# FİZİKİ TƏRBİYƏ V SİNİF – HƏFTƏDƏ 2 SAAT, İLLİK 68 SAAT

**V sinifin sonunda şagird:**

* hərəkətlərin və sağlamlaşdırıcı vasitələrin orqanizmə təsiri haqqında məlumat verir;
* sağlamlığını möhkəmləndirmək üçün hərəkətlərdən və vasitələrdən istifadə edir;
* müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlərin icra üsullarını nümayış etdirir;
* yaş qrupuna müvafiq hərəki qabiliyyətlər nümayış etdirir;
* özünün təqdiredici fəaliyyətini yoldaşlarının fəaliyyəti ilə uzlaşdırır.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Tədris vahidi** | **Standart** | **Mövzu** | **Dərsin məzmunu və tövsiyə****olunan fəaliyyət növləri** | **saat** | **Tarix** |
| **5 a** | **5 b** | **5 c** |
| **I YARIMİL (34 SAAT)** |
| 1 |  | 1.1.1; 1.1.2;1.3.1; 1.3.4;1.3.5 | Nəzəri biliklər və informasiya təminatı | * Şagirdlərə fiziki tərbiyə fənninin əhəmiyyəti, il boyu istifadə olunacaq fəaliyyət növləri, təhlükəsizlik qaydaları, soyunub-geyinmə otağında və dərs prosesində davranış qaydaları haqqında məlumat;
* İdmanın yaranma tarixi;
* Sağlam həyat tərzi, gün rejimi və səhər gimnastikası;
 | 1 |  |  |  |
| 2 |  |  | Diaqnostik qiymətləndirmə | * **Fiziki inkişaf göstəriciləri:**

Boy , çəki , boy – çəki indeksi* **Funksional inkişaf göstəriciləri:**

Nəbz vurğusu, AHT | 1 |  |  |  |
|  | **SÜRƏT HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (9 SAAT)** |  |  |
| 3 | **SÜRƏT** | 1.1.1; 2.3.1;3.1.3; 4.1.1  | Sürət hərəki qabiliyyəti | **ATLETİKA** | 1 |  |  |  |
| -sürət hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya, “özünüzü yoxlayın” (Diaqnostik qiymətləndirmə) |
| 4 | 1. 2.3; 1.3.2;
2. 2.1; 2.2.2;
3. 1.3; 4.1.2
 | Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi  | - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar; - hərəkət istiqamətini dəyişməklə yerinə yetirilən qaçışlar | 1 |  |  |  |
| 5 | Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 6 | 1. 3.1; 1.3.3;
2. 1.1; 2.2.3;
3. 1.3; 4.1.1
 | Hərəkətin icra tezliyinin inkişaf etdirilməsi | * nişanlanmış sahədə hər bir nişana toxunmaqla qaçışlar;
* mütəhərrik oyunlar;
* estafetlər
 | 1 |  |  |  |
| 7 | Hərəkətin icra tezliyinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 8 | 1.2.3; 1.3.3; | Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi | - mailliyi olan yolda sürətlə kiçik məsafələrə qaçışlar; | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1. 2.1; 2.3.3;
2. 1.3; 4.1.3
 |  | - rəqibə məsafə güzəştləri ilə yerinə yetirilən qaçışlar; - 20-30 metr məsafələrə sürətlənmələr; -mütəhərrik oyunlar; - estafetlər |  |  |  |  |
| 9 | Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 10 | 1.2.3; 1.3.1;1. 3.2; 1.3.3;
2. 2.1; 2.2.2;
 | Sürət hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * maksimal qaçış sürəti ilə qısa məsafələrə (30 m) qaçış;
* əllərin və ayaqların sürətli hərəkəti ilə yerində qaçış;
* topu tək əl və ya iki əl ilə sürətlə divara vurmaq və

iki əl ilə tutmaq; - sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş mütəhərrik oyunlar; | 1 |  |  |  |
| 11 |  |  | **KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ-1** | **-sürət hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****-30 metr qaçış;*** **icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |  |
| **SÜRƏT-GÜC HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (14 SAAT)** |  |  |
| 12 | **SÜRƏT** **- GÜC** | 1.3.3; 2.3.1 3.1.4; 4.1.1 | Sürət-güc hərəki qabiliyyəti | **ATLETİKA** | 1 |  |  |  |
| * sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya,
* “özünüzü yoxlayın”

(Diaqnostik qiymətləndirmə) |
| 13 | 1.2.1; 2.2.1 3.1.4; 4.1.3 | Yuxarı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi | * tenis topunun atılması;
* müxtəlif çəkili topların atılması;
* topun üfiqi və şaquli istiqamətlərə atılması; - mütəhərrik oyun və

estafetlər | 1 |  |  |  |
| 14 | Yuxarı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 15 | Yuxarı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 16 | Yuxarı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 17 | Yuxarı ətraflarda sürətgücün təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 18 |  | **KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ-2** | **-sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -150 qr. topun atılması;*** **icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |  |
| 19 | 1.2.3; 2.2.33.1.4; 4.1.1 | Aşağı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi | * yerindən uzunluğa tullanma;
* qaçaraq uzunluğa tullanma; - mütəhərrik oyun və

estafetlər | 1 |  |  |  |
| 20 | Aşağı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 21 | Aşağı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 22 | Aşağı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 23 | Aşağı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 |  | 1. 3.3; 1.3.5
2. 3.5; 3.1.4

4.1.1; 4.1.3 | Sürət-güc hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * mütəhərrik oyun, estafet və yarışlar;
* «TOPLUMUN

PARILTISI»na hazırlıq; | 1 |  |  |  |
| 25 |  |  | **KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ-3** | **-sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; - qaçaraq uzunluğa tullanma;****-icra bacarığı;****- şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |  |  |
| **BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ (9 SAAT)** |  |  |
| 26 | **BƏQ** | 1.1.2; 2.1.23.1.2; 4.1.1 | Bədənin Əyilmə Qabiliyyəti | **GİMNASTİKA** | 1 |  |  |  |
| * BƏQ haqqında informasiya;
* “özünüzü yoxlayın”

(Diaqnostik qiymətləndirmə) |
| 27 | 1.2.2; 2.2.23.1.2; 4.1.4 | BƏQ-in dinamik və fəal hərəkətlərlə inkişafı | * xüsusi təyinatlı

ümuminkişaf hərəkətləri; - seçilmiş hərəkət kompleksləri;* mütəhərrik oyun və

estafetlər | 1 |  |  |  |
| 28 | BƏQ-in dinamik və fəal hərəkətlərlə inkişafı | 1 |  |  |  |
| 29 | BƏQ-in dinamik və fəal hərəkətlərlə inkişafı | 1 |  |  |  |
| 30 | 1.3.4; 2.2.3 3.1.2; 4.1.1 | BƏQ-in statik və qeyri-fəal hərəkətlərlə inkişafı | - həm fərdi, həm də kənar köməklə icra edilən əyilmələr, dartınmalar; - bədənin müxtəlif vəziyyətlərdə saxlanması; - mütəhərrik oyun və estafetlər | 1 |  |  |  |
| 31 | BƏQ-in statik və qeyri-fəal hərəkətlərlə inkişafı | 1 |  |  |  |
| 32 | 1.4.2; 2.3.5 3.1.2; 4.1.4 | Bədənin Əyilmə Qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * gimnastika skamyasında hərəkətlər;
* mütəhərrik oyun və estafetlər;
* «TOPLUMUN PARILTISI»
* Fleşmob
 | 1 |  |  |  |
| 33 |  | Bədənin Əyilmə Qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 34 |  |  | **KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ-4** | **-BƏQ haqqında informasiya; -bədənin irəliyə əyilməsi; - icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |  |  |
| **I YARIMILDƏ QİYMƏT** | **Y1 =**k1 + k2 + k3 + k44 |  |  |
| **II YARIMİL (34 SAAT)** |  |  |
| **QÜVVƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (10 SAAT)** |  |  |
| 35 | **QÜVVƏ** | 1.1.1; 2.3.43.1.5; 4.1.1 | Qüvvə hərəki qabiliyyəti | - qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; - “özünüzü yoxlayın”(Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |  |
| 36 | 1.2.2; 2.2.2 3.1.5; 4.1.3 | Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | * qüvvə təyinatlı ümuminkişaf hərəkətləri; - hündür və alçaq turnikdə yerinə yetirilən dartınma hərəkətləri;
* dayaqdan qolların bükülüb-açılması;
 | 1 |  |  |  |
| 37 | Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 |  | 1.4.3; 2.3.23.1.5; 4.1.1 | Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | * Öz bədəninin çəkisi ilə yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri;
* Rəqibin müqaviməti və təkrar icra edilən müqavimət hərəkətləri; - mütəhərrik oyunlar.
 | 1 |  |  |  |
| 39 |
| Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 40 | 1.3.5; 2.2.23.1.5; 4.1.3 | Bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | * Uzanmış vəziyyətdə gövdənin bükülübaçılması;
* gimnastika skamyasında gövdənin bükülübaçılması;
* paralel qollarda hərəkətlər
* mütəhərrik oyun və

estafetlər | 1 |  |  |  |
| 41 | Bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 42 | 1.4.3; 2.3.23.1.5; 4.1.1 | Qüvvə hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * qüvvə təyinatlı

ümuminkişaf hərəkətləri; - kəndirədırmanma; - mütəhərrik oyun və estafetlər;* «TOPLUMUN

PARILTISI»na hazırlıq; | 1 |  |  |  |
| 43 | Qüvvə hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 44 |  |  | **KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ-5** | **-qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -alçaq və hündür turnikdə dartınma;** * **icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |  |
| **ÇEVİKLİK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (16 SAAT)** |  |  |
| 45 | **ÇEVİKLİK** | 1.4.1; 2.1.1 3.1.1; 4.1.2 | Çeviklik hərəki qabiliyyəti | * Çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;
* “özünüzü yoxlayın”

(Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |  |
| 49 | 1.3.3; 2.2.1 3.1.1; 4.1.4 | Koordinasiya və müvazinətin inkişaf etdirilməsi | **FUTBOL** | 1 |  |  |  |
| * müvazinət, koordinasiya elementləri olan hərəkətlər;
* mütəhərrik oyunlar və estafetlər;
 |
| 47 | Koordinasiya və müvazinətin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 48 | 1.2.3; 2.3.33.1.1; 4.1.2 | Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi | * futbol topunun ötürülməsi;
* top ilə zərbələr;
* top ilə hədəfin vurulması; - mütəhərrik oyunlar və estafetlər;
 | 1 |  |  |  |
| 49 | Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 50 | 1. 2.3; 1.3.3
2. 3.3; 3.1.1

4.1.4 | Çeviklik hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * Xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri;
* dairəvi metodla icra edilən hərəkət kompleksləri;
* mütəhərrik oyunlar və estafetlər
 | 1 |  |  |  |
| 51 | Çeviklik hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 52 |  | **KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ-6** | **-çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -futbol topunun qapıya vurulması;*** **icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53 |  | 1.3.3; 2.2.13.1.1; 4.1.4 | Koordinasiya və müvazinətin inkişaf etdirilməsi | **BASKETBOL** | 1 |  |  |  |
| * müvazinət, koordinasiya elementləri olan hərəkətlər;
* mütəhərrik oyunlar və estafetlər;
 |
| 54 | Koordinasiya və müvazinətin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 55 | 1.2.3; 2.3.33.1.1; 4.1.2 | Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi | * Cütlükdə topun sinədən ötürülməsi;
* basketbol topunun tək və cüt əllə atılması;
* mütəhərrik oyunlar və estafetlər
 | 1 |  |  |  |
| 56 | Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 57 | 1. 2.3; 1.3.3
2. 3.3; 3.1.1

4.1.4 | Çeviklik hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * Xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri;
* dairəvi metodla icra edilən hərəkət kompleksləri;
* mütəhərrik oyunlar və estafetlər;
 | 1 |  |  |  |
| 58 | Çeviklik hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 59 |  | Çeviklik hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 60 |  |  | **KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ-7** | **-çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -basketbol topunun səbətə atılması; - icra bacarığı;****- şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |  |  |
| **DÖZÜMLÜLÜK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (8 SAAT)** |  |  |
| 61 | **DÖZÜMLÜLÜK** | 1.3.1; 2.1.1 3.1.6; 4.1.3 | Dözümlülük hərəki qabiliyyəti | * dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;
* “özünüzü yoxlayın”

(Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |  |
| 62 | 1.2.1; 2.3.43.1.6; 4.1.4 | Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi | * çoxmərhələli estafet qaçışları;
* kross qaçışları;
* iplə çoxsaylı hoppanmalar;
* mütəhərrik oyunlar və estafetlər
 | 1 |  |  |  |
| 63 | Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 64 | 1.4.3; 2.1.2 3.1.6; 4.1.3 | Xüsusi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi | * koordinasiya hərəkətlərinin dəfələrlə təkrarlanması;
* dinamik hərəkətlərin nisbətən sakit tərzdə icra edilməsi;
* əzələ gərginliyinin uzun müddət statik vəziyyətdə saxlanılması.
 | 1 |  |  |  |
| 65 | 1. 3.3; 1.4.1
2. 3.3; 3.1.6

4.1.4 | Dözümlülük hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * 1000 metr kross qaçışı; - mütəhərrik oyunlar və estafetlər;
* «TOPLUMUN PARILTISI»
* Fleşmob
 | 1 |  |  |  |
| 66 | Dözümlülük hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |  |
| 67 | Dözümlülük hərəki  | 1 |  |  |  |

qabiliyyətinin

təkmilləşdirilməsi

68

**KİÇİK**

**SUMMATİV**

**QİYMƏTLƏNDİRMƏ-8**

**dözümlülük**

**-**

**hərəki**

**qabiliyyəti**

**haqqında**

**informasiya;**

**-1000**

 **metr kross**

**qaçışı;**

 **icra**

**-**

**bacarığı;**

**şagirdin**

**-**

**mənəvi-iradi**

**xüsusiyyətləri**

1

**II**

**YARIMILDƏ**

**QİYMƏT**

**Y1 =**

k

5

+

k

6

+

k

7

+

k

8

4

**İLLİK**

**QİYMƏT**

**İ=**

Y

1

+

Y

2

2

# FİZİKİ TƏRBİYƏ VI SİNİF – HƏFTƏDƏ 2 SAAT, İLLİK 68 SAAT

**VI sinfin sonunda şagird:**

* fiziki hazırlığını artırmaq, bədən quruluşunun formalaşması və korreksiyası üçün hərəkətlərdən istifadə edir;
* hərəki fəaliyyəti zamanı əlverişli icra üsullarından istifadə edir;
* hərəkətlərdən təyinatına görə istifadə edir;
* hərəkətlərdən istifadə zamanı tövsiyə olunan metod və icra rejimlərindən istifadə edir;
* yaş qrupuna müvafiq hərəki qabiliyyətlər nümayış etdirir;
* hərəki fəaliyyət zamanı potensialını tam reallaşdırmağa səy göstərir.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Tədris** **vahidi** | **Standart** | **Mövzu** | **Dərsin məzmunu və tövsiyə****olunan fəaliyyət növləri** | **Saat** | **Tarix** |
| **6 a** | **6 b** |
|  | **I YARIMİL (34 SAAT)** |
| 1 |  | 1.1.1; 1.1.2;1.3.1; 1.3.4;1.3.5 | Nəzəri biliklər və informasiya təminatı | * Şagirdlərə fiziki tərbiyə fənninin əhəmiyyəti, il boyu istifadə olunacaq fəaliyyət növləri, təhlükəsizlik qaydaları, soyunub-geyinmə otağında

və dərs prosesində davranış qaydaları haqqında məlumat; - İdmanın yaranma tarixi;* Sağlam həyat tərzi, gün rejimi və səhər gimnastikası;
* Təhlükəsizlik qaydaları
 | 1 |  |  |
| 2 |  |  | Diaqnostik qiymətləndirmə | * **Fiziki inkişaf göstəriciləri:**

Boy , çəki , boy – çəki indeksi* **Funksional inkişaf göstəriciləri:**

Nəbz vurğusu, AHT | 1 |  |  |
|  | **SÜRƏT HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (9 SAAT)** |
| 3 |  | 1.1.1; 2.3.1; 3.1.3; 4.1.1  | Sürət hərəki qabiliyyəti | **ATLETİKA** | 1 |  |  |
| **SÜRƏT** | -sürət hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya, “özünüzü yoxlayın” (Diaqnostik qiymətləndirmə) |
| 4 | 1. 2.3; 1.3.2;
2. 2.1; 2.2.2;
3. 1.3; 4.1.2
 | Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi  | - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar; - hərəkət istiqamətini dəyişməklə yerinə yetirilən qaçışlar | 1 |  |  |
| 5 | 1. 3.1; 1.3.3;
2. 1.1; 2.2.3;
3. 1.3; 4.1.1
 | Qısa məafələrə qaçışın texnikası | * nişanlanmış sahədə hər bir nişana toxunmaqla qaçışlar;
* mütəhərrik oyunlar; - estafetlər
 | 1 |  |  |
| 6 | 1. 2.3; 1.3.3;
2. 2.1; 2.3.3;
3. 1.3; 4.1.3
 | Estafet qaçışı | * mailliyi olan yolda sürətlə kiçik məsafələrə qaçışlar;
* rəqibə məsafə güzəştləri ilə yerinə yetirilən
 | 1 |  |  |
| 7 | 1.2.3; 1.3.1; | Tək hərəkət sürətinin  | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1. 3.2; 1.3.3;
2. 2.1; 2.2.2;
 | inkişaf etdirilməsi | qaçışlar;- 20-30 metr məsafələrə sürətlənmələr; -mütəhərrik oyunlar; - estafetlər |  |  |  |
| 8 | 1. 2.3; 1.3.3;
2. 2.1; 2.3.3;
3. 1.3; 4.1.3
 | Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi | * mailliyi olan yolda sürətlə kiçik məsafələrə qaçışlar;
* rəqibə məsafə güzəştləri

ilə yerinə yetirilən qaçışlar;* 20-30 metr məsafələrə sürətlənmələr; -mütəhərrik oyunlar; - estafetlər
 | 1 |  |  |
| 9 | Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| 10 | 1.2.3; 1.3.1;1. 3.2; 1.3.3;
2. 2.1; 2.2.2;
3. 3.1; 2.3.3;
4. 1.3; 4.1.2;
5. 1.3; 4.1.4
 | Sürət hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * maksimal qaçış sürəti ilə qısa məsafələrə (30 m) qaçış;
* əllərin və ayaqların sürətli hərəkəti ilə yerində qaçış;
* topu tək əl və ya iki əl ilə sürətlə divara vurmaq və

iki əl ilə tutmaq; - sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş mütəhərrik oyunlar; | 1 |  |  |
|  |
| 11 |  |  | **KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ-****1** | **-sürət hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****-60 metr qaçış;****- icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |
| **SÜRƏT-GÜC HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (9 SAAT)** |
| 12 | **SÜRƏT** **- GÜC** | 1.3.3; 2.3.1 3.1.4; 4.1.1 | Sürət-güc hərəki qabiliyyəti | **ATLETİKA** | 1 |  |  |
| * sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya,
* “özünüzü yoxlayın”

(Diaqnostik qiymətləndirmə) |
| 13 | 1.2.1; 2.2.13.1.4; 4.1.3 | Yuxarı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi | * tenis topunun atılması; - müxtəlif çəkili topların atılması;
* topun üfiqi və şaquli istiqamətli hədəfə atılması; - mütəhərrik oyun və estafetlər
 | 1 |  |  |
| 14 | Yuxarı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| 15 | Tenis topunun atılması | 1 |  |  |
| 16 | Tenis topunun atılması | 1 |  |  |
| 17 |  | Yuxarı ətraflarda sürətgücün təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| 18 |  |  | **KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ-****2** | **-sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -150 qr. topun atılması;****- icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |
| 19 |  | 1.2.3; 2.2.33.1.4; 4.1.1 | Aşağı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi | * yerindən uzunluğa tullanma;
* qaçaraq uzunluğa tullanma; - mütəhərrik oyun və estafetlər
 | 1 |  |  |
| 20 | Aşağı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| 21 | Aşağı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| 22 | Qaçaraq uzunluğa tullanma | 1 |  |  |
| 23 |  |  | Qaçaraq hündürlüyə tullanma |  | 1 |  |  |
| 24 | 1. 3.3; 1.3.5
2. 3.5; 3.1.4

4.1.1; 4.1.3 | Sürət-güc hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * mütəhərrik oyun, estafet və yarışlar;
* «TOPLUMUN

PARILTISI»na hazırlıq; | 1 |  |  |
| 25 |  |  | **KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ-****3** | **-sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****- qaçaraq uzunluğa tullanma; - icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |
|  |  | **BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ (9 SAAT)** |  |
| 26 | **BƏQ** | 1.1.2; 2.1.23.1.2; 4.1.1 | Bədənin Əyilmə Qabiliyyəti | **GİMNASTİKA** | 1 |  |  |
| * BƏQ haqqında informasiya;
* “özünüzü yoxlayın”

(Diaqnostik qiymətləndirmə) |
| 27 | 1.2.2; 2.2.23.1.2; 4.1.4 | BƏQ-in dinamik və statik hərəkətlərlə inkişafı | * xüsusi təyinatlı ümuminkişaf hərəkətləri; - xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri;
* mütəhərrik oyun və estafetlər
 | 1 |  |  |
| 28 | BƏQ-in dinamik və statik hərəkətlərlə inkişafı | 1 |  |  |
| 29 | BƏQ-in dinamik və statik hərəkətlərlə inkişafı | 1 |  |  |
| 30 | 1.3.4; 2.2.33.1.2; 4.1.1 | BƏQ-in fəal və qeyrifəal hərəkətlərlə inkişafı | - həm fərdi, həm də kənar köməklə icra edilən əyilmələr, dartınmalar; - bədənin müxtəlif vəziyyətlərdə saxlanması; - mütəhərrik oyun və estafetlər | 1 |  |  |
| 31 | BƏQ-in fəal və qeyrifəal hərəkətlərlə inkişafı | 1 |  |  |
| 32 | 1.4.2; 2.3.53.1.2; 4.1.4 | Bədənin Əyilmə Qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * gimnastika skamyasında hərəkətlər;
* mütəhərrik oyun və estafetlər;
* «TOPLUMUN

PARILTISI» - Fleşmob | 1 |  |  |
| 33 |  | Bədənin Əyilmə Qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| 34 |  |  | **KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ-****4** | **-BƏQ haqqında informasiya; -bədənin irəliyə əyilməsi; -icra bacarığı;****- şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |  |
|  |  | **I YARIMILDƏ QİYMƏT** | **Y1 =**k1 + k2 +4 | k3 + k4 |  |
|  |  | **II YARIMİL (34 SAAT)** |  |
|  |  | **QÜVVƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (10 SAAT)** |  |
| 35 | **QÜVVƏ** | 1.1.1; 2.3.43.1.5; 4.1.1 | Qüvvə hərəki qabiliyyəti | - qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; - “özünüzü yoxlayın”(Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| 36 | 1.2.2; 2.2.2 3.1.5; 4.1.3 | Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | * qüvvə təyinatlı ümuminkişaf hərəkətləri; - hündür və alçaq turnikdə yerinə yetirilən dartınma hərəkətləri;
* dayaqdan qolların
 | 1 |  |  |
| 37 | Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf  | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | etdirilməsi | bükülüb-açılması; |  |  |  |  |
| 38 | 1.4.3; 2.3.23.1.5; 4.1.1 | Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | * Öz bədəninin çəkisi ilə yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri;
* Rəqibin müqaviməti və təkrar icra edilən müqavimət hərəkətləri; - mütəhərrik oyunlar.
 |  | 1 |  |  |
| 39 |
| Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi |  | 1 |  |  |
| 40 | 1.3.5; 2.2.23.1.5; 4.1.3 | Bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | * Uzanmış vəziyyətdə gövdənin bükülübaçılması;
* gimnastika skamyasında gövdənin bükülübaçılması;
* paralel qollarda hərəkətlər
* mütəhərrik oyun və estafetlər
 |  | 1 |  |  |
| 41 | Bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi |  | 1 |  |  |
| 42 | 1.4.3; 2.3.23.1.5; 4.1.1 | Qüvvə hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * qüvvə təyinatlı

ümuminkişaf hərəkətləri; - kəndirədırmanma;* mütəhərrik oyun və estafetlər;
* «TOPLUMUN

PARILTISI»na hazırlıq; |  | 1 |  |  |
| 43 | Qüvvə hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi |  |  |  |  |
| 44 |  |  | **KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ-**5 | **-qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -alçaq və hündür turnikdə dartınma;****- icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** |  | 1 |  |
| **ÇEVİKLİK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (16 SAAT)** |  |
| 45 | **ÇEVİKLİK** | 1.4.1; 2.1.13.1.1; 4.1.2 | Çeviklik hərəki qabiliyyəti | * Çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;
* “özünüzü yoxlayın”

