

### 1-variant

1. Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o'rni va ahamiyati.

**Tayanch so'zlar:** Sog'lomlashtirish. Bilim berish. Tarbiyalash.

2. 1500m masofaga yugurish musobaqasini o'tkazish

**Tayanch so'zlar:** Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.

3. Dzyu-do kurashidagi atamalarga tavsifnoma

**Tayanch so'zlar:** Mahsus atamalar. Tasnif.

4. Basketbol o'yinida hujumda jamoaviy va guruxli o'yin taktikasi

**Tayanch so'zlar:** Taktika. Jamoaviy va gurux bo'lib harakatlar.

5. Gimnastika darslarida jaraqotlanishning sabablari.

**Tayanch so'zlar:** Notog'ri chiniqishlar. Nastandart sport anjomlari.

### 2-variant

1. Sinfidan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.

**Tayanch so'zlar:** To'garaklar. Sport musobaqalari. Ertadabki gimnastika.

2. Yugurib kelib uzunlikga uch hatlab sakrash musobaqasini o'tkazish

**Tayanch so'zlar:** Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.

3. Dzyu-do kurashining O'zbekistonda tutgan o'rni

**Tayanch so'zlar:** Kirib kelishi. Rivojlanishi. Musobaqalar.

4. Qo'l to'pi oyinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi haqida ma'lumotlar.

**Tayanch so'zlar:** Gandbol o'yinining vatani, Rivojlanish bosqishlari.

5. Gimnastika darslarida jaraqotning oldini olish shoralari.

**Tayanch so'zlar:** Notog'ri chiniqishlar. Nastandart sport anjomlari.

### 3-variant

1. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari jismoniy tarbiya

**Tayanch so'zlar:** Sog'lamlashtirish, bilim berish, tarbiyalash.

2. Yadro uloqtirish musobaqasini o'tkazish.

**Tayanch so'zlar:** Tashkiliy ishlar. Mahsus ko'rsatmalar.

3. Dzyu-do kurashida taqiqlanadigan amallarga tavsif

**Tayanch so'zlar:** Ushlashish, Dzyu-do kiyimidagi, uloqtirishdagi, yiqilishdagi nato'g'ri xarakatlar.

4. Qo'l to'pining Yevropada tarqalishi.

**Tayanch so'zlar:** Vatani Tarixi. Rivojlanishi.

5. Gimnastika darsini tashkillashtirish va o'qitish uslubiyati.

**Tayanch so'zlar:** Tashkiliy ishlar. Mahsus ko'rsatmalar.

### 4-variant

1. Jismoniy tarbiyaning umumiy asoslari.

**Tayanch so'zlar:** Sog'lomlashtirish. Sportga jalib qilish.

2. Qisqa masofaga yugurish texnikasi o'rgatish.

**Tayanch so'zlar:** Mahsus mashqlar. Texnikaviy harakatlar.

3. O'zbekistonda Kurashning rivojlanish tarixi

**Tayanch so'zlar:** Paydo bo'lishi. Rivojlanish tarixi.

4. Qo'l to'pining Olimpiya o'ylarinlari dasturiga kirishi.

**Tayanch so'zlar:** Olimpia oyinlari. Kirib kelish tarixi.

5. Dars o'tiladigan o'rinlarini tayyorlash va jixozlarni o'rnatish.

**Tayanch so'zlar:** Sport inshootlari. Mahsus tayorgarlik.

### 5-variant

1. Jismoniy rivojlanish haqida tushuncha

**Tayanch so'zlar:** Jismoniy fazilatlarini takomillashtirish malaka va ko'nikmalar.

2. Granata va koptok uloqtirish musobaqasini o'tkazish.

**Tayanch so'zlar:** Tashkiliy ishlar. Mahsus ko'rsatmalar.

3. Kurashing jahon yuzida tutgan urni

**Tayanch so'zlar:** Rivojlanishi. Qoidalari.

4. Qo'l to'pida harakatlanish texnikasi.

**Tayanch so'zlar:** Taktika. Texnika. Harakat uyg'unligi.

5. O'zini ximoya qilish va yordam berish usullarini qo'llash.

**Tayanch so'zlar:** Tez tibbiy yordam. Birinchi yordam.

### 6-variant

1. Jismoniy tarbiya haqida tushuncha

**Tayanch so'zlar:** Biologik rivojlanish pedagogik jarayon.

2. 3000m masofaga yugurish musobaqasini o'tkazish

**Tayanch so'zlar:** Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.

3. Kurashning rivojlanishi bo'yicha mamlakatimizda qabul qilingan qaror va farmonlar

**Tayanch so'zlar:** Qonuniy hujjatlar. Tegishli qarorlar.

4. Qo'l to'pida to'pni boshqarish texnikasi.

**Tayanch so'zlar:** Topsiz harakatlar. Top bilan harakatlar.

5. Gimnastika darsining tuzilishi.

**Tayanch so'zlar:** Kirish. Asosiy. Yakuniy.

## 7-variant

1. Jismoniy bilim haqida tushuncha

**Tayanch soʻzlar:** *Sogʻlomlashtirish, jismoniy barkomallik*

2. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

**Tayanch soʻzlar:** *Umum rivojlantiruvchi mashqlar. Sogʻlomlashtirish.*

3. Xalkaro Kurash federatsiyasining tashkil etilishi ham uni rivojlantirishdagi ahamiyati

