

FİZİKİ TƏRBİYƏ

MÜƏLLİM ÜÇÜN
METODİK VƏSAİT

3





AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ DÖVLƏT HİMNİ

*Musiqisi Üzeyir Hacıbəylinin,
sözləri Əhməd Cavadındır.*

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

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

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

**Firat Hüseynov, Soltan Bağırov, Rəhim Xəlilov,
Nemət Heydərov, Boris Allahverdiyev**

FİZİKİ TƏRBİYƏ

3

**Ümumtəhsil məktəblərinin 3-cü sinfi üçün
"Fiziki tərbiyə" fənni üzrə dərslinin
metodik vəsaiti**

Bu nəşrlə bağlı irad və təkliflərinizi
yndm21@day.az və derslik@edu.gov.az
elektron ünvanlarına göndərməyiniz xahiş olunur.
Əməkdaşlığınız üçün əvvəlcədən təşəkkür edirik!

XXI
YNE
Bakı - 2018

Mündəricat

Giriş	3
Qiymətləndirmə normativləri	5
Planlaşdırma	7
Birinci bölmə. Sürət qabiliyyətinin inkişafı	10
İkinci bölmə. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı	22
Üçüncü bölmə. Çeviklik qabiliyyətinin inkişafı	31
Dördüncü bölmə. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı	44
Beşinci bölmə. Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı	59
Altıncı bölmə. Dözümlülük qabiliyyətinin inkişafı	68
Ümuminkişaf hərəkətləri	75

Giriş

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə müəllimlərinə ünvanlanan bu vəsait "Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin konsepsiyası" prinsipləri əsasında hazırlanmış "Fiziki tərbiyənin kurikulumu" tələblərinə müvafiq tərtib edilmişdir. "Fiziki tərbiyə"nin strategiyası hər bir təhsil mərhələləri üçün fənn qarşısında duran vəzifələri dəqiq müəyyənləşdirmişdir.

Şagirdin tərbiyəsinə kompleks şəkildə, onun hərəkəti fəaliyyətinin xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla yanaşılması və bu prosesin informasiya təminatı, hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər, hərəkəti qabiliyyətlər, eyni zamanda şagirdin psixomotor fəaliyyətini əks etdirən şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri kimi məzmun xətləri üzərində qurulması "Fiziki tərbiyə" fənninin tədrisini keyfiyyət baxımından yeni səviyyəyə qaldırır.

Fənnin strategiyasında ibtidai təhsil mərhələsi şagirdlərin fiziki cəhətdən baza hazırlığının həyata keçirilməsini nəzərdə tutur. Belə bir hazırlıq, ilk növbədə, şagirdin fəal fiziki inkişafı prosesində ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi yolu ilə onlarda baza fiziki hazırlığını təmin etməyi, sağlamlıq, gün rejimi, şəxsi gigiyena kimi anlayışların aşılmasını, ən əsası isə öz sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və qorunmasında şəxsi məsuliyyət hissini formalaşdırır.

Fiziki tərbiyə fənninin tədrisində fərdi yanaşma prinsipinin rolu digər fənlərə nisbətən daha çox əhəmiyyətə malikdir. Yoldaşları ilə ünsiyyət qurmaq, birgə fəaliyyətdə əməkdaşlıq bacarığının formalaşması, fiziki hazırlığını möhkəmləndirməyə qadir olduğuna inam hissənin yaranması yuxarıda qeyd etdiyimiz fərdi yanaşma prinsipi ilə qurulan dərslər prosesində mümkündür.

Dərsdə icrası risq tələb edən, icra şəraiti tədricən çətinləşdirilən hərəkətlərdən istifadə şagirdlərdə cəsarət, özünəinam kimi xüsusiyyətlərin tərbiyə olunmasına şərait yaradır.

Fiziki tərbiyə dərsləri şagird orqanizmində müvafiq funksional dəyişikliyin baş verməsi üçün kifayət qədər intensiv olmalıdır. Qısa müddətli, intensiv fiziki yükün icrasından dərhal sonra şagirdlərdə ürək vuruqlarının göstəricisi 120-140 vur/dəq və bəzən bundan da yüksək ola bilər.

Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinin metodiki əsasını zəruri hərəkətlərin həmin hərəkəti qabiliyyətin inkişaf etdirilməsi tələblərinə müvafiq yerinə yetirilməsi təşkil edir. *Məsələn:* çevikliyin inkişafı üçün oyunun və ya hərəkətin icra istiqaməti gözlənilmədən dəyişən şəraitdə yerinə yetirilməlidir. Sürətin inkişafına yönəlmiş hərəkətlər şagirdin hazırkı anda malik olduğu maksimal sürətlə icrası şəraitində mümkündür və s.