(Diaqnostik qiymətləndirmə) |  | 1 |  |  |
| 46 | 1.3.3; 2.2.13.1.1; 4.1.4 | Koordinasiya və müvazinətin inkişaf etdirilməsi | * müvazinət, koordinasiya elementləri olan hərəkətlər;
* mütəhərrik oyunlar və estafetlər;
 |  | 1 |  |  |
| 47 | Koordinasiya və müvazinətin inkişaf etdirilməsi |  | 1 |  |  |
| 48 | 1.2.3; 2.3.33.1.1; 4.1.2 | Basketbolda texniki fəndlər | **BASKETBOL** |  | 1 |  |  |
| * Cütlükdə topun sinədən ötürülməsi;
* basketbol topunun tək və cüt əllə atılması;
* mütəhərrik oyunlar və estafetlər
 |
| 49 | Basketbolda texniki fəndlər |  |  |  |  |
| 50 | Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi |  | 1 |  |  |
| 51 | Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi |  |  |  |  |
| 52 |  | **KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ-****6** | **-çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -basketbol topunun səbətə atılması; - icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** |  | 1 |  |  |
| 53 | 1.3.3; 2.2.1 | Futbolda texniki fəndlər | **FUTBOL** |  | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 3.1.1; 4.1.4 |  |  | * futbol topunun ötürülməsi;
* top ilə zərbələr;
* top ilə hədəfin vurulması; - mütəhərrik oyunlar və estafetlər;
 |  |  |  |
| 54 | Futbolda texniki fəndlər | 1 |  |  |
| 55 | 1.2.3; 2.3.33.1.1; 4.1.2 |  | Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi | * Cütlükdə topun sinədən ötürülməsi;
* basketbol topunun tək və cüt əllə atılması;
* mütəhərrik oyunlar
 | 1 |  |  |
| 56 | Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| 57 | 1. 2.3; 1.3.3
2. 3.3; 3.1.1

4.1.4 |  | Çeviklik hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * Xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri;
* dairəvi metodla icra edilən hərəkət kompleksləri;
* mütəhərrik oyunlar və estafetlər;
 | 1 |  |  |
| 58 | Çeviklik hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| 59 | Çeviklik hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| 60 |  |  |  | **KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ-****7** | **-çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -futbol topunun qapıya vurulması;****- icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |
|  | **DÖZÜMLÜLÜK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (8 SAAT)** |
| 61 | **DÖZÜMLÜLÜK** | 1.3.1; 2.1.13.1.6; 4.1.3 |  | Dözümlülük hərəki qabiliyyəti | * dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;
* “özünüzü yoxlayın”

(Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| 62 | 1.2.1; 2.3.43.1.6; 4.1.4 |  | Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi | * çoxmərhələli estafet qaçışları;
* kross qaçışları;
* iplə çoxsaylı hoppanmalar;
* mütəhərrik oyunlar və estafetlər
 | 1 |  |  |
| 63 | Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| 64 | 1.4.3; 2.1.2 3.1.6; 4.1.3 |  | Xüsusi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi | * koordinasiya hərəkətlərinin dəfələrlə təkrarlanması;
* dinamik hərəkətlərin nisbətən sakit tərzdə icra edilməsi;
* əzələ gərginliyinin uzun müddət statik vəziyyətdə saxlanılması.
 | 1 |  |  |
| 65 | 1. 3.3; 1.4.1
2. 3.3; 3.1.6

4.1.4 |  | Dözümlülük hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * 1000 metr kross qaçışı; - mütəhərrik oyunlar və estafetlər;
* «TOPLUMUN

PARILTISI» - Fleşmob | 1 |  |  |
| 66 | Dözümlülük hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| 67 | Dözümlülük hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| 68 |  |  |  | **KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ-** | **-dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;** | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **8** | **-1500 metr kross qaçışı;****- icra bacarığı;****-şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** |  |  |
| **II YARIMILDƏ QİYMƏT** | **Y1 =**k5 + k6 + k7 + k84 |
| **İLLİK QİYMƏT** | Y1 + Y2**İ=** |

# FİZİKİ TƏRBİYƏ VII SİNİF – HƏFTƏDƏ 2 SAAT, İLLİK 68 SAAT

**VII sinfin sonunda şagird:**

* hərəkətlərin tənəffüs və qan-damar sisteminə təsiri haqqında məlumat verir;
* hərəkətlərin əlverişli icra üsullarından istifadə edir;
* hərəkətlərdən təyinatına görə istifadə edir;
* fiziki yükün orqanizmin funksional sistemlərinə təsirini əlamətlərə görə müəyyənləşdirir;
* yaş qrupuna müvafiq hərəki qabiliyyətlər nümayiş etdirir; \* oyun şəraitində mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Tədris** **vahidi** | **Standart** | **Mövzu** | **Dərsin məzmunu və tövsiyə****olunan fəaliyyət növləri** | **Saat** | **Tarix** |
| **7 a** | **7 b** |
|  | **I YARIMİL (34 SAAT)** |  |  |
| 1 |  | 1.1.1; 1.1.2;1.3.1; 1.3.4;1.3.5 | Nəzəri biliklər və informasiya təminatı | * Şagirdlərə fiziki tərbiyə fənninin əhəmiyyəti, il boyu istifadə olunacaq fəaliyyət növləri, təhlükəsizlik qaydaları, soyunub-geyinmə otağında

və dərs prosesində davranış qaydaları haqqında məlumat; - İdmanın yaranma tarixi;* Sağlam həyat tərzi, gün rejimi və səhər gimnastikası
 | 1 |  |  |
| 2 |  |  | Diaqnostik qiymətləndirmə | * **Fiziki inkişaf göstəriciləri:**

Boy , çəki , boy – çəki indeksi* **Funksional inkişaf göstəriciləri:**

Nəbz vurğusu, AHT | 1 |  |  |
|  | **SÜRƏT HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (9 SAAT)** |  |  |
| 3 |  | 1.1.1; 2.3.1; 3.1.3; 4.1.1  | Sürət hərəki qabiliyyəti | **ATLETİKA** | 1 |  |  |
| **SÜRƏT** | -sürət hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya, “özünüzü yoxlayın” (Diaqnostik qiymətləndirmə) |
| 4 | 1. 2.3; 1.3.2;
2. 2.1; 2.2.2;
3. 1.3; 4.1.2
 | Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi  | - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar; - hərəkət istiqamətini dəyişməklə yerinə yetirilən qaçışlar | 1 |  |  |
| 5 | 1. 3.1; 1.3.3;
2. 1.1; 2.2.3;
3. 1.3; 4.1.1
 | Qısa məafələrə qaçışın texnikası | * nişanlanmış sahədə hər bir nişana toxunmaqla qaçışlar;
* mütəhərrik oyunlar; - estafetlər
 | 1 |  |  |
| 6 | 1. 2.3; 1.3.3;
2. 2.1; 2.3.3;
3. 1.3; 4.1.3
 | Estafet qaçışı | * mailliyi olan yolda sürətlə kiçik məsafələrə qaçışlar;
* rəqibə məsafə güzəştləri

ilə yerinə yetirilən qaçışlar;* 20-30 metr məsafələrə
 | 1 |  |  |
| 7 | 1.2.3; 1.3.1;1.3.2; 1.3.3; | Tək hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 2.2.1; 2.2.2; |  | sürətlənmələr; -mütəhərrik oyunlar; - estafetlər |  |  |  |
| 8 | 1. 2.3; 1.3.3;
2. 2.1; 2.3.3;
3. 1.3; 4.1.3
 | Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi | * mailliyi olan yolda sürətlə kiçik məsafələrə qaçışlar;
* rəqibə məsafə güzəştləri

ilə yerinə yetirilən qaçışlar;* 20-30 metr məsafələrə sürətlənmələr; -mütəhərrik oyunlar; - estafetlər
 | 1 |  |  |
| 9 | Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| 10 | 1.2.3; 1.3.1;1. 3.2; 1.3.3;
2. 2.1; 2.2.2;
3. 3.1; 2.3.3;
4. 1.3; 4.1.2;
5. 1.3; 4.1.4
 | Sürət hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * maksimal qaçış sürəti ilə qısa məsafələrə (30 m) qaçış;
* əllərin və ayaqların sürətli hərəkəti ilə yerində qaçış;
* topu tək əl və ya iki əl ilə sürətlə divara vurmaq və

iki əl ilə tutmaq; - sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş mütəhərrik oyunlar; | 1 |  |  |
|  |
| 11 |  |  | **KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ-****1** | **-sürət hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****-60 metr qaçış;****- icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |
| **SÜRƏT-GÜC HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (14 SAAT)** |
| 12 | **SÜRƏT** **- GÜC** | 1.3.3; 2.3.1 3.1.4; 4.1.1 | Sürət-güc hərəki qabiliyyəti | **ATLETİKA** | 1 |  |  |
| * sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya,
* “özünüzü yoxlayın”

(Diaqnostik qiymətləndirmə) |
| 13 | 1.2.1; 2.2.13.1.4; 4.1.3 | Yuxarı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi | * tenis topunun atılması; - müxtəlif çəkili topların atılması;
* topun üfiqi və şaquli istiqamətli hədəfə atılması; - mütəhərrik oyun və estafetlər
 | 1 |  |  |
| 14 | Yuxarı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi |  |  |  |
| 15 | Yuxarı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi |  |  |  |
| 16 | Tenis topunun atılması | 1 |  |  |
| 17 | Yuxarı ətraflarda sürətgücün təkmilləşdirilməsi |  |  |  |
| 18 |  |  | **KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ-****2** | **-sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -150 qr. topun atılması; - icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |
| 19 |  | 1.2.3; 2.2.3 3.1.4; 4.1.1 | Aşağı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi | * yerindən uzunluğa tullanma;
* qaçaraq uzunluğa tullanma; - mütəhərrik oyun və estafetlər
 | 1 |  |  |
| 20 | Aşağı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi |  |  |  |
| 21 | Aşağı ətraflarda sürətgücün inkişaf etdirilməsi |  |  |  |
| 22 | Qaçaraq hündürlüyə tullanma | 1 |  |  |
| 23 | Qaçaraq uzunluğa  | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | tullanma |  |  |  |  |
| 24 | 1. 3.3; 1.3.5
2. 3.5; 3.1.4

4.1.1; 4.1.3 | Sürət-güc hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * mütəhərrik oyun, estafet və yarışlar;
* «TOPLUMUN

PARILTISI»na hazırlıq; | 1 |  |  |
| 25 |  |  | **KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ-****3** | **-sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****- qaçaraq uzunluğa tullanma; - icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |
|  |  | **BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ (9 SAAT)** |  |
| 26 | **BƏQ** | 1.1.2; 2.1.23.1.2; 4.1.1 | Bədənin Əyilmə qabiliyyəti | **GİMNASTİKA** | 1 |  |  |
| * BƏQ haqqında informasiya;
* “özünüzü yoxlayın”

(Diaqnostik qiymətləndirmə) |
| 27 | 1.2.2; 2.2.2 3.1.2; 4.1.4 | BƏQ-in dinamik və statik hərəkətlərlə inkişafı | * xüsusi təyinatlı ümuminkişaf hərəkətləri; - xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri;
* mütəhərrik oyun və estafetlər
 | 1 |  |  |
| 28 | BƏQ-in dinamik və statik hərəkətlərlə inkişafı | 1 |  |  |
| 29 | BƏQ-in dinamik və statik hərəkətlərlə inkişafı | 1 |  |  |
| 30 | 1.3.4; 2.2.33.1.2; 4.1.1 | BƏQ-in fəal və qeyrifəal hərəkətlərlə inkişafı | - həm fərdi, həm də kənar köməklə icra edilən əyilmələr, dartınmalar; - bədənin müxtəlif vəziyyətlərdə saxlanması; - mütəhərrik oyun və estafetlər | 1 |  |  |
| 31 | BƏQ-in fəal və qeyrifəal hərəkətlərlə inkişafı | 1 |  |  |
| 32 | 1.4.2; 2.3.53.1.2; 4.1.4 | Bədənin Əyilmə Qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * gimnastika skamyasında hərəkətlər;
* mütəhərrik oyun və estafetlər;
* «TOPLUMUN

