

FİZİKİ TƏRBİYƏ



MÜƏLLİM ÜÇÜN METODİK VƏSAİT



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ DÖVLƏT HİMNİ

*Musiqisi Üzeyir Hacıbəylinin,
sözləri Əhməd Cavadındır.*

Azərbaycan, Azərbaycan!
Ey qəhrəman övladın şanlı Vətəni!
Səndən ötrü can verməyə cümlə hazırız!
Səndən ötrü qan tökməyə cümlə qadiriz!
Üçrəngli bayrağınla məsud yaşa!
Minlərlə can qurban oldu,
Sinən hər bə meydan oldu!
Hüququndan keçən əsgər!
Hərə bir qəhrəman oldu!

Sən olasan gülüstan,
Sənə hər an can qurban!
Sənə min bir məhəbbət
Sinəmdə tutmuş məkan!

Namusunu hifz etməyə,
Bayrağını yüksəltməyə,
Cümlə gənclər müştəqdir!
Şanlı Vətən, şanlı Vətən!
Azərbaycan, Azərbaycan!

**Firat Hüseynov, Soltan Bağirov, Hənifə Qurbanov,
Şirin Vəliyev, Əli Ələkpərov**

FİZİKİ TƏRBİYƏ

1

Ümumtəhsil məktəblərinin 1-ci sinfi
üçün "Fiziki tərbiyə" fənni üzrə dərslərin
metodik vəsaiti

Dərsləklə bağlı irad və təkliflərin
[yndm 21@day.az](mailto:yndm21@day.az) və derslik@edu.gov.az
elektron ünvanlarına göndərilməsi xahiş olunur.
Əməkdaşlığınıza üçün əvvəlcədən təşəkkür edirik!



Bakı - 2018

Mündəricat

Ön söz	3
Giriş	4
“Fiziki tərbiyə” fənninin məzmun xətləri	4
Məzmun standartları	8
Birinci bölmə.	
Sürət qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş dərslərin nümunəvi icmalları	12
İkinci bölmə.	
Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş dərslərin nümunəvi icmalları	20
Üçüncü bölmə.	
Qüvvə qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş dərslərin nümunəvi icmalları	26
Dördüncü bölmə.	
Çeviklik qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş dərslərin nümunəvi icmalları	32
Beşinci bölmə.	
Bədən inkişafı qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş dərslərin nümunəvi icmalları.....	40
Altıncı bölmə.	
Dözümlülük qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş dərslərin nümunəvi icmalları	48
Yekun qiymətləndirmə	52
Sıra hərəkətləri	53
İstifadə olunan ədəbiyyatların siyahısı.....	54

Ön söz

Hörmətli müəllimlər! Sizə ünvanlanmış bu vəsait ibtidai təhsil mərhələsində şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin tədrisinə həsr edilmişdir. Fiziki tərbiyənin insan sağlamlığının qorunmasında, möhkəmləndirilməsi və bərpasındakı müstəsna rolu bu fənnin tədrisi zəruriliyini strateji əhəmiyyət daşıyan məsələlər sırasına çıxarmışdır. Qloballaşan dünyada ekoloji tarazlığın pozulması, qidalanmada daha çox modifikasiya olunmuş ərzaq məhsullardan istifadə, kompyuterləşmiş cəmiyyətdə hərəkəti gipodinamiya insanın sağlamlığının möhkəmləndirilməsini cəmiyyətin ən aktual problemlərdən birinə çevirmişdir. Bu problemin həlli isə böyüyən nəslin fiziki tərbiyəsinin sistemli, pedaqoji prinsiplərə müvafiq təşkilindən keçir.

Fiziki tərbiyə şagirdlərin orqanizminin müxtəlif funksional sistemlərinin inkişafı və formalaşmasında müstəsna əhəmiyyət kəsb edir. İbtidai təhsil mərhələsi 6-10 yaş dövrünü – orqanizmin tənəffüs, qan-damar, enerji müəadiləsi sistemlərinin formalaşmasının mühüm dövrünü əhatə etdiyi üçün bu mərhələdə fiziki tərbiyənin ardıcıl, davamlı həyata keçirilməsi, böyüyən nəslin harmonik fiziki inkişafının mühüm amilinə çevrilir.

Şagirdlərin ilkin fiziki hazırlığı əsas və orta təhsil mərhələsində onların hər hansı idman növü ilə məşğul olmaları üçün müəyyən zəmin yaradır. Bu da dünyanın qabaqcıl idman ölkələri sırasında olan Azərbaycanın mövqelərinin qorunub saxlanması üçün lazım olan ehtiyat qüvvələrin hazırlanmasına imkan verir.

Şagirdlərin fiziki hazırlığı onların həyatda, müxtəlif ekstremal şəraitlərdə fəaliyyət imkanlarının genişlənməsində mühüm rol oynayır. Tarixi Azərbaycan torpaqlarının işğalı, bu işğalın bu gün də davam etdirilməsi, gələcəyin əsgəri olacaq şagird kontingentinin fiziki hazırlığının yüksək səviyyədə təmin edilməsini tələb edir. Bu işin həyata keçirilməsi məsuliyyəti fiziki tərbiyə sahəsində çalışan bütün mütəxəssislərin, xüsusən də fiziki tərbiyə müəllimlərinin üzərindədir. Bu vəsait ibtidai təhsil mərhələsində şagirdlərin fiziki tərbiyəsinə həsr olunan ilk kitabdır.

Kitabda şagirdlərin fiziki tərbiyəsi ümumtəhsil məktəblərində aparılan islahatların və yeni kurikulumun tələblərinə müvafiq tərtib edilmişdir. Fiziki tərbiyə prosesi şagirdlərdə hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının təmin edilməsi istiqamətində planlaşdırılmışdır. Hesab edirik ki, bu da öz növbəsində fiziki tərbiyənin tədrisi zamanı müəllimlərin vəsait seçimi imkanlarının genişlənməsinə, tədrisin keyfiyyətinin yüksəldilməsinə şərait yaradacaqdır.

Prof.A.Q.ABİYEV

Əməkdar elm xadimi, millət vəkili.

Giriş

İbtidai təhsil mərhələsində fiziki tərbiyənin tədrisi rəsmi dövlət sənədi olan "Fiziki tərbiyə fənninin kurikulumu" ilə tənzimlənir. Kurikulum ümumtəhsil məktəblərində təhsilin bütün mərhələləri və siniflər üzrə fiziki tərbiyənin təlim nəticələrini, təlimin məzmun xətlərini, məzmun standartlarını və nəticələrin qiymətləndirilməsini özündə əks etdirir.

Fiziki tərbiyə birinci sinifdən on birinci sinfə kimi fənnin məzmun xətləri üzrə həyata keçirilir. Bu məzmun xətlərinin izahından əvvəl fiziki tərbiyədə istifadə olunan əsas anlayışların verilməsi zəruridir.

"Fiziki tərbiyə" hərəki bacarıq, vərdişlərin formalaşması və hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsini özündə əks etdirən pedaqoji prosesdir.

"Hərəkət" bədənə və ya ətrafların vaxt və fəzada yerdəyişməsidir. Hərəkətlər iradi və qeyri-iradi olmaqla iki yerə bölünür. Fiziki tərbiyədə iradi hərəkətlər təcrübi əhəmiyyət daşıyır.

"Hərəki fəaliyyət" hərəki vəzifələrin həlli üçün insanın məqsədyönlü hərəki fəallığıdır. Hərəki fəaliyyətin pedaqoji quruluşu bu fəaliyyətin yerinə yetirilməsi motivindən, onun icrası vəzifələrinin müəyyən olunmasından, bu vəzifələrin həlli planından və fəaliyyətin reallaşdırılmasından ibarətdir. Hər bir hərəki fəaliyyət hərəkətlər sistemindən ibarətdir.

"Hərəki bacarıq" hərəki fəaliyyətə daxil olan hər bir elementin icrasına diqqətin cəlb olunması ilə yerinə yetirilməsidir. Bu daha çox ilkin öyrətmə mərhələsinə xas olan xüsusiyyətdir.

"Hərəki vərdiş" diqqətin son nəticəyə yönəldilməsi ilə hərəki fəaliyyətin icrasıdır. Bu zaman hərəkətin icrası avtomatlaşır, mərkəzi sinir sistemi hərəki fəaliyyətə daxil olan ayrı-ayrı elementlərə deyil, yalnız son nəticəyə və şəraitə nəzarət edir.

"Fiziki inkişaf" insan orqanizminin morfoloji-funksional xüsusiyyətlərinin təbii dəyişməsi, inkişafı prosesidir. Fiziki inkişaf prinsipə idarə olunan prosesdir. Bu prosese məqsədyönlü, istiqamətləndirici təsir fiziki tərbiyə prosesində həyata keçirilir.

"Fiziki hazırlıq" hərəkət və hərəkət komplekslərinin tətbiqi nəticəsində formalaşdırılmış hərəki vərdişlərin və orqanizmin iş qabiliyyətinin artırılmasıdır.

"İdman" xüsusi yarış fəaliyyəti, ona bilavasitə hazırlıq və bu fəaliyyətlə əlaqədar həyata keçirilən münasibətlərin məcmusudur.

"Hərəki qabiliyyət" hərəkətin və hərəki fəaliyyətin icra keyfiyyətini müəyyənləşdirən, insanın anadangəlmə və həyatda qazanılmış motor funksiyasının psixofiziki xüsusiyyətidir.

Ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafı çoxsaylı amillərlə şərtlənir. Lakin bu amillər içərisində genetik olaraq müəyyən potensialın ötürülməsi əhəmiyyətli rol oynayır. Hərəki qabiliyyətlərin təzahürü orqanizmin ayrı-ayrı sistemlərinin funksional inkişafının, səviyyəsinin göstəricisidir.

I SINIFDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏNİN MƏZMUN XƏTLƏRİ

Ümumtəhsil məktəblərinin 1-ci sinfində şagirdlərin fiziki tərbiyəsi, əldə olunması nəzərdə tutulan təlim nəticələrinin həyata keçirilməsini təmin edəcək:

- informasiya təminatı;
- hərəki bacarıqlar və vərdişlər;
- hərəki qabiliyyətlər.

Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması kimi bir-birini üzvü sürətdə tamamlayan məzmun xətlərindən ibarətdir.

İnformasiya təminatı fiziki tərbiyədə təlimin birinci və ən mühüm mərhələsidir. I sinifdə informasiya təminatı maksimum sadə, anlaşıqlı, asan qəbul edilən formada həyata keçirilməli, icrası nəzərdə tutulan hərəki fəaliyyət haqqında şagirdlərdə tam təsəvvür formalaşdırılmalıdır. I-ci sinifdə informasiya təminatı **üç alt standart** üzrə həyata keçirilir.

Hərəki bacarıqlar və vərdişlər hərəki bacarıqların formalaşması bir neçə mərhələdən ibarətdir. Düzgün tərtib edilmiş informasiya təminatı şagirdlərdə hərəki təsəvvürün formalaşmasına, bu da öz növbəsində hərəkətin icrası üçün fəaliyyət proqramının yaradılmasına imkan verir. Bu proses aşağıdakı ardıcılıqla həyata keçirilir:

hərəkət, oyun və s. haqqında informasiya, hərəki təsəvvürün formalaşması üçün fəaliyyət

proqramı, ilkin icra cəhdi, fəaliyyət proqramına korreksiya, imkanların səfərbər olunması, icra bacarığı, hərəkətin təkrarı, vərdiş elementləri. I-ci sinifdə fiziki tərbiyə vasitələri quruluşca sadə və təbii olduğu üçün icra bacarığının formalaşması asanlıqla baş verir. Bu mərhələdə hərəkətlərin hissə-hissə öyrədilməsinə çox az hallarda ehtiyac duyulur.

Hərəkət qabiliyyətləri fiziki tərbiyənin kurikulum sənədində çox mühüm amil fiziki tərbiyə prosesinin hərəkət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsinə istiqamətləndirilməsidir. Bu səbəbdən də I-ci sinifdə fiziki tərbiyə dərsləri ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlərinin inkişafına uyğunluğu, yararlılığı nöqteyi-nəzərindən qruplaşdırılmışdır. Bunun fiziki tərbiyə müəllimlərinin vasitə, hərəkətlər seçmək işini xeyli asanlaşdıracağını zənn edirik. Bu isə hər hansı hərəkət qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin müəyyən dövr ərzində icrasından sonra onların istifadə olunması səmərəliliyinin təyin edilməsinə şərait yaradacaqdır.

Cəvəklilik yeni hərəkəti tez, asan mənimsəmək, hərəkət fəaliyyəti dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq qurmaq qabiliyyətidir.

Cəvəklilik mürəkkəb hərəkət qabiliyyətdir və onun qiymətləndirilməsi üçün vahid meyar yoxdur. Ayrı-ayrı hallarda bu və ya başqa ölçü, qiymətləndirmə üsulu seçilə bilər. Bu qiymətləndirmə meyarları aşağıdakılar ola bilər:

- hərəkətin koordinasiya çətinliyi, fəzada oriyentasiya;
- hərəkətin icra dəqiqliyi;
- statik və dinamik müvazinət.

Əslində cəvəklilik yuxarıda qeyd olunan üç tərkib komponentinin məcmusundan ibarətdir. Cəvəkliliyin hərəkət qabiliyyəti kimi formalaşdırılması və möhkəmləndirilməsi onun tərkib komponentlərinin ayrı-ayrılıqda və ya qarşılıqlı inkişafı əsasında həyata keçirilir.

Koordinasiya bacarığı şagirdlərdə gövdə və ətrafların fəzada yerləşməsi vəziyyətinə nəzarətin həyata keçirilməsi ilə formalaşdırılır. Fəza hissi 7-12 yaş arasında sürətlə inkişaf edir. Bu hissiyat bir neçə mərhələdə inkişaf etdirilir. Birinci mərhələdə sadə hərəkətlərin köməyi ilə uşaqlarda öz bədəninin fəzada yerləşmə vəziyyətini qiymətləndirmək bacarığı inkişaf etdirilir. *Məsələn:* qolu, qıçı, gövdəni 45°, 90° əymək, saxlamaq və s. İkinci mərhələdə hərəkətin icrası bir xeyli çətinləşdirilir. *Məsələn,* düz xətlə hərəkət zamanı əvvəlcədən müəyyən olunmuş yerdə dayanaraq dönmə, fırlanma hərəkətləri icra edilir və yenidən düz xətlə hərəkət davam etdirilir və s.

Üçüncü mərhələdə hər hansı hərəkət fəaliyyətinin icrası zamanı gözləri bağlayırlar. Belə şəraitdə şagird bədəninin müəyyən vəziyyətini almalı və ya səsə görə yeri müəyyən etməlidir və s.

Fəza oriyentasiyası hissənin yaradılması üçün hərəkətin icra koordinasiyasının çətinliyi getdikcə artırılmalıdır. Hərəkətin vaxt parametrlərinin dəqiqliyinin inkişaf etdirilməsi "vaxt hissiyatının", yəni hərəkət fəaliyyət zamanı vaxt göstəricilərini fərqləndirilmək bacarığının formalaşmasına yönəlmişdir. Hərəkətin icra vaxtını təyin etmək dəqiqliyi aşağı yaşlı məktəblilərdə çox sürətlə inkişaf edir.

İstənilən fəaliyyət zamanı bədəninin dayanıqlılığının (müvazinətin) saxlanılması zəruridir. Müvazinət statik və dinamik formada təzahür edir. Statik müvazinət bədən hər hansı bir vəziyyətinin (məsələn, kürəklər üzərində duruş) uzun müddət saxlanılması ilə əlaqədar olaraq meydana çıxır. Bu müvazinət forması hərəkətin çətinləşdirilməsi və şagirdlərin psixofunksional vəziyyətlərinin dəyişdirilməsi (məsələn, hərəkətin mütəhərrik dayaqda və ya gözü bağlı icrası) ilə inkişaf etdirilir. Dinamik müvazinət daim dəyişən şəraitdə insanın yerdəyişməsi istiqamətinin (məsələn, yeridə, qaçışda və s.) saxlanması zamanı təzahür edir.

İbtidai təhsil səviyyəsində şagirdlərdə müvazinət hissi sürətlə formalaşır. Statik müvazinət bacarığı hərəkət fəaliyyətinin koordinasiya çətinliyinin tədricən dəyişdirilməsi yolu ilə formalaşdırılır.

Dinamik müvazinət hərəkət fəaliyyət zamanı bədəninin fəzada yerləşmə vəziyyətinin saxlanması ilə xarakterizə olunur. Dərs vəsaitində dinamik müvazinətin formalaşdırılması, inkişafı və təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş hərəkətlər verilmişdir.

Bədənin əyilmə qabiliyyəti hərəkət fəaliyyəti zəruri amplituda ilə icra etmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət iki amildən: oynaqların mütəhərrikliyindən və əzələ-bağ aparatının elastikliyindən asılıdır. Axırncı isə əzələ və bağ liflərinin mexaniki xüsusiyyətləri (dartılmaya qarşı müqavimət) və hərəkət fəaliyyət zamanı əzələ tonusunun nizamlanması ilə tənzimlənir. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin kifayət qədər olmaması hərəkət koordina-

siyasını çətinləşdirir, bədən fəzada yerdəyişməsi sərbəstliyinin imkanlarını azaldır. Bədənin əyilmə qabiliyyəti fəal və qeyri-fəal ola bilər. Qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti xarici qüvvənin (müəllimin və ya yoldaşının köməyi ilə) təsiri altında yerinə yetirilən hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyən olunur.

Fəal əyilmə qabiliyyəti isə hər hansı oynaq əhatə edən əzələlərin tənqüllüsünün yaratdığı qüvvə hesabına icra olunan hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyənləşdirilir. Qeyri-fəal əyilmə qabiliyyətinin həcmi həmişə fəal əyilmədən böyükdür. Yorulmanın təsiri ilə fəal əyilmə qabiliyyəti azalır, (əzələlərin tənqüllüsdən sonra tam boşalma qabiliyyəti azaldığı üçün), qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti isə (əzələnin dartılmaya müqaviməti azaldığına görə) artır. Fiziki tərbiyə prosesində ümumi və xüsusi əyilmə qabiliyyəti inkişaf etdirilir. Ümumi əyilmə qabiliyyəti dayaq-hərəkət aparatının nisbətən iri oynaqlarında hərəkətin maksimal amplitudası ilə müəyyənləşdirilir. Xüsusi əyilmə qabiliyyəti isə hər hansı hərəkəti fəaliyyətin texnikasına (icra üsuluna) müvafiq icra amplituda ilə təyin olunur.

Bədənin əyilmə qabiliyyəti 6-11 yaşlı uşaqlarda intensiv olaraq artır. Qızlarda bədənin əyilmə qabiliyyəti oğlanlara nisbətən 20-30% artıqdır. Əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün əsas vasitə əzələlərin dartılmasına təsir göstərən dinamik (çoxsaylı holaylandırma hərəkətləri, yayvari hərəkətlər və s.) və statik (müxtəlif vəziyyətlərin maksimal amplitudasının saxlanması) hərəkətlərdir. Bədənin əyilmə qabiliyyəti "təkrar" və "təkrar-seriyalı" metodların köməyi ilə inkişaf etdirilir. Bu zaman əzələlərin dartılmasına yönəlmiş hərəkətlər çoxsaylı təkrarlar və seriyalarla icra edilir. Şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün yerinə yetiriləcək hərəkətlər diferensasiya olunur. Bu zaman bir sıra metodiki göstərişlərin yerinə yetirilməsi olduqca zəruridir. Hər şeydən əvvəl, əzələlərin dartılması üçün verilən hərəkətlər bədənin "qızıışmasına" yönəlmiş hərəkətlərdən sonra icra olunmalıdır ki, bu da zədələnmələrin baş verməsinin qarşısını alır:

1. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin əsas göstəricilərindən olan oynaqların mütəhərrikliyi birinci növbədə bədənin iri oynaqlarında (çiyin, bud-çanaq, diz, pəncə) inkişaf etdirilir, icra amplitudası tədricən artırılır.

2. Hərəkətlərin icra seriyaları arasında əzələlərin boşalmasına yönəlmiş hərəkətlər yerinə yetirilir.

Fəal və qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti paralel olaraq inkişaf etdirilir. Dinamik hərəkətlərdən istifadə fəal əyilmə qabiliyyətini orta hesabla 19-20%, qeyri-fəal əyilmə qabiliyyətini isə 10-11% inkişaf etdirir. Eyni zamanda statik hərəkətlərdən istifadə fəal əyilmə qabiliyyətini 10-13%, qeyri-fəal əyilməni isə 20% artırır. Hesab olunur ki, bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə olunan hərəkətlərin 40%-i dinamik, 20%-i isə statik hərəkətlərdən ibarət olduqda daha səmərəli olur.

Şagirdlərdə bədənin əyilmə qabiliyyətinin səviyyəsi hər hansı hərəkəti fəaliyyətin icrası üçün lazım olan maksimum amplituda göstəricisindən yüksək olmalıdır. Bununla da sanki bədənin əyilmə qabiliyyətinin ehtiyatı yaradılır. Əldə olunmuş əyilmə qabiliyyəti göstəricisinin saxlanması üçün geniş amplitudalı hərəkətlərin sistemli təkrarlanması zəruridir. Bu səbəbdən də kiçik yaşlı məktəblilərlə keçirilən fiziki tərbiyə dərslərinə bədənin əyilmə qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətlər daha çox daxil edilməlidir.

Sürət qabiliyyəti – bir neçə tərkib elementləri:

- a) hərəkət reaksiyasının tezliyi (hərəkət reaksiyasının gizli dövrü də adlandırılır);
- b) tək hərəkətin icra sürəti;
- c) hərəkət tezliyindən ibarət olub, hərəkəti mümkün qədər tez (qısa vaxt ərzində) icra etmək qabiliyyətidir.

Sürət qabiliyyətinin tərkib elementləri başqa hərəkəti qabiliyyətlərə, xüsusilə də çeviklik qabiliyyətinə daxildir. Hərəkət reaksiyasının tezliyi hərəkətə başlamaq üçün verilən siqnaldan hərəkətin icrasına başlanma anına kimi olan vaxt ölçüsü ilə təyin olunur. Hərəkət reaksiyasının tezliyi orqanizmin seçici, hissedici reaksiyasıdır. Bu reaksiya sadə və mürəkkəb ola bilər. Sadə reaksiya orqanizmin əvvəlcədən gözlənilən siqnala və ya komandaya müəyyən hərəkətin icrası ilə cavabdır.

Məsələn: startdan siqnal ilə qaçış.

Mürəkkəb reaksiya özü iki yerə: seçməyə reaksiya və hərəkət edən obyektə reaksiyadan ibarətdir.

Sürətin inkişafı üçün planlaşdırılan dərslərdə həm hərəkət reaksiyasının tezliyi, həm də hərəkət tezliyinin inkişafı üçün vasitələr daxil edilmişdir. Sürətin inkişafı "təkrar", "təkrar-seriyalı" metodlardan istifadə ilə həyata keçirilir. Lakin təkrarlar yorulma hiss olunduqda dayandırılmalıdır.

Qüvvə qabiliyyəti insanın əzələsinin təqüllüsü hesabına xarici müqaviməti dəf etmək və ya ona qarşı dayanmaq qabiliyyətidir. Qüvvənin mütləq, nisbi, partlayış, reaktivlik, sürətli və s. təzahür formaları mövcuddur. Hərəkətin icra rejimindən asılı olaraq qüvvənin statik və dinamik növləri vardır. 1-ci sinifdə fiziki tərbiyə prosesində qüvvənin inkişafı üçün **üç qrup** hərəkətlər nəzərdə tutulmuşdur:

- * öz çəkisini dəf etməklə icra olunan hərəkətlər;
- * müəyyən xarici müqaviməti dəf etməklə hərəkətlər;
- * müxtəlif qrup əzələlərin gərginləşdirilməsini təmin edən oyunlar.