**Tayanch soʻzlar:** *Tarixi. Jahonda tutgan oʻrni.*

4. Qoʻl toʻpi oʻyini taktikasi.

**Tayanch soʻzlar:** *Texnika. Taktika. Asosiy qoidalar.*

5. Tayyorgarlik boʻlimining maxsadi va qurallari.

**Tayanch soʻzlar:** *Asosiy qisim. Mahsus mashqlar. Koʻrsatmalar.*

## 8-variant

1. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash

**Tayanch soʻzlar:** *CHidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkorlik, kuch.*

2. Yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar

**Tayanch soʻzlar:** *Sogʻlomlashtirish. Yurish texnikasi.*

3. Kurash boʻyicha Oʻzbekiston sportchilarining Xalqaro musobaqalardagi yutuqlari

**Tayanch soʻzlar:** *Yutuqlar. Tasnifi. Xalqaro musobaqalar.*

4. Qoʻl toʻpi oʻyini texnikasi

**Tayanch soʻzlar:** *Texnika. Xarakterlar. Mashq.*

5. Darsning tayyorgarlik boʻlimini oʻtish usullari

**Tayanch soʻzlar:** *Kirish. Asosiy. Yakuniy.*

## 9-variant

1. Jismoniy tayyorgarlik – haqida tushuncha

**Tayanch soʻzlar:** *Texnik, taktik tayyorgarlik.*

2. Yengil atletika turlari, qadimgi engil atletika rivojlanish tarixi

**Tayanch soʻzlar:** *Qadimgi Olimpiada oʻyinlari. Musobaqalar.*

3. Sport maktablarida Dzyu-do boʻyicha tugaraklar tashkil etish

**Tayanch soʻzlar:** *Tashkiliy ishlar. Asosiy koʻrsatmalar.*

4. Qoʻl toʻpida oʻquv mashgʻulotlarini oʻtkazish usullari

**Tayanch soʻzlar:** *Tashkiliy ishlar. Mahsus koʻrsatmalar.*

5. Darsning asosiy boʻlimining maxsadi va qurallari

**Tayanch soʻzlar:** *Darsning maqsadi va vazifalari.*

## 10-variant

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha

**Tayanch soʻzlar:** *Organizmining jismoniy rivojlanishini taminlash.*

2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi asoslari

**Tayanch soʻzlar:** *Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.*

3. Kurash buyicha musobaqalar tashkil etish va oʻtkazish

**Tayanch soʻzlar:** *Tashkiliy ishlar. Mahsus koʻrsatmalar.*

4. Qoʻl toʻpi federatsiyalarini paydo boʻlishi

**Tayanch soʻzlar:** *Halqaro sport tashkilotlarining tashkil topishi.*

5. Darsning asosiy boʻlimini oʻtish usullari

**Tayanch soʻzlar:** *Darsning maqsadi va vazifalari.*

## 11-variant

1. Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif

**Tayanch soʻzlar:** *Yuklama turlari. Tayyorgarlik jarayoni.*

2. Qisqa masofaga yugurish texnikasi asoslari.

**Tayanch soʻzlar:** *Texnika. Taktika. Xarakterlar. Mashq.*

3. Kurashning yoshlarni milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalashdagi ahamiyati

**Tayanch soʻzlar:** *Sogʻlomlashtirish. Vatanni sevish. Sport.*

4. Qoʻl toʻpi boʻyicha dastlabki Jahon va Yevropa chempionatlari.

**Tayanch soʻzlar:** *Musobaqalar. Tashkil topishi.*

5. Darsning yakuniy boʻlimining yakullanishi maxsadi va qurallari.

**Tayanch soʻzlar:** *Qayta tiklash, dam olish.*

## 12-variant

1. Sport tayyorgarligi haqida tushuncha

**Tayanch soʻzlar:** *Texnika. Taktika. Xarakterlar. Bir xil turdagi mashqlar.*

2. Maktabda yengil atletika boʻyicha darslar oʻtkazish uslubi

**Tayanch soʻzlar:** *Metot Kirish. Asosiy. Yakuniy.*

3. Kurashda hakamlilik etish va ularning vazifalari.

**Tayanch soʻzlar:** *Hakamlarning jestlari, tarkibi.*

4. Qoʻl toʻpi maydoni va uskunalari.

**Tayanch soʻzlar:** *Chiziq. Olcham. Qoida.*

5. Maktabda asosiy gimnastika darsida jismoniy tarbiyadagi masalalar

**Tayanch soʻzlar:** *Jismoniy tarbiya darsi*

### 13-variant

1. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot usuliyati  
*Tayanch soʻzlar:* Taraqiyoti, taxlil, umumiyashtirish.
2. Musobaqa xujjatlari va xakamlarning vazifalari  
*Tayanch soʻzlar:* Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.
3. Kurash musobaqa Qoidalari  
*Tayanch soʻzlar:* Kurash gilami, jestlar, hakamlar.
4. Oʻzbekistonda Qoʻl toʻpining rivojlanishi  
*Tayanch soʻzlar:* Markaziy Osiyoga Evropa sport turlarining kirib kelishi.
5. Asosiy gimnastikaga tavsifnoma, uning mazmuni va xususiyatlari.  
*Tayanch soʻzlar:* Sport va badiiy gimnastika.

### 14-variant

1. Eksperiment ilmiy tadqiqot metodi  
*Tayanch soʻzlar:* Pedagogik nazorat, taxlil.
2. Darsni oʻqitish va takomillashtirish metodlari  
*Tayanch soʻzlar:* Soʻzdan foydalanish, koʻrgazmalik, frontal, oʻyin va musobaqa
3. Milliy kurash turlari  
*Tayanch soʻzlar:* Buxora va Fargʻona usullari.
4. Voleybol oʻyini paydo boʻlishi va rivoji?  
*Tayanch soʻzlar:* Vatani, rivojlanish bosqichlari.
5. Gimnastika mashqlarini oʻrgatish etaplari.  
*Tayanch soʻzlar:* Tushintirish, koʻrsatish, oʻrgatish, takrorlash.

### 15-variant

1. Matematik hisoblash ilmiy tadqiqot uslubiyati  
*Tayanch soʻzlar:* Izlanish, taxlil, umumiyashtirish.
2. Xakamlar qoidalari. (yugurish boʻyicha)  
*Tayanch soʻzlar:* Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.
3. Kurashning boshqa kurash turlaridan farqlanishi  
*Tayanch soʻzlar:* Xalqaro musobaqa qoidalari.
4. Voleybol oʻyining Osiyoga kirib kelishi va rivoji.  
*Tayanch soʻzlar:* Markaziy Osiyoga Evropa sport turlarining kirib kelishi
5. Oʻquvchilarning gimnastika darsida harakatlarni tashkillashtirish usullari.  
*Tayanch soʻzlar:* Muozanatni saqlash, qaddi qamod mahsus mashqlar. Koʻnikmalar

### 16-variant

1. Jismoniy mashqlarga tasnif.  
*Tayanch soʻzlar:* Umumrivojlantirovchi, maxsus va yordamchi mashqlar.
2. Xakamlar qoidalari. (sakarash boʻyicha)  
*Tayanch soʻzlar:* Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.
3. Kurash sportining Osiyo oʻyinlar dasturiga kiritilishi va Oʻzbekiston sportchilarining yutuqlari  
*Tayanch soʻzlar:* Osiyo oyinlari. Jahon chempionatlari.
4. Oʻzbekistonda voleybol oʻyining paydo boʻlishi va rivojlanish bosqichlari  
*Tayanch soʻzlar:* Markaziy Osiyoga Evropa sport turlarining kirib kelishi
5. Asosiy gimnastika darsini tashkillashtirish.  
*Tayanch soʻzlar:* Sport va badiiy gimnastika.

### 17-variant

1. Jismoniy mashqlarni bajarish fazalari  
*Tayanch soʻzlar:* Tushintirish, koʻrsatish, oʻrgatish, takrorlash
2. Xakamlar qoidalari. (Uloqtirish boʻyicha)  
*Tayanch soʻzlar:* Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.
3. Kurash musobaqa ishtirokchilariga quyiladigan talablar  
*Tayanch soʻzlar:* Intizom. Vazn nazorati. Talabnoma
4. Voleybol oʻyini qoydasi haqida tushincha  
*Tayanch soʻzlar:* Oʻyin qoidalariga tushuncha. yangi qoidalar. taqiqlovchi qoidalar.
5. Saftagi mashqlar. Tavsifnoma  
*Tayanch soʻzlar:* Sogʻlomlashtirish. Jamoaviy harakat.

### 18-variant

1. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati

**Tayanch so'zlar:** *Qonunlar. Loyihalar. Strategiya.*

2. Xalkimizning 1860 yildan 1917 yillargacha bulgan davrdagi Yengil atletika mashqlari va ular bo'yicha utkazilgan musobaqalar hamda ularning tarixiy ahamiyati.

**Tayanch so'zlar:** *Engil atletika turlari birinchi musobaqalar, xususiyatlari.*

3. Musobaqalarda qullaniladigan Kurash atamalariga tavsifnoma

**Tayanch so'zlar:** *Yangi atamalar. jestlar.kurash qoidalarining qayta ishlab chiqilishi.*

4. Voleybol bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida birinchi Jahon Chempionatining o'tkazilishi haqida?

**Tayanch so'zlar:** *Voleybol bo'yicha Halqaro federatsiyalarining tuzilishi va musobaqalar.*

5. Gimnastikaning rivojlanish tarixi.

**Tayanch so'zlar:** *Evropada gimnastika sport tizimining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.*

### 19-variant

1. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari

**Tayanch so'zlar:** *O'rgatish. Tushuntirish. Ko'rgazmalik.*

2. To'siqlar osha yugurish texnikasini o'rganish.

**Tayanch so'zlar:** *Texnika. Xarakterlar. Mashq.*

3. Dzyu-do kurashchiga musobaqa vaqtida beriladigan jazolariga tavsif

**Tayanch so'zlar:** *CHido, xansuko make.*

4. Voleybol bo'yicha xalqoro Federaciyasining tashkil etilishi?

**Tayanch so'zlar:** *FIVA, tuzilishi va Halqaro musobaqalar.*

5. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida.

**Tayanch so'zlar:** *Saf mashqlar, erkin mashqlar, akrobatik mashqlar.*

### 20-variant

1. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati

**Tayanch so'zlar:** *Maxsus mashqlar. Harakat turlari. Asosiy hususiyatlar.*

2. Startdan chiqish texnikasi o'rgatish

**Tayanch so'zlar:** *Start turlari, kalodka, masofa, finish.*

3. Jismoniy bilim haqida tushuncha

**Tayanch so'zlar:** *Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport..*

4. Futbol o'yinida maydon o'yinchilarining texnikasi

**Tayanch so'zlar:** *Texnika. guruh va jamoviy harakatlar .*

5. Badiiy gimnastikaning rivojlanish tarixi.

**Tayanch so'zlar:** *Paydo bo'lishi. Rivojlanish bosqishlari..*

### 21-variant

1. Rivojlantiruvchi mashqlarning ta'sirlarni asta-sekin oshirib borish printsiplari

**Tayanch so'zlar:** *YUklamalar, ko'nikmalar, maxorat.*

2. 200m masofagaga yugurush texnikasini o'rgatish

**Tayanch so'zlar:** *Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.*

3. Milliy Kurashda kuch sifatlarini rivojlantirish va uning ahamiyati

**Tayanch so'zlar:** *Jismoniy sifat. Kuch sifatining turlari.*

4. Voleybol bo'yicha xalqoro musobaqalarning o'tkazilishi?

**Tayanch so'zlar:** *Markaziy Osiyo, Osiyo, Evropa, Olimpiada va Jahon birinchiliklari.*

5. Gimnastika darsida gigienik talablar.

**Tayanch so'zlar:** *Gigiena tafsiyalar. Vositalar.*

### 22-variant

1. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati

**Tayanch so'zlar:** *Tushuntirish, ko'rsatish, o'rgatish, takrorlash.*

2. 400m masofaga yugurush texnikasini o'rgatish

**Tayanch so'zlar:** *Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.*

3. Milliy Kurashda chaqqonlik va tezlikni rivojlantirishning ahamiyati

**Tayanch so'zlar:** *Mahsus mashqlar. Jismoniy sifatlar.*

4. Voleybol bo'yicha Uzbekiston sportchilarining Xalqaro musobaqalarda ishtiroki.

**Tayanch so'zlar:** *O'zbekiston voleybolchilarining mustaqillik yillarida yutuqlari.*

5. Estafetali yugurish 4x400 m musabaqasini o'tkazish.

**Tayanch so'zlar:** *Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.*

### 23-variant

1. Musaboqa tizimlari (sistemalari)

**Tayanch so'zlar:** *Aylanma, chiqib ketish va oralash tizimlari.*

2. Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini o'rgatish

**Tayanch so'zlar:** *Yug'urish usuli. Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.*

3. Milliy Kurashda chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirishning ahamiyati

**Tayanch so'zlar:** *Jismoniy sifatlar. Mahsus mashqlar.*

4. Voleybol bo'yicha Uzbekiston Chempionatlarining o'tkazilishi?

**Tayanch so'zlar:** *Tarixi. Rivojlanishi. Musobaqa turlari.*

5. Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash.

**Tayanch so'zlar:** *Muozanatni saqlash, aktiv va passiv egiluvchanlik.*

#### 24-variant

1. Musobaqa va o'yin uslubi haqida tushuncha  
**Tayanch so'zlar:** *Estafetali, xarakterli va sport o'yinlari.*
2. Past startdan chiqish texnikasi o'rgatish.  
**Tayanch so'zlar:** *Qisqa masofa, kalodka, diqqat.*
3. Milliy Kurashda sportchining taktik tayorgarligi  
**Tayanch so'zlar:** *Uloqtirish, ximoya, xujumlar.*
4. "Umid nihollari" dasturida voleybol musobaqalarining o'tkazilishi.  
**Tayanch so'zlar:** *Tashkiliy ishlar, Musobaqa bosqichlari.*
5. Badiiy gimnastikaga tafsifnoma.  
**Tayanch so'zlar:** *Lenta, obruch, bulava, to'p.*

#### 25-variant

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari.  
**Tayanch so'zlar:** *Taraqqiyoti, izlanish, eksperiment, taxlil.*
2. Yugurib kelib uzunlikka "qaychi" va "Oyoqni bukib" usulida sakrash texnikasini o'rgatish  
**Tayanch so'zlar:** *Sakrash uslublari.*
3. Milliy Kurashda sportchining texnik tayorgarligi  
**Tayanch so'zlar:** *Bajariladigan usullar, asosiy harakatlar.*
4. "Barkamol avlod" dasturi bo'yicha voleybol musobaqalarining o'tkazilishi.  
**Tayanch so'zlar:** *Tashkiliy ishlar, Musobaqa bosqichlari*
5. Prikladnoy mashqlar.  
**Tayanch so'zlar:** *Tirmashib chiqish, to'siqlardan o'tish (labirint).*

#### 26-variant

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari  
**Tayanch so'zlar:** *Jismoniy mashqlar. Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy sifatlar*
2. Yengil atletika mashqlarini guruhlariga bo'linishi.  
**Tayanch so'zlar:** *Yug'urish. Yurish. Sakrash.*
3. Dzyu-do kurashining paydo bo'lishi va tarixi  
**Tayanch so'zlar:** *Dzyu-doning rivojlanishi. Paydo bo'lgan mamlakati.*
4. Futbol o'yiniga tasnif berish  
**Tayanch so'zlar:** *Futbol qoidalari texnikasi va taktiksi.*
5. Gimnastikaning uslubiy o'zgaraligi.  
**Tayanch so'zlar:** *Gimnastika mashqlari. Gimnastika elementlari.*

#### 27-variant

1. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi.  
**Tayanch so'zlar:** *Jismoniy madaniyat. Jismoniy tarbiya farmon va qarorlar*
2. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish usullari.  
**Tayanch so'zlar:** *4x100, 4x400.*
3. Xalqaro Dzyu-do federatsiyasining tashkil etilishi va Dzyu-doning rivojlanishidagi ahamiyati  
**Tayanch so'zlar:** *Dzyu-do atamalari va musobaqalarini tashkil qilish.*
4. Futbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi  
**Tayanch so'zlar:** *Dastlabki qoidalar. Futbol vatani. Texnikasi va taktikasi.*
5. Gimnastika turlari.  
**Tayanch so'zlar:** *Sport va badiiy gimnastika haqida tushuncha.*

#### 28-variant

1. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati  
**Tayanch so'zlar:** *Qonunlar. Loyihalar. Strategiya.*
2. Musobaqa tashkil qilish va o'tkazish  
**Tayanch so'zlar:** *Tashkiliy ishlar. Musobaqaga tayorgarlik. Musobaqa qoidalari.*
3. Dzyu-do buyicha jahon chempionati va Olimpiya uyinlari dasturiga kiritilishi  
**Tayanch so'zlar:** *Olimpiada oyinlari. Chempionatlar.*
4. O'zbekistonda futbolning paydo bo'lishi va rivojlanishi  
**Tayanch so'zlar:** *Kirib kelishi. Tashkil topishi.*
5. Gimnastikada umumrivojlantiruvchi turlari.  
**Tayanch so'zlar:** *Mashqlar. Gimnastika elementlari.*

#### 29-variant

1. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari  
**Tayanch so'zlar:** *Aholini sog'lomlashtirish. Mashqlar va sportga jalb qilish.*
2. Yengil atletika mashqlarini umumiy xarakteristikasi.  
**Tayanch so'zlar:** *Yurish. Yug'urish. Sakrash. Uloqtirish.*
3. Dzyu-do kurashi bo'yicha musobaqalar tashkil etish va o'tkazish  
**Tayanch so'zlar:** *Tashkiliy ishlar. Musobaqa qoidalari va mazmuni.*
4. Qoraqalpog' istonda futbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi  
**Tayanch so'zlar:** *Kirib kelishi. Tashkil topishi.*
5. Asosiy gimnastikaga tafsifnoma.  
**Tayanch so'zlar:** *Gimnastika qurollari. Gimnastika masiqlari.*

### 30-variant

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari.  
*Tayanch so'zlar: Jismoniy madaniyat darsining ahamiyati va vazifalari.*
2. O'rta va uzoq masofalarga yugurish maxoratini oshirish.  
*Tayanch so'zlar: Yugurish. Texnika. Chidamlilik.*
3. Dzyu-do kurashida hakamlik etish va ularning vazifalari  
*Tayanch so'zlar: Qoidalar. Hakamlarning vazifalari.*
4. Futbol o'yini maydon o'yinchilarining texnikasi bo'yicha nazariy ma'lumotlar  
*Tayanch so'zlar: Futbolchilarning texnik tayyorgarligi.*
5. Gigienik gimnastikaga tavsifnoma.  
*Tayanch so'zlar: Ertalabki gimnastika. Gigienik omillar.*

### 31-variant

1. Jismoniy tarbiya vositalari.  
*Tayanch so'zlar: Jismoniy mashqlar, Gigienik omillar, Tabiiy omillar.*
2. Musobaqa xujjatlari va xakamlik ishlari.  
*Tayanch so'zlar: Musobaqa, nizomi talabnoma, musobaqa qaidnomasi.*
3. Dzyu-do kurashida tik turishgan holda bajariladigan amallarga tavsifnoma  
*Tayanch so'zlar: Texnika, taktika, amallar.*
4. Futbol o'yini maydon o'lchamlari  
*Tayanch so'zlar: Sport inshootlari. Standart va nostandart inshootlar.*
5. Atletik gimnastikaga tavsifnoma.  
*Tayanch so'zlar: Mashqlar, gimnastika turlari.*

### 32-variant

1. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari  
*Tayanch so'zlar: O'rgatish. Tushuntirish. ko'rgazmalik.*
2. Maktabda yengil atletika bo'yicha darslarni o'tkazish uslubiyati.  
*Tayanch so'zlar: Tashkil etishlar. Uslubiyati. Ahamiyat.*
3. Dzyu-do sportida parterde (yotgan holda) bajariladigan amallarga tavsifnoma  
*Tayanch so'zlar: Parterda bajariladigan usullar. Tafsif.*
4. Futbol o'yinining musobaqalarga tasnif berish  
*Tayanch so'zlar: Musobaqa turlari birinchilik, kubok musobaqalari.*
5. Gimnastikaning sport turlari.  
*Tayanch so'zlar: Sport gimnastikasi. badiy gimnastika, trampolin.*