PARILTISI» - Fleşmob | 1 |  |  |
| 33 |  | Bədənin Əyilmə Qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| 34 |  |  | **KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ-****4** | **-BƏQ haqqında informasiya;****-bədənin irəliyə əyilməsi; - icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |  |
|  |  | **I YARIMILDƏ QİYMƏT** | **Y1 =**k1 + k2 +4 | k3 + k4 |  |
|  |  | **II YARIMİL (34 SAAT)** |  |
|  |  | **QÜVVƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (10 SAAT)** |  |
| 35 | **QÜVVƏ** | 1.1.1; 2.3.43.1.5; 4.1.1 | Qüvvə hərəki qabiliyyəti | - qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; - “özünüzü yoxlayın”(Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| 36 | 1.2.2; 2.2.2 | Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf  | - qüvvə təyinatlı ümuminkişaf hərəkətləri; | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 3.1.5; 4.1.3 | etdirilməsi | * hündür və alçaq turnikdə yerinə yetirilən dartınma hərəkətləri;
* dayaqdan qolların bükülüb-açılması;
 |  |  |  |  |
| 37 | Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi |  | 1 |  |  |
| 38 | 1.4.3; 2.3.23.1.5; 4.1.1 | Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | * Öz bədəninin çəkisi ilə yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri;
* Rəqibin müqaviməti və təkrar icra edilən müqavimət hərəkətləri; - mütəhərrik oyunlar.
 |  | 1 |  |  |
| 39 |
| Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi |  | 1 |  |  |
| 40 | 1.3.5; 2.2.23.1.5; 4.1.3 | Bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | * Uzanmış vəziyyətdə gövdənin bükülübaçılması;
* gimnastika skamyasında gövdənin bükülübaçılması;
* paralel qollarda hərəkətlər
* mütəhərrik oyun və estafetlər
 |  | 1 |  |  |
| 41 | Bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi |  | 1 |  |  |
| 42 | 1.4.3; 2.3.2 3.1.5; 4.1.1 | Qüvvə hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * qüvvə təyinatlı

ümuminkişaf hərəkətləri; - kəndirədırmanma;* mütəhərrik oyun və estafetlər;
* «TOPLUMUN

PARILTISI»na hazırlıq; |  | 1 |  |  |
| 43 | Qüvvə hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi |  |  |  |  |
| 44 |  |  | **KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ-****5** | **-qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -alçaq və hündür turnikdə dartınma;****- icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** |  | 1 |  |
| **ÇEVİKLİK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (16 SAAT)** |  |
| 45 | **ÇEVİKLİK** | 1.4.1; 2.1.13.1.1; 4.1.2 | Çeviklik hərəki qabiliyyəti | * Çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;
* “özünüzü yoxlayın”

(Diaqnostik qiymətləndirmə) |  | 1 |  |  |
| 46 | 1.3.3; 2.2.13.1.1; 4.1.4 | Koordinasiya və müvazinətin inkişaf etdirilməsi | * müvazinət, koordinasiya elementləri olan hərəkətlər;
* mütəhərrik oyunlar və estafetlər;
 |  | 1 |  |  |
| 48 | 1.2.3; 2.3.33.1.1; 4.1.2 | Voleybolda texniki fəndlər | **VOLEYBOL** |  | 1 |  |  |
| * Cütlükdə topun sinədən ötürülməsi;
* basketbol topunun tək və cüt əllə atılması;
* mütəhərrik oyunlar və estafetlər
 |
| 49 | Voleybolda texniki fəndlər |  | 1 |  |  |
|  | Voleybolda texniki fəndlər |  |  |  |  |
| 50 | Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi |  | 1 |  |  |
| 51 | Çeviklik hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi |  | 1 |  |  |
| 52 |  | **KİÇİK SUMMATİV**  | **-çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;** |  | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **QİYMƏTLƏNDİRMƏ6** | **-voleybol topunun oyuna** **daxil edilməsi; - icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** |  |  |  |
| 53 | 1.3.3; 2.2.13.1.1; 4.1.4 |  | Futbolda texniki fəndlər | **FUTBOL** | 1 |  |  |
| * futbol topunun ötürülməsi;
* top ilə zərbələr;
* top ilə hədəfin vurulması; - mütəhərrik oyunlar və estafetlər;
 |
| 54 | Futbolda texniki fəndlər | 1 |  |  |
| 55 | Futbolda texniki fəndlər |  |  |  |
| 56 | 1.2.3; 2.3.33.1.1; 4.1.2 |  | Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi | * Cütlükdə topun sinədən ötürülməsi;
* basketbol topunun tək və cüt əllə atılması;
* mütəhərrik oyunlar
 | 1 |  |  |
| 57 | Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| 58 | 1. 2.3; 1.3.3
2. 3.3; 3.1.1

4.1.4 |  | Çeviklik hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * Xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri;
* dairəvi metodla icra edilən hərəkət kompleksləri;
* mütəhərrik oyunlar və estafetlər;
 | 1 |  |  |
| 59 | Çeviklik hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| 60 |  |  |  | **KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ-****7** | **-çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -futbol topunun səbətə atılması; - icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |
|  | **DÖZÜMLÜLÜK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (8 SAAT)** |
| 61 | **DÖZÜMLÜLÜK** | 1.3.1; 2.1.13.1.6; 4.1.3 |  | Dözümlülük hərəki qabiliyyəti | * dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;
* “özünüzü yoxlayın”

(Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| 62 | 1.2.1; 2.3.43.1.6; 4.1.4 |  | Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi | * çoxmərhələli estafet qaçışları;
* kross qaçışları;
* iplə çoxsaylı hoppanmalar;
* mütəhərrik oyunlar və estafetlər
 | 1 |  |  |
| 63 | Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| 64 | 1.4.3; 2.1.23.1.6; 4.1.3 |  | Xüsusi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi | * koordinasiya hərəkətlərinin dəfələrlə təkrarlanması;
* dinamik hərəkətlərin nisbətən sakit tərzdə icra edilməsi;
* əzələ gərginliyinin uzun müddət statik vəziyyətdə saxlanılması.
 | 1 |  |  |
| 65 | 1. 3.3; 1.4.1
2. 3.3; 3.1.6

4.1.4 |  | Dözümlülük hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | * 1000 metr kross qaçışı; - mütəhərrik oyunlar və estafetlər;
* «TOPLUMUN

PARILTISI» - Fleşmob | 1 |  |  |
| 66 | Dözümlülük hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67 |  |  | Dözümlülük hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi |  | 1 |  |  |
| 68 |  |  | **KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ-****8** | **-dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****-1500 metr kross qaçışı;****- icra bacarığı;****-şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |
|  | **II YARIMILDƏ QİYMƏT** | **Y2 =**k5 + k6 + k7 + k84 |
|  | **İLLİK QİYMƏT** | Y1 + Y2**İ=** |

2

# FİZİKİ TƏRBİYƏ VIII SİNİF – HƏFTƏDƏ 2 SAAT, İLLİK 68 SAAT

**VIII sinifin sonunda şagird:**

* hərəkətlərdən təyinatına görə istifadə qaydaları haqqında məlumat verir;
* hərəki qabiliyyətlərin inkişafı metodları haqqında məlumat verir;
* hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli üsullardan istifadə edir;
* funksional göstəricilərə əsasən orqanizmə nəzarəti həyata keçirir və ilk tibbi yardım göstərir;
* yaş qrupuna müvafiq hərəki qabiliyyətlər nümayiş etdirir; \* öz potensialını reallaşdırarkən qətiyyət nümayiş etdirir.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Tədris** **vahidi** | **Standartlar** | **Dərsin mövzusu** | **Dərsin məzmunu və tövsiyə****olunan fəaliyyət növləri** | **Saatlar** | **Tarix** |
| **8 A** | **8 B** |
| 1 |  | 1.1.1., 1.1.2.1.3.3., 1.4.11.4.2 | Nəzəri biliklər və informasiya təminatı  | -fiziki yükün və hərəkətlərin tənəffüs və qan-damar sisteminə təsiri;-orqanizmin funksional vəziyyətinin diaqnostikası, nəbz vurğusu, ağciyərin həyat tutumu;-ümuminkişaf hərəkətləri, onların təsnifatı, xüsusiyy. -hərəki qab., onları inkişaf etdirən hərəkətlər, oyunlar; -fiziki tərbiyə dərslərində təhlükəsizlik tədbirləri; -iradi xüsusiy., komandalı fəaliyyətdə əməkdaşlıq, fiziki hazırlıq və mənəviyyat | 1 |  |  |
| 2 |  |  | Diaqnostik qiymətləndirmə | * **Fiziki inkişaf göstəriciləri:**Boy , çəki , boy – çəki indeksi
* **Funksional inkişaf**

**göstəriciləri:**Nəbz vurğusu, AHT | 1 |  |  |
| **SÜRƏT HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (9 SAAT)** |  |  |  |
| **3** | **SÜRƏT****QABİLIYYƏTİ** | 1.1.1; 2.3.1;3.1.3; 4.1.1 | Sürət hərəki qabiliyyəti | -sürət hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya, (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **4** | 1.2.3, 2.2.1., 2.2.2 2.2.3., 2.3.3 3.1.3., 4.1.1 | Start texnikasının təkmilləşdirilməsi.  | **ATLETİKA** -müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar ; -müxtəlif intervavallı start siqnalı ilə startlar ;-20-30 m məsafəyə sürətləndirmələr ;-60m qaçış-xüsusi seçilmiş hərəkətlər -qısa məsafəyə ( 20-30 m ) estafet yarışları ;-kombinə olunmuş oyunlar  | 1 |  |  |
| **5** | 1.2.1.,2.3.1., 1. 2.2, 2.3.3.,
2. 1.3, 4.1.1
 | Döngələrdə qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** |  | 1.2.3., 2.2.2 2.2.3., 2.3.33.1.3., 4.1.1 | Estafet texnikasının təkmilləşdirilməsi | 20-25 m. nişanlanmış sahədə qaçış hərəkətləri -20-25 m. məsafədə sürətlənmələr-Əllər dayaqda müəyyən vaxt ərzində çoxsaylı qaçış hərəkətləri-Kiçik maneələr və ya nişanlara toxunmaqla qaçışlar-Hərəkət istiqamətini nişanlanmış sahədə dəyişməklə qaçışlar -Sürətlənmələr-maili qaçış yolunda sürətlənmələr; -daha çox hazırlıqlı komanda yoldaşının irəliyə dartması ilə startlar, qaçışlar, sürətlənmələr-qısa məsafələrdə estafet ötürmələri-maksimal qaçışla yerinə yetirilən sürətlənmələr, oyunlar- qısa məsafəyə sürətlənmələr;-qısa məsafələrə estafet;-qısa məsafələrə cütlüklə və komandalı yarışlar; -müxtəlif mərhələli estafetlər-30 m.,60 m., qaçışlar, yarışlar | 1 |  |  |
| **7** | Estafet texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **8** |  | 1.3.3., 2.2.2 2.2.3., 2.3.33.1.3., 4.1.1 | Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **9** | Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **10** | Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **11** |  |  | **I KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-sürət hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;*** **60 metr qaçış;**
* **icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | **1** |  |  |
| **SÜRƏT-GÜC HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (14 SAAT)** |  |
| **12** | **SÜRƏT-GÜC****QABİLİYYƏTİ** | 1.3.3; 2.3.1 3.1.4; 4.1.1 | Sürət-güc hərəki qabiliyyəti | - sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya,(Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **13** | 1.1.1., 1.3.5 2.2.3., 2.3.33.1.4., 4.1.3 | Atma texnikasının inkişaf etdirilməsi | **ATLETİKA**-Müxtəlif çəkili topların itələnməsi, atılması; -Müxtəlif çəkili topların hədəfə və ya zonaya atılması ;-Müxtəlif atma , itələmə hərəkətləri olan oyunlar , estafetlər ;-tenis topunun uzağa atılması; | 1 |  |  |
| **14** | Atma texnikasının inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **15** | 1.3.5., 2.2.1., 2.3.1, 2.3.2., 2.3.3, 3.1.4., 4.1.1  | Atma texnikasının inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **16** | Atma texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **17** |  | 1.3.5., 2.2.1., 2.3.1, 2.3.2., 2.3.3, 3.1.4., 4.1.1  | Atma texnikasının təkmilləşdirilməsi |  | 1 |  |  |
| **18** |  |  | **II KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****-150 qr. topun atılması; - icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |  |
| **19** |  | 1.2.1., 1.2.2 2.2.2., 2.3.22.3.3., 3.1.44.1.1 | Qaçaraq hündürlüyə tullanma texnikasının inkişaf etdirilməsi | -Aralarındakı məsafə və hündürlüyü nizamlanan maneələr üzərindən tək və ya cüt ayağın təkanı ilə çoxsaylı sıçrayışlar; -Sıçrayış elementləri olan oyunlar estafetlər , qaçışlar;* Xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi ;

-Qaçaraq uzunluğa tullanma;* Qaçaraq hündürlüyə tullanma;