Sürət-güc qabiliyyəti mümkün qədər qısa vaxt ərzində maksimum qüvvə təzahür etdirmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyətə əyani misal kimi partlayış qüvvəsini göstərmək olar. Oğlanlarda bu qabiliyyət 10-11 yaş, qızlarda isə 9-10 yaş arasında intensiv inkişaf edir. Lakin ayrı-ayrı əzələ qruplarında bu qabiliyyətin inkişafı müxtəlifdir. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün öz çəkisini dəf etməklə icra olunan hərəkətlərdən istifadə edilir. Buraya müxtəlif tullanmalar, sıçrayışlar, kiçik doldurulmuş topların atılması və s. aiddir. Bu qabiliyyətin inkişafı üçün daha çox "təkrar" və "dairəvi" metoddan istifadə olunur. Bu məqsədlə istifadə olunan hərəkətlər ya sürət, ya da qüvvə xüsusiyyətli ola bilər.

Dözümlülük qabiliyyəti müxtəlif intensivlik zonalarına aid olan fiziki yükün icrasının davam etdirilməsi qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət daha çox orqanizmin yorulmaya qarşı dayanmaq xüsusiyyəti kimi də xarakterizə olunur. Fiziki tərbiyədə ümumi və xüsusi dözümlülük anlayışlarından istifadə edilir.

Ümumi dözümlülük aşağı intensivlik zonasına aid olan fiziki yükün icrası zamanı təzahür etdirilən qabiliyyətdir.

Xüsusi dözümlülük ixtisaslaşma hərəkətinin maksimal intensivlik zonasında davamlı icrası zamanı təzahür etdirilən qabiliyyətdir.

1-ci sinifdə dözümlülüyn inkişafı üçün nəzərdə tutulan dərslərdəki fiziki yük qısa məsafələrin, adətən 20-30m məsafəyə qaçışın, müxtəlif təyinatlı estafetlərin və oyunların təkrar, təkrar-seriyalı icrası ilə həyata keçirilir. Bu zaman ayrı-ayrı hərəkətlər arası interval 30-45 saniyə, seriyalar arası interval isə 1,5-2 dəqiqədir. Aşağı yaşlı şagirdlərin təkrar yükün icrası zamanı nəbz göstəriciləri 110-120 vuruq/dəqiqə arasında ola bilər.

Şəxsiyyətin formalaşmasının mənəvi-iradi xüsusiyyətləri şagirdlərin tərbiyəsində ən mühüm məzmun xəttidir. Fiziki tərbiyə dərsləri digər fənlərin tədrisi prosesindən fəal və mütəhərrik olması ilə fərqlənir. Bu da şagirdlərin mənsub olduqları sinir tiplərini müəyyənləşdirməyə və buna müvafiq tərbiyə metodları seçməyə imkan yaradır. Eyni zamanda qeyd etmək lazımdır ki, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması yalnız müvafiq şəraitin yaradıldığı halda mümkündür. Hər hansı çətinliyin dəf edilməsi, ağrıya, yorulmaya qarşı dözmək, icrası risk tələb edən hərəkəti yerinə yetirmək və s. bu kimi hallar iradi keyfiyyətlərin formalaşması üçün zəmin yarada bilər. Ciddi oyun və yarış qaydaları, onlara riayət olunması şagird psixologiyasında nizam-intizam anlayışını formalaşdırır. Lakin fiziki tərbiyə prosesində çox mühüm bir cəhət diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır. Bu oyun, yarış, hətta ən sadə hərəkətlərin icrasında şagirdlərin tərəf müqabilinin seçilməsi zamanı bir-birinə fiziki hazırlıq cəhətdən yaxın olan iştirakçıların müəyyən olunmasıdır. Fiziki cəhətdən nisbətən zəif şagird özünə müvafiq başqa iştirakçı ilə yarışmalıdır. Zəif şagirdin fiziki cəhətdən daha yüksək hazırlıqlı şagirdlə dərs prosesində yarışmasına yol vermək olmaz. Belə halda zəif şagirdə müəyyən psixoloji təcrid sindromu yarana bilər. Belə uşaqlar dərs, oyun, yarışda iştirakdan çəkinirlər, bu isə yolverilməzdir. Fiziki tərbiyə dərsləri elə təşkil olunmalıdır ki, fiziki cəhətdən nisbətən zəif şagird bunun hamı tərəfindən seziyini hiss etməsin. Bu səbəbdən də komandalar, qruplar seçilərkən çalışmaq lazımdır ki, iştirakçılar fiziki hazırlıq cəhətdən bir-birinə yaxın olsunlar.

MƏZMUN STANDARTLARI

I SİNİF

I sinfin sonunda şagird:

- * Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin, düzgün gün rejiminin əhəmiyyəti haqqında təsəvvürə malik olduğunu nümayiş etdirir;
- * Müxtəlif təyinatlı oyunları və oyun qaydalarını bildiyini nümayiş etdirir;
- * Müxtəlif idman növləri və avadanlıqları haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir;
- * Hərəkətləri sadə üsullarla icra edir;
- * Müxtəlif təyinatlı oyunlara dair zəruri bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir;
- * Hərəkəti fəaliyyət prosesində zəruri fiziki hazırlığa malik olduğunu nümayiş etdirir;
- * Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər

1.1. Şagird hərəkəti fəaliyyət, onun təskili, icra qaydaları haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir:

- 1.1.1. Hərəkəti fəaliyyətə daxil olan oyunları tanıyır;
- 1.1.2. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin və gün rejiminin əhəmiyyəti haqqında sadə məlumat verir;
- 1.1.3. Orqanizmin möhkəmləndirilməsində gigiyenik tələblərə əməl etməyin əhəmiyyəti haqqında məlumat verir;
- 1.1.4. İştirak etdiyi oyunların qaydaları haqqında məlumat verir;
- 1.1.5. Komanda yoldaşları ilə ünsiyyət qurmaq və əməkdaşlıq etməyin zəruriliyi haqqında məlumat verir.

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər

2.1. Şagird hərəkəti bacarıqlara və vərdislərə yiyələnməyini nümayiş etdirir:

- 2.1.1. Hərəkətləri müvafiq komandalara və nümunələrə uyğun yerinə yetirir;
- 2.1.2. Müxtəlif təyinatlı, ayrı-ayrı idman növlərinin elementlərindən ibarət oyunlarda iştirak edir;
- 2.1.3. Oyun, alət və avadanlıqlardan istifadə zamanı müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına əməl edir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər

3.1. Şagird hərəkəti fəaliyyət prosesində zəruri fiziki hazırlığa malik olduğunu nümayiş etdirir:

- 3.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı çeviklik;
- 3.1.2. Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı bədənini əyilmə qabiliyyəti;
- 3.1.3. Qaçış və oyun zamanı yaş qrupuna müvafiq sürət;
- 3.1.4. Hərəkətlərin və oyunların icrası prosesində sürət-güc;
- 3.1.5. Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı qüvvə;
- 3.1.6. Hərəkətlərin davamlı və təkrar icrası zamanı dözümlülük.

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşması

- 4.1. Komanda yoldaşları ilə ünsiyyət qurur və əməkdaşlıq edir;
- 4.2. Şagird hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir;

Qiymətləndirmə sistemi

Şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 13 yanvar 2009-cu il "Azərbaycan Respublikasının ümumi təhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası"na müvafiq tərtib edilmişdir. 1-ci sinifdə qiymətləndirmə "İnformasiya təminatı", "Bacarıq və vərdislər", "Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması" məzmun xətləri üzrə ümumi şəkildə 4 səviyyədə, "Hərəkəti qabiliyyətlər" məzmun xətti üzrə isə normativ göstəricilər əsasında aparılır. Normativ göstəricilər elə tərtib edilmişdir ki, birinci və ikinci səviyyə üçün nəzərdə tutulmuş normativlər müvafiq yaş qrupuna aid olan şagirdlərin 75-100 %-ni əhatə edir. Üçüncü və dördüncü səviyyəyə aid göstəricilər isə hərəkəti qabiliyyətlər üzrə şagird nailiyyətlərinin 20-25%-nə müvafiqdir.

Mövzular üzrə illik planlaşdırma

№	Tədris vahidi	Mövzu	Standartlar	Resurslar	Tədris saatları
1	2	3	4	5	6
1		İnformasiya təminatı	1,1,2; 1,1,3; 1,1,5	- Hərəkəti fəaliyyətin, düzgün tərtib edilmiş gün rejiminin sağlamlığın qorunmasında və möhkəmləndirilməsində əhəmiyyəti; - Kollektiv fəaliyyətdə ünsiyyət, rəqibə hörmət, təqdiredici davranış, mübarizlik.	1s
2		Diagnostik qiymətləndirmə	- fiziki inkişaf; - funksional inkişaf; - hərəkəti qabiliyyətlər: 3.1.1., 3.1.2, 3.1.3., 3.1.4., 3.1.5, 3.1.6.	- Boy, çəki, boy-çəki indeksi; - Nəbz vuruğu, ağ ciyərin həyat tutumu. - Müvafiq normativlər	1s
3-5	Sürət qabiliyyəti 12 saat	Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1.1.3., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.3., 4.1.	- Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən start-oyunları; - Müxtəlif intervallı siqnallarla start-oyunları; - HR-n inkişafına yönəlmiş oyunlar.	3s
6-8		Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 3.1.3., 4.1.	- Nişanlanmış sahədə qaçışlar; - Vaxt vahidi ərzində daha çox silsilə hərəkətlərin icrasına yönəlmiş oyunlar; - 10-15 m məsafəyə sürətlənmələr.	3s
9-10		Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi	1.1.4, 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.3., 4.1.	- Qandikaplarla oyunlar; - 15-20 m məsafəyə sürətlənmələr; - Qısa məsafəli estafet oyunları; - Xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi.	2s
11-13		Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi	1.1.4, 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.3., 4.1.	- Qandikapla sürətlənmələr; - Qısa məsafələrə (10-15m) estafet tipli oyunlar; - Təkrar qaçışlara imkan verən oyunlar; - Qısa məsafələrə yarışlar.	3s
14		Kiçik summativ qiymətləndirmə	3.1.3.	Müvafiq normativlər	1s
15-16	Sürət-güc qabiliyyəti 6 saat	Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin	1.1.2., 1.1.3., 2.1.1.,2.1.2., 3.1.4., 4.1.	- Müxtəlif istiqamətli çoxsaylı sıçrayışlar; - Sıçrayışlar, təkrar sıçrayışlar daxil edilmiş oyunlar; - Yerindən, kiçik qaçışdan uzunluğa, maneələr üzərindən tullanmalar; - Növbəli sıçrayışlarla qaçışlar.	2s
17-18		Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1.,2.1.2., 3.1.4., 4.1.	- Yüngül topların sağ və sol əllə uzağa atılması; - Topların itələnməsi və atılması; - Atma hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar; - Atma hərəkətlərinin təkrar icrası üzərində qurulmuş oyunlar.	2s
19		Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1.1.4., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.4., 4.1.	- Sıçrayış və atmalardan ibarət kombinəlanmış oyunlar.	1s
20		Kiçik summativ qiymətləndirmə	3.1.4	Müvafiq normativlər	1s
21-23	Qüvvə qabiliyyəti 8 saat	Aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1.1. 2., 2.1.1., 2.1.2. 3.1.5., 4.1.	- Öz bədəninin çəkisi ilə təkrar yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri, oyunları; - Kiçik ağırlıqların daşınması ilə oyunlar; - Dartma və itələnmə hərəkətləri.	3s
24-25		Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1.1. 2., 2.1.1., 2.1.2. 3.1.5., 4.1.	- Kiçik topların, yüngül əşyaların uzağa atılması ilə oyunlar; - Qüvvə "dayanacaqları" olan dairəvi hərəkətlər kompleksi.	2s
26-27		Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.5., 4. 2.	- Öz bədəninin çəkisi və rəqibin müqavimətinin dəf edilməsi ilə oyunlar; - Kiçik ağırlıqların daşınması ilə oyunlar; - Dartınma və itələnmə hərəkətləri.	2s

28		Kiçik summativ qiymətləndirmə	3.1.5	Müvafiq normativlər	1s
		I-ci yarım ilin summativ qiymətləndirilməsi		I-ci yarım ildə tədris olunmuş üç hərəkəti qabiliyyət üzrə şagird nailiyyətlərinin orta göstəricisi ilə müəyyən olunur.	
29-32	Çeviklik qabiliyyəti 20 saat	Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi	1.1.2., 1.1.4., 1.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.	- İrəliləmələr, dönmələr, fırlanmalar zamanı hər hansı əşyaların; - Bədənin və ətrafların müəyyən vəziyyətlərinin müvazinətinin saxlanılması.	1s
33-36		Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.1., 4.1.	- Müxtəlif cəkili topların müəyyən məsafələrə əl və ayaqla ötürülməsi, atılması və qəbulu; - Topun hər hansı məsafədə qoyulmuş hədəfə vurulması və ya atılması.	4s
37-40		Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.1., 4.1.	- Bədənin və ətrafların müəyyən vəziyyətini saxlamaqla məhdud sahədə irəliləmələr, dönmələr, fırlanmalar; - Topun ötürülməsi və qəbulu elementləri ilə mərhələli estafetlər.	4s
41-47		Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1.1.1, 2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.	- Sadələşdirilmiş qaydalarla mütəhərrik və idman oyunları; - Xüsusi tərtib edilmiş estafetlər, kombine edilmiş estafetlər; - Hərəkəti fəaliyyətin yenidən qurulmasını şərtləndirən xüsusi hərəkətlər, oyunlar.	5s
48		Kiçik summativ qiymətləndirmə	3.1.1	Müvafiq normativlər	1s
49-50	Bədənin əyilmə qabiliyyəti 10 saat	Oynaqların mütəhərrikliyinin inkişaf etdirilməsi	1.1.2., 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.	- Ayrı-ayrı oynaqların mütəhərrikliyinin inkişafına yönəlmiş dinamik oyunlar və hərəkətlər; - Ətrafların geniş amplitudalı yələtmə hərəkətləri; - Müəyyən vəziyyətlərin saxlanılması üçün istifadə edilən statik hərəkətlər; - Qeyri-fəal əyilmələr, dartınmalar.	2s
51-54		Ətrafların və gövdə əzələlərin elastikliyinə inkişaf etdirilməsi	1.1.2., 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.	- Çoxsaylı əyilmələr, bükülmələr, fırlanmalar, dönmələri özündə birləşdirən fərdi və komandalı oyunlar, estafetlər; - Kənar köməklə icra edilən əyilmələr, dartınmalar.	4s
55-57		Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.	- Yuxarı və aşağı ətrafların geniş amplitudalı yələtmə hərəkətləri; - Çoxsaylı əyilmələr, bükülmələr, fırlanmalar, dönmələri özündə birləşdirən fərdi və komandalı oyunlar, estafetlər; - Ayrı-ayrı oynaqların mütəhərrikliyinin inkişafına yönəlmiş dinamik və statik hərəkətlər; - Qeyri-fəal əyilmələr, dartınmalar.	3s
58		Kiçik summativ qiymətləndirmə	3.1.5	Müvafiq normativlər	1s
59-65	Dözümlülük qabiliyyəti 8 saat	Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi	1.1.2., 1.1.5., 2.1.2., 3.1.6., 4.2.	- Rəvan tempdə uzun müddətli yerinə yetirilən yerişlər; - Azsaylı iştirakçıları olan komandaların standart meydançada idman oyunları; - Nisbətən uzun qaçış məsafəli (stadionun bir tərəfi, zalda bir dairə) estafet mərhələsi olan və təkrar qaçılan oyunlar, kombinəlanmış oyunlar; - Orta və uzaq məsafələrə yerişlər və qaçışlar.	3s
66		Kiçik summativ qiymətləndirmə	3.1.6	Müvafiq normativlər	1s
67-68		Yekun qiymətləndirmə	- fiziki inkişaf; - funksional inkişaf; - hərəkəti qabiliyyətlər: 3.1.1., 3.1.2., 3.1.3., 3.1.4., 3.1.5., 3.1.6.	Müvafiq normativlər	2s

DƏRS № 1

Mövzu: İnformasiya təminatı.

Standartlar: 1,1,2; 1,1,3; 1,1,5.

Məqsədlər: Hərəkəti fəaliyyət, fiziki hazırlıq, hərəkəti qabiliyyətlər və onların inkişaf etdirilməsinin zəruriliyi haqqında şagirdlərdə təsəvvür formalaşdırmaq.

İş forması: qruplarla.

İş üsulu: izah.

Dərsin gedişi.

– hərəkəti fəaliyyətin, düzgün tərtib edilmiş gün rejiminin sağlamlığın qorunmasında və möhkəmləndirilməsində əhəmiyyəti;

– fiziki hazırlıq və onun komponentləri, hərəkəti qabiliyyətlər, onları inkişaf etdirən hərəkətlər, oyunlar, estafetlər, kombinə olunmuş estafetlər;

– kollektiv fəaliyyətdə ünsiyyət, rəqibə hörmət, təqdirəlayiq davranış, mübarizlik.

Tamamlayıcı hissə: 5-8 dəq.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim sual-cavabla dərstdə izahı qarşıya qoyulmuş məsələlər haqqında təsəvvürün formalaşmasını yoxlayır.

DƏRS № 2

Mövzu: Diagnostik qiymətləndirmə.

Standartlar: 3.1.1., 3.1.2, 3.1.3., 3.1.4., 3.1.5., 3.1.6.

Məqsədlər: Fiziki, hərəkəti, funksional inkişaf səviyyəsinin müəyyənəndirilməsi.

Resurslar: Müvafiq yaş qrupuna uyğun normativlər.

Hərəkəti qabiliyyət	Nəzarət hərəkəti	Hazırlıq səviyyəsi							
		oğlanlar				qızlar			
		Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.	Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.
Sürət	30m qaçış, san	7,5 və >	7,4-6,2	6,1<5,7	5,6 və <	7,6 və <	7,5-6,4	6,3-5,9	5,8 və <
Sürət -güc	Yerindən uzunluğa tullamaq, sm	70	71-80	81-90	91-100	60	61-70	71-80	81-90
Qüvvə	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dərindənmağ (oğlan)	1	2	3	4 və >				
	Uzanaraq dayaqdan qolların bükülmə-açılması	1	2-3	4-5	6-8				
	Alçaq turnikdə uzanmış vəziyyətdən dərindənmağ (qızlar)					1-2	3-7	8-11	12 və >
	Gimnastika skamyasına əllərlə dayaqdan qolların bükülmə-açılması					1-2	3-4	5-7	8-10
Çeviklik	Məlik qaçışı (3x10m) san.	11,2və >	11,0-10,5	10,4<10,0	9,9 və <	11,7 və >	11,6-11,0	10,9<10,3	10,2 və <
BƏQ	Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmək	1 və <	3-5	6-8	9 və >	2 və <	6-9	10-11	11,5 və >
Dözümçülük	6 dəqiqəlik qaçış, m	700 və <	710-900	910-1000	1050və >	500 və <	550-700	750-900	950 və >

BİRİNCİ BÖLMƏ

SÜRƏT QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFINA YÖNƏLMİŞ DƏRSLƏRİN NÜMUNƏVİ İCMALLARI

DƏRS № 3-5

Mövzu: Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.3., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.3., 4.1.

Məqsədlər:

1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı gigiyenik tələblərə əməl olunmasının zəruriliyi haqqında məlumat vermək.

2. Sürət hərəkətlərinin sağlamlığın möhkəmləndirilməsində əhəmiyyəti haqqında məlumat vermək.

3. Sürət istiqamətli oyunlarda şagirdlərin fəal iştirakını təmin etmək.

4. Şagirdlər arasında ünsiyyət və fəal əməkdaşlığın qurulması.

5. Şagird fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1.; 2.1.; 3.1.; 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: izah, ünsiyyət yaratmaq, hərəkəti təfəkkürün formalaşdırılması, nümayiş etdirmək.

Resurslar: – müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən start-oyunları;

– müxtəlif intervallı siqnallarla start-oyunları;

– HR-n inkişafına yönəlməmiş oyunlar.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: fit, piramida, tabaşır, ruletka, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi.

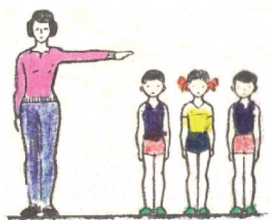
Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

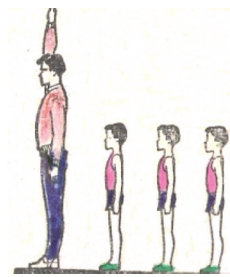
Sıra fəndləri:



Əsas duruş.



Cərgədə düzülüş.



Sırada düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sürətli hərəkət edən canlıları tanıyırsınız mı?

Tədqiqat sualı: Sürətli olmaq üçün nə etmək lazımdır?

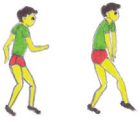
Informasiya təminatı: Müəllim şagirdlərə bildirir ki, insanın sağlamlığı bir neçə amillərdən asılıdır. Bu amillər sırasına onun düzgün tərtib edilmiş gün rejimi və qidalanması, hərəkəti fəallığı, gigiyenik tələblərə riayət etməsi, irsi potensialı və s. daxildir. Müasir insanın hərəkəti fəallığı cəmiyyətin yaşam tərzilə əlaqədar xeyli məhduddur. Bu səbəbdən də hər bir insanın hərəkəti fəallığı onun sağlamlığı üçün xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Hərəkəti fəallıq bir neçə istiqamətli ola bilər. Biz bu gün insanın fiziki hazırlığının tərkib elementlərindən olan sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün hərəkətlər və oyunları yerinə yetirəcəyik. Sürət hərəkəti qabiliyyət kimi insanın fəaliyyətində xüsusi yer tutmaqla yanaşı onun üstünlüyünü, fəallığını nəzərə çarpdırən bir amildir. Yaşadığımız mühitdə sürətli hərəkəti ilə fərqlənən canlılar, mexanizmlər mövcuddur. Şahinin sürətli uçuşu, ceyranın və ya gepardın sürətli qaçışı, delfinin sürətlə üzməsi və s. bunlar hamısı yuxarıda qeyd etdiyimiz canlıları fərqləndirən və onların üstünlüyünü nəzərə çarpdırən xüsusiyyətlərdir. Hər bir insanın da sürətli hərəkət etməsi üçün müəyyən potensialı vardır. Məhz bu potensialı sistemli və ardıcıl inkişaf etdirən idmançılar Olimpiya oyunlarında, Dünya çempionatlarında qısa məsafələrə qaçış (60 m, 100 m, 200 m, 400 m) yarışmalarında saniyədə 12,5 m/san sürətlə qaça bilirlər. Biz bir neçə dərslərimizdə sizdə olan sürət potensialını inkişaf etdirməyə çalışacağıq. Siz sürətli olmaq istəyirsinizsə, dərsdə verilən hərəkətləri və oyunları mümkün qədər sürətli və tez icra

etməlisiniz. Sonra sıra hərəkətləri icra olunur.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar:

Sıra hərəkətləri. İrəliləmələr:



Qolları aşağıya sallayaraq yerində qaçış.



Dabanı sağrı əzələlərinə çatdırmaqla qaçış.



Budları yuxarı qaldırmaqla qaçış.