Fiziki tərbiyədə digər mühüm amil hər hansı hərəkəti qabiliyyətin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin vaxt nöqtəyi-nəzərindən davamlı olaraq yerinə yetirilməsidir. Yəni müəyyən sayda dərslər bir və ya müştərək olan hərəkəti qabiliyyətin inkişafına istiqamətləndirilir. Nisbətən mürəkkəb və tərkib komponentləri, *məsələn:* çeviklik (müvazinət, dəqiq icra, koordinasiya), sürət (hərəkət reaksiyasının gizli dövrü, hərəkət tezliyi və s.) kimi hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün ibtidai təhsil mərhələsində dərslərin mümkün qədər göstərilən tərkib komponentləri üzrə qurulması olduqca vacib amildir.

Fiziki tərbiyə dərslərində seçilmiş forma və məzmun bir-birini üzvü sürətdə tamamlamalıdır. Vəsaitdə ayrı-ayrı dərslər üçün seçilmiş standartlar müxtəlif məzmun xətlərini əlaqələndirir. Şagirdin gün rejimi, təhlükəsizlik və özünümühafizə qaydaları və s. ilə əlaqəli digər standartlar hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş dərslərin xüsusiyyətindən asılı olaraq müəyyənləşdirilmişdir.

Dərslərin qurulması və vəsaitdən istifadə qaydaları

Üçüncü sinifdə dərslərin planlaşdırılması "Fiziki tərbiyə" kurikulumunda nəzərdə tutulan məzmun xətlərinin qarşılıqlı şəkildə həyata keçirilməsini nəzərdə tutur. Fiziki tərbiyə üzrə tədris ili hər bir şagirdin **fiziki** (boy, çəki), **funksional** (nəbz vuruşu, tənəffüs tezliyi) və **hərəkət qabiliyyətlərinin** səviyyəsini müəyyənləşdirən diaqnostik qiymətləndirmənin aparılması ilə başlamalıdır.

Hər bir tədris vahidinin mənimsənilməsinə yönəlmiş dərslərdən sonra tövsiyə olunan normativlərdən istifadə etməklə şagird nailiyyətləri hərəkət qabiliyyətlərinin inkişafı üzrə qiymətləndirilir. Bu göstərici diaqnostik qiymətləndirmə nəticələri ilə müqayisəli təhlil olunaraq hər hansı hərəkət qabiliyyətinin inkişaf dinamikası müəyyən olunur.

Tövsiyə olunan hərəkətlər və oyunlardan istifadə zamanı onların məqsədmüvafiqliyi əsas götürülməlidir. Dərs prosesində hərəkətlər, oyunlar təkrar və icra şəraitinin dəyişdirilməsi yolu ilə dərslərin məqsədinə müvafiq tənzimlənilir. Bu metodikadan istifadə etməklə eyni hərəkət müxtəlif məqsədlərlə istifadə oluna bilər.

İbtidai təhsil mərhələsində tədris metodu dərslərin dinamikliyini, şagirdlərin malik olduqları hərəkət potensialını maksimum reallaşdırmağa həvəsləndirməyi təmin etməlidir. Bu, oyun metodudur. Bu metodun yalnız dərslərin əsas hissəsində deyil, eyni zamanda hazırlayıcı hərəkətlərin icrası zamanı da tətbiq olunması dərslərin dinamikliyini xeyli artırmış olur, komandalı fəaliyyət zamanı qalıbların müəyyənləşdirilməsində müəllimin işini xeyli asanlaşdırır. Digər məzmun xətləri üzrə qiymətləndirmə meyarları cədvəl 1-də verilir.

Cədvəl 1. Məzmun xətlərinin qiymətləndirilməsi

Məzmun xətləri	İnformasiya təminatı	Bacarıq və vərdişlər	Hərəkət qabiliyyətlər	Şəxsiyyətin formalaşması
Qiymət	Hərəkət fəaliyyət haqqında məlumat verir.	İcra edir.	Nümayiş etdirir.	-təqdir olunan davranış -komandalı əməkdaşlıq -rəqibə hörmət, mübarizlik
"2"	Hərəkət və oyunu hərəkət qabiliyyətlərə görə fərqləndirə bilmir.	İcra edə bilmir.	Müvafiq hərəkət qabiliyyətinin I səviyyəsinin normativlərinə müvafiq göstərici	Yoldaşları ilə əməkdaşlıq edə bilmir, qaydalara riayət etmir.
"3"	Hərəkətin təyinatı haqqında səthi məlumat verir.	İcrada ciddi səhvlərə yol verir.	Müvafiq hərəkət qabiliyyətinin II səviyyəsinin normativlərinə müvafiq göstərici	Komandalı fəaliyyəti qusurludur. