

“Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o’rgatish” mavzusidagi bir soatlik dars ishlanmasi.

Darsning mavzusi: Yengil atletika: Past startdan chiqish texnik usullarini bajarish. Qisqa masofa bo’ylab yugurish.

Darsning maqsadi: Sport turi haqida nazariy ma’lumot berish va sport bilan shug’ullanishga bo’lgan qiziqishlarini shakllantirish.

Darsning vazifasi: Qisqa masofaga yugurish ko’nikmasini shakllantirish.

Darsning metodi: Jamoa, yakka tartibda.

Dars o’tish joyi: Maktab sport maydonchasi, yugurish yo’lakchasi.

Dars jihozlari: hushtak, sekundomer.

Dars qismi	Darsning borish tarkibi	Me’yori	Tashkiliy-metodik ko’rsatmalar
Tayorlov qismi 10 – 12 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatini nazorat qilish. Dars mavzuni e’lon qilish. Saf mashqlarini (burilishlar) bajarish.	1-2 daqiqa	X X X X X X X X O’ Burilishda oyoqlarini to’g’ri qo’yib qaytish.
	Oyoq uchida yurish, oyoq tashqitomon bilan yurish, oyoq tovonida yurish.	30 sek.	Oyoq uchida harakatda qo’llar belda.
	Asta-sekin yugurish	30-50sek.	Nafas olishga e’tibor berish.
	Sekinlik bilan yurish, 1 qatordan 4 qatorga saflanish.	30 sek.	
	Umumrivojlantiruvchi mashqlar: 1. D.h. oyoqlar yelka kengligida qo’llar birgalikda 1-4 chapdan o’nga qarab boshlarni aylantirish, 1-4 o’ngdan chapga qarab aylantirish. 2. D.h. qo’llar yelkada 1-4 qo’llarni orqaga, 1-4 qo’llarni oldinga aylantiramiz. 3. D.h. qo’llar bukilgan holatda ko’krak oldida. 1-2 qo’llarni bukilgan holatda chapga burilamiz; 3-4 o’nga burilamiz. 4. D.h. qo’llar ko’krak oldida yoyamiz, qaychi mashqi, 1-qo’llar oldinga chap qo’l yuqoridan, 2-D.h. 3-qo’llar oldinga o’ng qo’l yuqoridan joyni almashadi. 5. D.h. qo’llar belda. 1-2 o’ng qo’limiz yuqori bilan harakatlanib	6-8 marta 8-10 marta 6-8 marta 8-10 marta	Mashq bajarganda ko’zlarni yumrang

	chap tomonga egilamiz, 3-4 chap qo'limiz yuqorida o'ng tomonga egilamiz. 6. D.h. qo'llar zanjirlangan bosh orqasida, oyoqlar keng yozilgan holatda. 1-oldinga egilamiz, 2-D.h., 3-ko'krakni o'ng tomonga borib, qollarni yonga cho'zamiz, 4-D.h., 5-ko'krakni chap tomonga buramiz, 6-D.h. 7. D.h. qo'llar belda, oyoqlar keng yozilgan, 1-chap oyoq ustiga o'tiramiz, qo'llar oldinda, 2-D.h., 3-O'ng oyoq ustiga o'tiramiz, qo'llar oldinda, 4-D.h. 8. D.h. qo'llar belga. Beshta o'ng oyoqqa, beshta chap oyoqqa, ikkala oyoqda o'n marta sakrash. 9. D.h. o'tirgan holatda, o'ng tarafga aylanib sakrash, keyin chap tarafga joyda aylanib sakrash. 10. D.h. qo'llar polda, oyoqlar uzatilgan, 1-o'ng qo'l polda, chap qo'lni yuqoriga ko'trib kerilamiz, 2-D.h., 3-chap qo'l polda, o'ng qo'l yuqoriga kerilamiz, 4-D.h.	8-10 marta 6-8 marta 6-8 marta 6-8 martadan 6-8 martadan 6-8 marta	Qo'llarni orqaga aylantirganda to'liq ketsin. Qo'llar ko'krak oldida ushlab gavgani to'g'ri qaytarish, qaytgan vaqtda oyoqlar joydan qaytmasin. Tirsaklar yelka bilan bir chiziqda, gavgani to'g'ri ushlab Tomonlarga to'liq egiling. Mashqni bajarishda to'liq burilishga harakat qilish lozim. O'tirganda tizzalar bukilmasin. Sakrash paytida balandroq sakrash kerak. O'tirib sakrashda turmaslik lozim. Kerilganda kengroq kerishishga harakat qilish.
Asosiy qism 25 – 30 daqiq	4 qatordan 1 qatorga saflanish. 1. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish: • Start chizig'ida turish, startdan otilib chiqish texnikasini o'rgatish. • Maydon bo'ylab yugurish texnikasini o'rgatish. • Marra chizig'ini kesib o'tish texnikasini o'rgatish. 2. Juft-juft bo'lib yugurish. • 60 metrga yugurish. • 4x10 metrga moksimon yugurish.	15-20 daqiqa 2-3 marta 2-3 marta 2-3 martadan 8-10 daqiqa 2-3 martadan 2-3 martadan	Diqqatni jamlash texnikalarni aniq tushuntirish va o'rgatish. Yugurish jarayonida nafasni to'g'ri olishga e'tibor berish. To'g'ri chiziq bo'ylab, o'z yo'lakasi boylab yugurishga e'tibor berish.
Yakuniy qism 5-6	Bir qatorga saflanish Nafaslarni rostdash mashqlari Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.	3-5 daqiqa 1-2	Chuqurroq nafas olish va chiqarish O'quvchilarni dastlabki

	O'quvchilarni baholash Uyga vazifa berish Xayirlashish. Maydondan tartib bilan saf tortib chiqib ketish.	daqiqa	holatga olib kelish.
--	---	--------	----------------------

**“Basketbol. To’p bilan harakatlanish texnikasini o’rgatish”
mavzusidagi bir soatlik dars ishlanmasi.**

Darsning mavzusi: Basketbol to’p bilan harakatlanish burilish texnik usullarni bajarish.

Darsning maqsadi: Basketbol qoidalarini o’rgatish. Himoya va hujum taktikasini o’rgatish.

Darsning vazifasi: Qisqa masofaga yugurish ko’nikmasini shakllantirish.

Darsning metodi: Jamoa, yakka tartibda.

Dars o’tish joyi: Maktab sport zali, basketbol maydonchasi.

Dars jihozlari: basketbol to’plari.

Dars qismi	Darisning borish tarkibi	Me’yori	Tashkiliy metodik ko’rsadmalar
Tayyorlov qismi 10-12 daqiqa	Saflanish salomlashish daomatni aniqlash yangi mavzuni e’lon qilish. Sport yangiliklari haqida nazariy ma’lumot berish.	2-3 daqiqa	x x x x x x x x o’
	Saf mashqlari: o’nga chapga orqaga burulishlar chiziq bo’ylab sekin yurish Yurish mashqlari: 1. Oyoq uchida yurish; 2. Oyoq yoni bilan yurish; 3. Oyoq tovonlari bilan yurish.	1-2 daqiqa 30 m	Oyoq uchida harakatda qo’llar belda.
	Astasekin yugururishlar: 1. Tizzalarni ko’tarib yugurish; 2. Tovuonlarni ichkariga; 3. Orqa bilan yugurish.	2-3 daqiqa	Nafas olishga e’tibor berish Mashqlarni to’liq bajarilishiga e’tibor berish.
	Sekinlik bilan yurish nafaslarni rostdash 4 qator bo’lib saflanish.		x x x x x x x x O’

Umumrivojlantirish mashqlari: 1. D.h. qo'llar belda oyoqlar yelka kengligida boshni 1-4 chapga, 1-4 o'ng tomonga aylantirish; 2. D.h. qo'llar yelkada. 1-4 ga qo'llarni orqaga, 1-4 ga qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3. D.h. oyoqlar yelka kengligida qo'llar bukilgan holda ko'krak oldida 1-2 qo'larni yontomonga yozib kukrakni oldinga chiqaramiz 4. D.h. oyoqlar juft holda qo'llar belda belni 1-4 chapga, 1-4 o'ng tomonga aylantirish; 5. D.h. qo'llarni ko'krak oldida yoyamiz, qaychi mashqi. 1-qo'llar oldinga chap qo'l yuqoridan, 2-qo'llar oldinga o'ng qo'l yuqoridan joyini almashadi. 6. D.h. qo'llar oldinda chap oyoqni o'ng qo'lga o'ng oyoqni chap qo'lga tekkizish. 7. D.h. oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l belda 1-2 o'ng qo'lni yuqoridan orqaga siltaymiz, 3-4 chap qo'lni yuqoridan orqaga siltaymiz. 8. D.h. oyoqlar juftlashtirilgan holda, qo'llar tizzalarda 1-4 o'ng tomonga; 1-4 cap tomonga aylntiramiz 9. D.h. qo'llar belda 1-qo'llarni uzatib o'tirish, 2-D.h., 3-qo'llarni uzatib o'tirish, 4-D.h. 10. D.h. tizzalar bukilgan, oyoqlar uchida o'tiramiz. 1-yuqoriga sakrab,	6-8 marta	Boshlarni yaxshilab aylantirish
	8-10 marta	Qo'llarni orqaga aylantirganda to'liq ketsin
	6-8 marta	Gavdani tik tutib mashqni bajarish
	6-8 marta	Belni yaxshilab aylantirish-ga e'tibor berish;
	8-10 marta	Tirsaklar elka bilan bir chiziqda, gavdani to'g'ri ushlash.
	6-8 marta	Oyoqlarni balandroq ko'tarish
	6-8 marta	Gavdani tik tutish lozim.
	6-8 marta	Tizzalarni aylantirganda kengroq aylantirish lozim.

	D.h. qaytish.	6-8 marta 6-8 marta	O'tirganda qo'llar tekisligiga ahamiyat berish lozim. Sakraganda iloji boricha yuqoriroqqa intilish.
Asosiy qism 25 - 30 daqiq a	Qayta 2 qatorga saflanish: 1. To'p bilan mashq: - To'pni bir-biriga yuqoridan uzatishlar, 2 to'pni bir-biriga to'g'ridan uzatish. 3 to'pni bir-biriga yerga urub uzatishlar. - O'quvchilarni qayta saflash to'pni maydon markazidan to'pni - yerga urub olib yurush va 2 qadamda sakrab halqaga tashlash 2. Harakatda to'pni uzatish: - Harakatdan to'pni ko'krakdan to'g'riga uzatish - To'pni yerga urib borib, halqaga to'pni tashlash. - Jarima to'pini 2 qo'llab halqaga tashlash.	15-18 daqiqa 10-12 daqiqa	To'pni bir va ikki qo'lda yerga urib olib yurish. To'plarni sherigiga to'g'ri uzatish. To'pni bir qo'lda olib yurish , ikki qadam tashlab to'pni halqaga tashlash Harakat jarayonida bajariladi. To'pni tushirishga harakat qilish. Joydan, yon tomon bilan tashlanadi.
Yakuniy qism 5-6 daqiqa	4 qatordan 1 qatorga saflanish. Nafasni rostlash mashqlari. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. O'quvchilarni baholash. Uyga vazifa berish. Hayirlashish, sport zaldan tartib bilan chiqib ketish.	2-3 daqiqa 2-3 daqiqa	O'quvchilarni dastlabki holatga qaytarib olish. Chuqur-chuqur nafas olib qo'llarni yuqoriga ko'tarib tushirish. Uyga vazifa: To'pni olib yurish va halqaga tashlash texnikasi.

“Basketbol. To’pni ikki qo’llab yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o’rgatish” mavzusidagi bir soatlik dars ishlanmasi.

Darsning Mavzu mavzusi: Basketbol to’pini yuqoridan uzatish va qabul qilishni o’rgatish.

Darsning maqsadi: O’quvchilarda chaqqonlik, epchillik va tezlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish..

Darsning metodi: juft, juft-juft, yakka tartibda.

Dars o’tish joyi: Maktab sport zali, basketbol maydonchasi.

Dars jihozlari: basketbol to’plari.