### 33-variant

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari  
*Tayanch so'zlar: Frontal, so'z, ko'rgazmalik, o'yin va musobaqa.*
2. Yengil atletikadan 45-daqiqalik dars bayonini tuzing.  
*Tayanch so'zlar: Tayyorgarlik, asosiy, yakuniy.*
3. Dzyu-do kurashida musobaqa Qoidalari  
*Tayanch so'zlar: Musobaqa. Qoidalar. Atamalar.*
4. Futbol o'yinida taktik tayyorgarlik  
*Tayanch so'zlar: Jamoaviy harakat. Taktika turlari*
5. Sport gimnastikaga tavsifnoma.  
*Tayanch so'zlar: perekladina, brus`ya, kol`tso, erkin mashqlar, tayanib sakrash.*

### 34-variant

1. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati  
*Tayanch so'zlar: Maxsus mashqlar. Harakat turlari. Asosiy hususiyatlar.*
2. Yugurib kelib balandlikka sakrash musobaqisini o'tkazish  
*Tayanch so'zlar: Musobaqa qoidalari. Nizomlar. Tashkiliy ishlar.*
3. Dzyu-do kurashida xotin-qizlar va kattalar vazn toifalari  
*Tayanch so'zlar: Vazn toifalari, erkaklar va vazn toifalarining xususiyatlari*
4. Futbolchilarning texnik tayyorgarligi  
*Tayanch so'zlar: Texnika turlari, maxsus mashqlar.*
5. Badiiy gimnastikaga tavsifnoma.  
*Tayanch so'zlar: Gimnastika vosiytalari. Gimnastikaning mashqlari.*

### 35-variant

1. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari  
*Tayanch so'zlar: Mashqlar. Ketma-ketlik. takrorlash.*
2. Qisqa masofaga yugurish texnikasi asoslari.  
*Tayanch so'zlar: Yengil atletika mashqlari, start turlari.*
3. Dzyu-do kurashiga asos solinishi va birinchi Dzyu-do maktabining tashkillashtirilishi  
*Tayanch so'zlar: Paydo bo'lishi. Tashkil topishi Dzyu-do kurashining vatani.*
4. Futbol o'yinida darvozabon o'yin texnikasi  
*Tayanch so'zlar: Mahsus mashqlar. Texnika. Topsiz mashqlar.*
5. Sport akrobatikaga tavsifnoma.  
*Tayanch so'zlar: Gimnastika qurollari. Gimnastika mashqlari.*

### 36-variant

1. Kuch qobiliyatini tarbiyalash

**Tayanch soʻzlar:** *Mutloq, portlash, nisbiy.*

2. Estafetali yugurish 4x100 m musabaqasini oʻtkazish.

**Tayanch soʻzlar:** *Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.*

3. Dzyu-do kurashining Oʻzbekistonda rivojlanish bosqichlari

**Tayanch soʻzlar:** *Kirib kelishi, Oʻzbekiston Dzyu-dochilarining yutuqlari.*

4. Futbol oʻyinida maydon oʻyinchilarining texnikasi

**Tayanch soʻzlar:** *Texnika. guruh va jamoaviy harakatlar.*

5. Sport aerobikaga tavsifnoma.

**Tayanch soʻzlar:** *Fitnes klublar, ritmik gimnastika, gimnastika mashqlar.*

### 37-variant

1. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash

**Tayanch soʻzlar:** *Tezkorlik, reaksiya, reaksiya turlari.*

2. Estafetali yugurish 4x400 m musabaqasini oʻtkazish.

**Tayanch soʻzlar:** *Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.*

3. Dzyu-do kurashida musobaqada baholanish tartibi

**Tayanch soʻzlar:** *Qoidalar, hakamlar hayati, jestlar, asosiy vazifalar.*

4. Futbol oʻyinida hujum qilish texnikasi

**Tayanch soʻzlar:** *Texnika, yakka, gurux, va jamoaviy harakatlar.*

5. Prikladnoy gimnastikaga tavsifnoma.

**Tayanch soʻzlar:** *nostandart gimnastika jixozlari, gimnastika mashqlar.*

### 38-variant

1. Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash.

**Tayanch soʻzlar:** *Muazanonot saqlash va egiluvchanlik turlari.*

2. Yugurib kelib balandlikka «xatlab oʻtish» usulida sakrash maxoratini oshirish.

**Tayanch soʻzlar:** *Mahsus mashqlar. Yengil atletika oyinlari. Harakatlar ketma-ketligi.*

3. Oʻzbekiston Dzyu-dochilarining Osiyo, Jahon va Olimpiya uyinlaridagi yutuqlari

**Tayanch soʻzlar:** *Mustaqillik davrlarida Halqaro musobaqalardagi yutuqlari.*

4. Futbol oʻyinida himoyada oʻynash texnikasi

**Tayanch soʻzlar:** *Texnika, Jamoaviy himoya harakatlari.*

5. Mutaxassislik - prikladnoy gimnastikaga tavsifnoma

**Tayanch soʻzlar:** *Nostandart gimnastika jixozlari, gimnastika mashqlar.*

### 39-variant

1. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi.