-Uzunluğa və hündürlüyə tullanma elementləri olan kobinələşmiş oyunlar; | 1 |  |  |
| **20** |
| Qaçaraq hündürlüyə tullanma texnikasının inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **21** | Qaçaraq uzunluğa tullanma texnikasının inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **22** | Qaçaraq uzunluğa tullanma texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **23** | Qaçaraq uzunluğa tullanma texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **24** | 1.2.2., 2.3.2., 2.2.3., 3.1.4., 4.1.1 | Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməs | 1 |  |  |
| **25** |  |  | **III KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;*** **qaçaraq uzunluğa tullanma; - icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |
| **BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ (9 SAAT)** |  |
| **26** | **BƏQ** | 1.1.2; 2.1.23.1.2; 4.1.1 | Bədənin Əyilmə qabiliyyəti | - BƏQ haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **27** |  | 1.1.1., 2.1.1 2.2.2., 2.3.12.3.2., 3.1.24.1.1 | Aşağı ətraflarda əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi | ***Gimnastika və ya xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri*** -Yeriş , qaçış , oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər;-Aşağı ətrafların geniş amplitudalı hərəkətlər ; -Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən bədənin fəal əyilmələri ;-Gimnastika divarında hərəkətlər;-Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən ətrafların ağırlıqlar və kənar köməklə qeyri-fəal əyilmələr ; - Yeriş , qaçış , oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər;-Yuxarı ətrafların müxtəlif istiqamətli yellənmə , fırlanma , dönmə hərəkətlər ; -Gimnastika divarında ,turnikdə sallanma , yellənmə , dönmə hərəkətlər ; -Dinamik və statik hərəkət kompleksləri ;-Ağırlıqlar və köməklə qeyri-fəal əyilmələr. -Yeriş,qaçış oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər; -Aşağı ətrafların və gövdənin mextəlif istiqamətli əyilmələr, dönmələr; -Yuxarıı ətrafların və gövdənin mextəlif istiqamətli əyilmələr, dönmələr; -Əyilmələr, dönmələr, fırlanmalardan ibarət oyunlar estafetlər, yarışlar | 1 |  |  |
| **28** | Aşağı ətraflarda əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **29** | Aşağı ətraf oynaqlarında mütəhərrikliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **30** | 1.3.3., 1.3.4 2.3.1.. 2.3.33.1.2., 4.1.1 | Yuxarı ətraflarda əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **31** | Yuxarı ətraflarda əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **32** | 1.3.3., 1.3.4 2.3.1.. 2.3.33.1.2., 4.1.1 | Yuxarı ətraf oynaqlarında mütəhərrikliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **33** | 1.4.2; 2.3.53.1.2; 4.1.4 | Əyilgənliyin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **34** |  |  | **IV KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-BƏQ haqqında informasiya;****-bədənin irəliyə əyilməsi; - icra bacarığı;****- şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |  |
| **I YARIMILDƏ QİYMƏT** | **Y1 =**k1 + k2 + k3 + k44 |
| **QÜVVƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (10 SAAT)** |
| **35** | **QÜVVƏ****QABİLİYYƏTİ** | 1.1.1; 2.3.43.1.5; 4.1.1 | Qüvvə hərəki qabiliyyəti | - qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **36** | 1.1.1., 1.3.3. 2.1.1., 2.2.22.3.3., 3.1.5 4.1.1 | Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi  | ***Gimnastika , ağırlıqqaldırma və ya*** ***xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksləri*** Gimnastika alətlərində: -Turnikdə , paralel qollarda , kanatda , gimnastika divarında və s. *təkrar , təkrar-seriyalı* rejimdə icar olunan qüvvə hərəkətləri;-Trenajor qurğularında , müxtəlif əzələ qurupları üçün *təkrar, təkrar-serialı* rejimdə icar olunan qüvvə hərəkətləri;-Qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar ,  | 1 |  |  |
| **37** | Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi  | 1 |  |  |
| **38** | 1.3.3., 2.1.1.. 1. 3.2, 2.3.3..
2. 1.5, 4.1.1
 | Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi  | 1 |  |  |
| **39** | Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi  | 1 |  |  |
| **40** | 1.2.1., 2.1.12.3.3., 3.1.54.1.1 | Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **41** | Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **42** |  | 1.3.5.. 2.1.12.3.3., 3.1.54.1.1 | Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | estafetlər,kombinə olunmuş estafetlər,fərdi və komandalı yarışlar. | 1 |  |  |
| **43** | 1.1.2., 2.1.12.3.3., 3.1.5., 4.1.1 | Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **44** |  |  | **V KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -alçaq və hündür turnikdə dartınma;*** **icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |
| **ÇEVİKLİK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (16 SAAT)** |
| **45** | **ÇEVIKLIK** **QAİIİIYYƏTİ** | 1.4.1; 2.1.13.1.1; 4.1.2 | Çeviklik hərəki qabiliyyəti | - Çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **46** | 1.1.1., 1.2.4 2.2.1., 2.2.22.3.3., 3.1.14.1.1 | Basketbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə. | **İDMAN OYUNLARI:***Basketbol, voleybol, futbol** topla yerinə yetirilən texniki fəaliyyət elementləri;
* texniki elementlərdən ibarət estafetlər;
* texniki elementlərin təkmilləşdirilməsi;
 | 1 |  |  |
| **47** | Basketbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **48** | 1.4.1., 2.2.12.2.2., 3.1.14.1.1 | Voleybolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **49** | Voleybolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **50** | Voleybolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **51** | Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **52** |  | **VI KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -voleybol topunun oyuna daxil edilməsi;*** **icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |
| **53** | 1.3.5., 2.2.42.3.3., 3.1.14.1.1 | Həndbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | - texniki elementlərin birləşmələrindən ibarət estafetlər; | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **54** |  |  | Həndbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | * kişik komandaların sadələşdirilmiş qaydalarla oyunları;
* ikitərəfli oyun;
* gimnastika hərəkətləri
* dayaqlı və dayaqsız tullanmalar;
 | 1 |  |  |
| **55** | Həndbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **56** | 1.4.1., 2.2.12.2.2., 3.1.14.1.1 | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **57** | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **58** | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **59** | 1.3.3., 2.2.22.3.4., 3.1.14.1.2 | Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **60** |  |  | **VII KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****-futbol topunun qapıya vurulması;*** **icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |
| **DÖZÜMLÜLÜK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (8 SAAT)** |  |
| **61** |  | 1.3.1; 2.1.13.1.6; 4.1.3 | Dözümlülük hərəki qabiliyyəti | - dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **62** | **DÖZÜMLÜLÜK** **QAİILİYYƏTİ** | 1.1.2., 2.1.22.3.4., 3.1.64.1.4 | Ümumi dözümlüyün inkişaf etdirilməsi | **ATLETKA, İDMAN****OYUNLARI**-Enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı;-Çoxmərhələli estafet qaçışları;-Komandalı oyunlar;-Kombinə olunmuş estafetlər;-Süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçış; -1500 m kross qaçışı;-mərhələləri 200 m, 300 m olan estafet tipli kross qaçışları |  |  |  |
| **63** | 1.2.1., 1.3.4 2.2.2., 2.2.33.1.6.. 4.1.4 | Enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışları  | 1 |  |  |
| **64** | 1.3.4., 2.2.32.3.3.. 3.1.64.1.4 | Təbii və süni maneələri dəf etməklə qaçışlar | 1 |  |  |
| **65** | 1 |  |  |
| **66** | 1.3.4., 2.2.32.3.3.. 3.1.64.1.4 | Xüsusi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **67** |  | 1.3.4., 2.2.32.3.3.. 3.1.64.1.4 | Dözümlülük qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi |  | 1 |  |  |
| **68** |  |  | **VIII KİÇİK** **SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****-1500 metr kross qaçışı;****- icra bacarığı;****-şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |  |
|  | **II YARIMILDƏ QİYMƏT** | **Y2 =**k5 + k6 + k7 + k84 |
|  | **İLLİK QİYMƏT** | Y1 + Y2**İ=**2 |

# FİZİKİ TƏRBİYƏ IX SİNİF – HƏFTƏDƏ 2 SAAT, İLLİK 68 SAAT

**IX sinifin sonunda şagird:**

* hərəkətlərdən və sağlamlaşdırıcı vasitələrdən təyinatına görə istifadə qaydalarını izah edir;

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Tədris** **vahidi** | **Standartlar** | **Dərsin mövzusu** | **Dərsin məzmunu və tövsiyə****olunan fəaliyyət növləri** | **Saatlar** | **Tarix** |
| **9 A** | **9 B** |
| 1 |  | 1.1.1., 1.1.2.1.3.3., 1.4.11.4.2 | Nəzəri biliklər və informasiya təminatı  | -fiziki yükün və hərəkətlərin tənəffüs və qan-damar sisteminə təsiri;-orqanizmin funksional vəziyyətinin diaqnostikası, nəbz vurğusu, ağciyərin həyat tutumu;-ümuminkişaf hərəkətləri, onların təsnifatı, xüsusiyy. -hərəki qab., onları inkişaf etdirən hərəkətlər, oyunlar; -fiziki tərbiyə dərslərində təhlükəsizlik tədbirləri; -iradi xüsusiy., komandalı fəaliyyətdə əməkdaşlıq, fiziki hazırlıq və mənəviyyat | 1 |  |  |
| 2 |  |  | Diaqnostik qiymətləndirmə | * **Fiziki inkişaf göstəriciləri:**Boy , çəki , boy – çəki indeksi
* **Funksional inkişaf**

**göstəriciləri:**Nəbz vurğusu, AHT | 1 |  |  |
|  | **SÜRƏT HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (9 SAAT)** |  |  |  |
| **3** | **SÜRƏT** | 1.1.1; 2.3.1;3.1.3; 4.1.1 | Sürət hərəki qabiliyyəti | -sürət hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya, (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **4** | 1.2.3, 2.2.1., 2.2.2 2.2.3., 2.3.3 3.1.3., 4.1.1 | Start texnikasının təkmilləşdirilməsi.  | **ATLETİKA** -müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar ; -müxtəlif intervavallı start siqnalı ilə startlar ; -20-30 m məsafəyə  | 1 |  |  |

* təhlükəsiz icra, özünümüdafiə və ilk tibbi yardım göstərmək bacarığını nümayiş etdirir;
* fiziki hazırlığını artırmaq üçün müxtəlif təyinatlı hərəkətləri əlverişli üsullarla icra edir;
* yaş qrupuna müvafiq hərəki qabiliyyətlər nümayiş etdirir;
* hərəki fəaliyyət zamanı məsuliyyət, rəqibə münasibətdə ədalətlilik nümayiş etdirir.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** |  | 1.2.1.,2.3.1., 1. 2.2, 2.3.3.,
2. 1.3, 4.1.1
 | Döngələrdə qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi | sürətləndirmələr ;-60m qaçış-xüsusi seçilmiş hərəkətlər -qısa məsafəyə ( 20-30 m ) estafet yarışları ;-kombinə olunmuş oyunlar 20-25 m. nişanlanmış sahədə qaçış hərəkətləri -20-25 m. məsafədə sürətlənmələr-Əllər dayaqda müəyyən vaxt ərzində çoxsaylı qaçış hərəkətləri-Kiçik maneələr və ya nişanlara toxunmaqla qaçışlar-Hərəkət istiqamətini nişanlanmış sahədə dəyişməklə qaçışlar -Sürətlənmələr-maili qaçış yolunda sürətlənmələr; -daha çox hazırlıqlı komanda yoldaşının irəliyə dartması ilə startlar, qaçışlar, sürətlənmələr-qısa məsafələrdə estafet ötürmələri-maksimal qaçışla yerinə yetirilən sürətlənmələr, oyunlar- qısa məsafəyə sürətlənmələr;-qısa məsafələrə estafet;-qısa məsafələrə cütlüklə və komandalı yarışlar; -müxtəlif mərhələli estafetlər-30 m.,60 m., qaçışlar, yarışlar | 1 |  |  |
| **6** | 1.2.3., 2.2.2 2.2.3., 2.3.33.1.3., 4.1.1 | Estafet texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **7** | Estafet texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **8** |  | 1.3.3., 2.2.2 2.2.3., 2.3.33.1.3., 4.1.1 | Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **9** | Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **10** | Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **11** |  |  | **I KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-sürət hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;*** **60 metr qaçış;**
* **icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | **1** |  |  |
| **SÜRƏT-GÜC HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (14 SAAT)** |  |
| **12** | **SÜRƏT-GÜC****QABİLİYYƏTİ** | 1.3.3; 2.3.1 3.1.4; 4.1.1 | Sürət-güc hərəki qabiliyyəti | - sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya,(Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **13** | 1.1.1., 1.3.5 2.2.3., 2.3.33.1.4., 4.1.3 | Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişaf etdirilməsi | **ATLETİKA**-Müxtəlif çəkili topların itələnməsi, atılması; -Müxtəlif çəkili topların hədəfə və ya zonaya atılması ;-Müxtəlif atma , itələmə hərəkətləri olan oyunlar , estafetlər ; | 1 |  |  |
| **14** | Tibbi topun atılması, yadro itilmə | 1 |  |  |
| **15** | 1.3.5., 2.2.1., 2.3.1, 2.3.2.,  | Tibbi topun atılması, yadro itilmə | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16** |  | 2.3.3, 3.1.4., 4.1.1 1.3.5., 2.2.1., 2.3.1, 2.3.2., 2.3.3, 3.1.4., 4.1.1  | Atma texnikasının təkmilləşdirilməsi | -tenis topunun uzağa atılması; | 1 |  |  |
| **17** | Atma texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **18** |  |  | **II KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****-150 qr. topun atılması; - icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |  |
| **19** |  | 1.2.1., 1.2.2 2.2.2., 2.3.22.3.3., 3.1.44.1.1 | Aşağı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişaf etdirilməsi | -Aralarındakı məsafə və hündürlüyü nizamlanan maneələr üzərindən tək və ya cüt ayağın təkanı ilə çoxsaylı sıçrayışlar; -Sıçrayış elementləri olan oyunlar estafetlər , qaçışlar;* Xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi ;