Dars qismi	Darisning borish tarkibi	Me’yori	Tashkiliy metodik ko’rsadmalar
Tayorlov qismi 10-12 daqiqa	1. Saflanish, raport topshirish, salomlashish, yangi mavzuni bayoni.	1-2 daqiqa	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish
	2. Saf mashqlari (o’nga, chapga, orqaga burilishlar.	1-2 daqiqa	Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish
	3. Yurish va yugurish mashqlari.	1-2 daqiqa	Mashqlarni to’g’ri bajarilishini nazorat qilish.
	Umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish:		
	1. D.h. 1-oldinga, 2-orqaga, 3-o’nga, 4-chapga boshni egishlar. 2. D.h. qo’llar yelkada, 1-4 oldinga, 1-4 orqaga qo’llarni harakatlantirish. 3. D.h. chap qo’l yuqorida, 1-2 oldinga, 3-4 orqaga aylantiramiz. Keyin o’ng qo’l bajariladi. 4. D.h. qo’llar belda, egilish mashqi, 1-chap oyoqqa, 2- o’rtaga, 3- o’ng oyoqqa, 4 D.h. 5. D.h. oyoqlar yelka kehgligida, qo’llar belda 1-o’ng oyoq uchiga qo’lni tekkazamiz; 2-qo’llar yerga, 3-chasp oyoq uchiga qo’lni tekkazish, 4-D.h.	6-8 daqiqa 6-8 marta 6-8 marta 6-8 marta 6-8 marta	Mashqni to’g’ri bajarilishi lozim Yelkalar kurraklar bilan to’liq bajarilishi lozim Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. Egilish jarayonida tizzalar bukilmasligi lozim. Egilganda tizzalarni bukmaslik va iloji boricha ko’proq egilishga harakat qilish.

	6. D.h. oyoqlar juftlikda, 1-o'tirib qo'llar oldinga, 2-D.h., 3-o'tirib qo'llar oldinga, 4- D.h. 7. D.h. tik turish, oyoqlar juftlikda 1-sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkazish. 8. D.h. Tik turish qo'llar belda, 1-qo'llarni uzatib, o'tiramiz; 2-D.h. 9. D.h. o'ng oyoq tizzadan bukilgan, chap oyoqni yonga cho'zib o'tiramiz. 1-chap oyoqqa o'tamiz, 2-D.h. 10. D.h. qo'llar belda tik turish, 1-otiramiz, 2-D.h.	6-8 marta 6-8 marta 6-8 marta 6-8 marta 6-8 marta	O'tirganda qo'llarni tekkis tutish. Sakrash mashqlari oyoqlar uchlarida bajariladi. O'tirganda qo'llarni bukmaslik lozim. Mashq jarayonida tizzalarni bukilmasligiga e'tibor berish. Qo'llarni tekkis ushlash.
Asosiy qism 25-30 daqiqa	1. O'quvchilarga to'pni yuqoridan uzatish texnikasini tushuntirib o'rgatish: - O'quvchilarni ikki juftlikka bo'lib, to'pni yuqoridan uzatish estafetasi uzatiladi. - O'quvchilar o'z guruhlaridan ajralmagan holda, to'pni yakka holda to'pni yuqoriga uzatib, to'pni ulib olish. 2. Harakatlanib to'pni bir-biriga uzatish usullarini bajarish. 3. Ikki taraflama o'quv o'yni.	10-12 daqiqa	Berilgan mashqlarni texnikasiga e'tibor berib bejarish. Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish
		6-8 daqiqa 8-10 daqiqa	Belgilangan masofagacha borib qaytish. Harakat elementlariga e'tibor qaratish.
Yakuniy qism 5-6 daqiqa	Qayta bir qatorga saflanish. Nafasni rostlash mashqlari. O'quvchilarni baholash. Xato va kamchiliklarini tushuntirish. Uyga vazifa berish.	2-3 daqiqa 2-3 daqiqa	Oquvchilarni dastlabki holatiga qaytarib olish.

“Voleybol. Harakat texnikasini o’rgatish” mavzusidagi bir soatlik dars ishlanmasi.

Darsning mavzusi: 1. Harakatlanishdan keyin o’rta va past tik turish holatidan ikki qo’lda yuqoridan to’pni uzatishni bajarish texnikasini takrorlash.

2. To’pni pastdan to’g’ri oshirishni o’rgatish.

Darsning maqsadi: O’quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Darsning vazifasi: Voleybol texnikasini o’rgatish.

Darsning metodi: guruhli, o’yin tarzida.

Dars o’tish joyi: Maktab sport maydonchasi, sport zal.

Dars jihozlari: to’ldirma, voleybol to’plari.