İrəliyə mayallaq aşmadan sonra sürətlənmə ilə qaçış x 2-4 dəfə

"MARŞ!" komandası ilə startdan qaçaraq əlini irəlidə durmuş komanda yoldaşının əlinə vurmaq x 2-4 dəfə

Kürəyi qaçış istiqamətinə oturuşdan qaçış x 2-4 dəfə

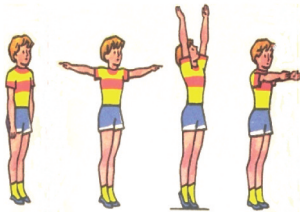
Müəllim üçün informasiya: Dərsin hissələrinə sərf olunan vaxtdan asılı olaraq göstərilən hərəkətlərin miqdarı dəyişdirilə bilər.

Qeyd: Dərsin axıcılığını təmin etmək üçün göstərilən hərəkətlərin seyrəlməş sırasında və cərgədə icrası tövsiyə olunur.

Hərəkəti bacarıqlar.

Ümuminkişaf hərəkətləri: (Burada və sonrakı dərslərdə əsas hissədə veriləcək oyuna sərf olunan vaxtdan asılı olaraq hərəkətlərin miqdarı dəyişdirilə bilər).

Müəllim üçün informasiya: (burada və sonrakı dərslərdə) Hərəkətlər seyrəlməş sırasında və ya irəliləmələr zamanı 4-6 dəfə təkrar icra olunur.



Ç.V.(Çıxış vəziyyəti) — Ə.D.(əsas duruş);

1s. Qollar yanlara;

2s. Qollar yuxarı olmaqla pəncə üzərinə qalxmaq və dartınmaq — nəfəs almaq;

3s. Pəncə-daban üzərinə enmək, qollar irəli;

4s. Ç.V. — nəfəsi vermək.



Ç.V. — Ə.D. Əllər belədə.

1s. Pəncə üzərində sağ ayaq yana olmaqla sol əli baş arxasına apararaq sağa əyilmək.

2s. Ç.V.

3-4s. Hərəkəti əks tərəfə təkrar etmək.



Ç.V. — Ayaqlar geniş aralı duruş, qollar yanlara.

1s. Gövdəni sağa döndərməklə irəli əyilərək sağ əli sol ayağın pəncəsinə çatdırmaq, sol qol yana-arxada — nəfəsi vermək.

2s. Ç.V. 3-4s. Hərəkəti əks tərəfə təkrar etmək.



Ç.V. — Dizlər üzərində duruş, ağac baş arxasında, çiyinlərdə.

1s. Ağac yuxarıda olmaqla gövdəni sağa döndərmək.

2s. Ç.V.

3-4s. Hərəkəti əks tərəfə təkrar etmək



Ç.V. — Ayaqlar irəlində olmaqla döşəmədə oturmaq, ağac dizlər üzərində.
1-2s. Sağ ayağı bükərək ağac üzərindən keçirib, irəli-yuxarı qaldırmaq.
3-4s. Ç.V. qayıtmaq.
5-8s. Hərəkəti sol ayaqla təkrar etmək..

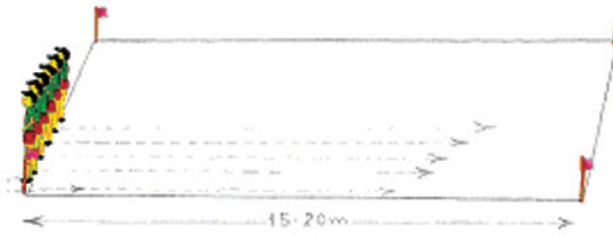


Ç.V. - Dayaqılı oturuş.
1s. Sağ ayaq yana olmaqla pəncə üzərində oturmaq.
2s. Ç.V.
3-4s. Hərəkəti əks tərəfə təkrar etmək.



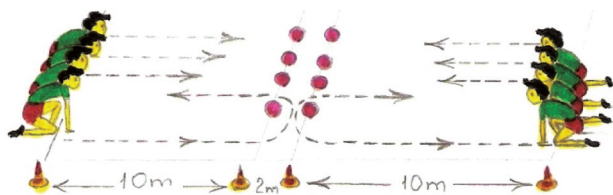
Ç.V. — Ə.D. Əllər beldə, ağac sağ tərəfdə, yerdə.
1s. Ağacın üzərindən sağa tullanmaq.
2s. Ağacın üzərindən sola tullanmaq.
Cərgədə və sırada sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.



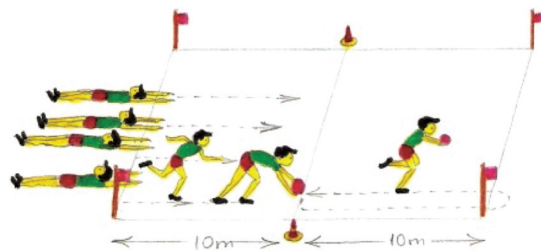
xətti) finiş xəttini keçməyə çalışırlar. Finiş xəttini daha tez keçən komanda qalib hesab olunur.

Sınıf hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür. Komandalar bir-birindən 20 m məsafədə çəkilmiş start xətləri üzərində arxası qaçış istiqamətinə olmaqla oturmuş vəziyyətdə düzülür. Start signalı ilə komandalar qalxaraq dönüb qarşı tərəfə qaçırlar. Rəqib komanda üzvlərinin yanından keçərək (rəqib komandanın düzüldüyü start



Əşyalar arasında məsafə iki metrdir. Start signalı ilə hər bir iştirakçı dönmə xəttinə qoyulmuş əşyaya doğru qaçır və onun ətrafından dönərək start xəttinə tərəf qaydır. Çıxış vəziyyətini daha tez alan komanda qalib sayılır.

Sınıf şagirdlərin sayından asılı olaraq iki və ya daha çox komandalara bölünür. Komandalar bir-birindən 22 m məsafədə bir-birinə paralel çəkilmiş start xətləri üzərində qarşı-qarşıya aşağı start vəziyyətində düzülür. Hər bir iştirakçıdan 10 m məsafədə bayraq, top və hər hansı əşya qoyulur.

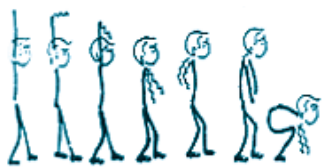


olmaqla və s. çıxış vəziyyətində düzülür. Start signalı ilə birinci iştirakçılar 10 m məsafəni qaçıb topu götürür və topa qaçaraq dönmə xəttindən geriye dönüb topu əvvəlki yerinə qoyur və start xəttindəki komanda yoldaşına tərəf qaçır. Əlini ona toxundurur, sıranın və ya cərgənin arxasında dayanır. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib sayılır.

Sınıf hər birində 4-5 şagird olan komandalara bölünür. Meydançada uzunluğu 20 m, eni 10 m olan sahədə start və dönmə xətləri çəkilir və bayraqla nişanlanır. Məsafənin düz ortasından xətt çəkilir və komandaların sayına müvafiq olaraq orada toplar yerləşdirilir. Yarışacaq komandalar start xəttində müxtəlif çıxış vəziyyətlərində: arxası üstə uzanmış, kürəyi qaçış istiqamətinə

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.



İrəliləyərək qolları yuxarı qaldırmaqla əl, bilək, çiyin boşaldılaraq silkələndirilir, dərinə nəfəs alınır, qollar aşağıya salınaraq nəfəs buraxılır. Yarımoturuş vəziyyətində qollar silkələndirilir.



Ayaqlar aralı, qollar yuxarıda, barmaqlar aral olmaqla qollar yüngül silkələndirilir və sərbəst nəfəs alınıb-buraxılır.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim sinfə sual verir: "Hərəkəti fəaliyyətin, gigiyenik tələblərin sağlamlığın möhkəmləndirilməsindəki rolu nədən ibarətdir?", "Hansı gigiyenik tələblər vardır?", "Siz bu dərstdə hansı hərəkətləri və nə üçün icra etdiniz?" Müəllim şagirdləri düzgün cavabların formalaşdırılmasına istiqamətləndirir. Şagirdlər dərs prosesində hərəkəti fəaliyyətin, gigiyenik tələblərin zəruriliyini dərk edir, hərəkətlərin icra prosesində sürət qabiliyyətinin əhəmiyyətini anlaşırlar.

Ev tapşırığı:

- qolların fəal hərəkəti ilə və budun yuxarıya qaldırılması ilə qaçış;
- arxası hərəkət istiqamətinə olmaqla qaçış;
- yerində yerləş, hər üçüncü addımdan bir sağ (sol) budun yuxarıya qaldırılması.

DƏRS № 6 - 8

Mövzu: Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 2.1.1., 2.1.2., 3.1.3., 4.1.

Məqsədlər:

1. Hərəkət tezliyinin inkişafına yönəlmiş oyunlar, hərəkətlər, estafet-oyunları haqqında məlumat vermək.

2. Hərəkət tezliyini inkişaf etdirən oyunları, estafet-oyunları təşkil etmək və keçirmək.

3. Şagirdlərin fəaliyyətini istiqamətləndirmək və qiymətləndirmək.

Fəndaxili integrasiya: 2.1.1.; 3.1.3.; 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: izah, ünsiyyət yaratmaq, hərəkəti təfəkkürün formalaşdırılması, təkrar, nümayiş etdirmə.

Resurslar: – nişanlanmış sahədə qaçışlar;

– vaxt vahidi ərzində daha çox silsilə hərəkətlərin icrasına yönəlmiş oyunlar;

– 10-15m məsafəyə sürətlənmələr.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: bayraqcığ, fit, piramida, tabaşir, ruletka, saniyəölçən, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sürətli hərəkət edən canlılar nə ilə fərqlənir?

Tədqiqat sualı: Sürətli olmaq mümkündürmü?

İnformasiya təminatı: Müəllim dərstdə istifadə olunacaq hərəkət resursları, oyunlar, oyun qaydaları, yarışacaq komandalər, mükafatlandırma qaydaları haqqında məlumat verir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkişaf hərəkətləri: 1-ci kompleks. Hər hərəkət 4-6 dəfə təkrarlanır.

Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



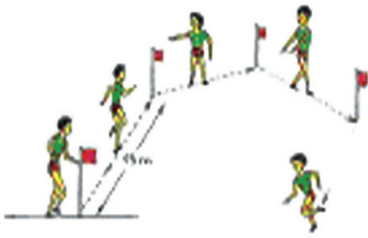
Yerləş və qaçış - da dizləri yuxarı qaldırmaqla əlləri dizlərə vurmaq.



Yuxarı start-qaçış - sinə üzərində uzanmaq – qaçış.

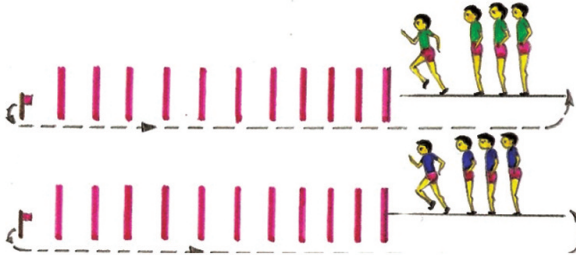


Arxası hərəkət istiqamətinə olmaqla qaçış.



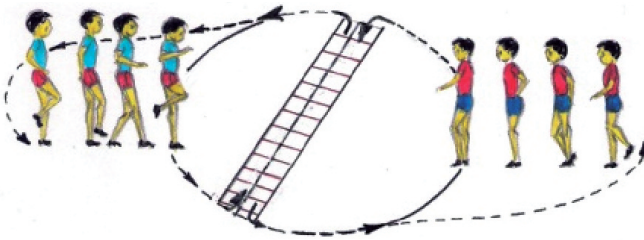
Bayraqçıqlar arası: düzxətlə, yanakı, çarpaz addımlarla irəliyə qaçış.

Əsas hərəkətlər:



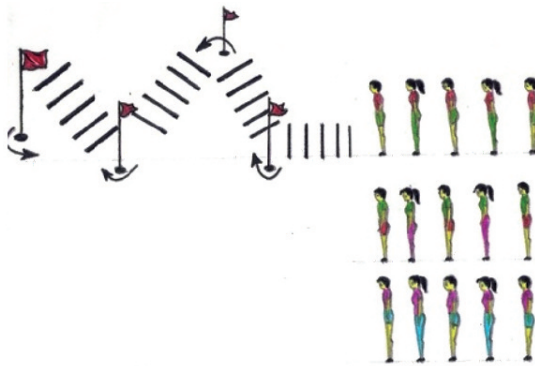
Bir-birindən 8-10 m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir. Start və dönmə xətlərin arasında bir-birindən 30 sm məsafədə eni 5 sm olan xətlər çəkilir. Sınıf hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür və start xəttində sırada düzülürlər. Hər bir komandanın birinci iştirakçısı start signalı ilə pəncələrini köndələn çəkilmiş hər bir xəttin üzərinə qoymaqla dönmə xəttinə qaçır, bayrağın ətrafından

dönərək öz komandasına qayıdırlar. Start xəttində duran yoldaşına toxunub, sıranın arxasına keçirlər. Hər hansı xəttə toxunmayan komanda üzvünə bir cərimə xalı hesablanır. Beləliklə, hər bir komanda üçün cərimə xallarının miqdarı müəyyən edilir. Finişə daha tez çatan və cərimə xalları az olan komanda qalib hesab olunur. Oyun bir neçə dəfə təkrar edilir. Mükafatlandırma üçün hər bir komandanın ən yaxşı nəticəsi götürülür.



Sınıf iki komandaya bölünür və şəkildə göstəriləndiyi kimi meydançada çəkilmiş dairənin kənarlarında qarşı-qarşıya düzülürlər. Hər bir komandanın birinci iştirakçısı sağ tərəfdən qaçaraq dairənin mərkəzinə çatır, dairənin iki qarşı tərəfini birləşdirən düz xətt üzərində nişanlanmış xətlərə toxunmaqla

qaçıb keçir, sol tərəfə dönərək qaçıb komanda yoldaşlarının arxasında dururlar. Nişanlanmış sahəni həm düz, həm də bitişik addımlarla qət etmək olar. Məsafəni daha tez qət edən, cərimə xalı az olan komanda qalib hesab olunur.



Sınıf bərabər saylı iştirakçısı olan komandalara bölünür. Hər bir komandanın qarşısında şəkildə görüldüyü kimi xətlər və bayraqlarla nişanlanmış sahə qurulur. Start signalı ilə hər bir komandanın birinci iştirakçısı nişanlanmış xətlərə toxunaraq məsafəni qət edirlər. Öz komandasına tərəf qaçır, birinci iştirakçıya toxunur və sıranın sonunda dayanırlar. Məsafənin hər hansı hissəsində xətlərə toxunmayan və ya şəkildə göstərilən irəliləmə istiqamətini pozan iştirakçıya cərimə xalı verilir. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan və cərimə xalları az olan komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim komanda tərkibində daha fəal olan, yaş qrupuna müvafiq tezlik nümayiş etdirən şagirdləri qeyd edir.

Ev tapşırığı:

- səhər gimnastikası;
- divara vurulduqdan sonra geriye qayıdan kiçik topun tutulması;
- dabanı sağrı əzələlərinə çatdırmaqla qaçış;
- budları yuxarı qaldırmaqla qaçış.

DƏRS № 9-10

Mövzu: Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.4., 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.3., 4.1.

1. Hərəkət sürətinin inkişafına yönəlmiş oyunlar, hərəkətlər, estafet-oyunları haqqında məlumat vermək.

2. Hərəkət sürətinin inkişaf etdirən oyunları, estafet-oyunları təşkil etmək və keçirmək.

3. Şagirdlərin fəaliyyətini istiqamətləndirmək və qiymətləndirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.1.; 2.1.; 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: izah, hərəkəti təfəkkürün formalaşması, nümayiş etdirmə, təkrar.

Resurslar: – rəqibə məsafə güzəşti ilə (qandikapla) startlar, oyunlar;
– 15-20 m məsafəyə sürətlənmələr;
– qısa məsafəli estafet oyunları;
– xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: fit, tabaşır, saniyəölçən, bayraqcığ, ruletka.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sürətli ola bilərsinizmi?

Tədqiqat sualı: Sürətli olmaq üçün hərəkətləri necə icra etməlisən?

Informasiya təminatı: Müəllim hərəkətlərin icra ardıcılığı və tempi haqqında məlumat verir. Oyun qaydalarını izah edir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar.

Ümuminkişaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

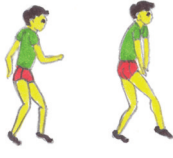
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Yerləş və ya qaçışda dizləri yuxarı qaldıraraq əlləri dizlərə vurmaq x 2-3 dəfə



Dabanı sağrı əzələlərinə çatdırmaqla qaçış x 2-3 dəfə

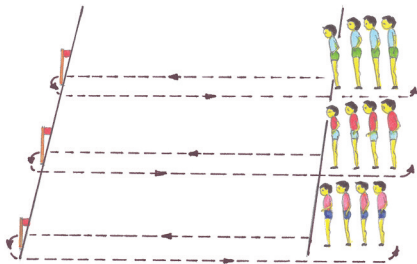


Qolları aşağıya sallayaraq yerində qaçış x 2-3 dəfə

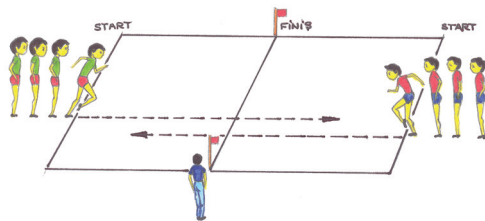


Bədəni irəli əyməklə yüngül qaçış – sürətlənmə ilə qaçış x 2-3 dəfə

Əsas hərəkətlər:



Sınıf bərabər saylı iştirakçılara bölünərək start xəttində sırada düzülür. Start signalı ilə birinci iştirakçılar qaçaraq 10-15 m məsafədə dönmə xəttində qoyulmuş bayrağın və ya piramidanın ətrafından dönerək öz komandasına tərəf qaçırlar. Əlini start xəttində dayanmış yoldaşına vurur və sıranın sonuna keçirlər. Daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib gəlir.



Sınıf hər birində bərabər saylı iştirakçıları olan iki komandaya bölünür. Komandalar bir-birinə paralel çəkilmiş start xətlərində qarşı-qarşıya sırada düzülür. Hər iki start xəttindən eyni məsafədə yerləşən orta xətt çəkilir. Xəttin hər iki kənarında bayraqcılar qoyulur. Start xətləri ilə orta xətt arasındakı məsafə şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə uyğun olaraq müəllim tərəfindən müəyyənləşdirilir. Start

komandası ilə birinci iştirakçılar orta xəttə tərəf qaçmağa başlayırlar. Orta xətti birinci keçən iştirakçı bir xal qazanır. Sonra digər cütlüklər yarışırlar. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab edilir.

Müəllim üçün informasiya: Komandaların heyətini müəyyənləşdirərkən onların təxmini olaraq eyni səviyyədə olmasına çalışmaq lazımdır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim fərqlənən komandaları və komanda daxilində daha məhsuldar fəaliyyət göstərən şagirdləri qeyd edir.

Dərs № 11-13

Mövzu: Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 1.1.4, 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.3., 4.1.

Məqsədlər:

1. Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş oyunlar, hərəkətlər, estafet-oyunları haqqında məlumat vermək.

2. Hərəkət sürətini təkmilləşdirən oyunları, estafet-oyunları təşkil etmək və keçirmək.

3. Şagirdlərin fəaliyyətini istiqamətləndirmək və qiymətləndirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.1., 2.1., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: izah, hərəkəti təfəkkürün formalaşması, nümayiş etdirmə, təkrar.

Resurslar: – rəqibə məsafə güzəşti ilə startlar, oyunlar;

– 15-20 m məsafəyə sürətlənmələr;

– qısa məsafəli estafet oyunları;

– xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: fit, tabaşir, bayraqcığ, piramida, saniyəölçən, ruletka.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sürətli ola bilərsinizmi?

Tədqiqat sualı: Sürətli olmaq üçün hərəkətləri necə icra etməlisən?

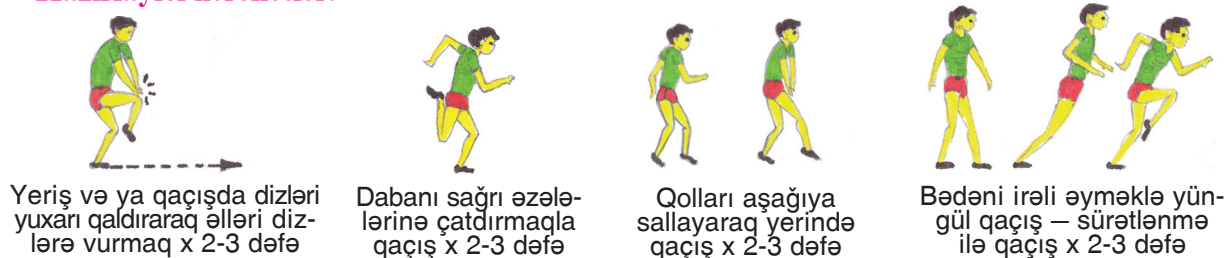
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar.

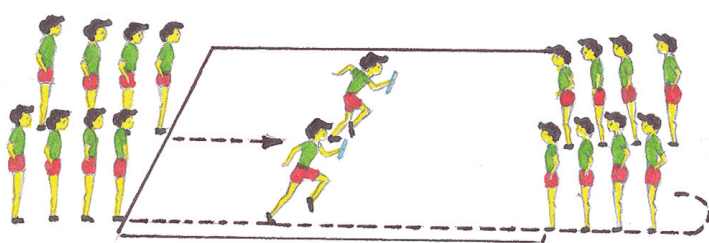
Ümuminkişaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:

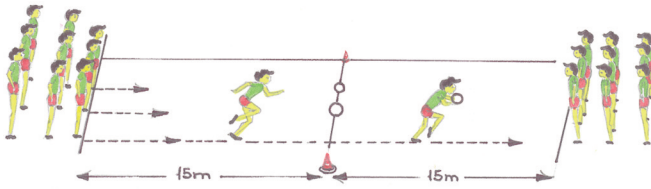


Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində cüt saylı şagirdlər olan komandalara bölünür. Meydançada bir-birindən 10-15 m məsafədə yerləşən iki paralel start xətləri çəkilir. Hər bir komanda özü də iki yerə bölünərək start xətlərinin arxasında qarşı-qarşıya dururlar. Start signalı ilə hər bir komandanın

birinci iştirakçıları qarşı tərəfdə duran komanda yoldaşlarına tərəf qaçır, əlini ona vurur (və ya estafet çubuğunu ona verir) və keçib sıranın arxasında dayanırlar. Yerlərini dəyişməklə daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib gəlir.



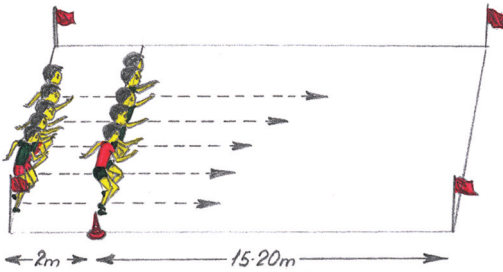
Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər bir komanda özü də iki yerə bölünərək meydançada bir-birindən 30 m məsafədə paralel çəkilmiş start xətlərində qarşı-qarşıya sırada düzülür. Hər bir komanda üçün start

xətlərinin ortasında bir top qoyulur (bayraq və ya piramida). Start signalı ilə birinci iştirakçılar qaçaraq ortadakı topu götürür, əks tərəfdə dayanmış komanda yoldaşına verir və keçərək sıranın arxasında dururlar. Topu alan iştirakçı qaçaraq topu mərkəzdəki yerinə qoyur, əks tərəfdəki komanda yoldaşlarına tərəf qaçır, startda duran yoldaşına toxunur və sıranın sonunda dayanır. Sonrakı iştirakçılar oyunu bu qayda ilə davam etdirirlər. Çıxış vəziyyətini daha tez alan komanda qalib sayılır.