-Qaçaraq uzunluğa tullanma;* Qaçaraq hündürlüyə tullanma;

-Uzunluğa və hündürlüyə tullanma elementləri olan kobinələşmiş oyunlar; | 1 |  |  |
| **20** |
| Qaçaraq hündürlüyə tullanma texnikasının inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **21** | Qaçaraq hündürlüyə tullanma texnikasının inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **22** | Qaçaraq uzunluğa tullanma texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **23** | Qaçaraq uzunluğa tullanma texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **24** | 1.2.2., 2.3.2., 2.2.3., 3.1.4., 4.1.1 | Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməs | 1 |  |  |
| **25** |  |  | **III KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;*** **qaçaraq uzunluğa tullanma; - icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |
| **BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ (9 SAAT)** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **26** | **BƏQ** | 1.1.2; 2.1.23.1.2; 4.1.1 | Bədənin Əyilmə qabiliyyəti | - BƏQ haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **27** |  | 1.1.1., 2.1.1 2.2.2., 2.3.12.3.2., 3.1.24.1.1 | Aşağı ətraflarda əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi | ***Gimnastika və ya xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri*** -Yeriş , qaçış , oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər;-Aşağı ətrafların geniş amplitudalı hərəkətlər ; -Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən bədənin fəal əyilmələri ;-Gimnastika divarında hərəkətlər;-Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən ətrafların ağırlıqlar və kənar köməklə qeyri-fəal əyilmələr ; - Yeriş , qaçış , oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər;-Yuxarı ətrafların müxtəlif istiqamətli yellənmə , fırlanma , dönmə hərəkətlər ; -Gimnastika divarında ,turnikdə sallanma , yellənmə , dönmə hərəkətlər ; -Dinamik və statik hərəkət kompleksləri ;-Ağırlıqlar və köməklə qeyri-fəal əyilmələr. -Yeriş,qaçış oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər; -Aşağı ətrafların və gövdənin mextəlif istiqamətli əyilmələr, dönmələr; -Yuxarıı ətrafların və gövdənin mextəlif istiqamətli əyilmələr, dönmələr; -Əyilmələr, dönmələr, fırlanmalardan ibarət oyunlar estafetlər, yarışlar | 1 |  |  |
| **28** | Aşağı ətraflarda əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **29** | Aşağı ətraf oynaqlarında mütəhərrikliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **30** | 1.3.3., 1.3.4 2.3.1.. 2.3.33.1.2., 4.1.1 | Yuxarı ətraflarda əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **31** | 1.3.3., 1.3.4 2.3.1.. 2.3.33.1.2., 4.1.1 | Yuxarı ətraf oynaqlarında mütəhərrikliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **32** | 1.4.2; 2.3.53.1.2; 4.1.4 | Əyilgənliyin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **33** |  |  | **IV KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-BƏQ haqqında informasiya;****-bədənin irəliyə əyilməsi; - icra bacarığı;****- şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |  |
| **34** |  |  | **I BÖYÜK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | * **30 m qaçış**
* **Yerindən uzununa tullanma**
* **Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmənin nəticəsi**
 | **1** |  |  |
|  |  | **I YARIMILDƏ QİYMƏT** | **Y1 =**k | BSQ |
|  |  | **QÜVVƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (10 SAAT)** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **35** | **QÜVVƏ****QABİLİYYƏTİ** | 1.1.1; 2.3.43.1.5; 4.1.1 | Qüvvə hərəki qabiliyyəti | - qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **36** | 1.1.1., 1.3.3. 2.1.1., 2.2.22.3.3., 3.1.5 4.1.1 | Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi  | ***Gimnastika , ağırlıqqaldırma və ya*** ***xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksləri*** Gimnastika alətlərində: -Turnikdə , paralel qollarda , kanatda , gimnastika divarında və s. *təkrar , təkrar-seriyalı* rejimdə icar olunan qüvvə hərəkətləri;-Trenajor qurğularında , müxtəlif əzələ qurupları üçün *təkrar, təkrar-serialı* rejimdə icar olunan qüvvə hərəkətləri;-Qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar , estafetlər,kombinə olunmuş estafetlər,fərdi və komandalı yarışlar. | 1 |  |  |
| **37** | Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi  | 1 |  |  |
| **38** | 1.3.3., 2.1.1.. 1. 3.2, 2.3.3..
2. 1.5, 4.1.1
 | Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi  | 1 |  |  |
| **39** | Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi  | 1 |  |  |
| **40** | 1.2.1., 2.1.12.3.3., 3.1.54.1.1 | Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **41** | Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **42** | 1.3.5.. 2.1.12.3.3., 3.1.54.1.1 | Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **43** | 1.1.2., 2.1.12.3.3., 3.1.5., 4.1.1 | Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **44** |  |  | **V KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -alçaq və hündür turnikdə dartınma;*** **icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |
| **ÇEVİKLİK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (15 SAAT)** |
| **45** | **ÇEVIKLIK** **QAİIİIYYƏTİ** | 1.4.1; 2.1.13.1.1; 4.1.2 | Çeviklik hərəki qabiliyyəti | - Çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **46** | 1.1.1., 1.2.4 2.2.1., 2.2.22.3.3., 3.1.14.1.1 | Basketbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə. | **İDMAN OYUNLARI:***Basketbol, voleybol, futbol** topla yerinə yetirilən texniki fəaliyyət elementləri;
* texniki elementlərdən ibarət estafetlər;
 | 1 |  |  |
| **47** | Basketbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **48** | 1.4.1., 2.2.12.2.2., 3.1.1 | Voleybolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **49** |  | 4.1.1 | Voleybolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | - texniki elementlərin təkmilləşdirilməsi; | 1 |  |  |
| **50** | Voleybolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **51** | Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **52** |  | **VI KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -voleybol topunun oyuna daxil edilməsi;*** **icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |
| **53** | 1.3.5., 2.2.42.3.3., 3.1.14.1.1 | Həndbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | * texniki elementlərin birləşmələrindən ibarət estafetlər;
* kişik komandaların sadələşdirilmiş qaydalarla oyunları;
* ikitərəfli oyun;
* gimnastika hərəkətləri
* dayaqlı və dayaqsız tullanmalar;
 | 1 |  |  |
| **54** | Həndbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **55** | 1.4.1., 2.2.12.2.2., 3.1.14.1.1 | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **56** | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **57** | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **58** | 1.3.3., 2.2.22.3.4., 3.1.14.1.2 | Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **59** |  |  | **VII KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****-futbol topunun qapıya vurulması;*** **icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |
| **DÖZÜMLÜLÜK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (7 SAAT)** |  |
| **60** |  | 1.3.1; 2.1.13.1.6; 4.1.3 | Dözümlülük hərəki qabiliyyəti | - dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **61** | **DÖZÜMLÜLÜK** **QAİILİYYƏTİ** | 1.1.2., 2.1.22.3.4., 3.1.64.1.4 | Ümumi dözümlüyün inkişaf etdirilməsi | **ATLETKA, İDMAN****OYUNLARI**-Enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı;-Çoxmərhələli estafet qaçışları;-Komandalı oyunlar;-Kombinə olunmuş estafetlər;-Süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçış; -1500 m kross qaçışı;-mərhələləri 200 m, 300 m olan estafet tipli kross qaçışları |  |  |  |
| **62** | 1.1.2., 2.1.22.3.4., 3.1.64.1.4 | Enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışları |  |  |  |
| **63** | 1.2.1., 1.3.4 2.2.2., 2.2.33.1.6.. 4.1.4 | Çoxmərhələli estafet qaçışları  | 1 |  |  |
| **64** | 1.3.4., 2.2.32.3.3.. 3.1.64.1.4 | Təbii və süni maneələri dəf etməklə qaçışlar | 1 |  |  |
| 1 |  |  |
| **65** | 1.3.4., 2.2.32.3.3.. 3.1.64.1.4 | Xüsusi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **66** | 1.3.4., 2.2.32.3.3.. 3.1.64.1.4 | Dözümlülük qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **67** |  |  | **VIII KİÇİK** **SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****-1500 metr kross qaçışı;****- icra bacarığı;****-şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |  |
| **68** |  |  | **II BÖYÜK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **- Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma (Oğlanlar) -Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartınma (Qızlar) -3x10 m Məkik qaçış - 1500 m məsafəyə qaçışın nəticəsi** | **1** |  |  |
| **II YARIMILDƏ QİYMƏT** |  **Y2 =**k BSQ5+k6+k7+k84∙40100+ |
| **İLLİK QİYMƏT** | Y1 + Y2**İ=**2 |

# FİZİKİ TƏRBİYƏ X SİNİF – HƏFTƏDƏ 2 SAAT, İLLİK 68 SAAT

**X sinifin sonunda şagird:**

* hərəki qabiliyyətlərin inkişafı metodlarından və bərpaedici vasitələrdən istifadəni izah edir;

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Tədris** **vahidi** | **Standartlar** | **Dərsin mövzusu** | **Dərsin məzmunu və tövsiyə****olunan fəaliyyət növləri** | **Saatlar** | **Tarix** |
| **10 A** | **10 B** |
| 1 |  | 1.1.1., 1.1.2.1.3.3., 1.4.11.4.2 | Nəzəri biliklər və informasiya təminatı  | -fiziki yükün və hərəkətlərin tənəffüs və qan-damar sisteminə təsiri;-orqanizmin funksional vəziyyətinin diaqnostikası, nəbz vurğusu, ağciyərin həyat tutumu;-ümuminkişaf hərəkətləri, onların təsnifatı, xüsusiyy. -hərəki qab., onları inkişaf etdirən hərəkətlər, oyunlar; -fiziki tərbiyə dərslərində təhlükəsizlik tədbirləri; -iradi xüsusiy., komandalı fəaliyyətdə əməkdaşlıq, fiziki hazırlıq və mənəviyyat | 1 |  |  |
| 2 |  |  | Diaqnostik qiymətləndirmə | * **Fiziki inkişaf göstəriciləri:**Boy , çəki , boy – çəki indeksi
* **Funksional inkişaf**

**göstəriciləri:**Nəbz vurğusu, AHT | 1 |  |  |
| **SÜRƏT HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (9 SAAT)** |  |  |  |
| **3** | **SÜRƏT** | 1.1.1; 2.3.1;3.1.3; 4.1.1 | Sürət hərəki qabiliyyəti | -sürət hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya, (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **4** | 1.2.3, 2.2.1., 2.2.2 2.2.3., 2.3.3 3.1.3., 4.1.1 | Start texnikasının təkmilləşdirilməsi.  | **ATLETİKA** -müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar ; -müxtəlif intervavallı start siqnalı ilə startlar ; -20-30 m məsafəyə  | 1 |  |  |