**Tayanch soʻzlar:** *Jismoniy sifat. Jismoniy mashqlar.*

2. Yugurib kelib uzunlikga sakrash musabaqasini oʻtkazish

**Tayanch soʻzlar:** *Musobaqa qaidnomasi, tashkiliy ishlar, hakamlarning vazifalari.*

3. Dzyu-do kurashining maxsus va qoʻshimcha mashgʻulotlariga tavsifnoma

**Tayanch soʻzlar:** *Mashqlar. Mashgʻulot jarayoni.*

4. Basketbol oʻyining paydo boʻlishi va rivojlanishi

**Tayanch soʻzlar:** *Vatani. Kelib chiqishi. Rivojlanishi.*

5. Harbiy - prikladnoy gimnastikaga tavsifnoma

**Tayanch soʻzlar:** *Workout. Turnik-brusiya.*

### 40-variant

1. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi.

**Tayanch soʻzlar:** *Jismoniy sifat, mahsus mashqlar, umumiy va maxsus chidamlilik.*

2. Maktabda yengil atletika boʻyicha darslarni oʻtkazish uslubiyati.

**Tayanch soʻzlar:** *Tayyorgarlik. Asosiy boʻlim. Yakuniy boʻlim.*

3. Dzyu-do kurashida gigienik qoidalariga qoyiladigan talablar

**Tayanch soʻzlar:** *Tatami, kimano, shaxsiy gigienasi.*

4. Basketbol oʻyinida toʻpni uzatish va qabul qilib olish turlari

**Tayanch soʻzlar:** *Mahsus mashqlar, pastdan, havolatib, harakat ketma-ketligi.*

5. Sport-prikladnoy gimnastikaga tavsifnoma

**Tayanch soʻzlar:** *nostandart gimnastika jixozlari, gimnastika mashqlar*

### 41-variant

1. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya oʻtkazish uslubiyoti

**Tayanch soʻzlar:** *Taxlil qilish, nazorat qilish, dars zichtligi.*

2. Yengil atletikadan musobaqa nizomini yozing.

**Tayanch soʻzlar:** *Musobaqa maqsadi, vazifalari, oʻrni, tashkiliy ishlar.*

3. Bellashuv vaqtida Dzyu-dochining vazifalari

**Tayanch soʻzlar:** *himoya. hujum. amallar.*

4. Basketbol oʻyinida oʻyinchilarni almashtirish

**Tayanch soʻzlar:** *Qoidalar. Mahsus koʻrsatmalar.*

5. Davolash gimnastikaga tavsifnoma

**Tayanch soʻzlar:** *Fitnes zallar. Salomatlashtirish. Mahsus mashqlar.*

#### 42-variant

1.Sportning nazariy asoslari.

**Tayanch soʻzlar:** nazariya, mashqlar, mahsus koʻrsatmalar.

2.Yugurib kelib granata uloqtirish musobaqisini oʻtkazish

**Tayanch soʻzlar:** yengil atletika qoidolari, harakatlar ketma-ketligi.

3.Dzyu-do sportida musobaqalarda hakamlar tarkibi ham ularning vazifalari

**Tayanch soʻzlar:** Mahsus iboralar. Musobaqa nizomi. Hakamlarning vazifalari.

4.Basketbol oʻyinida musobaqalar tashkillashtirish va oʻtkazish

**Tayanch soʻzlar:** Tashkiliy ishlar, protokollar, talabnomalar.

5.Gimnastika oʻquv fan sifatida.

**Tayanch soʻzlar:** Sogʻlamlantirish. Mahsus mashqlar.

#### 43-variant

1.Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi.

**Tayanch soʻzlar:** Sport maktablari. Oliygoʻhlar. Olimpiada maktabi.

2.Oʻzbekistonda yengil atletikani rivojlanish tarixi.

**Tayanch soʻzlar:** Kirib kelishi. Rivojlanish bosqichlari.

3.Musobaqalarda va mashq vaqtida havfsizlik Qoidalarining oldini olish va saqlash usullari

**Tayanch soʻzlar:** Mahsus koʻrsatmalar. Hafsizlik qoidalari.

4.Savatcha va toʻr haqida tushunchalar bering

**Tayanch soʻzlar:** Sport oyinlari. basketbol, maydon jihozlari.

5.Gimnastika fanini oʻqitishda didaktik printsiplari.

**Tayanch soʻzlar:** Soʻzdan foydalanish, koʻrgazmalik, analiz, umumiyashtirish.

#### 44-variant

1.Sport trenirovkasining vositalari va metodlari

**Tayanch soʻzlar:** Jismoniy mashqlar, gigienik omillar, koʻrsatmalar.

2.Yugurib kelib uzunlikga sakrash texnikasi asoslari.

**Tayanch soʻzlar:** yugurish, depsinish, uchish, qoʻnish.

3.Dzyu-do kurashining boshqa kurash turlaridan oʻzgachaliklari.

