# 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; 2.2.3  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 | 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; 2.1.2  3.1.2; 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 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 + k4  4 | | |  |  |
| **II YARIMİL (34 SAAT)** | | | | | | |  |  |
| **QÜVVƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (10 SAAT)** | | | | | | |  |  |
| 35 | **QÜVVƏ** | 1.1.1; 2.3.4  3.1.5; 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; 2.3.2  3.1.5; 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; 2.2.2  3.1.5; 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 | 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; 2.3.3  3.1.1; 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; 2.2.1  3.1.1; 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; 2.3.3  3.1.1; 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; 2.3.4  3.1.6; 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; 2.2.1  3.1.4; 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; 2.2.3  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 | 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; 2.1.2  3.1.2; 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; 2.2.3  3.1.2; 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; 2.3.5  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 +  4 | k3 + k4 | |  |
|  |  | **II YARIMİL (34 SAAT)** | | | |  | | |
|  |  | **QÜVVƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (10 SAAT)** | | | |  | | |
| 35 | **QÜVVƏ** | 1.1.1; 2.3.4  3.1.5; 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; 2.3.2  3.1.5; 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; 2.2.2  3.1.5; 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; 2.1.1  3.1.1; 4.1.2 | Çeviklik hərəki qabiliyyəti | * Çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; * “özünüzü yoxlayın”   (Diaqnostik qiymətləndirmə) |  | 1 |  |  |
| 46 | 1.3.3; 2.2.1  3.1.1; 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; 2.3.3  3.1.1; 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; 2.3.3  3.1.1; 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; 2.1.1  3.1.6; 4.1.3 |  | Dözümlülük hərəki qabiliyyəti | * dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; * “özünüzü yoxlayın”   (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| 62 | 1.2.1; 2.3.4  3.1.6; 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 + k8  4 | | |
| **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; 2.2.1  3.1.4; 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; 2.1.2  3.1.2; 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; 2.2.3  3.1.2; 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; 2.3.5  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 +  4 | k3 + k4 | |  |
|  |  | **II YARIMİL (34 SAAT)** | | |  | | |
|  |  | **QÜVVƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (10 SAAT)** | | |  | | |
| 35 | **QÜVVƏ** | 1.1.1; 2.3.4  3.1.5; 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; 2.3.2  3.1.5; 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; 2.2.2  3.1.5; 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; 2.1.1  3.1.1; 4.1.2 | Çeviklik hərəki qabiliyyəti | * Çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; * “özünüzü yoxlayın”   (Diaqnostik qiymətləndirmə) |  | 1 |  |  |
| 46 | 1.3.3; 2.2.1  3.1.1; 4.1.4 | Koordinasiya və müvazinətin inkişaf etdirilməsi | * müvazinət, koordinasiya elementləri olan hərəkətlər; * mütəhərrik oyunlar və estafetlər; |  | 1 |  |  |
| 48 | 1.2.3; 2.3.3  3.1.1; 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; 2.2.1  3.1.1; 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; 2.3.3  3.1.1; 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; 2.1.1  3.1.6; 4.1.3 |  | Dözümlülük hərəki qabiliyyəti | * dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; * “özünüzü yoxlayın”   (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| 62 | 1.2.1; 2.3.4  3.1.6; 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-**  **8** | **-dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;**  **-1500 metr kross qaçışı;**  **- icra bacarığı;**  **-şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** | 1 |  | |
|  | **II YARIMILDƏ QİYMƏT** | | | **Y2 =**k5 + k6 + k7 + k8  4 | | | |
|  | **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., 1.4.1  1.4.2 | 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., 2.3.3  3.1.3., 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., 2.3.3  3.1.3., 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., 2.3.3  3.1.4., 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., 2.3.2  2.3.3., 3.1.4  4.1.1 | 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; 2.1.2  3.1.2; 4.1.1 | Bədənin Əyilmə qabiliyyəti | - BƏQ haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **27** |  | 1.1.1., 2.1.1 2.2.2., 2.3.1  2.3.2., 3.1.2  4.1.1 | 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.. 2.3.3  3.1.2., 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.. 2.3.3  3.1.2., 4.1.1 | Yuxarı ətraf oynaqlarında mütəhərrikliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **33** | 1.4.2; 2.3.5  3.1.2; 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 + k4  4 | | | |
| **QÜVVƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (10 SAAT)** | | | | | | | |
| **35** | **QÜVVƏ**    **QABİLİYYƏTİ** | 1.1.1; 2.3.4  3.1.5; 4.1.1 | Qüvvə hərəki qabiliyyəti | - qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **36** | 1.1.1., 1.3.3.  2.1.1., 2.2.2  2.3.3., 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., 2.1.1  2.3.3., 3.1.5  4.1.1 | Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **41** | Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **42** |  | 1.3.5.. 2.1.1  2.3.3., 3.1.5  4.1.1 | Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | estafetlər,kombinə olunmuş estafetlər,fərdi və komandalı yarışlar. | 1 |  |  |
| **43** | 1.1.2., 2.1.1  2.3.3., 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; 2.1.1  3.1.1; 4.1.2 | Çeviklik hərəki qabiliyyəti | - Çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;  (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **46** | 1.1.1., 1.2.4 2.2.1., 2.2.2  2.3.3., 3.1.1  4.1.1 | 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., 2.2.1  2.2.2., 3.1.1  4.1.1 | 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., 2.2.4  2.3.3., 3.1.1  4.1.1 | 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., 2.2.1  2.2.2., 3.1.1  4.1.1 | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **57** | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **58** | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **59** | 1.3.3., 2.2.2  2.3.4., 3.1.1  4.1.2 | 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; 2.1.1  3.1.6; 4.1.3 | Dözümlülük hərəki qabiliyyəti | - dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **62** | **DÖZÜMLÜLÜK**  **QAİILİYYƏTİ** | 1.1.2., 2.1.2  2.3.4., 3.1.6  4.1.4 | 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., 2.2.3  3.1.6.. 4.1.4 | Enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışları | 1 |  |  |
| **64** | 1.3.4., 2.2.3  2.3.3.. 3.1.6  4.1.4 | Təbii və süni maneələri dəf etməklə qaçışlar | 1 |  |  |
| **65** | 1 |  |  |
| **66** | 1.3.4., 2.2.3  2.3.3.. 3.1.6  4.1.4 | Xüsusi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **67** |  | 1.3.4., 2.2.3  2.3.3.. 3.1.6  4.1.4 | 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 + k8  4 | | | |
|  | **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., 1.4.1  1.4.2 | 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., 2.3.3  3.1.3., 4.1.1 | Estafet texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **7** | Estafet texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **8** |  | 1.3.3., 2.2.2 2.2.3., 2.3.3  3.1.3., 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., 2.3.3  3.1.4., 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., 2.3.2  2.3.3., 3.1.4  4.1.1 | 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; 2.1.2  3.1.2; 4.1.1 | Bədənin Əyilmə qabiliyyəti | - BƏQ haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **27** |  | 1.1.1., 2.1.1 2.2.2., 2.3.1  2.3.2., 3.1.2  4.1.1 | 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.. 2.3.3  3.1.2., 4.1.1 | Yuxarı ətraflarda əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **31** | 1.3.3., 1.3.4 2.3.1.. 2.3.3  3.1.2., 4.1.1 | Yuxarı ətraf oynaqlarında mütəhərrikliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **32** | 1.4.2; 2.3.5  3.1.2; 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; 2.3.4  3.1.5; 4.1.1 | Qüvvə hərəki qabiliyyəti | - qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **36** | 1.1.1., 1.3.3.  2.1.1., 2.2.2  2.3.3., 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., 2.1.1  2.3.3., 3.1.5  4.1.1 | Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **41** | Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **42** | 1.3.5.. 2.1.1  2.3.3., 3.1.5  4.1.1 | Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **43** | 1.1.2., 2.1.1  2.3.3., 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; 2.1.1  3.1.1; 4.1.2 | Çeviklik hərəki qabiliyyəti | - Çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;  (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **46** | 1.1.1., 1.2.4 2.2.1., 2.2.2  2.3.3., 3.1.1  4.1.1 | 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., 2.2.1  2.2.2., 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., 2.2.4  2.3.3., 3.1.1  4.1.1 | 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., 2.2.1  2.2.2., 3.1.1  4.1.1 | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  | |
| **56** | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  | |
| **57** | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  | |
| **58** | 1.3.3., 2.2.2  2.3.4., 3.1.1  4.1.2 | 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; 2.1.1  3.1.6; 4.1.3 | Dözümlülük hərəki qabiliyyəti | - dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **61** | **DÖZÜMLÜLÜK**  **QAİILİYYƏTİ** | 1.1.2., 2.1.2  2.3.4., 3.1.6  4.1.4 | 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., 2.1.2  2.3.4., 3.1.6  4.1.4 | Enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışları |  |  |  |
| **63** | 1.2.1., 1.3.4 2.2.2., 2.2.3  3.1.6.. 4.1.4 | Çoxmərhələli estafet qaçışları | 1 |  |  |
| **64** | 1.3.4., 2.2.3  2.3.3.. 3.1.6  4.1.4 | Təbii və süni maneələri dəf etməklə qaçışlar | 1 |  |  |
| 1 |  |  |
| **65** | 1.3.4., 2.2.3  2.3.3.. 3.1.6  4.1.4 | Xüsusi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **66** | 1.3.4., 2.2.3  2.3.3.. 3.1.6  4.1.4 | 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 BSQ  5  +  k6  +  k  7  +  k  8  4  ∙  40  100  + | | | |
| **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., 1.4.1  1.4.2 | 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., 2.3.3  3.1.3., 4.1.1 | Estafet texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **7** | Estafet texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **8** |  | 1.3.3., 2.2.2 2.2.3., 2.3.3  3.1.3., 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., 2.3.3  3.1.4., 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., 2.3.2  2.3.3., 3.1.4  4.1.1 | 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; 2.1.2  3.1.2; 4.1.1 | Bədənin Əyilmə qabiliyyəti | - BƏQ haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **27** |  | 1.1.1., 2.1.1 2.2.2., 2.3.1  2.3.2., 3.1.2  4.1.1 | 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.. 2.3.3  3.1.2., 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.. 2.3.3  3.1.2., 4.1.1 | Yuxarı ətraf oynaqlarında mütəhərrikliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **33** | 1.4.2; 2.3.5  3.1.2; 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 + k4  4 | | | |
| **QÜVVƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (10 SAAT)** | | | | | | | |
| **35** | **QÜVVƏ** | 1.1.1; 2.3.4  3.1.5; 4.1.1 | Qüvvə hərəki qabiliyyəti | - qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **36** | 1.1.1., 1.3.3.  2.1.1., 2.2.2  2.3.3., 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., 2.1.1  2.3.3., 3.1.5  4.1.1 | Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **41** | Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **42** | 1.3.5.. 2.1.1  2.3.3., 3.1.5  4.1.1 | Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **43** | 1.1.2., 2.1.1  2.3.3., 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; 2.1.1  3.1.1; 4.1.2 | Çeviklik hərəki qabiliyyəti | - Çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;  (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **46** | 1.1.1., 1.2.4 2.2.1., 2.2.2  2.3.3., 3.1.1  4.1.1 | 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., 2.2.1  2.2.2., 3.1.1  4.1.1 | 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., 2.2.4  2.3.3., 3.1.1  4.1.1 | 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., 2.2.1  2.2.2., 3.1.1  4.1.1 | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **57** | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **58** | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **59** | 1.3.3., 2.2.2  2.3.4., 3.1.1  4.1.2 | 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; 2.1.1  3.1.6; 4.1.3 | Dözümlülük hərəki qabiliyyəti | - dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **62** | **DÖZÜML** | 1.1.2., 2.1.2  2.3.4., 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., 2.2.3  3.1.6.. 