* orqanizmin funksional vəziyyətinə nəzarət və ilk tibbi yardım bacarığı nümayiş etdirir;
* hərəki qabiliyyətlərin inkişafı və qamətin korreksiyası üçün hərəkətlərdən və vasitələrdən müstəqil istifadə edir;
* müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətləri əlverişli üsullarla yerinə yetirir; \* yaş qrupuna müvafiq hərəki qabiliyyət nümayiş etdirir; \* hərəki fəaliyyət zamanı səmərəli əməkdaşlıq qurur.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** |  | 1.2.1.,2.3.1., 1. 2.2, 2.3.3.,
2. 1.3, 4.1.1
 | Döngələrdə qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi | sürətləndirmələr ;-60m qaçış-xüsusi seçilmiş hərəkətlər -qısa məsafəyə ( 20-30 m ) estafet yarışları ;-kombinə olunmuş oyunlar 20-25 m. nişanlanmış sahədə qaçış hərəkətləri -20-25 m. məsafədə sürətlənmələr-Əllər dayaqda müəyyən vaxt ərzində çoxsaylı qaçış hərəkətləri-Kiçik maneələr və ya nişanlara toxunmaqla qaçışlar-Hərəkət istiqamətini nişanlanmış sahədə dəyişməklə qaçışlar -Sürətlənmələr-maili qaçış yolunda sürətlənmələr; -daha çox hazırlıqlı komanda yoldaşının irəliyə dartması ilə startlar, qaçışlar, sürətlənmələr-qısa məsafələrdə estafet ötürmələri-maksimal qaçışla yerinə yetirilən sürətlənmələr, oyunlar- qısa məsafəyə sürətlənmələr;-qısa məsafələrə estafet;-qısa məsafələrə cütlüklə və komandalı yarışlar; -müxtəlif mərhələli estafetlər-30 m.,60 m., qaçışlar, yarışlar | 1 |  |  |
| **6** | 1.2.3., 2.2.2 2.2.3., 2.3.33.1.3., 4.1.1 | Estafet texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **7** | Estafet texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **8** |  | 1.3.3., 2.2.2 2.2.3., 2.3.33.1.3., 4.1.1 | Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **9** | Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **10** | Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **11** |  |  | **I KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-sürət hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;*** **100 metr qaçış;**
* **icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | **1** |  |  |
| **SÜRƏT-GÜC HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (14 SAAT)** |  |
| **12** | **SÜRƏT-GÜC****QABİLİYYƏTİ** | 1.3.3; 2.3.1 3.1.4; 4.1.1 | Sürət-güc hərəki qabiliyyəti | - sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya,(Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **13** | 1.1.1., 1.3.5 2.2.3., 2.3.33.1.4., 4.1.3 | Atma texnikasının inkişaf etdirilməsi | **ATLETİKA**-Müxtəlif çəkili topların itələnməsi, atılması; -Müxtəlif çəkili topların hədəfə və ya zonaya atılması ;-Müxtəlif atma , itələmə hərəkətləri olan oyunlar , estafetlər ; | 1 |  |  |
| **14** | Atma texnikasının inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **15** | 1.3.5., 2.2.1., 2.3.1, 2.3.2.,  | Atma texnikasının inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16** |  | 2.3.3, 3.1.4., 4.1.1 1.3.5., 2.2.1., 2.3.1, 2.3.2., 2.3.3, 3.1.4., 4.1.1  | Atma texnikasının təkmilləşdirilməsi | -tenis topunun uzağa atılması; | 1 |  |  |
| **17** | Atma texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **18** |  |  | **II KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****-150 qr. topun atılması; - icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |  |
| **19** |  | 1.2.1., 1.2.2 2.2.2., 2.3.22.3.3., 3.1.44.1.1 | Qaçaraq hündürlüyə tullanma texnikasının inkişaf etdirilməsi | -Aralarındakı məsafə və hündürlüyü nizamlanan maneələr üzərindən tək və ya cüt ayağın təkanı ilə çoxsaylı sıçrayışlar; -Sıçrayış elementləri olan oyunlar estafetlər , qaçışlar;* Xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi ;

-Qaçaraq uzunluğa tullanma;* Qaçaraq hündürlüyə tullanma;

-Uzunluğa və hündürlüyə tullanma elementləri olan kobinələşmiş oyunlar; | 1 |  |  |
| **20** |
| Qaçaraq hündürlüyə tullanma texnikasının inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **21** | Qaçaraq uzunluğa tullanma texnikasının inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **22** | Qaçaraq uzunluğa tullanma texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **23** | Qaçaraq uzunluğa tullanma texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **24** | 1.2.2., 2.3.2., 2.2.3., 3.1.4., 4.1.1 | Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməs | 1 |  |  |
| **25** |  |  | **III KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;*** **qaçaraq uzunluğa tullanma; - icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |
| **BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ (9 SAAT)** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **26** | **BƏQ** | 1.1.2; 2.1.23.1.2; 4.1.1 | Bədənin Əyilmə qabiliyyəti | - BƏQ haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **27** |  | 1.1.1., 2.1.1 2.2.2., 2.3.12.3.2., 3.1.24.1.1 | Aşağı ətraflarda əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi | ***Gimnastika və ya xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri*** -Yeriş , qaçış , oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər;-Aşağı ətrafların geniş amplitudalı hərəkətlər ; -Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən bədənin fəal əyilmələri ;-Gimnastika divarında hərəkətlər;-Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən ətrafların ağırlıqlar və kənar köməklə qeyri-fəal əyilmələr ; - Yeriş , qaçış , oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər;-Yuxarı ətrafların müxtəlif istiqamətli yellənmə , fırlanma , dönmə hərəkətlər ; -Gimnastika divarında ,turnikdə sallanma , yellənmə , dönmə hərəkətlər ; -Dinamik və statik hərəkət kompleksləri ;-Ağırlıqlar və köməklə qeyri-fəal əyilmələr. -Yeriş,qaçış oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər; -Aşağı ətrafların və gövdənin mextəlif istiqamətli əyilmələr, dönmələr; -Yuxarıı ətrafların və gövdənin mextəlif istiqamətli əyilmələr, dönmələr; -Əyilmələr, dönmələr, fırlanmalardan ibarət oyunlar estafetlər, yarışlar | 1 |  |  |
| **28** | Aşağı ətraflarda əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **29** | Aşağı ətraf oynaqlarında mütəhərrikliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **30** | 1.3.3., 1.3.4 2.3.1.. 2.3.33.1.2., 4.1.1 | Yuxarı ətraflarda əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **31** | Yuxarı ətraflarda əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **32** | 1.3.3., 1.3.4 2.3.1.. 2.3.33.1.2., 4.1.1 | Yuxarı ətraf oynaqlarında mütəhərrikliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **33** | 1.4.2; 2.3.53.1.2; 4.1.4 | Əyilgənliyin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **34** |  |  | **IV KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-BƏQ haqqında informasiya;****-bədənin irəliyə əyilməsi; - icra bacarığı;****- şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |  |
| **I YARIMILDƏ QİYMƏT** | **Y1 =**k1 + k2 + k3 + k44 |
| **QÜVVƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (10 SAAT)** |
| **35** | **QÜVVƏ** | 1.1.1; 2.3.43.1.5; 4.1.1 | Qüvvə hərəki qabiliyyəti | - qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **36** | 1.1.1., 1.3.3. 2.1.1., 2.2.22.3.3., 3.1.5 4.1.1 | Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi  | ***Gimnastika , ağırlıqqaldırma və ya*** ***xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksləri***Gimnastika alətlərində: | 1 |  |  |
| **37** | Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi  | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **38** |  | 1.3.3., 2.1.1.. 1. 3.2, 2.3.3..
2. 1.5, 4.1.1
 | Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi  | -Turnikdə , paralel qollarda , kanatda , gimnastika divarında və s. *təkrar , təkrar-seriyalı* rejimdə icar olunan qüvvə hərəkətləri;-Trenajor qurğularında , müxtəlif əzələ qurupları üçün *təkrar, təkrar-serialı* rejimdə icar olunan qüvvə hərəkətləri;-Qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar , estafetlər,kombinə olunmuş estafetlər,fərdi və komandalı yarışlar. | 1 |  |  |
| **39** | Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi  | 1 |  |  |
| **40** | 1.2.1., 2.1.12.3.3., 3.1.54.1.1 | Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **41** | Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **42** | 1.3.5.. 2.1.12.3.3., 3.1.54.1.1 | Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **43** | 1.1.2., 2.1.12.3.3., 3.1.5., 4.1.1 | Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **44** |  |  | **V KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -alçaq və hündür turnikdə dartınma;*** **icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |
| **ÇEVİKLİK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (16 SAAT)** |
| **45** | **ÇEVIKLIK** **QAİIİIYYƏTİ** | 1.4.1; 2.1.13.1.1; 4.1.2 | Çeviklik hərəki qabiliyyəti | - Çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **46** | 1.1.1., 1.2.4 2.2.1., 2.2.22.3.3., 3.1.14.1.1 | Basketbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə. | **İDMAN OYUNLARI:***Basketbol, voleybol, futbol** topla yerinə yetirilən texniki fəaliyyət elementləri;
* texniki elementlərdən ibarət estafetlər;
* texniki elementlərin təkmilləşdirilməsi;
 | 1 |  |  |
| **47** | Basketbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **48** | 1.4.1., 2.2.12.2.2., 3.1.14.1.1 | Voleybolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **49** | Voleybolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **50** | Voleybolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **51** | Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **52** |  |  | **VI KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -voleybol topunun oyuna daxil edilməsi;*** **icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |
| **53** | 1.3.5., 2.2.42.3.3., 3.1.14.1.1 | Həndbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | * texniki elementlərin birləşmələrindən ibarət estafetlər;
* kişik komandaların sadələşdirilmiş qaydalarla oyunları;
* ikitərəfli oyun;
* gimnastika hərəkətləri
* dayaqlı və dayaqsız tullanmalar;
 | 1 |  |  |
| **54** | Həndbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **55** | Həndbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **56** | 1.4.1., 2.2.12.2.2., 3.1.14.1.1 | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **57** | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **58** | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **59** | 1.3.3., 2.2.22.3.4., 3.1.14.1.2 | Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **60** |  |  | **VII KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****-futbol topunun qapıya vurulması;*** **icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |
| **DÖZÜMLÜLÜK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (8 SAAT)** |  |
| **61** |  | 1.3.1; 2.1.13.1.6; 4.1.3 | Dözümlülük hərəki qabiliyyəti | - dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **62** | **DÖZÜML** | 1.1.2., 2.1.22.3.4., 3.1.6**ÜLÜK** 4.1.4 | Ümumi dözümlüyün inkişaf etdirilməsi | **ATLETKA, İDMAN****OYUNLARI**-Enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı;-Çoxmərhələli estafet  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **63** |  | 1.2.1., 1.3.4 2.2.2., 2.2.33.1.6.. 4.1.4 | Enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışları  | qaçışları;-Komandalı oyunlar;-Kombinə olunmuş estafetlər;-Süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçış; -1500 m kross qaçışı;-mərhələləri 200 m, 300 m olan estafet tipli kross qaçışları | 1 |  |  |
| **64** | 1.3.4., 2.2.32.3.3.. 3.1.64.1.4 | Təbii və süni maneələri dəf etməklə qaçışlar | 1 |  |  |
| **65** | 1 |  |  |
| **66** | 1.3.4., 2.2.32.3.3.. 3.1.64.1.4 | Xüsusi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **67** | 1.3.4., 2.2.32.3.3.. 3.1.64.1.4 | Dözümlülük qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **68** |  |  | **VIII KİÇİK** **SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****-2000 metr kross qaçışı;****- icra bacarığı;****-şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |  |
|  | **II YARIMILDƏ QİYMƏT** | **Y2 =**k5 + k6 + k7 + k84 |
|  | **İLLİK QİYMƏT** | Y1 + Y2**İ=**2 |

# FİZİKİ TƏRBİYƏ XI SİNİF – HƏFTƏDƏ 2 SAAT, İLLİK 68 SAAT

**XI sinifin sonunda şagird:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Tədris** **vahidi** | **Standartlar** | **Dərsin mövzusu** | **Dərsin məzmunu və tövsiyə****olunan fəaliyyət növləri** | **Saatlar** | **Tarix** |
| **11 A** | **11 B** |
| 1 |  | 1.1.1., 1.1.2.1.3.3., 1.4.11.4.2 | Nəzəri biliklər və informasiya təminatı  | -fiziki yükün və hərəkətlərin tənəffüs və qan-damar sisteminə təsiri;-orqanizmin funksional vəziyyətinin diaqnostikası, nəbz vurğusu, ağciyərin həyat tutumu;-ümuminkişaf hərəkətləri, onların təsnifatı, xüsusiyy. -hərəki qab., onları inkişaf etdirən hərəkətlər, oyunlar; -fiziki tərbiyə dərslərində təhlükəsizlik tədbirləri; -iradi xüsusiy., komandalı fəaliyyətdə əməkdaşlıq, fiziki hazırlıq və mənəviyyat | 1 |  |  |
| 2 |  |  | Diaqnostik qiymətləndirmə | * **Fiziki inkişaf göstəriciləri:**Boy , çəki , boy – çəki indeksi
* **Funksional inkişaf**

**göstəriciləri:**Nəbz vurğusu, AHT | 1 |  |  |
| **SÜRƏT HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (9 SAAT)** |  |  |  |
| **3** | **SÜRƏT** | 1.1.1; 2.3.1;3.1.3; 4.1.1 | Sürət hərəki qabiliyyəti | -sürət hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya, (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **4** | 1.2.3, 2.2.1., 2.2.2 2.2.3., 2.3.3 3.1.3., 4.1.1 | Start texnikasının təkmilləşdirilməsi.  | **ATLETİKA** -müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar ; -müxtəlif intervavallı start siqnalı ilə startlar ; -20-30 m məsafəyə  | 1 |  |  |