Sınıf hər birində 8-10 şagird olan komandalara bölünür (az da ola bilər, lakin cüt sayda şagird olmalıdır). Meydançada aralarında 20 m məsafə olan iki paralel start xətti çəkilir. Start xəttinin hər iki tərəfində ondan eyni məsafədə aralıqla

(məsələn, 5 m) aralarındakı interval 2 metrə bərabər olan 6 bayraqcıq qoyulur. Hər komanda iki yerə bölünür və start xəttində qarşı-qarşıya dayanırlar. Komandaların birinci iştirakçıları bayraqcıqların arasından keçərək öz komanda yoldaşlarına tərəf qaçır, əl ilə ona toxunur və cərgənin arxasında dayanırlar. İkinci iştirakçı tapşırığı əks istiqamətdə təkrar edir. Çıxış vəziyyətini daha tez alan komanda qalib hesab edilir.



Şagirdlər iki komandaya bölünür və aralarında 2 m məsafə olan iki cərgədə düzülür. Start signalı ilə arxadakılar öndəkilərə çatmağa çalışırlar. Öndəki şagirdə toxunan hər bir iştirakçıya bir xal verilir. Sonra komandalar yerlərini dəyişirlər. Daha çox xal toplayan komanda qalib gəlir.

Müəllim üçün informasiya: Qaçış məsafəsi və şagirdlər arasındakı məsafə hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq dəyişdirilə bilər.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim qeyd edir ki, sizin sürət qabiliyyətinizi inkişaf etdirmək üçün silsilə dərslərdə müvafiq hərəkətlər və oyunlar icra etdik. Bu dərslərin gedişində daha çox inkişafa nail olan şagirdləri qeyd edir, onları rəğbətləndirir.

DƏRS 14

KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ

Mövzu: Şagirdlərin sürət qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi.

Standartlar: 3.1.3.

Məqsədlər: Şagirdlərin sürət qabiliyyətinin yaş qrupunun normativlərinə müvafiq dəyərləndirilməsi.

İş forması: kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: yoxlama.

Resurslar: – bədəni qızıqdırıcı hərəkətlər;
– qısa məsafələrə sürətlənmələr;
– təkrar qaçışlara imkan verən oyunlar;
– 30 m qaçış.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sürətli olduğunu nümayiş etdirə bilərsənmi?

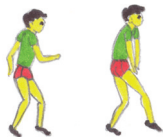
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar.

Ümuminkışaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



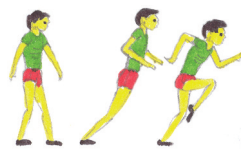
Qolları aşağıya sallayaraq yerində qaçış.



Dabanı sağrı əzələləri-nə çatdırmaqla qaçış.



Budları yuxarı qaldırmaqla qaçış.



Bədəni irəli əyməklə yüngül qaçış – sürətlənmə ilə qaçış.

Əsas hərəkətlər:

Müəllim üçün informasiya: Sürət qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi üçün yarışacaq şagird cütlükləri müəyyənləşdirilir. Bu zaman çalışmaq lazımdır ki, hər cütlüyə hazırlıq səviyyəsi təxminən yaxın olan şagirdlər daxil edilsinlər.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim qeyd edir ki, sizin sürət qabiliyyətinizi inkişaf etdirmək üçün silsilə dərslərdə müvafiq hərəkətlər və oyunlar icra etdik. Bu dərslərin gedişində daha çox inkişafa nail olan şagirdləri qeyd edir, onları rəğbətləndirir.

QIYMƏTLƏNDİRMƏ CƏDVƏLİ

Cədvəl 1

Hərəkəti qabiliyyət	Nəzarət hərəkəti	Yaş	Hazırlıq səviyyəsi							
			oğlanlar				qızlar			
			Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.	Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.
Sürət	30m qaçış, san	7	7,5 və >	7,4-6,2	6,1<5,7	5,6 və <	7,6 və >	7,5-6,4	6,3<5,9	5,8 və <

İKİNCİ BÖLMƏ

SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFINA YÖNƏLDİLMİŞ DƏRSLƏRİN NÜMUNƏVİ İCMALLARI

DƏRS № 15-16

Mövzu: Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.2., 1.1.3., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.4., 4.1.

Məqsədlər:

1. Sürət-güc istiqamətli hərəkətlərin icrası zamanı gigiyenik tələblərə əməl olunmasının zəruriliyi haqqında məlumat vermək.

2. Sürət-güc hərəkətlərinin sağlamlığın möhkəmləndirilməsində və fiziki hazırlıqda əhəmiyyəti haqqında məlumat vermək.

3. Aşağı ətrafların sürət-güc istiqamətli oyunlarında şagirdlərin fəal iştirakını, onlar arasında ünsiyyət və əməkdaşlığı təmin etmək.

4. Şagird fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1.; 2.1.; 3.1.; 4.1

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

İş üsulu: hərəkəti təfəkkürün formalaşdırılması, təkrar, nümayiş etdirmək.

Resurslar: – Müxtəlif istiqamətli çoxsaylı sıçrayışlar;
– Sıçrayışlar, təkrar sıçrayışlar daxil edilmiş oyunlar;
– Yerindən, kiçik qaçışdan uzunluğa, maneələr üzərindən tullanmalar;
– Növbəli sıçrayışlarla qaçışlar.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: bayraqcığ, fit, ruletka, tabaşir, piramida, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Güclü və sürətli insan başqalarından nə ilə fərqlənir?

Tədqiqat sualı: Sən hündürlüyə və uzunluğa hoppana bilərsən?

İnformasiya təminatı: Müəllim sürət-güc qabiliyyəti, onun fiziki hazırlıq üçün əhəmiyyəti, bu qabiliyyətin insanın gündəlik həyatında və sağlamlığındakı rolu, şagirdlərdə sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün dərslərdə istifadə olunacaq hərəkətlər, oyunlar haqqında məlumat verir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

Sıra fəndləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkişaf hərəkətləri:



Ç.V. – Ə.D.

1-4s. Qollar yuxarda olmaqla, yerində pəncələr üzərində addımlamaq.

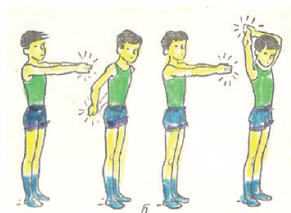
5-8s. Adi addımlarla addımlamaq, qollar aşağıda.



Ç.V. – Qollar aşağıda olmaqla, qarnı üstə uzanmaq.

1-2s. Bel açımaqla baş, qollar və ayaqlar arxaya – nəfəs almaq.

3-4s. Ç.V. – nəfəsi vermək.



Ç.V. – Ə.D. Qollar irəliddə.

1s. Qollar arxada əl çalmaq.

2s. Qollar irəliddə əl çalmaq.

3s. Qollar başın arxasında əl çalmaq.

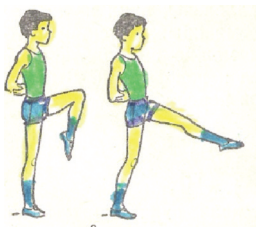
4s. Əl çalmaq – Ç.V.



Ç.V. – Ayaqlar dar aralı duruş, qollar irəliddə, barmaqlar bükülü.

1s. İrəli əyilməklə yarı oturmuş, qollar aşağı vəziyyətdə olmaqla arxada – nəfəsi vermək.

2s. Ç.V. – nəfəs almaq.



Ç.V. – Ə.D. Əllər arxada.

1s. Sol ayağı bükərək dizi yuxarı qaldırmaq.

2s. Ayaq irəliddə, pəncəni dartmaq.

3s. Ayağı saxlamaq.

4s. Ç.V.

Cərgədə və sırada sıxlaşma.

Müəllim üçün informasiya: Hərəkətlər seyrəlməmiş sırada 4-6 dəfə təkrar icra olunur.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



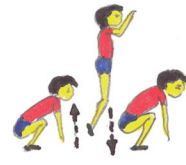
Bir əllə ayağın (sağ və ya sol) pəncəsindən tutmaqla tək ayaq üzərində tullanaraq qaçış.



Gövdəni irəli əyməklə yüngül qaçış — sürətlənmə ilə qaçış.



Qolların holaylandırılması ilə yuxarıya tullanmaq.

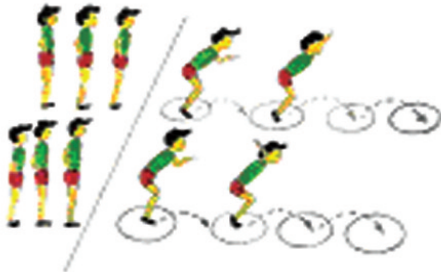


Oturuşdan yuxarıya tullanaraq hər iki ayaq üzərinə enmək.

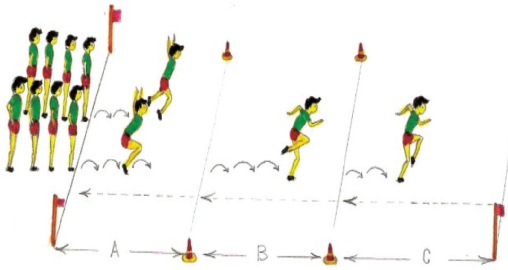


Hər iki ayağın təkəni ilə sağa-sola çoxsaylı tullanmalar.

Müəllim üçün informasiya: Şagirdlərin hazırlayıcı hərəkətlərin icrasına marağını artırmaq üçün hərəkətlərin cütlükdə və ya kiçik qruplarla yerinə yetirilməsi tövsiyə olunur.

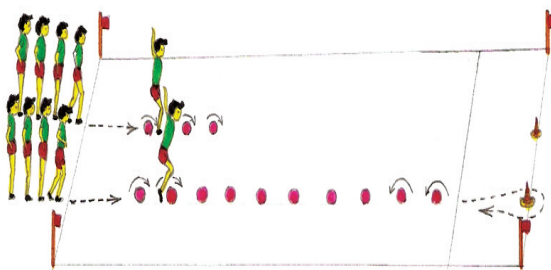


Sınıf hər birində 4-6 şagird olan komandalara bölünür. Hər bir komanda üçün döşəmədə diametri 50 sm, bir-birindən 30-40 sm məsafədə olan 4 dairə cızılır. Start signalı ilə birinci iştirakçılar iki ayağın təkəni ilə dairələri hoppanaraq keçirlər, geriye qaçıb start xəttində duran yoldaşına toxunur və sıranın arxasında komanda yoldaşlarından sonra dayanırlar. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib gəlir.



Meydançada və ya zalda aralarında 6 m məsafə (şagirdlərin hazırlığından asılı olaraq) olan 4 xətt çəkilir. Dördüncü xətt dönmə xəttidir və burada hər bir komanda üçün bir piramida qoyulur. Komandalar start xəttində sırada düzülür. Start signalı ilə hər komandanın birinci iştirakçısı "A" zonasını iki ayağın təkəni ilə tullanmaqla, "B" zonasını bir ayaq üzərindən o birinə tullanmaqla, "C" zonasını tək ayaq üzərində tullanmaqla qaçır.

Piramida ətrafından dönerək qaçıb öz komandasında sıranın sonunda dayanır. Əvvəlki iştirakçı start xəttini keçdiyi anda növbəti iştirakçı hərəkətə başlayır. Məsafəni daha tez başa vuran komanda qalib gəlir.



Meydançada və ya zalda aralarında 20 m məsafə (şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq məsafə qısaldıla bilər) olan start və dönmə xətləri çəkilir. Hər bir komandanın qarşısında aralarında 0,5 m məsafə olan 10 top və ya hər hansı əşya düzülür. Toplar elə düzülür ki, sonuncu top ilə dönmə xətti arasında 10 m məsafə olsun. Start signalı ilə birinci iştirakçılar hər iki ayağın təkəni ilə top (əşyalar) üzərindən

hopanırlar, sonuncu 10 m məsafəni qaçır, piramidalar ətrafından dönerək yenidən top (əşyalar) üzərindən hoppanmaqla start xəttinə qayıdırlar. Toplara toxunan iştirakçıya hər bir toxunuş üçün bir cərimə xalı hesablanır. Cərimə xalı az olan və məsafəni daha tez başa vuran komanda qalib hesab olunur.

Müəllim üçün informasiya: İştirakçıların hazırlığından asılı olaraq oyun müxtəlif variantlarda təşkil oluna bilər. Məsələn, iştirakçılar dönmə bayrağına qədər məsafəni hoppanaraq, geriye isə qaçaraq qayıdırlar. Diqqət yetirmək lazımdır ki, növbəti iştirakçı özündən əvvəlki komanda yoldaşının dönmə xəttindən qayıdaraq start xəttini keçdikdən sonra hərəkətə başlasın.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici hərəkətlər.



Baş üzərində duruşda ayaqları silkələndirmək və bükübaçmaqla dairəvi hərəkət.



Bir ayaq arxada olmaqla barmaqqlar üzərində duruş. Ayaq əzələlərinin boşaldılaraq silkələnməsi ilə pəncənin dairəvi hərəkəti.



Bel üzərində uzanaraq ayaqlar yuxarıda. Əzələləri boşaldaraq ayaqları silkələndirməklə aşağıya endirmək.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim sinfə sual verir: "Bu dərstdəki hərəkətlər hansı qabiliyyəti inkişaf etdirir?". "Sürətli və güclü olmaq üçün nə etmək lazımdır?". Fərqlənənlər təqdir olunur. Şagird hərəkəti fəaliyyət prosesində sürət-güc qabiliyyətinin əhəmiyyətini dərk edir.

Ev tapşırığı:

- oturuşdan yuxarıya tullanaraq hər iki ayaq üzərinə enmək;
- hər iki ayağın təkanı ilə irəliyə və yanlara tullanma;
- hər iki ayağın təkanı ilə sağa-sola çoxsaylı tullanmalar.

DƏRS № 17-18

Mövzu: Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 2.1.1., 2.1.2., 3.1.4., 4.1.

Məqsədlər:

1. Yuxarı ətrafların sürət-güc hazırlığına istiqamətlənmiş oyunları təşkil etmək və keçirmək.

2. Yuxarı ətrafların sürət-güc istiqamətli oyunlarında şagirdlərin fəal iştirakını, onlar arasında ünsiyyət və əməkdaşlığı təmin etmək.

3. Şagird fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi.

Fəndaxili integrasiya: 2.1.; 3.1.; 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

İş üsulu: izah, nümayiş etdirmək, hərəkəti təfəkkürün formalaşdırılması, təkrar.

Resurslar: – Yüngül topların sağ və sol əllə uzağa atılması;
– Topların itələnməsi və atılması;
– Atma hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar;
– Atma hərəkətlərinin təkrar icrası üzərində qurulmuş oyunlar.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: bayraqcığ, fit, top, ruletka, tabaşir, piramida, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Güclü və sürətli insan başqalarından nə ilə fərqlənir?

Tədqiqat sualı: Sən topu nə qədər uzağa ata bilərsən?

Informasiya təminatı: Müəllim dərstdə istifadə olunacaq hərəkətlər, oyunlar və onların qaydaları haqqında məlumat verir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

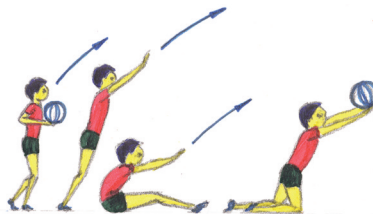
Ümuminkişaf hərəkətləri.

Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

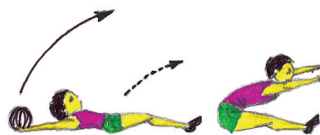
Hazırlayıcı hərəkətlər:

Doldurulmuş topların (ağırlıq şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə müvafiq seçilir) sinə önündə üç vəziyyətdən: dizlər üzərində duruşdan, oturuşdan və duruş vəziyyətdən itələnməsi.

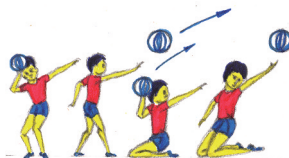




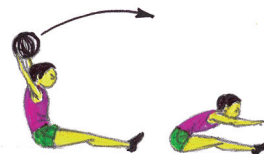
Doldurulmuş
topların baş
üzərindən
arxaya atılması.



Doldurulmuş
topun arxası
üstə uzanmış
vəziyyətdən
atılması.

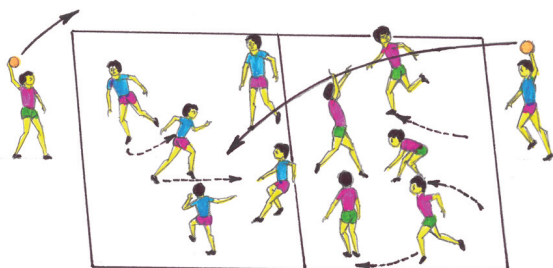


Doldurulmuş topların
müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən atılması,
itələnməsi.



Doldurulmuş
topun oturuşdan,
baş arxasından
atılması.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf bərabər saylı iştirakçısı olan komandalara bölünür. Meydançada ölçüləri müəllim tərəfindən müəyyənləşdirilən sahə bayraqlarla nişanlanır. Sahənin tam ortasından onu iki bərabər yerə bölən xətt çəkilir. Bu sahələrdə "qırmızı" və "yaşıl" komandalar yerləşdirilir. Hər bir komandanın bir nümayəndəsi rəqib komandanın arxasında əlində topa dayanır. Topla durmuş iştirakçılar start signalı ilə öz toplarını rəqib komandanın

üzərindən əks meydançada yerləşən komanda yoldaşlarına ötürürlər. Topu qəbul edən iştirakçı topa qonşu sahədə yerləşən rəqib komanda üzvlərini vurur. Hər vurulan iştirakçıya görə bir xal verilir. Hər uğurlu cəhddən sonra top komandanın meydançanın kənardakı nümayəndəsinə atılıb, yenidən qəbul edilməlidir. Bu zaman rəqib komandaların iştirakçıları topla tuta bilərlər. Belə halda da topu tutan iştirakçı bir xal qazanır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Fərqlənən şagirdlər və komandalar təqdir olunur. Şagird hərəkəti fəaliyyət prosesində sürət-güc qabiliyyətinin əhəmiyyətini dərk edir.

Ev tapşırığı:

- aşağıda göstərilən hərəkətlər – səhər gimnastikası.
- kiçik topun uzağa atılması.

DƏRS № 19

Mövzu: Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Standart: 1.1.4., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.4., 4.1.

Məqsədlər:

- Şagirdlərin sürət-güc qabiliyyətini təkmilləşdirən hərəkətlər və oyunlar haqqında məlumat vermək.
- Şagirdlərin sürət-güc qabiliyyətini təkmilləşdirən hərəkətlər və oyunları təşkil etmək və keçirmək.
- Şagird fəaliyyətini tənzimləmək və qiymətləndirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.1.; 2.1.; 3.1.; 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

İş üsulu: izah, hərəkəti təfəkkürün formalaşdırılması, təkrar, nümayiş etdirmək.

Resurslar: – Sıçrayış və atmalardan ibarət kombinləşmiş oyunlar.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: bayraqcıq, fit, ruletka, tabaşır, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Güclü və sürətli insan başqalarından nə ilə fərqlənir?

Tədqiqat sualı: Sən sürətli və güclü olmaq üçün nə etməlisən?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkışaf hərəkətləri.

Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Bir əllə ayağın (sağ və ya sol) pəncəsindən tutmaqla tək ayaq üzərində tullanaraq qaçış.



Gövdəni irəli əyməklə yüngül qaçış — sürətlənmə ilə qaçış.



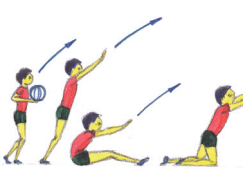
Qolların holaylandırılması ilə yuxarıya tullanmaq.



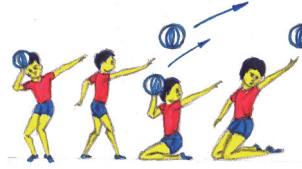
Oturuşdan yuxarıya tullanaraq hər iki ayaq üzərinə enmək.



Hər iki ayağın təkəni ilə sağa-sola çoxsaylı tullanmalar.



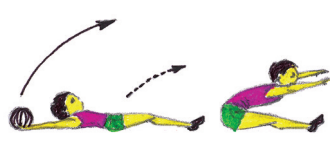
Doldurulmuş topların (ağırliq şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə müvafiq seçilir) sinə önündə üç vəziyyətdən: dizlər üzərində duruşdan, oturuşdan və duruş vəziyyətdən itələnməsi.



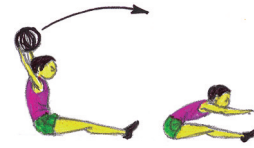
Doldurulmuş topların müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən atılması, itələnməsi.



Doldurulmuş topların baş üzərindən arxaya atılması.

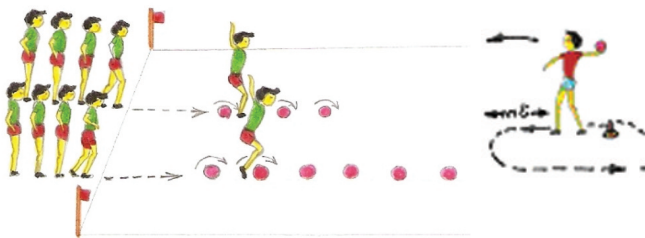


Doldurulmuş topun arxası üstə uzanmış vəziyyətdən atılması.



Doldurulmuş topun oturuşdan, baş arxasından atılması.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hazırlıq səviyyəsi təxminən eyni, bərabər saylı iştirakçıları olan bir neçə komandaya bölünür. Hər komanda qarşısında 6-8 m məsafədə bir-birindən 40-50 sm məsafədə qoyulmuş piramidalar düzülür. Hər komandanın start xəttində duran birinci iştirakçısına bir top verilir. Start signalı

ilə birinci iştirakçılar piramida üzərindən cüt ayağın təkəni ilə hoppanaraq məsafəni gət edirlər, dönərək topu start xəttində durmuş komanda yoldaşına ataraq qaçıb öz komandasının arxasında sırada dururlar. Topu qəbul edən iştirakçı hərəkəti təkrar edir. Topu yerə salan komanda bir cərimə xalı qazanır. Daha tez çıxış vəziyyəti alan və cərimə xalları olmayan komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Şagird hərəkəti fəaliyyət prosesində sürət-güc qabiliyyətinin əhəmiyyətini dərk edir.

DƏRS № 20

KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ

Mövzu: Şagirdlərin sürət-güc qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi.

Standartlar: 3.1.4.

Məqsədlər: Şagirdlərin sürət-güc qabiliyyətinin yaş qrupunun normativlərinə müvafiq dəyərləndirilməsi.

İş forması: kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: yoxlama.

Resurslar: – bədəni qızıdırıcı hərəkətlər;
– qısa məsafələrə sürətlənmələr;
– sıçrayış və atmalardan ibarət kombinəlanmış oyunlar;

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sürətli və güclü olduğunu nümayiş etdirə bilərsənmi?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar.

Ümuminkışaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:

QIYMƏTLƏNDİRMƏ CƏDVƏLİ

Cədvəl 1

Hərəkəti qabiliyyət	Nəzarət hərəkəti	Hazırlıq səviyyəsi							
		oğlanlar				qızlar			
		Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.	Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.
Sürət -güc	Yerindən uzunluğa tullanmaq	7,5 və >	7,4-6,2	6,1<5,7	5,6 və <	7,6 və >	7,5-6,4	6,3<5,9	5,8 və <

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici hərəkətlər № 11,13,17 (.....səh. bax).

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim qeyd edir ki, siz bu gün bir neçə dərslərdə icra etdiyiniz sürət -güc istiqamətli oyunlar nəticəsində nail olduğunuz sürət-güc qabiliyyətini nümayiş etdirdiniz. Sonra test nəticələrini elan edir. Daha çox fərqlənən şagirdləri qeyd edir, onları rəğbətləndirir.

ÜÇÜNCÜ BÖLMƏ

QÜVVƏ QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFINA YÖNƏLDİLMİŞ DƏRSLƏRİN NÜMUNƏVİ İCMALLARI

DƏRS № 21-23

Mövzu: Aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.2., 2.1.1., 2.1.2. 3.1.5., 4.1.

Məqsədlər:

1. Qüvvə hərəkətlərinin sağlamlığın möhkəmləndirilməsində və fiziki hazırlıqda əhəmiyyəti haqqında məlumat vermək.

2. Qüvvə istiqamətli oyunları təşkil etmək və şagirdlərin fəal iştirakına nail olmaq.

3. Hərəkəti fəaliyyət zamanı ünsiyyət və fəal əməkdaşlığın qurulması.

4. Şagird fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi.

Fəndaxili integrasiya: 1.1.; 2.1.; 3.1.; 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa.

İş üsulu: hərəkəti təfəkkürün formalaşdırılması, təkrar, nümayiş etdirmək.

Resurslar: – öz bədəninin çəkisi ilə təkrar yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri, oyunları;
– kiçik ağırlıqların daşınması ilə oyunlar;
– dartma və itələnmə hərəkətləri.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: fit, bayraqcığ, tabaşır, kəndir.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Qüvvətli olmaq istəyərdinmi?

Tədqiqat sualı: Qüvvətli olmaq insana hansı üstünlük verir?

İnformasiya təminatı: Müəllim alətlər və avadanlıqlar haqqında məlumat verir. Qüvvənin bütün hərəkəti qabiliyyətlərin əsasını təşkil etdiyini, qamətin formalaşmasında əhəmiyyətini qeyd edir, onun inkişafı üçün hərəkətləri, oyunları sadalayır. Azərbaycanın tanınmış pəhləvanlarının idman fəaliyyətləri haqqında məlumat verir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

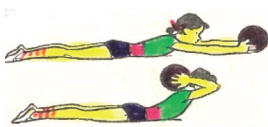
Hərəkəti bacarıqlar.

Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkişaf hərəkətləri:



Ç.V. — Ayaqlar aralı duruş. Top döşəmədə, sol ayağın yanında.
1s. İrəli sola əyilərək topu əllərlə döşəmədən götürmək — nəfəsi vermək.
2s. Əsas duruş, top əllərdə — nəfəs almaq.
3s. İrəli sağa əyilərək topu sağ ayağın yanına qoymaq — nəfəsi vermək.
4s. Ç.V. — nəfəs almaq.



Ç.V. — Üzü üstə uzanmaq, top irəlində döşəmədə.
1-2s. Qolları bükərək topu baş arxasına aparmaq, çiyinləri qaldırmaqla beli açmaq — nəfəsi vermək.
3-4s. Ç.V. — nəfəs almaq.



Ç.V. — Dizlər üzərində dayaqda əyilməklə top əllərdə.
1-2s. Dizlər üzərində beli açmaqla top yuxarıda — nəfəs almaq.
3-4s. Ç.V. — nəfəsi vermək.



Ç.V. — Dayaqlı oturuşda top pəncə-daban arasında.
1s. Ayaqları bükməklə topu çanağa yaxınlaşdırmaq.
2s. Ç.V.



Ç.V. — Ə.D., əllər belə. Top döşəmədə, solda.
1-4s. İki ayaq üzərində irəliləyərək topun ətrafında dairə üzrə hoppanmaq.

Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Müəllim üçün informasiya: Hərəkətlər seyrəlməmiş sırada 4-6 dəfə təkrar icra olunur.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas duruşdan oturub-qalxmaq.



Oturuşda baldırdan tutmaqla irəliləmək.



Oturuşda irəliləmək.



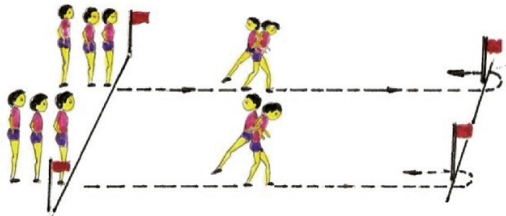
Qıçların çarpaz vəziyyəti-
tindən oturub-qalxmaq.



İştirakçılar isə bir-birindən tuturlar. Start signalı ilə bir komanda digər komandanı öz tərəfinə çəkməyə cəhd edir. Sonra digər cütüklər yarışirlar. İki ən güclü komanda finalda görüşür.

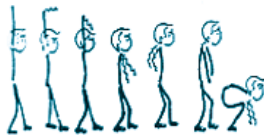


Diametri 5 m olan dairə cızılır. Şagirdlər iki komandaya bölünür. Birinci komanda üzvləri dairənin içərisində yerləşirlər. İkinci komanda isə dairə ətrafında dayanırlar. Verilən signalda dairənin içərisindəkilər dairənin kənarında dayanan oyunçuları dairəyə çəkməyə çalışırlar. Dairənin kənarında dayanan oyunçular isə dairədəkiləri dairədən kənara çəkməyə çalışırlar. Rəqibi dairəyə çəkən və ya dairədən xaricə çıxaran hər oyunçuya bir xal verilir. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur.



Start xəttində sıradə düzülür. Birinci yarışacaq cütük qollarını bir-birinə keçirir və birinci ikincini kürəyinə götürür. Belə vəziyyətdə 5 m məsafədə yerləşən dönmə xəttindəki bayrağa çatırlar. Yerlərini dəyişir, bayraq ətrafından dönərək komandalarına tərəf qayıdırlar. Start xəttinə çatdıqda ikinci cütük yarışa başlayır. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib gəlir.

Müəllim üçün informasiya: Qüvvə hərəkətlərinin icrası və təkrarların sayı şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq dəyişdirilir, əsas diqqət hərəkətlərin icra rejiminə, təkrarların sayına və fasilənin müddətinə yönəldilir. Hərəkətlərin icrasını yarış formasında keçirmək olar.



İrəliləyərək qolları yuxarı qaldırmaqla əl, bilək, çiyin boşaldılaraq silkələndirilir, dərinədən nəfəs alınır, qolları aşağı salmaqla nəfəs buraxılır. Yarımoturuş vəziyyətində qollar silkələndirilir.



Ayaqların növbəli silkələndirilməsi ilə yerləş.



Asta, sərbəst qaçış. Gövdəni irəli əyməklə qollar aşağıya sallandırılır və silkələndirilir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim sinfə sual verir: "Bu dərsdə yerinə yetirdiyiniz hərəkətlər hansı qabiliyyətin inkişafına yönəlmişdir?", "Qüvvə istiqamətli hərəkətlər hansı cəhətləri ilə fərqlənir". Şagirdləri düzgün cavab verməyə istiqamətləndirir. Dərsdə fərqlənənlər və komandalar təqdir olunur.

Ev tapşırığı:



Ayaqlar aralı duruşdan qolların yanlardan qövsvari yelləndirilməsi. Qolların yuxarıya və aşağıya hərəkətləri.



Əsas duruşdan ayağı irəli yelləndərək qıçın altında əl çalmaq.

DƏRS № 24-25

Mövzu: Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1. 2., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.5., 4.1.

Məqsədlər:

1. Qüvvə istiqamətli hərəkətlər, oyunlar, onların icra qaydaları haqqında məlumat vermək.
2. Qüvvə istiqamətli hərəkətləri və oyunları təşkil etmək və keçirmək.
3. Hərəkəti fəaliyyət zamanı ünsiyyət və fəal əməkdaşlıq qurmaq.
4. Şagird fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi.

Fəndaxili integrasiya: 1.1.; 2.1.; 3.1.; 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruppalı.

İş üsulu: izah, hərəkəti təfəkkürün formalaşdırılması, təkrar, nümayiş etdirmək.

Resurslar: – kiçik topları, yüngül əşyaların uzağa atılması ilə oyunlar;

– rəqibin müqavimətini dəf etmək, müvafiq ağırlıqların məsafələrə daşınması ilə oyunlar;

– qüvvənin inkişafı üçün xüsusi hərəkətlər kompleksi.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: fit, tabaşır, ruletka, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Qüvvətli olmaq istəyirsənmi?

Tədqiqat sualı: Sən qüvvətli olmaq üçün nə edirsən?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkişaf hərəkətləri:



Ç.V. – Ə.D.

1-4s. Qollar yuxarıda olmaqla yerində pəncələr üzərində addımlamaq.

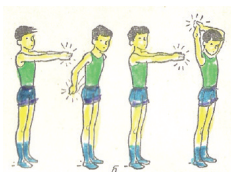
5-8s. Qollar aşağıda olmaqla adi addımlarla addımlamaq.



Ç.V. – Qollar aşağıda olmaqla qarnı üstə uzanmaq.

1-2s. Bel açımaqla baş, qollar və ayaqlar arxaya – nəfəs almaq.

3-4s. Ç.V. – nəfəsi vermək.



Ç.V. – Ə.D. Qollar irəlidedə.

1s. Qollar arxada əl çalmaq.

2s. Qollar irəlidedə əl çalmaq.

3s. Qollar başın arxasında əl çalmaq.

4s. Əl çalmaq – Ç.V.



Ç.V. – Ayaqlar dar aralı duruş. Qollar irəlidedə, barmaqlar bükülü.

1s. İrəli əyilməklə yarımoturuş, qollar aşağıda, arxada, – nəfəsi vermək.

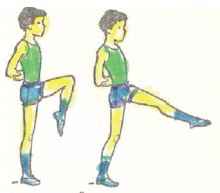
2s. Ç.V. – nəfəs almaq.



Ç.V. – Dizlər üzərində dayaq.

1s. Qolları bükərək sinəni döşəməyə toxundurmaq.

2s. Ç.V.



Ç.V. – Ə.D. Əllər arxada.

1s. Sol ayağı bükərək dizini yuxarı qaldırmaq.

2s. Ayaq irəlidedə, pəncəni dartmaq.

3s. Ayağı saxlamaq.

4s. Ç.V.

Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Müəllimlər üçün informasiya: Hərəkətlər seyrəlməmiş sırada 4-6 dəfə təkrar icra olunur.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Ayaqlar aralı duruş, top əldə irəlində. Gövdənin sağa və sola döndərilməsi.



Oturuşdan qalxaraq topu iki əllə baş üzərinə qaldırmaq və ç.v. qayıtmaq.



Ayaqlar aralı duruş, topu baş üzərində bir əldən digərinə ötürmək.



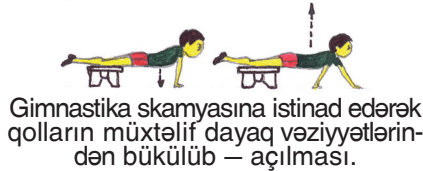
Ayaqlar aralı duruşdan topu çanaq ətrafında fırlatmaq.



Ayaqlar aralı duruşdan top baş üzərində. Gövdənin irəliyə yayvarı hərəkəti.



Ayaqlar aralı duruş, top baş üzərində. Topun dairəvi hərəkəti.



Gimnastika skamyasına istinad edərək qolların müxtəlif dayaq vəziyyətlərindən bükülmə – açılması.



Top üzərində dayaqlı uzanış. Qolların bükülmə–açarılması.



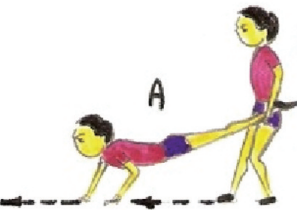
Uzanmış vəziyyətdə qolların bükülmə–açarılması.



Əsas hərəkətlər:



Sınıf bərabər saylı komandalara bölünür və meydançada qarşı-qarşıya sırada düzülür. Komandalardan 3 m məsafədə orta xətt çəkilir. Yarışan komandaların birinci iştirakçıları orta xəttin ətrafında dururaraq əl-ələ tuturlar. Start signalı ilə onlar rəqibi öz tərəflərinə çəkməyə çalışırlar. Rəqibi öz tərəfinə çəkən iştirakçı bir xal qazanır.



Sınıf bərabər saylı, cüt iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər bir komandanın qarşısında aralarında 3-5 m məsafə olan start və dönmə xətləri çəkilir. Yarışacaq birinci cütlük biri digərinin ayaqlarından tutaraq start xəttində dayanır. Start signalı ilə birinci iştirakçılar əlləri ilə məsafəni qət edir, dönmə xəttində yerlərini dəyişib, öz komandalarına tərəf qayıdırlar. İkinci cütlük yarışa başlayır. Məsafəni daha tez başa vuran qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim fərqlənənləri və qalib gələnləri təqdir edir. Müşahidələri əsasında hər bir şagirdin mübarizlik və əməkdaşlıq fəaliyyəti haqqında öz fikirlərini bildirir.

DƏRS № 26-27

Mövzu: Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.5., 4. 2.

Məqsədlər:

1. Dərsdə istifadə ediləcək qüvvə istiqamətli hərəkətlər, oyunlar, onların icra qaydaları haqqında məlumat vermək.
2. Qüvvə istiqamətli hərəkətləri və oyunları təşkil etmək və keçirmək.
3. Hərəkəti fəaliyyət zamanı ünsiyyət və fəal əməkdaşlıq qurmaq.
4. Şagird fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi.

Fəndaxili integrasiya: 1.3.2.; 2.1.; 3.1.5

İş forması: frontal, fərdi, qoşa.

İş üsulu: hərəkəti tənəffüsün formalaşdırılması, təkrar, nümayiş etdirmək.

Resurslar: – özünün bədən çəkisinin və rəqibin müqavimətinin dəf edilməsi ilə oyunlar;
– kiçik ağırlıqların daşınması ilə oyunlar;
– dartınma və itələnmə hərəkətləri.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: fit, tabaşir, ruletka, gürz və ya doldurulmuş toplar.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Qüvvətli olmaq istəyirsənmi?

Tədqiqat sualı: Qüvvətli olmaq sənə nə verir?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

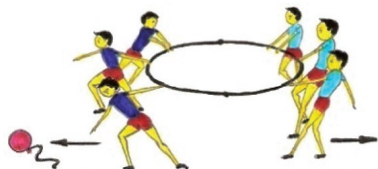
Hərəkəti bacarıqlar.

Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkişaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

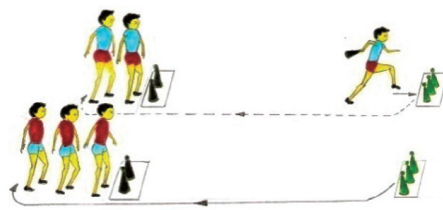
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Sınıf hər birində 3-5 şagird olan komandalara bölünür. Kəndirdən diametri 2 m olan həlqəvari dairə düzəldilir. Həlqənin ortasından iki yer nişanlanır. Bu nişanlar yerdə çəkilmiş xəttə uyğun yerləşməlidirlər. Komandalar bu nişanların əks tərəflərində duraraq həlqəni özlərinə tərəf çəkib, arxada qoyulmuş şara

toxunmalıdırlar. Şara toxunan komanda qalib gəlir.

Müəllim üçün informasiya: Oyunun təşkili üçün gimnastika ağacından, eyni zamanda müxtəlif variasiyalardan istifadə etmək olar.



Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Meydançada hər komanda qarşısında bir-birindən 10 metr məsafədə ölçüləri 40sm x 80sm olan iki dördbucaqlı çəkilir. Hər bir dördbucaqlının içərisinə müxtəlif rəngli 3 gürz qoyulur. Start signalı ilə iştirakçılar qaçaraq birinci dördbucaqda olan gürzü ikinciyə, ikincidəki gürzü isə birinci dördbucağa daşıyırlar.

Əşyaların yerini daha tez dəyişən komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim qüvvə tədrisi vahidinə aid olan dərslərdə fərqlənənləri və qalib gələnləri təqdir edir. Müşahidələri əsasında hər bir şagirdin qüvvə potensialı və əməkdaşlıq fəaliyyəti haqqında öz fikirlərini bildirir.

DƏRS № 28

KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ

Mövzu: Şagirdlərin güvvə qabiliyyətin qiymətləndirilməsi.

Standartlar: 3.1.5.

Məqsədlər: Şagirdlərin qüvvə qabiliyyətinin yaş qrupunun normativlərinə müvafiq dəyərləndirilməsi.

İş forması: kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: yoxlama.

Resurslar: – bədəni qızıışdırıcı hərəkətlər;
– xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər;
– normativ-sınaq hərəkətləri.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: güclü olduğunu nümayiş etdirə bilərsənmi?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar.

Ümuminkişaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər.

Normativ-sınaq hərəkətləri:

QIYMƏTLƏNDİRMƏ CƏDVƏLİ

Cədvəl 1

Hərəkəti qabiliyyət	Nəzarət hərəkəti	Hazırlıq səviyyəsi							
		oğlanlar				qızlar			
		Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.	Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.
Qüvvə	Hündür tumikdə salınmış vəziyyətdən dartınmaq (oğlan)	1	2	3	4 və >				
	Uzanaraq dayaqdan qolların bükü-lüb-açılması	1	2-3	4-5	6-8				
	Alçaq tumikdə uzanmış vəziyyətdən dartınmaq (qızlar)					1-2	3-7	8-11	12 və >
	Gimnastika skam-yasına ellərlə dayaqdan qolların bükü-lüb-açılması					1-2	3-4	5-7	8-10

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

DÖRDÜNCÜ BÖLMƏ

ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFINA YÖNƏLDİLMİŞ DƏRSLƏRİN NÜMUNƏVİ İCMALLARI

DƏRS № 29-32

Mövzu: Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.2., 1.1.4., 1.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.

Məqsədlər:

1. Çeviklik hərəkətlərinin sağlamlığın möhkəmləndirilməsində və fiziki hazırlıqda əhəmiyyəti haqqında məlumat vermək.

2. Çeviklik istiqamətli oyunları təşkil etmək və şagirdlərin fəal iştirakına nail olmaq.

3. Hərəkəti fəaliyyət zamanı ünsiyyət və fəal əməkdaşlıq qurmaq.

4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.1.; 2.1.; 3.1.; 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: hərəkəti tənəffüsün formalaşdırılması, təkrar.

Resurslar: – irəliləmələr, dönmələr, fırlanmalar zamanı hər hansı əşyaların, bədən və ətrafların müəyyən vəziyyətlərinin müvazinətinin saxlanılması.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: döşəklər, top, fit, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Çevikliyi ilə seçilən hansı canlıyı tanıyırsan?

Tədqiqat sualı: Çevik olmaq üçün nə etmək lazımdır?

Informasiya təminatı: Müəllim şagirdlərə bildirir ki, insanın sağlamlığının və fiziki hazırlığının əsas göstəriciləri hərəkəti qabiliyyətlərdir. Bu qabiliyyətlər içərisində çeviklik xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Çevik insan hərəkətlərinin tezliyi, dəqiqliyi ilə seçilir. Həyatda çevikliklə seçilən çoxsaylı canlılar vardır. Bunlara pişiyi, dələni, pələngi, bəbiri və başqalarını göstərmək olar. Hər bir insanda çevikliyin müəyyən potensialı vardır. Yalnız

sistemli və ardıcıl səylər nəticəsində bu potensialı çevikliyə çevirmək mümkündür. Biz bu günkü və sonrakı bir neçə dərslərimizdə sizin çevikliyi inkişaf etdirməyə çalışacağıq. İcrası nəzərdə tutulan hərəkətləri və oyunları dəqiq və qaydalara uyğun yerinə yetirməyiniz olduqca vacibdir. Siz çevik olmaq istəyirsinizmi? Müəllim icra ediləcək hərəkətləri və oyun qaydalarını izah edir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkə bacarıqlar.

Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkişaf hərəkətləri:



Yeriş. Dörd addımda qollar irəlidə və yanlarda, dörd sayda qollar aşağıda.



Yeriş. Dörd addımda qollar yanlarda və yuxarıda, dörd addım qollar yanlarda və aşağıda.



Əllər baş arxasında. Dörd addım qollar yuxarıda, dörd qollar baş arxasında.



Solla addım, sağ qol yuxarıda, sol arxada; sağla addım — əksinə.



Sol qol sinə qarşısında bükülür, sağ qol yanda, sağ ayaq irəlidə. Hər addımda qolların vəziyyəti dəyişilir, qövdəni bir qədər düz qol tərəfə döndərmək.



Qollar yanlarda, ayağı hündür qaldıraraq ayaq altında ovuqları vurmaq, iki sayda bir addım etmək.



Qollar dirsekdən bükülü, ovuqlar aşağı. Dizləri hündür qaldırmaqla yeriş (ovuqlara toxundurmaq). Əllər arxada bəldə. Qövdəni irəli qoyulan ayaq tərəfə döndərməklə yeriş.

Cərgədə və sırada sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər.



Dizlərdə duruşdan oturma vəziyyətinə mayallaq aşmaq.



Oturuşdan oturuşa mayallaq aşmaq.



İrəliləməklə iki ayaq üzərində tullanmalar.



Kürəklər üzərində bükülü vəziyyətdən ayaqları bükərək irəliyə yuvarlanaraq duruşdan hündürlüyə hoppanmaq, 180° dönüb yerə enərək arxaya yuvarlanmaq.



Kürəklər üzərində bükülü vəziyyətdən ayaqları bükməklə irəli yuvarlanıb, duruşdan hündürlüyə hoppanmaq.



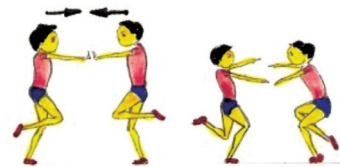
Kürəklərdə uzanmış vəziyyətdən arxaya mayallaq aşıb, dizlərdə dayağa keçmək.



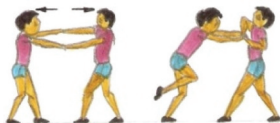
Əsas duruşdan arxaya mayallaq aşıb, dizlərdə dayağa keçmək.



Oturuşda bir-birini müvazinətdən çıxarmaq.



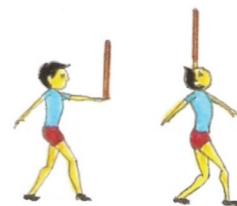
Müxtəlif çıxış vəziyyətlərində bir-birini müvazinətdən çıxarmaq.



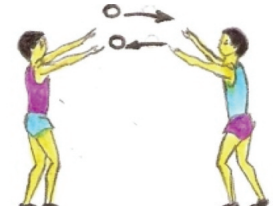
Müxtəlif çıxış vəziyyətlərində bir-birini müvazinətdən çıxarmaq.



Maneələr üzərindən keçid zamanı topla müvazinət hərəkətləri.

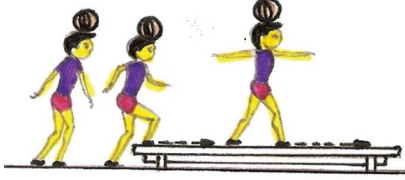


Müxtəlif çıxış vəziyyətlərində gimnastika ağacı ilə müvazinət hərəkətləri.

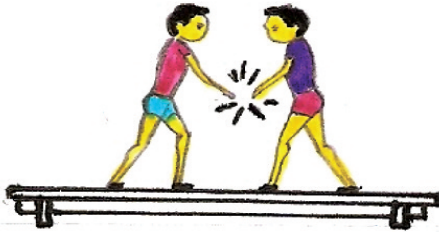


Cütlükdə topun sinədən eyni vaxtda ötürülməsi.

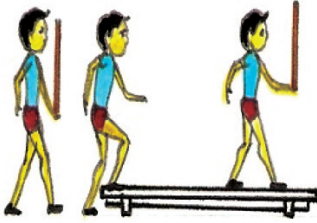
Əsas hərəkətlər:



topları komanda yoldaşına ötürür və sıranın arxasında dayanırlar. Topları alan iştirakçı gimnastika skamyası ilə eyni vəziyyətdə əks tərəfə qayıdır, topları komanda yoldaşına verib sıranın arxasına keçir. Gimnastika skamyası üzərindən yerə düşən və ya topları yerə salan iştirakçıya cərimə xalı hesablanır. Ən tez çıxış vəziyyətini alan komanda qalib hesab olunur.



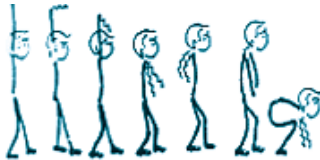
Sınıf iki komandaya bölünür və gimnastika skamyasının əks tərəflərində qarşı-qarşıya dururlar. Hər komandadan bir iştirakçı gimnastika skamyası üzərinə çıxır. İştirakçılar sağ əlləri ilə bir-birini skamya üzərindən yerə salmağa çalışırlar. Rəqibi skamya üzərindən yerə salan şagirdə bir xal verilir. Hər komanda üzvlərinin qazandığı xallar cəmlənir. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur.



skamyası üzərində əks tərəfə qayıdır, ağacı komanda yoldaşına verib sıranın arxasına keçir. Ən tez çıxış vəziyyətini alan komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici hərəkətlər.



İrəliləyərək qolları yuxarı qaldırmaqla əl, bilək, çiyin boşalaraq silkələndirilir, dərinləndirilir, dərinləndirilir, qollar aşağıya salınaraq nəfəs buraxılır. Yarımoturuş vəziyyətində qollar silkələndirilir.



İrəliləmədə əylərək qolların boşaldılması, gövdənin sağa-sola döndərilməsi.



Asta, sərbəst qaçış. Gövdəni irəli əyməklə qollar aşağıya sallandırılır və silkələndirilir.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim şagirdlərin diqqətini çeviklik qabiliyyətinə, çevik şagirdlərin hərəkəti daha dəqiq icra etmələrinə yönəldir. Çevikliyin inkişaf etdirilməsinin zəruriliyini şagirdlərə anladır. Fərqlənən komandalar və iştirakçılar qeyd olunur.

Ev tapşırığı:



Qolların dairəvi hərəkəti.



Oturuşda baldırdan tutmaqla irəliləmək.

DƏRS № 33-36

Mövzu: Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.1., 4.1.

Məqsədlər:

1. Çevikliyi inkişaf etdirən hərəkətlərin və oyunların icra qaydaları haqqında məlumat vermək.

2. Çeviklik istiqamətli oyunları təşkil etmək və şagirdlərin fəal iştirakına nail olmaq.

3. Hərəkəti fəaliyyət zamanı ünsiyyət və fəal əməkdaşlıq qurmaq.

4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirmək.

Fəndaxili integrasiya: 2.1.-3.1. -4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: hərəkəti təfəkkürün formalaşdırılması, təkrar.

Resurslar: – müxtəlif çəkili topların müəyyən məsafələrə əl və ayaqla ötürülməsi, atılması və qəbulu;

– topun hər hansı məsafədə qoyulmuş hədəfə vurulması və ya atılması.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: top, fit, tabaşir, ruletka, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Kim daha sərrastdır?

Tədqiqat sualı: Çeviklik sənə nə verir?

Informasiya təminatı: Şagirdlərin gün rejimində şəxsi gigiyena, səhər gimnastikası, orqanizmin möhkəmləndirilməsi, düzgün qidalanma, yuxu kimi gigiyenik tələblər mühüm rol oynayır. İdman məşğələləri zamanı təmiz və səliqəli geyimə, məşğələdən sonra yuyunmağa, orqanizmin bərpası üçün istirahətə, düzgün və keyfiyyətli qidalanmaya tələbat artır.

Bu gün siz çeviklik-dəqiq icranın inkişafı üçün oyunda iştirak edəcəksiniz.

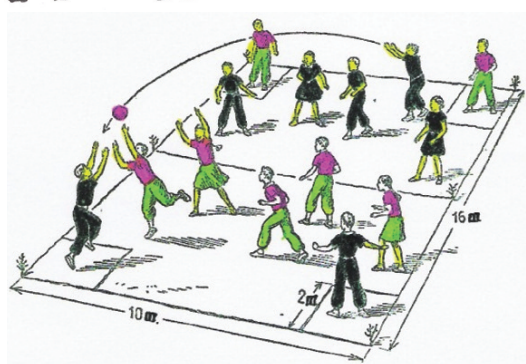
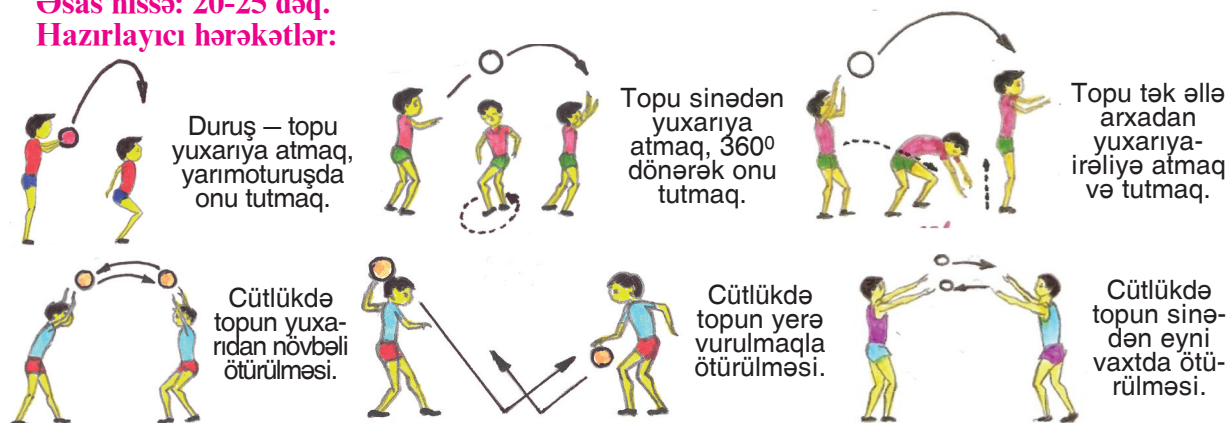
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkişaf hərəkətləri.

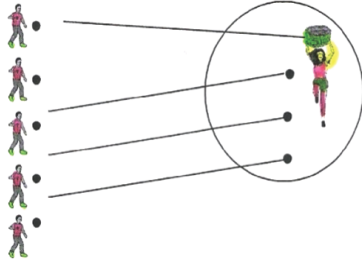
Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



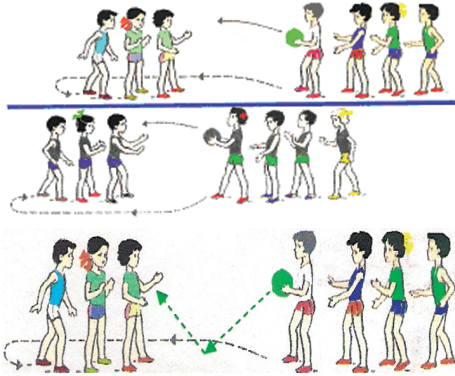
Sınıf hər birində 5 şagird olan komandalara bölünür. Yarışacaq komandalər püşklə müəyyən olunur. Oyun meydançada və ya zalda keçirilir. Hər iki komandanın arxasında ölçüsü 2x2 m olan iki kvadrat çəkilir. Kvadratda dayanan oyunçular müəllimin işarəsi ilə topu öz komanda yoldaşına atırlar. Rəqib oyunçular isə topu tutmağa səy göstərirlər. Topu irəlindəki oyunçuya yuxarıdan atmaq lazımdır. Kvadratda olan oyunçular öz sahəsindən kənara çıxma bilməzlər. Kvadratda ən çox top qəbul edən komanda qalib sayılır.

Müəllim üçün informasiya: Oyunun idarə olunmasını asanlaşdırmaq məqsədilə hər komandada iştirakçıların sayının 5 şagirddən artıq olması tövsiyə olunmur. Meydançanın ölçüləri şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq dəyişdirilə bilər.



- Sinif hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür.
- Hər komandaya müvafiq rəngdə toplar oyunçulara paylanılır. Püşk atılaraq birinci oyuna başlayan komanda müəyyənləşdirilir. Meydançanın ortasında diametri 3 metr olan dairə cızılır. Oyunçulardan biri dairənin içərisində başı üzərində saxladığı zənbili gəzdirir. Bu zaman birinci olan komanda toplarını səbətə dairənin içərisinə atırlar.
- Dairə ilə oyunçular arasında 4 m-lik məsafə olur. Oyun başa çatanda səbətə düşmüş topların sayı barədə

müəllim ucadan məlumat verir. Sonra ikinci komanda oyuna başlayır. Hansı komanda səbətə daha çox top atarsa, o komanda qalib sayılır.



Sinif hər birində cüt və bərabər saylı şagird olan komandalara bölünür. Hər bir komanda özü də iki yerə bölünərək 3-4 m məsafədə bir-birinə paralel çəkilmiş xətlərin arxasında qarşı-qarşıya sırada düzülür. Start signalı ilə birinci iştirakçı topu qarşı tərəfdəki yoldaşına ötürür, qaçaraq qarşı tərəfdəki komanda yoldaşlarının arxasında durur. Topu tutan komanda üzvü topu əks tərəfdəki yoldaşına ötürür və o da qaçaraq əks tərəfdəki komanda yoldaşlarının arxasında sırada durur. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

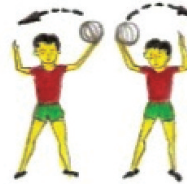
Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim sinfə müraciət edir: "Bu dərsdəki hərəkətlər və oyun hansı qabiliyyətin inkişafına yönəlmişdir?", "Çevikliyin inkişafı üçün hansı oyunlardan istifadə etdik?"

Şagirdlər ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə olunan hərəkətlərin və oyunların fərqlərini dərk edirlər.

Ev tapşırığı:



Ayaqlar aralı duruş. Top baş üzərində olmaqla gövdənin irəliyə yayvarı hərəkəti.



Ayaqlar aralı duruş. Topun baş üzərindən əldən-ələ ötürülməsi.

DƏRS № 37-40

Mövzu: Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.1., 4.1.

Məqsədlər:

1. Koordinasiyanı inkişaf etdirən hərəkətlərin və oyunların icra qaydaları haqqında məlumat vermək.

2. Koordinasiya istiqamətli oyunları təşkil etmək və şagirdlərin fəal iştirakına nail olmaq.

3. Hərəkəti fəaliyyət zamanı ünsiyyət və fəal əməkdaşlıq qurmaq.

4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirmək.

Fəndaxili integrasiya: 2.1.; 3.1.; 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: hərəki bacarığın formalaşdırılması, təkrar.

Resurslar: – bədən və ətrafların müəyyən vəziyyətini saxlamaqla məhdud sahədə irəliləmələr, dönmələr, fırlanmalar;

– topun ötürülməsi və qəbulu elementləri ilə mərhələli estafetlər.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: top, fit.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Çevik insan nə ilə fərqlənir?

Tədqiqat sualı: Çevik yoldaşlarını tanıyırsanmı?

İnformasiya təminatı: Müəllim koordinasiyanın gündəlik məişətdə, şagirdin hərəki və yazı fəaliyyətində rolunu göstərir. Hərəkətlərin icra ardıcılığı haqqında məlumat verir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəki bacarıqlar: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkışaf hərəkətləri.

Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.



Dizlərdə duruşdan oturma vəziyyətinə mayallaq aşmaq.



Oturuşdan oturuşa mayallaq aşmaq.



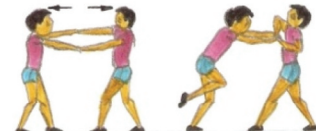
Kürəklər üzərində bükülü vəziyyətdən ayaqları bükərək irəli yuvarlanıb duruşdan hündürlüyə hoppanmaq.



Oturuşda bir-birini müvazinətdən çıxarmaq.



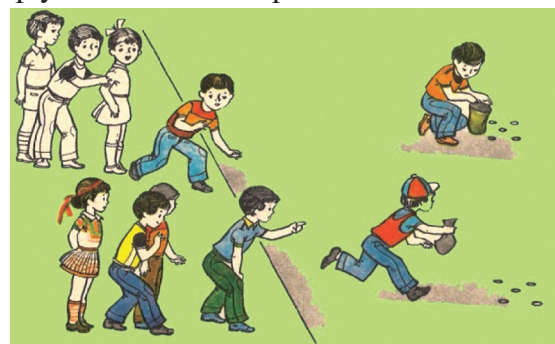
Müxtəlif çıxış vəziyyətlərində bir-birini müvazinətdən çıxarmaq.



Müxtəlif çıxış vəziyyətlərində bir-birini müvazinətdən çıxarmaq.

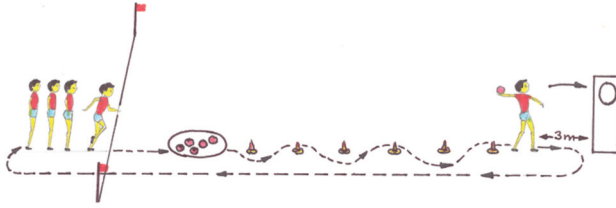


üstünə) bir papaq qoyulur. Start komandası ilə birinci iştirakçılar qaçaraq papağı uzaqdakı çubuqdan götürüb yaxındakı çubuğa qoyurlar, qaçıb əli ilə növbəti yoldaşına toxunur, keçib sıranın sonunda dayanırlar. İkinci iştirakçı qaçaraq papağı yaxındakı çubuqdan götürüb uzaqdakı çubuğa (və ya stulun üzərinə) keçirir, geriye qaçaraq növbəti yoldaşına toxunur, keçib sıranın sonunda durur və s. Beləliklə, daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.



Sınıf hər birində 5 şagird olan komandalara bölünür. Start xəttindən 8-10 m məsafədə hər bir komanda üçün diametri 15 sm olan beş kiçik dairə çəkilir. Hər bir komandaya beş kiçik tennis topu və ya adi daş verilir. (Daşları torbaya da yığmaq olar). Start signalı ilə birinci iştirakçılar qaçaraq daşları (topları) dairələrin içərisinə (hər bir dairəyə 1 daş (top) düzüb geriye, komandasına tərəf qaçır, əlini ikinci iştirakçıya vurur, keçib öz komandasının arxasında dayanırlar. İkinci iştirakçı

rakçı qaçaraq dairədəki daşları (topları) yığaraq geriye, öz komandasına tərəf qaçaraq onları komanda yoldaşlarına verir, keçib sıranın sonunda dayanır, üçüncü iştirakçı qaçıb daşları yenidən dairələrin içərisinə düzür və s. Beləliklə, daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib gəlir. Daş yerə düşdükdə oyunçu onu götürür və oyunu davam etdirir.



Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Meydançada aralarında 15-20 m məsafə olan start və dönmə xətləri çəkilir. Dönmə xəttindən 3 m məsafədə divara diametri 50 sm olan dairə cızılır. Start signalı ilə birinci iştirakçılar qrafikdə göstərilmiş 3-5 m məsafəni qaçaraq səbət-

dən topu götürür, piramidalar arasından qaçaraq dönmə xəttinə yaxınlaşıb, topu divardakı dairəni vurur, dönərək öz komandasına tərəf qaçır. Əlini start xəttində dayanmış komanda yoldaşına toxundurub, sıranın arxasına keçir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirilmə və qiymətləndirmə. Şagirdlər hərəkəti fəaliyyətlərində koordinasiyanın əhəmiyyətini təcrübi şəkildə dərk edirlər.

Ev tapşırığı: Çevikliyin inkişafı üçün aşağıdakı hərəkət – səhər gimnastikası – 1-ci kompleks.



Ayaqlar aralı duruş. Top irəliddə olmaqla əldə tutmaq. Gövdənin sağa və sola döndərilməsi.

DƏRS № 41-45

Mövzu: Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.

Məqsədlər:

1. Çevikliyi təkmilləşdirən hərəkətlər, oyunlar, onların icra qaydaları haqqında məlumat vermək.

2. Çeviklik istiqamətli oyunları təşkil etmək və şagirdlərin fəal iştirakına nail olmaq.

3. Oyunlar zamanı kollektiv fəaliyyət və əməkdaşlıq qurmaq.

4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.1.; 2.1.; 3.1.; 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: hərəkəti bacarığın formalaşdırılması, təkrar.

Resurslar: – sadələşdirilmiş qaydalarla mütəhərrik və idman oyunları;

– xüsusi tərtib edilmiş estafetlər, kombine edilmiş estafetlər;

– hərəkəti fəaliyyətinin yenidən qurulmasını şərtləndirən xüsusi hərəkətlər,

oyunlar.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: top, fit.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı: Çeviklik sənə nə verir?

Informasiya təminatı:

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

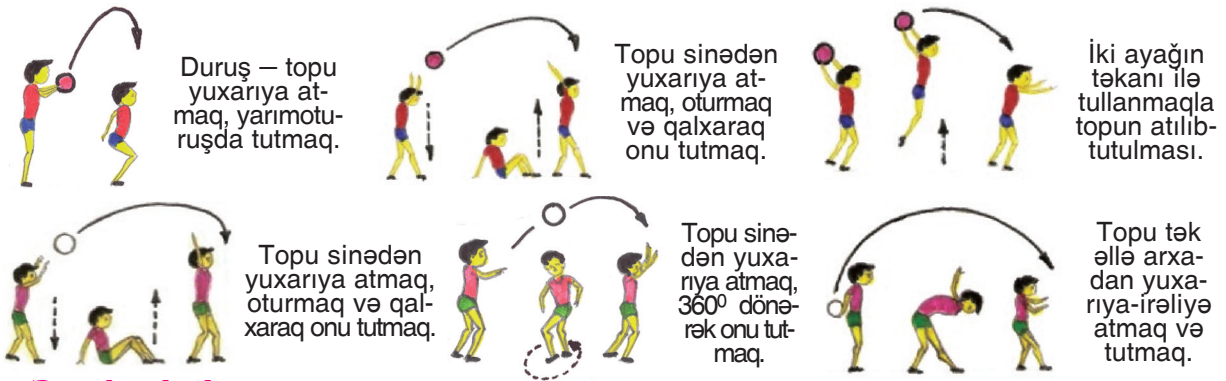
Hərəkəti bacarıqlar: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkişaf hərəkətləri.

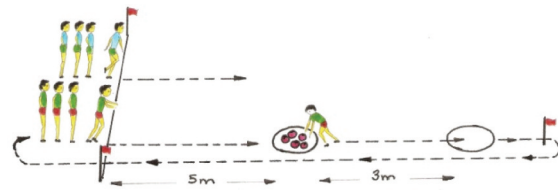
Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:

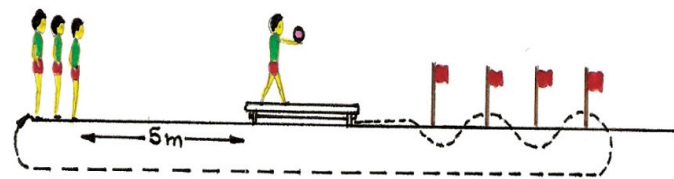


Əsas hərəkətlər:



Sınıf bərabər sayli şagirdləri olan bir neçə komandaya bölünür. Hər bir komanda qarşısında aralarında 10 m məsafə olan start və dönmə xətləri çəkilir. Start xəttindən 5 m və 8 m məsafədə diametri 1 m olan iki dairə cızılır. Birinci dairəyə 5 top qoyulur. Start signalı ilə birinci iştirakçılar

qaçaraq birinci dairədəki topları bir-bir ikinci dairəyə yığır, dönmə xəttindəki bayrağın ətrafından qaçaraq start xəttində dayanmış yoldaşına toxunur, sıranın arxasına keçirlər. İkinci iştirakçı qaçaraq topları bir-bir əvvəlki dairəyə qaytarır və bütün hərəkəti qrafikdə göstərilən sxem üzrə təkrar edir. Sonuncu iştirakçısı topları daha tez dairəyə yığa bilən komanda qalib sayılır.



Sınıf bərabər sayli şagirdləri olan bir neçə komandaya bölünür. Meydançada 15-20 m məsafədə qrafikdə göstərilən oyun sahəsi hər bir komanda üçün qurulur. Start signalı ilə birinci iştirakçılar topu götürüb qaçaraq gimnastika

skamyası üzəri ilə irəliləyir, bayraqlar arasından keçib öz komandalarına tərəf qaçırlar, topu startda duran komanda yoldaşına verib sıranın arxasında dayanırlar.

Müəllim üçün informasiya: Hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq şagirdlər arasındakı məsafə dəyişdirilə bilər.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirilmə və qiymətləndirmə. Müəllim sinfə müraciət edir: "Bu dərstdəki hərəkətlər və oyunlar hansı məqsədlə icra edildi?", "Çevikliyin inkişafı üçün hansı oyunlardan istifadə etdik?", "Çevikliyin insanın həyat fəaliyyətində hansı rolu vardır?" Dərstdə və oyunlarda fərqlənən şagirdlər, komandalar təqdir edilir.

DƏRS № 46

Mövzu: Çeviklik qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi.

Standartlar: 3.1.1.

Məqsədlər: Şagirdlərin çeviklik qabiliyyətinin yaş qrupunun normativlərinə müvafiq dəyərləndirilməsi.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: yoxlama.

Resurslar: – bədəni qızıqdırıcı hərəkətlər;
– xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər;
– normativ-sınaq hərəkətləri.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: çevik olduğunu nümayiş etdirə bilərsənmi?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar.

Ümuminkişaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər.

Normativ-sınaq hərəkətləri.

QIYMƏTLƏNDİRMƏ CƏDVƏLİ

Hərəkəti qabiliyyət	Nəzarət hərəkəti	Hazırlıq səviyyəsi							
		oğlanlar				qızlar			
		Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.	Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.
Çeviklik	Məlik qaçışı (3x10m) san.	11,2və >	11,0-10,5	10,4<10,0	9.9 və <	11,7 və >	11,6-11,0	10,9<10,3	10,2 və <

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim çeviklik tədris vahidinin reallaşdırılmasının gedişində istifadə olunan hərəkətlər və oyunların icrası zamanı fərqlənən şagirdləri qeyd edir.

BEŞİNCİ BÖLMƏ

BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFINA YÖNƏLDİLMİŞ DƏRSLƏRİN NÜMUNƏVİ İCMALLARI

DƏRS № 47-48

Mövzu: Oynaqların mütəhərrikliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.2., 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.

Məqsədlər:

1. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin sağlamlığın möhkəmləndirilməsində və fiziki hazırlıqda əhəmiyyəti haqqında məlumat vermək.