Dars qismi	Darsning borish tarkibi	Me’yori	Tashkiliy-metodik ko’rsatmalar
Tayorlov qism 10-12 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatini nazorat qilish,. Dars mavzuni e’lon qilish. Saf mashqlarini (burilishlar) bajarish.	1-2 daqiqa	X X X X X X X X O’ Burilishda oyoqlarini to’g’ri qo’yib qaytish.
	Oyoq uchida yurish, oyoq tashqitomoni bilan yurish, oyoq tovonida yurish.	30 sek.	Oyoq uchida harakatda qo’llar belda.
	Asta-sekin yugurish	30-50 sek.	Nafas olishga e’tibor berish.
	Sekinlik bilan yurish, 1 qatordan 4 qatorga saflanish.	30 sek.	

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:	1. D.h. oyoqlar yelka kengligida qo'llar birgalikda 1-4 chapdan o'nga qarab boshlarni aylantirish, 1-4 o'ngdan chapga qarab aylantirish.	6-8 marta	Mashq bajarganda ko'zlarni yumming
	2. D.h. qo'llar yelkada 1-4 qo'llarni orqaga, 1-4 qo'llarni oldinga aylantiramiz.	8-10 marta	Qo'llarni orqaga aylantirganda to'liq ketsin.
	3. D.h. qo'llar bukilgan holatda ko'krak oldida. 1-2 qo'llarni bukilgan holatda o'ngga yoyamiz 3-4 qo'llarni yoyib gavdani chapga	6-8 marta	O'ng va chapga burilganda kengroq burilish lozim.
	4. D.h. qo'llar ko'krak oldida yoyamiz, qaychi mashqi, 1-qo'llar oldinga chap qo'l yuqoridan, 2- D.h., 3-qo'llar oldinga o'ng qo'l yuqoridan joyni almashadi, 4-D.h.	8-10 marta	Qo'llar ko'krak oldida ushlab gavdani to'g'ri qaytarish, qaytgan vaqtda oyoqlar joydan qaytmasin.
	5. D.h. qo'llar belga. 1-2 o'ng qo'limiz yuqori bilan harakatlanib chap tomonga egilamiz, 3-4 chap qo'limiz yuqorida o'ng tomonga egilamiz.	8-10 marta	Tizzalar bukilmasin.
	6. D.h. qo'llar belga. Beshta o'ng oyoqqa, beshta chap oyoqqa, ikkala oyoqda o'n marta sakrash.	6-8 marta	Sakraganda balandroq sakrashga intilish.
	7. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida. 1-Qo'llarni chap oyoq uchiga tekkazamiz, 2-o'rtaqa tekkazamiz, 3-qo'llarni o'ng oyoq uchiga tekkazamiz, 4-D.h.	6-8 marta	Egilganda tizzalar bukilmasligiga e'tibor berish.
	8. D.h. qo'llar belda tik turish, 1-otiramiz, 2-D.h.		
	9. D.h. tizzalar bukilgan, oyoqlar uchida o'tiramiz. 1-yuqoriga sakrab, D.h. qaytish.	6-8 marta 6-8 marta	O'tirganda qo'llarni tekkis ushlab lozim.
	10. D.h. qo'llar belda 1-qo'llarni uzatib o'ng oyoqqa o'tirish, o'tirganda chap oyoqni yonga uzatish; 2-D.h.; 3-qo'llarni uzatib chap oyoqqa o'tirish, o'tirganda o'ng oyoqni yonga chozish; 4-D.h.	6-8 marta	Sakrash paytida balandroq sakrashga harakat qilish kerak. O'tirganda qo'llar oldinga tekkis cho'zish, tizzalar bukilmasin.