* orqanizmin möhkəmləndirilməsi, hərəki qabiliyyətlərin müstəqil inkişafı metodlarının tətbiqini izah edir;
* müxtəlif şəraitlərdə ilk tibbi yardımın göstərilməsi və bərpaedici vasitələrin tətbiqini izah edir;
* hərəki fəaliyyət zamanı əlverişli icra üsulları tətbiq edir; \* yaş qrupuna müvafiq hərəki qabiliyyətlər nümayiş etdirir; \* etik, hüquqi, mənəvi normaları dəyərləndirir.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** |  | 1.2.1.,2.3.1., 1. 2.2, 2.3.3.,
2. 1.3, 4.1.1
 | Döngələrdə qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi | sürətləndirmələr ;-60m qaçış-xüsusi seçilmiş hərəkətlər -qısa məsafəyə ( 20-30 m ) estafet yarışları ;-kombinə olunmuş oyunlar 20-25 m. nişanlanmış sahədə qaçış hərəkətləri -20-25 m. məsafədə sürətlənmələr-Əllər dayaqda müəyyən vaxt ərzində çoxsaylı qaçış hərəkətləri-Kiçik maneələr və ya nişanlara toxunmaqla qaçışlar-Hərəkət istiqamətini nişanlanmış sahədə dəyişməklə qaçışlar -Sürətlənmələr-maili qaçış yolunda sürətlənmələr; -daha çox hazırlıqlı komanda yoldaşının irəliyə dartması ilə startlar, qaçışlar, sürətlənmələr-qısa məsafələrdə estafet ötürmələri-maksimal qaçışla yerinə yetirilən sürətlənmələr, oyunlar- qısa məsafəyə sürətlənmələr;-qısa məsafələrə estafet;-qısa məsafələrə cütlüklə və komandalı yarışlar; -müxtəlif mərhələli estafetlər-30 m.,60 m., qaçışlar, yarışlar | 1 |  |  |
| **6** | 1.2.3., 2.2.2 2.2.3., 2.3.33.1.3., 4.1.1 | Estafet texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **7** | Estafet texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **8** |  | 1.3.3., 2.2.2 2.2.3., 2.3.33.1.3., 4.1.1 | Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **9** | Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **10** | Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **11** |  |  | **I KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-sürət hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;*** **100 metr qaçış;**
* **icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | **1** |  |  |
| **SÜRƏT-GÜC HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (14 SAAT)** |  |
| **12** | **SÜRƏT-GÜC****QABİLİYYƏTİ** | 1.3.3; 2.3.1 3.1.4; 4.1.1 | Sürət-güc hərəki qabiliyyəti | - sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya,(Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **13** | 1.1.1., 1.3.5 2.2.3., 2.3.33.1.4., 4.1.3 | Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişaf etdirilməsi | **ATLETİKA**-Müxtəlif çəkili topların itələnməsi, atılması; -Müxtəlif çəkili topların hədəfə və ya zonaya atılması ;-Müxtəlif atma , itələmə hərəkətləri olan oyunlar , estafetlər ; | 1 |  |  |
| **14** | Tibbi topun atılması, yadro itilmə | 1 |  |  |
| **15** | 1.3.5., 2.2.1., 2.3.1, 2.3.2.,  | Tibbi topun atılması, yadro itilmə | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16** |  | 2.3.3, 3.1.4., 4.1.1 1.3.5., 2.2.1., 2.3.1, 2.3.2., 2.3.3, 3.1.4., 4.1.1  | Atma texnikasının təkmilləşdirilməsi | -tenis topunun uzağa atılması; | 1 |  |  |
| **17** | Atma texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **18** |  |  | **II KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****-150 qr. topun atılması; - icra bacarığı; - şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |  |
| **19** |  | 1.2.1., 1.2.2 2.2.2., 2.3.22.3.3., 3.1.44.1.1 | Aşağı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişaf etdirilməsi | -Aralarındakı məsafə və hündürlüyü nizamlanan maneələr üzərindən tək və ya cüt ayağın təkanı ilə çoxsaylı sıçrayışlar; -Sıçrayış elementləri olan oyunlar estafetlər , qaçışlar;* Xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi ;

-Qaçaraq uzunluğa tullanma;* Qaçaraq hündürlüyə tullanma;

-Uzunluğa və hündürlüyə tullanma elementləri olan kobinələşmiş oyunlar; | 1 |  |  |
| **20** |
| Qaçaraq hündürlüyə tullanma texnikasının inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **21** | Qaçaraq hündürlüyə tullanma texnikasının inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **22** | Qaçaraq uzunluğa tullanma texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **23** | Qaçaraq uzunluğa tullanma texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **24** | 1.2.2., 2.3.2., 2.2.3., 3.1.4., 4.1.1 | Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməs | 1 |  |  |
| **25** |  |  | **III KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;*** **qaçaraq uzunluğa tullanma; - icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |
| **BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ (9 SAAT)** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **26** | **BƏQ** | 1.1.2; 2.1.23.1.2; 4.1.1 | Bədənin Əyilmə qabiliyyəti | - BƏQ haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **27** |  | 1.1.1., 2.1.1 2.2.2., 2.3.12.3.2., 3.1.24.1.1 | Aşağı ətraflarda əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi | ***Gimnastika və ya xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri*** -Yeriş , qaçış , oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər;-Aşağı ətrafların geniş amplitudalı hərəkətlər ; -Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən bədənin fəal əyilmələri ;-Gimnastika divarında hərəkətlər;-Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən ətrafların ağırlıqlar və kənar köməklə qeyri-fəal əyilmələr ; - Yeriş , qaçış , oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər;-Yuxarı ətrafların müxtəlif istiqamətli yellənmə , fırlanma , dönmə hərəkətlər ; -Gimnastika divarında ,turnikdə sallanma , yellənmə , dönmə hərəkətlər ; -Dinamik və statik hərəkət kompleksləri ;-Ağırlıqlar və köməklə qeyri-fəal əyilmələr. -Yeriş,qaçış oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər; -Aşağı ətrafların və gövdənin mextəlif istiqamətli əyilmələr, dönmələr; -Yuxarıı ətrafların və gövdənin mextəlif istiqamətli əyilmələr, dönmələr; -Əyilmələr, dönmələr, fırlanmalardan ibarət oyunlar estafetlər, yarışlar | 1 |  |  |
| **28** | Aşağı ətraflarda əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **29** | Aşağı ətraf oynaqlarında mütəhərrikliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **30** | 1.3.3., 1.3.4 2.3.1.. 2.3.33.1.2., 4.1.1 | Yuxarı ətraflarda əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **31** | 1.3.3., 1.3.4 2.3.1.. 2.3.33.1.2., 4.1.1 | Yuxarı ətraf oynaqlarında mütəhərrikliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **32** | 1.4.2; 2.3.53.1.2; 4.1.4 | Əyilgənliyin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **33** |  |  | **IV KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-BƏQ haqqında informasiya;****-bədənin irəliyə əyilməsi; - icra bacarığı;****- şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |  |
| **34** |  |  | **I BÖYÜK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | * **30 m qaçış**
* **Yerindən uzununa tullanma**
* **Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmənin nəticəsi**
 | **1** |  |  |
|  |  | **I YARIMILDƏ QİYMƏT** | **Y1 =**k | BSQ |
|  |  | **QÜVVƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (10 SAAT)** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **35** | **QÜVVƏ****QABİLİYYƏTİ** | 1.1.1; 2.3.43.1.5; 4.1.1 | Qüvvə hərəki qabiliyyəti | - qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **36** | 1.1.1., 1.3.3. 2.1.1., 2.2.22.3.3., 3.1.5 4.1.1 | Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi  | ***Gimnastika , ağırlıqqaldırma və ya*** ***xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksləri*** Gimnastika alətlərində: -Turnikdə , paralel qollarda , kanatda , gimnastika divarında və s. *təkrar , təkrar-seriyalı* rejimdə icar olunan qüvvə hərəkətləri;-Trenajor qurğularında , müxtəlif əzələ qurupları üçün *təkrar, təkrar-serialı* rejimdə icar olunan qüvvə hərəkətləri;-Qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar , estafetlər,kombinə olunmuş estafetlər,fərdi və komandalı yarışlar. | 1 |  |  |
| **37** | Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi  | 1 |  |  |
| **38** | 1.3.3., 2.1.1.. 1. 3.2, 2.3.3..
2. 1.5, 4.1.1
 | Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi  | 1 |  |  |
| **39** | Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi  | 1 |  |  |
| **40** | 1.2.1., 2.1.12.3.3., 3.1.54.1.1 | Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **41** | Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **42** | 1.3.5.. 2.1.12.3.3., 3.1.54.1.1 | Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **43** | 1.1.2., 2.1.12.3.3., 3.1.5., 4.1.1 | Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **44** |  |  | **V KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -alçaq və hündür turnikdə dartınma;*** **icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |
| **ÇEVİKLİK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (15 SAAT)** |
| **45** | **ÇEVIKLIK** **QAİIİIYYƏTİ** | 1.4.1; 2.1.13.1.1; 4.1.2 | Çeviklik hərəki qabiliyyəti | - Çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **46** | 1.1.1., 1.2.4 2.2.1., 2.2.22.3.3., 3.1.14.1.1 | Basketbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə. | **İDMAN OYUNLARI:***Basketbol, voleybol, futbol** topla yerinə yetirilən texniki fəaliyyət elementləri;
* texniki elementlərdən ibarət estafetlər;
 | 1 |  |  |
| **47** | Basketbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **48** | 1.4.1., 2.2.12.2.2., 3.1.1 | Voleybolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **49** |  | 4.1.1 | Voleybolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | - texniki elementlərin təkmilləşdirilməsi; | 1 |  |  |
| **50** | Voleybolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **51** | Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **52** |  | **VI KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; -voleybol topunun oyuna daxil edilməsi;*** **icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |
| **53** | 1.3.5., 2.2.42.3.3., 3.1.14.1.1 | Həndbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | * texniki elementlərin birləşmələrindən ibarət estafetlər;
* kişik komandaların sadələşdirilmiş qaydalarla oyunları;
* ikitərəfli oyun;
* gimnastika hərəkətləri
* dayaqlı və dayaqsız tullanmalar;
 | 1 |  |  |
| **54** | Həndbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **55** | 1.4.1., 2.2.12.2.2., 3.1.14.1.1 | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **56** | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **57** | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **58** | 1.3.3., 2.2.22.3.4., 3.1.14.1.2 | Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **59** |  |  | **VII KİÇİK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****-futbol topunun qapıya vurulması;*** **icra bacarığı;**
* **şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri**
 | 1 |  |  |
| **DÖZÜMLÜLÜK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (7 SAAT)** |  |
| **60** |  | 1.3.1; 2.1.13.1.6; 4.1.3 | Dözümlülük hərəki qabiliyyəti | - dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **61** | **DÖZÜMLÜLÜK** **QAİILİYYƏTİ** | 1.1.2., 2.1.22.3.4., 3.1.64.1.4 | Ümumi dözümlüyün inkişaf etdirilməsi | **ATLETKA, İDMAN****OYUNLARI**-Enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı;-Çoxmərhələli estafet qaçışları;-Komandalı oyunlar;-Kombinə olunmuş estafetlər;-Süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçış; -1500 m kross qaçışı;-mərhələləri 200 m, 300 m olan estafet tipli kross qaçışları |  |  |  |
| **62** | 1.1.2., 2.1.22.3.4., 3.1.64.1.4 | Enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışları |  |  |  |
| **63** | 1.2.1., 1.3.4 2.2.2., 2.2.33.1.6.. 4.1.4 | Çoxmərhələli estafet qaçışları  | 1 |  |  |
| **64** | 1.3.4., 2.2.32.3.3.. 3.1.64.1.4 | Təbii və süni maneələri dəf etməklə qaçışlar | 1 |  |  |
| 1 |  |  |
| **65** | 1.3.4., 2.2.32.3.3.. 3.1.64.1.4 | Xüsusi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **66** | 1.3.4., 2.2.32.3.3.. 3.1.64.1.4 | Dözümlülük qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **67** |  |  | **VIII KİÇİK** **SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **-dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;****-2000 metr kross qaçışı;****- icra bacarığı;****-şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  |  |
| **68** |  |  | **II BÖYÜK SUMMATİV** **QİYMƏTLƏNDİRMƏ** | **- Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma (Oğlanlar) -Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartınma (Qızlar) -3x10 m Məkik qaçış - 2000 m məsafəyə qaçışın nəticəsi** | **1** |  |  |
| **II YARIMILDƏ QİYMƏT** |  **Y2 =**k BSQ5+k6+k7+k84∙40100+ |
| **İLLİK QİYMƏT** | Y1 + Y2**İ=**2 |