2. Bədənin əyilmə qabiliyyətini inkişaf etdirən oyunları təşkil etmək və şagirdlərin fəal iştirakına nail olmaq.

3. Hərəkəti fəaliyyət zamanı ünsiyyət və fəal əməkdaşlıq qurmaq.

4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1.; 2.1.; 3.1.; 4.1

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

İş üsulu: təhlil, hərəkəti təfəkkürün formalaşdırılması, təkrar, nümayiş etdirmə.

Resurslar: – ayrı-ayrı oynaqların mütəhərrikliyinin inkişafına yönəlmis dinamik oyunlar və hərəkətlər;

– ətrafların geniş amplitudalı yellətmə hərəkətləri;

– müəyyən vəziyyətlərin saxlanılması üçün istifadə edilən statik hərəkətlər;

– qeyri-fəal əyilmələr, dartınmalar;

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: top, fit, tabaşir, ruletka, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Hərəkətlərin sərbəst və axıcılıqla icrası nədən asılıdır?

Tədqiqat sualı: Sən elastik və mütəhərrik olduğunu nümayiş etdirə bilərsənmi?

Müəllim üçün informasiya: Şagirdlərin fiziki hazırlığında ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin, o cümlədən bədənənin əyilmə qabiliyyətinin əhəmiyyətini qeyd edir, elastikliyin və mütəhərriqliyin inkişafı üçün hərəkətlər, oyunlar haqqında məlumat verir. Yaşlı insanlarla yeniyyətlərin bu qabiliyyətə görə fərqlənməsini izah edir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

Sıra fəndləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkışaf hərəkətləri:



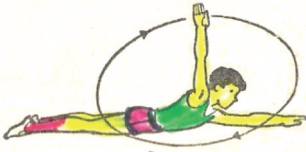
Ç.V. — Ayaqlar geniş aralı duruş;
1s. Gövdəni sola əyməklə sol qol aşağı, sağ qolu yuxarı bükmək - nəfəsi vermək;
2s. Ç.V. — nəfəs almaq;
3-4s. Hərəkəti sağ tərəfə təkrar etmək.



Ç.V. — Dizlər üzərində dayaq;
1-2s. Ayaqları açaraq bükülü dayaq — nəfəsi vermək;
3-4s. Ç.V. — nəfəs almaq.



Ç.V. — Ə.D. Qollar yanlarda;
1s. Sol ayağı irəli yelləderək ayaq altında əl çalmaq — nəfəs almaq;
2 s. Ç.V. — nəfəsi vermək;
3s. Sağ ayaqla hərəkəti təkrar etmək;
4s. Ç.V.



Ç.V. — Qollar yuxarıda olmaqla qarnı üstə uzanmaq, ovucclar döşəmədə;
1s. Ovuc xaricə olmaqla sağ qolu döndərmək, sağ qol yana və aşağı — nəfəs almaq;
2s. Qolu yuxarıdan aparmaq;
3-4s. Hərəkəti sol qolla təkrar etmək.



Ç.V. — Ayaqlar aralı duruş;
1s. Dərin oturuş, əllər dizlərdə — nəfəsi vermək;
2s. Ç.V. — nəfəs almaq.

Cərgədə və sırada sıxlaşma.

Müəllim üçün informasiya: Hərəkətlər seyrəlməş sırada 4-6 dəfə

təkrar icra olunur.

Əsas hissə: 15-18 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



İrəliləmələr zamanı başın irəliyə və arxaya əyilməsi.



Başın yanlara əyilməsi.



İrəliləmələr zamanı başın sağa və sola döndərilməsi.



Qolların dairəvi hərəkəti.



Kürəyi üzərində uzanmış vəziyyətdən ayaqların baş arxasında yerə toxundurulması, oturuşdan əllərin pəncələre çatdırılması.



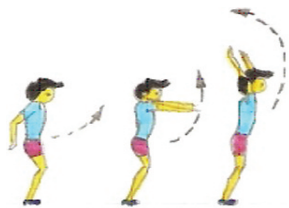
Kürəyi üzərində uzanmış vəziyyətdən qalxaraq əllərin pəncələre çatdırılması.



Kürəyi üzərində uzanmış vəziyyətdən ayaqların baş arxasında yerə toxundurulması.



Kürəyi üzərində uzanmış vəziyyətdən qıçların sağa və sola aparılması.



Əsas duruşdan qolların irəlindən yuxarı və aşağı yelləndirilməsi.



Ayaqlar aralı duruşdan qolların irəlindən yuxarı və arxaya yelləndirilməsi.



Ayaqlar aralı duruşdan qolların yanlardan qövsvəri yelləndirilməsi. Qolların yuxarıya və aşağıya hərəkətləri.



Əsas duruşdan ayağı irəli yelləndərək ayağın altında əl almaq.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf şagirdlərin sayından asılı olaraq 3-5 komandaya bölünür. Komandalar sırada düzülür. Sırada birinci duran iştirakçılar verilən siqnala müvafiq əllərində tutduqları topları baş üzərindən arxadakı yoldaşlarına ötürürlər. Sırada sonuncu dayanan iştirakçi topu alan kimi bütün

komanda arxaya dönür və oyun davam edir. Oyunu daha tez qurtaran komanda qalib hesab olunur.

Müəllim üçün informasiya: İştirakçılar arasında məsafə şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə müvafiq dəyişilə bilər. Komandalar geriye döndükdə topu qıçlar arasından arxaya ötürmə variantından da istifadə edə bilərlər.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici hərəkətlər:



Dayaqda bir ayaq dizdən bükülür, yuxarıya qaldırılır, silkələndirilir və aşağıya endirilir.



Qolların irəli — arxaya yelləndirilməsi ilə iki ayağın təkəni ilə yuxarıya tullanmalar.



Yüngül hoppanmada qol və ayaq əzələlərinin boşaldılması.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim sinfə sual verir: "Hansı hərəkəti qabiliyyətləri tanıyırsınız? Bu gün hansı qabiliyyətin inkişafı üzərində çalışdınız?"

Ev tapşırığı:



Qolların holaylandırılması ilə yuxarıya tullanmaq.



Bir ələ ayağın (sağ və ya sol) pəncəsindən tutmaqla tək ayaq üzərində tullanaraq qaçış.

DƏRS № 49-52

Mövzu: Ətrafların və gövdə əzələlərinin elastikliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.2., 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.

Məqsədlər:

1. Bədənin əyilmə qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətlər, oyunlar, onların icra qaydaları haqqında məlumat vermək.

2. Ətrafların və gövdə əzələlərinin elastikliyinin inkişaf etdirən oyunları təşkil etmək və şagirdlərin fəal iştirakına nail olmaq.

3. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.1; 2.1.; 3.1.; 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

İş üsulu: izah, hərəkəti təfəkkürün formalaşdırılması, təkrar, nümayiş etdirmə.

Resurslar: – çoxsaylı əyilmələr, bükülmələr, fırlanmalar, dönmələri özündə birləşdirən fərdi və komandalı oyunlar, estafetlər;
– kənar köməklə icra edilən əyilmələr, dartınmalar.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: döşəklər, top, fit, tabaşır, ruletka, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sən nə qədər elastik və mütəhərriklisən?

Tədqiqat sualı: Elastik olmaq üçün nə etməlisən?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

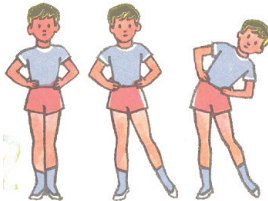
Hərəkəti bacarıqlar.

Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

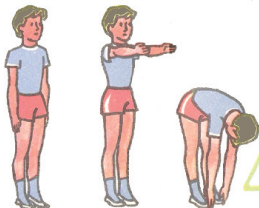
Ümuminkişaf hərəkətləri :



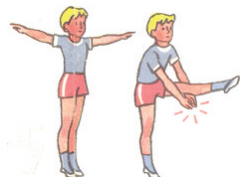
Ç.V. – Ayaqlar aralı duruş;
1s. Əllər çiyinlərdə;
2s. Qollar yuxarı yana, pəncə üzərinə qalxaraq dartınmaq – nəfəs almaq;
3s. Pəncə-daban üzərinə enmək;
4s. Ç.V. – nəfəsi vermək.



Ç.V. – Ə.D. Əllər beldə;
1s. Sol ayaq yana pəncə üzərində;
2-3s. Gövdənin sola yaylı əyilməsi;
4s. Ç.V.



Ç.V. – Ə.D;
1s. Qollar irəli – nəfəs almaq;
2-3s. Irəli yaylı əyilməklə əlləri döşəməyə çatdırmaq;
4s. Ç.V.



Ç.V. – Ə.D. Qollar yanlarda.
1s. Sol ayağı irəli yelləderək ayaq altında əl çalmaq -nəfəs almaq.
2 s. Ç.V. – nəfəsi vermək.
3s. Sağ ayaqla hərəkəti təkrar etmək.
4s. Ç.V.



Ç.V. – Ə.D. Əllər beldə;
1s. Tullanaraq ayaqlar aralı;
2s. Ç.V.

Cərgədə və sırada sıxlaşma.

Müəllim üçün informasiya: Hərəkətlər seyrəlməmiş sırada 4-6 dəfə təkrar icra olunur.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Kürəyi üzərində uzanmış vəziyyətdən ayaqların baş arxasında yerə toxundurulması, oturuşdan əllərin pəncələre çatdırılması.



Kürəyi üzərində uzanmış vəziyyətdən qalxaraq əllərin pəncələre çatdırılması.



Kürəyi üzərində uzanmış vəziyyətdən ayaqların baş arxasında yere toxundurulması.



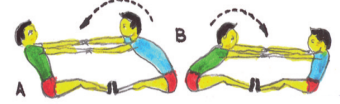
Kürəyi üzərində uzanmış vəziyyətdən qıçların sağa və sola aparılması.



Arxası bir-birinə tərəf olmaqla oturub, qolları yuxarı qaldırmaqla bir-birinin əlindən tutmaq. Yoldaşının kürəyinə istinad edərək gövdəni irəli və arxaya əyərək bir-birinə müqavimət göstərmək.



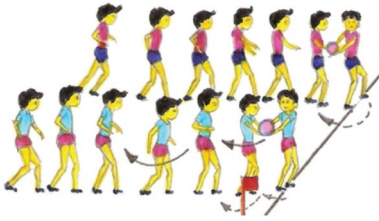
"A" oturuşda qollar irəli, "B" əllərlə yoldaşının kürəklərindən irəliyə basır.



"A" üzü üstə uzanaraq qolları irəli uzadır, "B" yoldaşının çiyinlərindən tutub arxaya qaldırır.

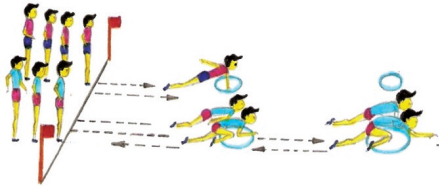
Üz-üzə oturmaqla ayaqlar aralı, pəncə-dabana istinad etməklə bir-birinin əllərindən tutmaq. "A" arxaya, "B" irəli əyilərək gövdənin irəli-arxaya çoxsaylı yaylı hərəkətini təkrar edirlər.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 6-8 şagird olan komandalara bölünür. Komandalar start xəttində iştirakçılar arasında 1 m məsafə olmaqla yan-yanı sıra düzülür. Hər bir komandaya bir doldurulmuş top verilir. Start signalı ilə birinci iştirakçılar dönrək topu arxadakı yoldaşına ötürürlər (İştirakçılar arxaya dönrəkən ayaqların vəziyyətini dəyişə bilməzlər. Arxaya dönrəkən yalnız gövdə və qollar döndərilir). Top

sonuncu iştirakçıya çatdıqda bütün komanda eyni vaxtda arxaya dönrəkən top əks tərəfdən geriye ötürülür. Topu birinci oyuncuya daha tez qaytaran komanda qalib hesab olunur.



Sınıf hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür. Meydançada bir-birindən 15-20 m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir. Start xəttindən 5 və 10m məsafədə hər bir komanda üçün iki obruç qoyulur. Start signalı ilə birinci yarışan şagirdlər qaçaraq obruçların içindən keçib dönmə xəttində qoyulmuş bayraq və ya piramidanın ətrafından dönrəkən öz komandasına tərəf qaçır, əlini startda duran yoldaşına toxundurur, keçib sıranın sonunda dayanırlar. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.

Müəllim üçün informasiya: İştirakçılar arasında məsafə şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə müvafiq dəyişilə bilər. Komandalar geriye dönrəkən topu baş üzərindən arxaya ötürmə variantından da istifadə edə bilərlər.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici hərəkətlər



Arxaya asta yerləş, çiyinlər yuxarı qaldırılır, aşağıya endirilir, silkələndirilir.



Ayaqlar aralı, qollar bükülmüş vəziyyətdə olmaqla qolları yuxarı qaldırıb aşağıya endirməklə silkələndirmək.



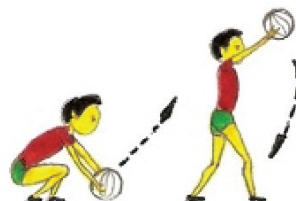
Ayaqların növbəli silkələndirilməsi ilə yerləş.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim sinfə sual verir: "Hansı hərəkəti qabiliyyətləri tanıyırsınız?", "Bu dərisdəki hərəkətlərin və oyunun icrası hansı hərəkəti qabiliyyəti inkişaf etdirir?". Şagirdlərin diqqəti hərəkətlərin geniş amplitudalı icrasına yönəldilir, dərisdə fərqlənənlər qeyd olunur. Şagirdlər fəaliyyət prosesində bədənə əylmə qabiliyyətinin "icra sərbəstliyi" yaratdığını dərk edirlər.

Ev tapşırığı:



Top üzərində dayaqlı uzanış. Qolların bükülmə-qaçılması.



Oturuşdan qalxaraq topu iki əllə baş üzərinə qaldırmaq və ç.v. qayıtmaq.

DƏRS № 53-55

Mövzu: Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.

Məqsədlər:

1. Bədənin əyilmə qabiliyyətini təkmilləşdirən hərəkətlər, oyunlar, onların icra qaydaları haqqında məlumat vermək.

2. Bədənin əyilmə qabiliyyətini inkişaf etdirən oyunları təşkil etmək və şagirdlərin fəal iştirakına nail olmaq.

3. Oyunlar zamanı şagirdlərin kollektiv fəaliyyətinə və əməkdaşlığına nail olmaq.

4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.3.4.; 2.2.2.; 3.1.2.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

İş üsulu: təhlil, hərəkəti təfəkkürün formalaşdırılması, təkrar, nümayiş etdirmə.

Resurslar: – yuxarı və aşağı ətrafların geniş amplitudalı yellətmə hərəkətləri;
– çoxsaylı əyilmələr, bükülmələr, fırlanmalar, dönmələri özündə birləşdirən fərdi və komandalı oyunlar, estafetlər;
– ayrı-ayrı oynaqların mütəhərrikliyinin inkişafına yönəlmiş dinamik və statik hərəkətlər;
– qeyri-fəal əyilmələr, dartınmalar;

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: döşəklər, top, fit, tabaşir, ruletka, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Hərəkətlərin sərbəst və axıcılıqla icrası nədən asılıdır?

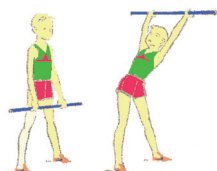
Tədqiqat sualı: Sən elastik və mütəhərrikli olduğunu nümayiş etdirə bilərsənmi?

Informasiya təminatı: Müəllim dərsdə istifadə olunacaq hərəkətlər, oyunlar, qaydalar haqqında məlumat verir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkişaf hərəkətləri:



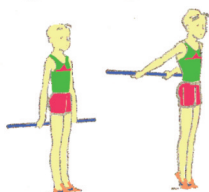
Ç.v. – ayaqlar aralı duruş, ağac üfüqi aşağıda;

1-2s. – ağac yuxarı, sağa dönməklə gövdənin arxaya əyilməsi – nəfəs almaq;

3-4s. – ç.v. – nəfəsi buraxmaq;

5-8s. – hərəkəti sola dönməklə təkrar etmək.

Metodik göstəriş: hərəkəti dönmədən başlamaq və sonra əyilməni etmək. Qolları düz saxlamaq, ayaqları yerindən çəkməmək.



Ç.v. – ağacı çiyinlərdən bir qədər aralı tutaraq aşağıda, arxada saxlamaq;

1-2s. – ağacı arxaya aparmaqla pəncə üstünə qalxmaq və dartınmaq – nəfəs almaq;

3-4s. – ç.v. – nəfəsi buraxmaq.

Metodik göstəriş: hərəkəti irəli əyilməməklə, düz qollarla yerinə yetirmək. Əvvəl duraraq tam pəncə-daban üstündə dartınmaq.

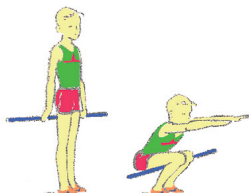


Ç.v. – ağac şaquli vəziyyətdə kürəklərdə olmaqla duruş, qollar bükülü;

1-2s. – oturaraq – nəfəsi – buraxmaq;

3-4s. – qalxmaq və nəfəs almaq.

Metodik göstəriş: gövdənin şaquli vəziyyətini nəzarət altında saxlamaqla ağacı kürəklərə və başa sıxmaq. Bir neçə təkrardan sonra hərəkəti iki sayda icra etmək olar.



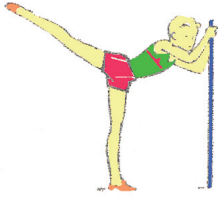
Ç.v. – ağac aşağıda, arxada olmaqla duruş;

1s. – oturaraq, ağacı dizlər altına qoymaq;

2s. – ağacı dizlərlə sıxmaq, oturaraq qollar irəli;

3-4s. – qolları aşağı aparmaqla, ağacdən tutmaq və qalxmaq - ç.v.

Metodik göstəriş: pəncələrə oturuş zamanı dizləri birgə saxlamaq, gövdəni düz saxlamaq. Müntəzəm tənəffüs.



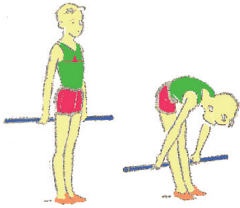
Ç.v. — ağac şaquli vəziyyətdə irəlində olmaqla duruş;
1-2s. — irəli əyilməklə sağ ayağı arxaya qaldırmaq, ağaca istinad edərək sol ayaqda müvazinət (qaranquş);
3-4s. — Ç.v.;
5-8s. — eyni hərəkəti sağ ayaqla təkrar etmək;
Müntəzəm nəfəs almaq.
Metodik göstəriş: müvazinət vəziyyətində düz ayaqla arxaya-yuxarı 2-3 yaylı hərəkət etmək mümkündür.



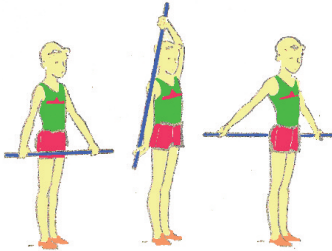
Ç.v. — arxası üstə uzanaraq ağacı irəlində, çiyin bərabərində tutmaq;
1-2s. — ayaqları irəlində bükməklə ağacı dizlərin altına gətirmək və qolların arasına keçirmək — nəfəsi buraxmaq.
Metodik göstəriş: ayaqları asanlıqla keçirmək üçün, qruplaşma vəziyyətini başı və çiyinləri irəli əyməklə almaq.



Ç.v. — ağac aşağıda yanda olmaqla sağ (sol) ayaqda durmaq, bir əllə ağacın ucundan tutmaq, digər əli bəldə saxlamaq. Ağac ətrafında bir ayaqla tullanmalar.
Metodik göstəriş: ağacı yerindən çəkməməklə, ətrafında tullanmaq, dayağa istinad hiss etməklə 1-2 dairədən sonra hərəkətin istiqamətini və hər 6-8 tullanmadan sonra ayağı dəyişmək. Müntəzəm nəfəs almaq. Tullanmalardan sonra yerləşə keçmək.



Ç.v. — ağac arxada, aşağıda olmaqla duruş;
1-2s. — yayvari irəli əyilmə, ağacı arxadan ayaqlarla daban tərəfə sürüşdürmək — nəfəsi buraxmaq;
3-4s. — düzəlmək — nəfəs almaq.
Metodik göstəriş: əyilmə zamanı ayaqları bükməmək. Hərəkətin amplitudasını yavaş-yavaş artırmaq.



Ç.v. — ağac arxada, aşağıda olmaqla duruş;
1s. — ağac şaquli sağ qola, sol qol bükülü yuxarı-başda;
2s. — ağac oynaqlarda burulmaqla üfüqi aşağı-arxada;
3s. — ağac şaquli sol qola, sağ qol bükülü yuxarı-başda;
4s. — ağac üfüqi aşağıda.
Metodik göstəriş: ağacın hərəkəti dairə kimi. Hərəkəti mənimsəmədən sonra fasiləsiz icra olunur. Hərəkətin istiqamətini dəyişmək olar. Müntəzəm nəfəs almaq.

**Əsas hissə: 20-25 dəq.
Hazırlayıcı hərəkətlər:**



Başın arxaya və yanlara əyilməsi.



Başın irəli və arxaya əyilməsi.



Gövdənin sağa və sola döndərilməsi.



Gövdənin yana və geri-yə döndərilməsi.



Ayaqlar aralı duruşdan qolların geniş amplitudalı yelləndirilməsi.



Ayaqlar aralı duruşdan sağ (sol) ayaq irəli-yə yelləndirilərək sol (sağ) ələ toxundurulur.



Ayaqlar aralı duruşdan qolların yanlardan qövsvari yelləndirilməsi.



Ayaqlar aralı duruşdan qolların irəliden yuxarı və arxaya yelləndirilməsi.



Əsas duruşdan qolların irəliden yuxarı və aşağı yelləndirilməsi.



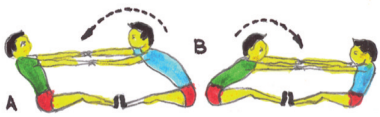
Əsas duruşdan ayağı irəli yelləndirərək ayağın altında əl çalmaq.



Qolların dairəvi hərəkəti.



"A" üzü üstə uzanaraq qolları irəli uzadır, "B" yoldaşının çiyinlərindən tutub arxaya qaldırır.

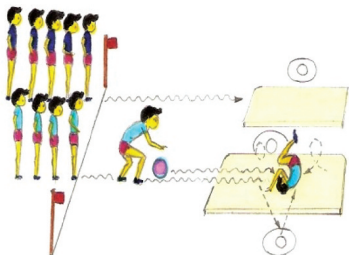


Üz-üzə oturmaqla ayaqlar aralı, pəncə-dabana istinad etməklə bir-birinin əllərindən tutmaq. "A" arxaya, "B" irəli əyilərək gövdənin irəli-arxaya çoxsaylı yaylı hərəkətini təkrar edirlər.



"A" oturuşda qollar irəli, "B" əllərlə yoldaşının kürəklərindən irəliyə basır.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf bərabər saylı iki komandaya bölünür. Start xəttindən 10 m aralıda hər bir komanda üçün bir döşək qoyulur. Döşəklərin yanında diametri 1 m olan dairə cızılır. Hər dairənin mərkəzinə bir doldurulmuş top qoyulur. Komandalar start xəttində düzülür. Hər bir komandanın qarşısında bir doldurulmuş top qoyulur. Start signalı ilə birinci iştirakçılar topu diyirləndərək döşəyə qədər gətirirlər. Döşəyə çatdıqda irəliyə və arxaya mayallaq aşaraq gətirdiyi topu götürür, dairəyə qoyur, dairədəki topu götürüb arxaya diyirləndərək geriye qayıdırlar.