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., 2.2.3  2.3.3.. 3.1.6  4.1.4 | Təbii və süni maneələri dəf etməklə qaçışlar | 1 |  |  |
| **65** | 1 |  |  |
| **66** | 1.3.4., 2.2.3  2.3.3.. 3.1.6  4.1.4 | Xüsusi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **67** | 1.3.4., 2.2.3  2.3.3.. 3.1.6  4.1.4 | 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 + k8  4 | | | |
|  | **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., 1.4.1  1.4.2 | 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., 2.3.3  3.1.3., 4.1.1 | Estafet texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **7** | Estafet texnikasının təkmilləşdirilməsi | 1 |  |  |
| **8** |  | 1.3.3., 2.2.2 2.2.3., 2.3.3  3.1.3., 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., 2.3.3  3.1.4., 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., 2.3.2  2.3.3., 3.1.4  4.1.1 | 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; 2.1.2  3.1.2; 4.1.1 | Bədənin Əyilmə qabiliyyəti | - BƏQ haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **27** |  | 1.1.1., 2.1.1 2.2.2., 2.3.1  2.3.2., 3.1.2  4.1.1 | 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.. 2.3.3  3.1.2., 4.1.1 | Yuxarı ətraflarda əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **31** | 1.3.3., 1.3.4 2.3.1.. 2.3.3  3.1.2., 4.1.1 | Yuxarı ətraf oynaqlarında mütəhərrikliyin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **32** | 1.4.2; 2.3.5  3.1.2; 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; 2.3.4  3.1.5; 4.1.1 | Qüvvə hərəki qabiliyyəti | - qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **36** | 1.1.1., 1.3.3.  2.1.1., 2.2.2  2.3.3., 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., 2.1.1  2.3.3., 3.1.5  4.1.1 | Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **41** | Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **42** | 1.3.5.. 2.1.1  2.3.3., 3.1.5  4.1.1 | Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **43** | 1.1.2., 2.1.1  2.3.3., 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; 2.1.1  3.1.1; 4.1.2 | Çeviklik hərəki qabiliyyəti | - Çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya;  (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |
| **46** | 1.1.1., 1.2.4 2.2.1., 2.2.2  2.3.3., 3.1.1  4.1.1 | 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., 2.2.1  2.2.2., 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., 2.2.4  2.3.3., 3.1.1  4.1.1 | 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., 2.2.1  2.2.2., 3.1.1  4.1.1 | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **56** | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **57** | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 1 |  |  |
| **58** | 1.3.3., 2.2.2  2.3.4., 3.1.1  4.1.2 | 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; 2.1.1  3.1.6; 4.1.3 | Dözümlülük hərəki qabiliyyəti | - dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; (Diaqnostik qiymətləndirmə) | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **61** | **DÖZÜMLÜLÜK**  **QAİILİYYƏTİ** | 1.1.2., 2.1.2  2.3.4., 3.1.6  4.1.4 | 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., 2.1.2  2.3.4., 3.1.6  4.1.4 | Enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışları |  |  |  |
| **63** | 1.2.1., 1.3.4 2.2.2., 2.2.3  3.1.6.. 4.1.4 | Çoxmərhələli estafet qaçışları | 1 |  |  |
| **64** | 1.3.4., 2.2.3  2.3.3.. 3.1.6  4.1.4 | Təbii və süni maneələri dəf etməklə qaçışlar | 1 |  |  |
| 1 |  |  |
| **65** | 1.3.4., 2.2.3  2.3.3.. 3.1.6  4.1.4 | Xüsusi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi | 1 |  |  |
| **66** | 1.3.4., 2.2.3  2.3.3.. 3.1.6  4.1.4 | 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 BSQ  5  +  k6  +  k  7  +  k  8  4  ∙  40  100  + | | | |
| **İLLİK QİYMƏT** | | | | Y1 + Y2  **İ=**  2 | | | |