**Tayanch soʻzlar:** tatami, usullar, jestlar.

4.Jarima toʻp tashlash zonasining tuzulishi

**Tayanch soʻzlar:** Basketbol. Maydon oʻlchamlari, jarima maydoni.

5.Gimnastika atamalariga qoʻyiladigan asosiy talablar.

**Tayanch soʻzlar:** Mahsus atamalar. Asosiy talablar.

#### 45-variant

1.Sportchining jismoniy tayyorgarligi

**Tayanch soʻzlar:** Jismoniy sifatlarni tarbiyalash .

2.Yugurib kelib uzunlikga uch hatlab sakrash musobaqisini oʻtkazish

**Tayanch soʻzlar:** sakrash qoidalari. protokollar, talabnomalar .

3.Dzyu-do kurashida kuch sifatlarini rivojlantirish va uning ahamiyati

**Tayanch soʻzlar:** Jismoniy sifat, maxsus jismoniy mashqlar.

4.Basketbol oʻyini boʻyicha musobaqalar oʻtkazish rejasi

**Tayanch soʻzlar:** Qoidalar. Tashkiliy ishlar.

5. Gimnastik mashqlarga tavsif.

**Tayanch soʻzlar:** Saf mashqlar, akrobatik mashqlar, erkin mashqlar.

#### 46-variant

1.Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif

**Tayanch soʻzlar:** Yuklama turlari. Tayyorgarlik jarayoni.

2.Maktabda yengil atletika boʻyicha darslarni oʻtkazish uslubiyati.

**Tayanch soʻzlar:** Tayyorlik. Asosiy. Yakuniy.

3.Dzyu-do kurashida chaqqonlik va tezlikni rivojlantirishning ahamiyati

**Tayanch soʻzlar:** Mahsus mashqlar. Jismoniy sifatlar.

4.Xalkaro basketbol federatsiyasining tuzilish tarixi haqida

**Tayanch soʻzlar:** Tashkil topishi. Rivojlanish boshqichi.

5.Saf va prikladnoy mashqlarining atamalari.

**Tayanch soʻzlar:** Workout. Gimnastika mashqlar. Mahsus atamalar.

#### 47-variant

1.Sport formasi haqida tushuncha.

**Tayanch soʻzlar:** Sportchining maxsus va jismoniy tayyorgarligi.

2.Yadro irgʻitish texnikasini oʻrgatish.

**Tayanch soʻzlar:** YAdro sektori, irgʻitish usullari.

3.Dzyu-do kurashida chidamlilik va egiluvchanglikni rivojlantirishning ahamiyati

**Tayanch soʻzlar:** Jismoniy sifatlar. Mahsus mashqlar.

4.Basketbol oʻyinida hakamlar haqida

**Tayanch soʻzlar:** Hakamlar hayati. Soni. Vazifalari.

5.Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

**Tayanch soʻzlar:** Saf mashqlari, kalonna, sherenga.

#### 48-variant

1.Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi

**Tayanch so'zlar:** Tashkili ishlar. Mahsus ko'rsatmalar.

2.100m masofaga yugurish musobaqasini o'tkazish

**Tayanch so'zlar:** Tashkiliy ishlar. Nizom. Hakamlarning vazifalari.

3.Dzyu-do kurashia sportchining taktik tayyorgarligi

**Tayanch so'zlar:** Taktika. Tayorgarlik jarayoni.

4.Basketbol o'yinida hujumda o'yin texnikasi

**Tayanch so'zlar:** Top bilan mashqlar. Texnika.To'pni uzatish savatga tashlash.

5.Gimnastika atamalariga qo'yiladigan asosiy talablar.

**Tayanch so'zlar:** Mahsus atamalar. Asosiy talablar.

#### 49-variant

1.Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari.

**Tayanch so'zlar:** Jismoniy madaniyat. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari bosqishlari.

2.200m masofaga yugurish musobaqasini o'tkazish

**Tayanch so'zlar:** Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.

3.Dzyu-do kurashida sportchining texnik tayyorgarligi

**Tayanch so'zlar:** Texnika. Mahorat. Ko'nikma. Malaka.

4.Basketbol o'yinidagi taymlar haqida tushuncha bering

**Tayanch so'zlar:** Hakamlar. Vaqt. Tahliliy ishlar.

5.Akrobatik mashqlarining atamalari.

**Tayanch so'zlar:** Mahsus atamalar. Asosiy talablar.

#### 50-variant

1.Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.

**Tayanch so'zlar:** Gimnastika. Harakatli oyinlar. Milliy va sport oyinlari.

2.400m masofaga yugurish musobaqasini o'tkazish

**Tayanch so'zlar:** Qoidalar. Tashkiliy ishlar. Asosiy vazifalar.

3.Dzyu-do kurashida sportchining muvozanatni saqlash

**Tayanch so'zlar:** Mahsus mashqlar. Koordinatsion harakatlar Ko'nikmalar.

4.Basketbol o'yinida aldamchi harakatlar (fintler) haqida

**Tayanch so'zlar:** Mahsus harakatlar. Top bilan va topsiz mashiqlar.

5.Gimnastika darslarida jarahotning oldini olish.

**Tayanch so'zlar:** Himoya. Havsizlik qoidalari.Standart gimnastika jihozlar.