Topu komanda yoldaşına verib sıranın arxasında dururlar. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib hesab olunur.



"A" sol ayağını reykanın üzərinə qoyur, sol əllə bud səviyyəsində reykadan tutur, sağ əllə isə "B" -nin arxaya qaldırılmış sağ ayağından tutur. Şagirdlərin irəli-arxaya təkrar əyilmələri.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Dərsin yekunlaşdırılması, qalıblərin müəyyən olunması.

Ev tapşırığı: səhər gimnastikası.

DƏRS № 56

KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ

Mövzu: Şagirdlərdə bədənəin əyilmə qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi.

Standartlar: 3.1.2.

Məqsədlər: Şagirdlərin bədənəin əyilmə qabiliyyətinin yaş qrupunun normativlərinə müvafiq dəyərləndirilməsi.

İş forması: kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: yoxlama.

Resurslar: – bədənəi qızıqdırıcı hərəkətlər;

- yuxarı və aşağı ətrafların geniş amplitudalı yellətmə hərəkətləri;
- çoxsaylı əyilmələr, bükülmələr, fırlanmalar, dönmələri özündə birləşdirən fərdi və komandalı oyunlar, estafətlər;
- ayrı-ayrı oynaqların mütəhərrikliyinin inkişafına yönəlmiş dinamik və statik hərəkətlər;
- qeyri-fəal əyilmələr, dartınmalar;

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sən elastik və mütəhərrik olduğunu nümayiş etdirə bilərsənmi?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar.

Ümuminkişaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər.

QIYMƏTLƏNDİRMƏ CƏDVƏLİ

Cədvəl 1

Hərəkəti qabiliyyəti	Nəzarət hərəkəti	Hazırlıq səviyyəsi							
		oğlanlar				qızlar			
		Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.	Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.
BƏQ	Oturmuş vəziyyətdən irəliyə əyilmək	1 və <	3-5	6-8	9 və >	2 və <	6-9	10-11	11,5 və >

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim bədənini əyilmə qabiliyyəti tədris vahidinin reallaşdırılmasının gedişində istifadə olunan hərəkətlər və oyunların icrası zamanı fərqlənən şagirdləri qeyd edir.

ALTINCI BÖLMƏ

DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFINA YÖNƏLDİLMİŞ DƏRSLƏRİN NÜMUNƏVİ İCMALLARI

DƏRS № 59-61

Mövzu: Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.2., 1.1.5., 2.1.2., 3.1.6., 4.2.

Məqsədlər:

1. Dözümlülük qabiliyyətinin sağlamlığın möhkəmləndirilməsində və fiziki hazırlıqda əhəmiyyəti haqqında məlumat vermək.

2. Dözümlülük qabiliyyətini inkişaf etdirən oyunları təşkil etmək və şagirdlərin fəal iştirakına nail olmaq.

3. Hərəkəti fəaliyyət zamanı ünsiyyət və fəal əməkdaşlıq qurmaq.

4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.3.4.; 2.2.2.; 3.1.6.; 4.1.3.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

İş üsulu: hərəkəti tənəffüsün formalaşdırılması, təkrar, nümayiş etdirmə.

Resurslar: – rəvan tempdə uzun müddətli yerinə yetirilən yerləşlər;

– azsaylı iştirakçıları olan komandaların standart meydançada idman oyunları;

– nisbətən uzun qaçış məsafələri (stadionun bir tərəfi, zalda bir dairə) esta

fət mərhələsi olan və təkrar qaçılan oyunlar, kombinləşmiş oyunlar;

– orta və uzaq məsafələrə yerləşlər və qaçışlar.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: bayraqcıq, fit, ruletka, təbəşir, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Uzaq məsafələri qət edən hansı canlıları tanıyırsan? Sən dözümlüsənmi?

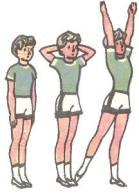
Tədqiqat sualı: Dözümlü olmaq üçün nə etmək lazımdır?

İnformasiya təminatı: Müəllim hərəkə qabiliyyətlər haqqında informasiya verir. Düzümlü lülüyün tənəffüs sistemi ilə əlaqəli olduğunu qeyd edir, onun inkişafı üçün hərəkətlər, oyunlar, düzümlü idmançılar, canlılar haqqında məlumat verilir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkə bacarıqlar: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkişaf hərəkətləri:



Ç.V. – Ə.D.

1s. Əllər baş arxasında;

2s. Qollar yuxarı, sağ ayaq arxada pəncə üzərində, yuxarı dartınmaq – nəfəs almaq;

3s. Əllər baş arxasında;

4s. Ç.V.;

5-8s. Hərəkəti sol ayaqla təkrar etmək.



Ç.V. – Ə.D.

1s. Qollar yuxarı – nəfəs almaq;

2s. Pəncə üzərində yarım oturuş, qollar aşağı arxada – nəfəsi vermək;

3s. Düzələrək qollar irəli – nəfəs almaq;

4s. Ç.V. – nəfəsi vermək.



Ç.V. – Ayaqlar aralı, əllər baş arxasında;

1s. Gövdəni sola əyərək, qollar yuxarı;

2s. Ç.V.;

3-4s. Hərəkəti əks tərəfə təkrar etmək.



Ç.V. – Ayaqlar aralı, əllər baş arxasında;

1-4s. Gövdənin sola dairəvi hərəkəti;

5-8s. Hərəkəti əks tərəfə təkrar etmək.

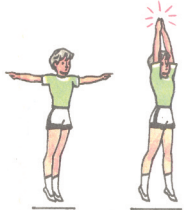


Ç.V. – dizlərdə dayaq;

1-2s. Sağ ayağı arxaya-yuxarı qaldırmaqla sinəni döşəməyə toxundurana qədər qolları bükmək – nəfəsi vermək;

3-4s. Ç.V. – nəfəs almaq;

5-8s. Hərəkəti sol ayaqla təkrar etmək.



Ç.V. – Ə.D. Qollar yanlarda;

1s. Hoppanaraq ayaqlar aralı, qollar yuxarıda əl çalmaq;

2s. Ç.V.

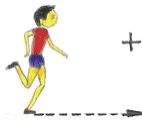
Cərgədə və sırada sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



+ Ritmik, asta qaçış – 120m.



+ Dabanları sağrı əzələsinə çatdırmaqla qaçış.



+ Bitişdirici addımlarla qaçış.



Hücum addımında yayvarı hərəkətlər.

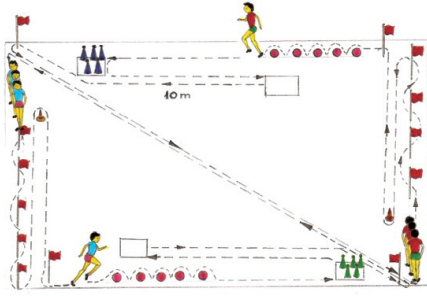


Ayaqlar aralı duruşdan yoldaşının əlinə tutaraq yanlara yayvarı oturuşlar.

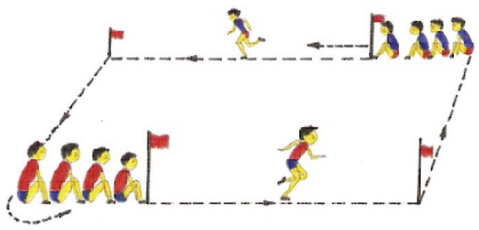


+ Dizləri yuxarıya qaldırmaqla qaçış.

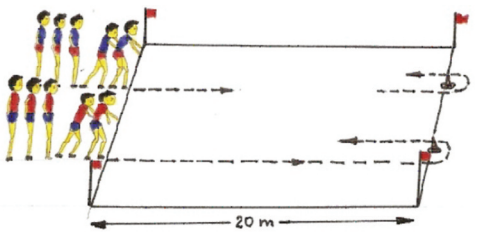
Əsas hərəkətlər:



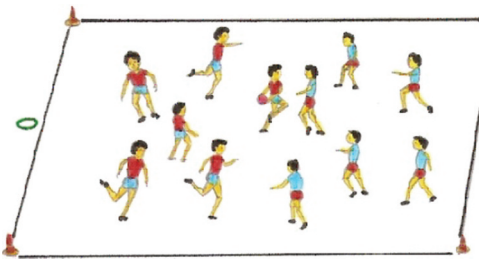
Sinif bərabər saylı, hazırlıq səviyyəsi təxminən eyni olan iki komandaya bölünür. Meydançada 30x15 m ölçülü sahə bayraqlar vasitəsi ilə nişanlanır. Bu sahənin də ortasından diaqonal çəkilərək ölçüləri eyni olan iki sahəyə bölünür. Komandalar diaqonalların əks tərəflərində yerləşirlər. Hər bir komandanın qarşısında 5 bayraq, top və gürz qrafikdə göstərilmiş şəkildə yerləşdirilir. Start signalı ilə birinci iştirakçılar bayraqların arası ilə qaçaraq sonuncu bayraqdan dönür, piramidaya qayıdırlar, yenidən dönərək küncdəki bayrağın yanından keçib, topların üstündən hoppanır, gürzləri əks tərəfə daşıyır, diaqonalin sonunda qoyulmuş bayraq ətrafından dönərək öz komandasına tərəf qaçırlar. Əlini öndə dayanmış komanda yoldaşına toxundurub sıranın arxasında dururlar.



Oyun üçün ayrılmış dördbucaqlı sahə bayraqlarla nişanlanır. Bayraqcıqlar arasında məsafəni müəllim təyin edir. Rəqib komandalar məsafənin diaqonal boyu əks bucaqlarında sırada əyləşirlər. Start signalı ilə hər komandanın idmançısı məsafəni perimetr boyu öz komandasına doğru qaçır. Rəqib komandanın yanından keçir və öz komanda yoldaşlarının arxasında oturur. Məsafəni daha tez başa vuran komanda qalib gəlir.



Mərhələni bütün komanda birlikdə qət edir.



Sinifdə şagirdlərin sayından və hazırlıq dərəcəsiindən asılı olaraq ölçüləri müəyyənləşdirilən meydançanın hüdudları bayraqcıq və ya piramidalarla nişanlanır. Üz xətlərdə topla vurmaq üçün hər hansı əşya qoyulur və ya diametri 1 m olan dairə çəkilir. Şagirdlər iki komandaya bölünür. Onlar rəqib komandanın sahəsində yerləşən əşyanı topla vurmali və ya topu dairənin içərisinə qoymalıdırlar. Topla əşyaya toxunan (dairənin içinə qoyan) komanda bir xal qazanır. Daha çox xal toplayan komanda qalib sayılır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.



Duruşda bir ayaq arxada barmaq-lar üzərində, ayaq əzələlərinin boşaldılaraq silkələnməsi ilə pən-cənin dairəvi hərəkəti.



Kürəklər üzərində duruşda ayaqların silkələnməsi ilə ayaqları büküb-açmaqla dairəvi hərəkət.



Bel üzərində uzanaraq ayaqlar yuxarıda. Əzələləri boşaldaraq ayaqları silkələndirərək aşağıya endirmək.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Bu tədris vahidindən sonra şagirdlərin dözümlülük qabiliyyəti aşağıda verilən normativlərdən istifadə etməklə qiymətləndirilməlidir. Belə

halda sonuncu dərisdə hazırlayıcı hərəkətlərin icrasından sonra test normativlərindən istifadə etməklə qiymətləndirmə keçirilir. Alınan göstəricilər tədris ilinin əvvəlində aparılmış diaqnostik qiymətləndirmə nəticələri ilə müqayisəli təhlil edilir.

Ev tapşırığı:



Başın arxaya və yanlara əyilməsi.



Başın irəli və arxaya əyilməsi.

DƏRS № 62

KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ

Mövzu: Şagirdlərin dözümlülük qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi.

Standartlar: 3.1.6.

Məqsədlər: Şagirdlərin dözümlülük qabiliyyətinin yaş qrupunun normativlərinə müvafiq dəyərləndirilməsi.

İş forması: kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: yoxlama.

Resurslar: – bədəni qızışdırıcı hərəkətlər;
– yuxarı və aşağı ətrafların geniş amplitudalı yellətmə hərəkətləri;
– çoxsaylı əyilmələr, bükülmələr, fırlanmalar, dönmələri özündə birləşdirən fərdi və komandalı oyunlar, estafetlər;
– ayrı-ayrı oynaqların mütəhərrikliyinin inkişafına yönəlmiş dinamik və statik hərəkətlər;
– qeyri-fəal əyilmələr, dartınmalar;

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sən elastik və mütəhərrikli olduğunu nümayiş etdirə bilərsənmi?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar.

Ümuminkişaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər.

QIYMƏTLƏNDİRMƏ CƏDVƏLİ

Cədvəl 1

Hərəkəti qabiliyyət	Nəzarət hərəkəti	Hazırlıq səviyyəsi							
		oğlanlar				qızlar			
		Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.	Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.
Dözümlülük	6 dəqiqəlik qaçış, m	700 və <	710-900	910-1000	1050 və >	500 və <	550-700	750-900	950 və >

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim dözümlülük qabiliyyəti tədris vahidinin reallaşdırılmasının gedişində istifadə olunan hərəkətlər və oyunların icrası zamanı fərqlənən şagirdləri qeyd edir.

Yekun qiymətləndirmə

DƏRS № 63

Mövzu: Yekun qiymətləndirmə.

Standartlar: 3.1.1., 3.1.2., 3.1.3.

Məqsədlər: Sürət, sürət-güc, qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsinin müəyyən-
ləşdirilməsi.

İş forması: kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: yoxlama.

Resurslar: Müvafiq yaş qrupuna uyğun normativlər.

Hərəkət qabiliyyəti	Nəzarət hərəkəti	Hazırlıq səviyyəsi							
		oğlanlar				qızlar			
		Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.	Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.
Sürət	30 m qaçış, san.	7,5 və >	7,4-6,2	6,1< 5,7	5,6 və <	7,6 və >	7,5< 6,4	6,3< 5,9	5,8 və <
Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanmaq, 3 m	70	71-80	81-90	91-100	60	61-70	71-80	81-90
Qüvvə	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dərtinmə (oğlan)	1	2	3	4 və <				
	Uzanaraq dayaqdan qolların büküldü- açılması	1	2-3	4-5	6-8				
	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dərtinmə (qızlar)					1-2	3-7	8-11	12 və >
	Gimnastika skamyasına ellərle dayaqdan qolların büküldü- açılması					1-2	3-4	5-7	8-10

DƏRS № 64

Mövzu: Yekun qiymətləndirmə.

Standartlar: 3.1.4., 3.1.5. 3.1.6.

Məqsədlər: Çeviklik, bədənəin əyilmə qabiliyyəti, dözümlülüyün inkişaf səviyyəsinin müəyyən-
ləşdirilməsi.

İş forması: kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: yoxlama.

Resurslar: Müvafiq yaş qrupuna uyğun normativlər.

Hərəkət qabiliyyəti	Nəzarət hərəkəti	Hazırlıq səviyyəsi							
		oğlanlar				qızlar			
		Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.	Q.S.1.	Q.S.2.	Q.S.3.	Q.S.4.
Çeviklik	Məlik qaçışı (3x10m) san.	11,2 və >	11,0-10,5	10,4<10,0	9,9 və <	11,7 və >	11,6-11,0	10,9<10,3	10,2 və <
BƏQ	Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmək	1 və < sm	3-5	6-8	9 və >	2 və <	6-9	10-11	11,5 və >
Dözümlülük	6 dəqiqəlik qaçış, m	700 və <	710-900	910-1000	1050 və >	500 və <	550-700	750-900	950 və >

Sıra hərəkətləri

Sıra fəndləri zamanı verilən komandalar:

1. "Bir cərgəyə – DÜZÜL!"
2. "DÜZLƏN!"
3. "FƏRƏQƏT!"
4. "AZAD!"
5. "DAĞILIN!"
6. "Bir-iki – SAY!"
7. "Sıra ilə – SAY!"
8. "Yarım sola – DÖN!"
9. "Yarım sağa – DÖN!"
10. "Ayaqları qaldırıb qoymaqla sola – DÖN!"
11. "Ayaqları qaldırıb qoymaqla sağa – DÖN!"
12. "Yerində addımla – MARŞ!"
13. "DUR!"
14. "OLMADI!"

Yeriş zamanı verilən komandalar:

1. "Addımla – MARŞ!"
2. "Sol ətrafa addımla – MARŞ!"
3. "Pəncələr üzərində – MARŞ!"
4. "Dabanlar üzərində – MARŞ!"
5. "İstiqamətçi, yerində".
6. "İRƏLİ!"
7. "Sola bitişdirici addımlarla – MARŞ!"
8. "Sağa bitişdirici addımlarla – MARŞ!"
9. "Dairə üzrə – MARŞ!"
10. "Adi addımlarla – MARŞ!"

Qaçış zamanı verilən komandalar:

1. "Qaçaraq – MARŞ!"
2. "Adi qaçışla – MARŞ!"
3. "Dairə üzrə MARŞ!"

Hoppanma zamanı verilən komandalar:

1. "Sol ayaq üzərində hoppanaraq – MARŞ!"
2. "Sağ ayaq üzərində hoppanaraq – MARŞ!"
3. "İki ayaq üzərində hoppanaraq – MARŞ!"
4. "Yarım oturuşda hoppanaraq – MARŞ!"

Seyrəlmə zamanı verilən komandalar:

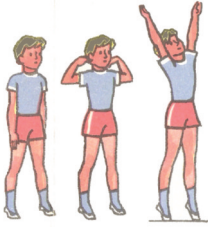
1. "Sola bitişdirici addımlarla qollar arası – SEYRƏL!"
2. "Sağa bitişdirici addımlarla qollar arası – SEYRƏL!"

Sıxlaşma zamanı verilən komandalar:

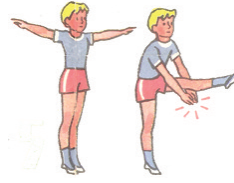
1. "İrəli və sola sıx – LAŞ!"
2. "Sola bitişdirici addımlarla sıx – LAŞ!"
3. "Sağa bitişdirici addımlarla sıx – LAŞ!"
4. "İrəli sıx – LAŞ!"

Səhər gimnastikası üçün tövsiyə olunan ümuminkişaf hərəkətləri

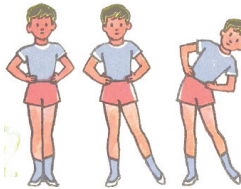
1-ci kompleks



Ç.V. – Ayaqlar aralı duruş;
1s. Əllər çiyinlərdə;
2s. Qollar yuxarı yana, pəncə
üzərinə qalxaraq dartınmaq –
nəfəs almaq;
3s. Pəncə-daban üzərinə enmək;
4s. Ç.V. – nəfəsi vermək.



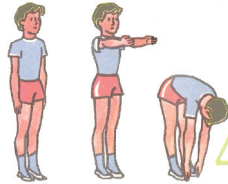
Ç.V. – Ə.D. Qollar yanlarda.
1s. Sol ayağı irəli yelləndərək ayaq
altında əl çalmaq -nəfəs almaq.
2 s. Ç.V. – nəfəsi vermək.
3s. Sağ ayaqla hərəkəti təkrar
etmək.
4s. Ç.V.



Ç.V. – Ə.D. Əllər beldə;
1s. Sol ayaq yana pəncə üzərində;
2-3s. Gövdənin sola yayılı əyilməsi;
4s. Ç.V.

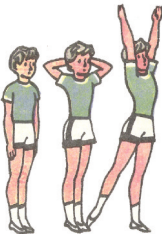


Ç.V. – Ə.D. Əllər beldə;
1s. Tullanaraq ayaqlar aralı;
2s. Ç.V.



Ç.V. – Ə.D;
1s. Qollar irəli – nəfəs almaq;
2-3s. Irəli yayılı əyilməklə əlləri
döşəməyə çatdırmaq;
4s. Ç.V.

2-ci kompleks



Ç.V. – Ə.D.
1s. Əllər baş arxasında;
2s. Qollar yuxarı, sağ ayaq arxada pəncə
üzərində, yuxarı dartınmaq – nəfəs almaq;
3s. Əllər baş arxasında;
4s. Ç.V.;
5-8s. Hərəkəti sol ayaqla təkrar etmək.



Ç.V. – Ayaqlar aralı, əllər
baş arxasında;
1-4s. Gövdənin sola dairəvi
hərəkəti;
5-8s. Hərəkəti əks tərəfə
təkrar etmək.



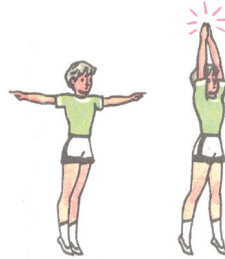
Ç.V. – Ə.D.
1s. Qollar yuxarı – nəfəs almaq;
2s. Pəncə üzərində yarım oturuş, qollar
aşağı arxada – nəfəsi vermək;
3s. Düzələrək qollar irəli – nəfəs almaq;
4s. Ç.V. – nəfəsi vermək.



Ç.V. – Dizlərdə dayaq;
1-2s. Sağ ayağı arxaya-yuxarı
qaldırmaqla sinəni döşəməyə
toxundurana qədər qolları
bükmək – nəfəsi vermək;
3-4s. Ç.V. – nəfəs almaq;
5-8s. Hərəkəti sol ayaqla təkrar
etmək.



Ç.V. – Ayaqlar aralı, əllər baş arxasında;
1s. Gövdəni sola əyərək, qollar yuxarı;
2s. Ç.V.;
3-4s. Hərəkəti əks tərəfə təkrar etmək.



Ç.V. – Ə.D. Qollar yanlarda;
1s. Hoppanaraq ayaqlar aralı,
qollar yuxarıda əl çalmaq;
2s. Ç.V.

İstifadə olunan ədəbiyyatların siyahısı:

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulum).
“Kurikulum” jurnalı, 2008, № 1.
2. Ümumtəhsil məktəblərinin I-IV sinifləri üçün fənn kurikulumları.
Bakı, “Təhsil”, 2008.
3. “Təhsil haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanunu.
“Kurikulum” jurnalı, 2009, № 4.
4. Fiziki tərbiyənin tədrisinin problemləri və perspektivləri. Elmi-praktik konfransın materialları.
Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyi, Bakı, 2009.
5. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası.
Bakı, , 2009, № 9.
6. “Fiziki tərbiyə”. Müəllimlər üçün dərs vəsaiti.
Bakı, 2008. “Müəllim” nəşriyyatı.
7. “Теория и Методика Физической культуры”.
Л.П. Матвеев, “Физкультура и Спорт”. Москва, 1991.
8. Комплексная программа физического воспитания.
Издательство “Просвещение”, Москва, 2010.
9. “Физическое воспитание детей младшего школьного возраста”.
“Феникс”, 2006.
10. “Методика физического воспитания в начальной школе”.
“Владос пресс”, 2003.

Fiziki tərbiyə 1
Ümumtəhsil məktəblərinin 1-ci sinfi üçün
Fiziki tərbiyə fənni üzrə
metodik vəsait

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər:	Firat Hüseynov Soltan Bağirov Hənifə Qurbanov Şirin Vəliyev Əli Ələkpərov
Elmi redaktor	Ç.Hüseynzadə filoloqiya elmləri doktoru
Redaktor :	Şirin Hüseynzadə
Rəssam:	Nərgiz Əliyeva
Dizayner:	Samir Yüzbaşov
Korrektor:	Elnurə Tofiqqızı

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin qrafik nüsxəsi:

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, 2018

Formatı 57 x 82 1/8
Ofset kağızı 80 qr. Ofset çapı. Fiziki çap vərəqi 8. Tirajı 000.

“XXI” Yeni Nəşrlər Evi

PULSUZ