting.
16. Tennis to'pini yugurib kelgan to'pni qanday sanaladi?
17. Futbolda 11 metrlik jrima to'pni qanday belgilanadi?
18. Balandlikda 'h' harfi qanday bajariladi?
19. Kurashda 'lay' harfi qanday bajariladi? nima uchun muhim?
20. Kurashda 'h' harfi qanday bajariladi?

#### Amaliy savollar (5 ta)

1. Basketbolda to'pni '8' shaklida olib yurib, savatga tashlang.
2. Gandbolda sakrab turib darvozaga zarba berishni amalda ko'rsating.
3. 60 metr masofaga 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'priklar.

**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*  
**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 (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**