Asosiy qism 25-30 daqiqa	1. Ikki qo'lda yuqoridan to'pni uzatish: • Juft-juft bo'lib to'pni oldinga-yuqoriga aniq sherigiga uzatish. • Yon tomonga sherigi yuqoridan to'pni uzatish. • To'pni bosh ustidan ko'p marta yuqoriga sakratish. • To'pni oldindagi sherigidan qabul qilib, orqadagi sherigiga aniq uzatish. 2. To'pni pastdan oshirishni o'rgatish: • To'r yonida turib bir qo'lda pastdan toldirma to'pni otish. • Maydon chizig'i yonida turib to'pni pastdan to'g'ri o'yinga kiritish. 3. Soddashtirilgan Voleybol (Pionerbol) qoidasi asosida ikki tomonlama o'yin o'ynash.	8-10 daqiqa 8-10 daqiqa 8-10 daqiqa	To'pni aniq uzatish. Burilishlarsiz bajarish. To'pni yerga tushirmaslikka harakat qilish. Burilishsiz to'pni uzatish. To'ldirma to'pni ilib olib, to'r ustidan o'tkazish. “Podacha” usulini bajarish.
Yakuniy qism 5-6 daqiqa	Bir qatorga saflanish Nafaslarni rostlash Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. O'quvchilarni baholash Uyga vazifa berish Xayirlashish. Maydondan tartib bilan saf tortib chiqib ketish.	2-3 daqiqa 2-3 daqiqa	Engil yugurish mashqlari. Ko'proq o'quvchilarning yutuqlarini namuna etish. Qo'llarni bukib yuzish mashqlarini o'rganish.

Jismoniy tarbiya fanidan 8-9 sinf o'quvcilarining nazariy bilimlarini aniqlash yuzasidan test ishlamalari:

I - variant

- «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunning yangi tahriri qachon qabul qilindi?
 - 1992 yil 14 yanvar
 - 1994 yil 16 may
 - 2000 yil 26 iyun
 - 2001 yil 28 avgust
- O'zbekistonda «Milliy olimpiya qo'mitasi» qachon tuzilgan?
 - 1990 yil 14 aprel

- B) 1992 yil 21 yanvar
 - C) 1996 yil 16 may
 - D) 2001 yil 14 dekabr
3. «Sog'lom avlod uchun» ordeni qachon ta'sis etildi?
- A) 1993 yil 4 mart
 - B) 1995 yil 4 aprel
 - C) 1998 yil 25 may
 - D) 2001 yil 21 yanvar
4. O'zbekistonga Voleybol o'yini qachon kirib kelgan?
- A) 1920-1921,
 - B) 1922-1923
 - C) 1925-1926
 - D) 1895-1896
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining, O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risidagi farmoni qachon tuzildi?
- A) 2000 yil 15 aprel
 - B) 2002 yil 24 oktyabr
 - C) 200 yil 26 noyabr
 - D) 2004 yil 24 fevral
6. O'zbekistonga Qo'l to'pi bo'yicha birinchi jamoa qachon tashkil topgan?
- A) 1920 yil, Farg'ona;
 - B) 1921 yil, Samarqand;
 - C) 1922 yil, Buxoro;
 - D) 1923 yil, Toshkent.
7. Birinchi Olimpiada o'yinlari qachon va qayerda o'tkazilgan?
- A) 1886 yil Germaniya
 - B) 1896 yil Afina
 - C) 1901 yil Angliya
 - D) 1904 yil Frantsiya
8. XII Osiyo o'yinlari qachon va qayerda o'tkazilgan?
- A) 1962 yil Gretsiya
 - B) 1974 yil Angliya
 - C) 1998 yil Tailand
 - D) 2001 yil Germaniya
9. O'zbekiston Respublikasi «Milliy kurash assosiatsiyasi» qachon tuzildi va uning 1-Prezidenti kim bo'lgan?
- A) 1992 yil 6 marta Farg'ona - Jamol Kamilov
 - B) 1994 yil 28 aprel Toshkent - Bahodir Nishonboev
 - C) 1998 yil 5 sentyabr Toshkent - Komil Yusupov
 - D) 2001 yil 14 yanvar Namangan - Shuhrat Nazarov
10. Milliy kurashdan 1-jahon chempionat qachon va qayerda o'tkazilgan?
- A) 1994 yil 4-6 may Farg'onada
 - B) 1996 yil 21-24 mart Namanganda
 - C) 1999 yil 1 may Toshkent

- D) 2001 yil Germaniya
11. Sportning Fristayl turi bo'yicha qishki Olimpiada o'yinlari chempioni bo'lgan O'zbekistonlik sportchi qiz.
- A) Galinova Mariya Alekseevna 1991 yil
B) Cheryazova Lina Anatolevna 1994 yil
C) Sobirova Guli Mahkamovna 1998 yil
D) Xoliqulova Savri G'anievna 2002 yil
12. Futbol o'yini qachon va qaysi mamlakatda paydo bo'lgan?
- A) 1856 yil Frantsiyada
B) 1866 yil Angliyada
C) 1901 yil Germaniyada
D) 1910 yil AQShda
13. Futbol so'zining ma'nosining to'g'ri javobi qaysi qatorda to'g'ri ko'rsatilgan?
- A) «Fut-to'p», «bol-oyoq»;
B) «Fut-qo'l», «bol-oyoq»;
C) «Fut-oyoq», «bol-to'p»;
D) «Fut-bosh», «bol-to'p».
14. Futbol to'pining diametri?
- A) 55-61 sm, 60-64 sm
B) 58-64 sm, 55-59 sm
C) 64-70 sm, 55-60 sm
D) 68-71 sm, 64-68 sm
15. Futbol to'pining og'irligi?
- A) 396-453 gr
B) 400-408 gr
C) 420-430 gr
D) 500 - 530 gr
16. Futbol o'yinidagi 11 metrli jarima to'pini tepish qachon joriy etilgan?
- A) 1891 yil 2 iyun
B) 1899 yil 14 mart
C) 1912 yil 28 avgust
D) 1921 yil 16 may
17. O'zbekistonda qachon, qaerda va qaysi yilda birinchi Futbol jamoasi tuzilgan?
- A) 1912 yil Qo'qonda
B) 1916 yil Farg'onada
C) 1921 yil Toshkentda
D) 1924 yil Xorazmda
18. Futbol bo'yicha XII Osiyo o'yinlari chempioni bo'lgan mamlakat qaysi?
- A) 1986 yil Yaponiyada Yaponiya
B) 1994 yil Xirosimada O'zbekiston
C) 1998 yil Xitoyda Yaponiya
D) 2002 yil Arabistonda Arab Amirligi
19. Jismoniy tarbiya tizimining vazifalari qaysi qatorda to'g'ri ko'rsatilgan?

- A) ta'limiy, amaliy, tarbiyaviy
- B) ta'limiy, amaliy, sog'lomlashtiruvchi
- C) sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy, tarbiyaviy
- D) tarbiyaviy, amaliy, sog'lomlashtiruvchi

20. «Umid nihollari» sport musobaqasining Respublika finali Sirdaryo viloyatida qaysi yili o'tkazilgan?

- A) 2007 yilga
- B) 2009 yilga
- C) 2010 yilga
- D) 2011 yilga

II – variant

1. Marafon yugurishning masofasi qancha?

- A) 42 km 185 m
- B) 42 km 192 m
- C) 42 km 195 m
- D) 42 km 159 m

2. O'zbekiston aholisining jismoniy tayyorgaligi va salomatligi darajasini belgilab beruvchi «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini joriy etish to'qrisidagi qaror qachon qabul qilingan?

- A) 1992 yil 25 yanvar'
- B) 1994 yil 6 may
- C) 1999 yil 24 dekabr
- D) 2001 yil 22 noyabr

3. Terrorizm so'zi nimani anglatadi?

- A) Bosqinchilik ma'nosini
- B) Kuch ishlatish ma'nosi
- C) Hammasi to'qri
- D) «Qo'rquv, dahshat, zo'ravonlik» ma'nosini

4. «Gigiena» so'zi qaysi tildan olingan va ma'nosi nima?

- A) Yunoncha - shifobaxsh, sihat-salomatlik
- B) Inglizcha - tozalik
- C) Arabcha - changni tozalash
- D) Hindcha - supurish

5. Basketbol maydonchasining o'lchami?

- A) 28 x 15 m
- B) 26 x 16 m
- C) 24 x 12 m
- D) 24 x 16 m

6. Basketbol o'yini qachon va kim tomonidan kashf etilgan?

- A) 1891 yil AQShda, Djeym Neysmit
- B) 1896 yil Frantsiya da, Mokl Brayn
- C) 1901 yil Germaniyada, Otto Bismark
- D) 1914 yil Angiliyada, Villyam Morgan

7. 11-12 yoshli o'g'il bolalar uchun voleybol to'rining balandligi necha metr?

- A) 1 m 90 sm
 - B) 1 m 25 sm
 - C) 2 m 20 sm
 - D) 2 m 45 sm
8. 13-14 yoshli qiz bolalar uchun voleybol to'ring balandligi qancha?
- A) 2 m 05 sm
 - B) 2 m 10 sm
 - C) 2 m 30 sm
 - D) 2 m 24 sm
9. Zamonaviy Olimpiya o'yinlari asoschisi kim?
- A) Kon Xvan Ko — Koreyalik
 - B) Piyer de Kuberten — Frantsiyalik
 - C) San Kan Djyu — Xitoylik
 - D) Djoris — Morko — Akshlik
10. Standart bo'yicha stadion aylanasi o'lchami?
- A) 380 m
 - B) 400m
 - C) 450m
 - D) 475m
11. O'zbekiston qachon Xalqaro Olimpiya qo'mitasiga (XOQ) a'zo bo'ldi?
- A) 1992 yil 3 mart
 - B) 1994 yil 5 aprel
 - C) 1999 yil 21 may
 - D) 2001 yil 28 avgust
12. 2001 yilda «O'zbekiston iftixori» faxriy unvonini olgan sportchilar kimlar?
- A) A. Qurbonov, E. Quttiboev, T. Turg'unov, U. Xaydarov
 - B) A. Raximov, N. Jumaev, R. Chagaev, M. Abdilaev, L. Cheryazova.
 - C) J. Irismetov, A. Grigoryan, R. Chagaev, A. Abduraimov, R. Qosimjonov.
 - D) D. Oripov, D. Mansurov, D. Muxtorov, M. Qosimov, R. Saidov, I. To'laganova.
13. Qo'l to'pi o'yini nechanchi yil kim tomonidan kashf etilgan?
- A) 1961 yil Gretsiyalik Marko Kristo
 - B) 1898 yil Daniyalik Netto Nilsen
 - C) 1810 yil Angliyalik Mert Sento
 - D) 1921 yil Germaniyalik Gand Xaylend
14. Sportning qo'l to'pi o'yini nechanchi yili O'zbekistonga kirib kelgan?
- A) 1904 yildan
 - B) 1912 yildan
 - C) 1916 yildan
 - D) 1923 yildan
15. Katta tennis yakka o'yini uchun maydon hajmi necha metr?
- A) 20m 14 sm x 7 m 15sm
 - B) 21m 66 sm x 9 m 08 sm
 - C) 23 m 77 sm x 8 23 sm

D) 25 m 14 sm x 11 m 25 sm

16. Boks bo'yicha birinchi jahon chempioni degan unvonni olgan O'zbekistonlik sportchi?

A) 1970 yil Rufat Riskiev

B) 1980 yil Artur Grigoryan

C) 1992 yil Ruslan Chagaev

D) 1998 yil O'tkirbek Xaydarov

17. Milliy kurash bo'yicha 1999 yilda «O'zbekiston iftixori» faxriy unvonini olgan sportchilar kim?

A) Maxtumquli Qurbonov, Bahrom Avarov

B) Shuhrat Xo'jaev, O'ktam Abdiqulov

C) Akobir Qurbonov, Komil Murodov

D) Dilshod Oripov, Dilshod Mansurov.

18. Basketbol o'yini O'zbekistonga nechanchi yildan boshlab kirib kelgan?

A) 1920 yildan boshlab

B) 1931 yildan boshlab

C) 1947 yildan boshlab

D) 1961 yildan boshlab

19. Gandbol so'zi qaysi tildan olingan va ma'nosi qaysi qatorda to'g'ri ko'rsatilgan?

A) Ingilizcha — «Gand» -qo'l, «bol»-to'p

B) Arabcha «Dand» - qo'l, «bol»- to'p

C) Lotincha - «Pand»- qo'l, «gol» - to'p

D) Yunoncha - « Xond» - qo'l, «bol» - to'p

20. Sportning suzish turi bo'yicha I-Olimpiyada o'yinlari nechanchi yili qaysi davlatda o'tkazilgan?

A) 1876 yil Angliyada

B) 1896 yil Afinada

C) 1898 yil AQShda

D) 1904 yil Frantsiyada

II – variant Test javob kaliti							
№	Javoblar	№	Javoblar	№	Javoblar	№	Javoblar
1.	C	6.	A	11.	A	16.	B
2.	C	7.	C	12.	D	17.	C
3.	C	8.	B	13.	B	18.	A
4.	A	9.	B	14.	D	19.	A
5.	A	10.	B	15.	C	20.	B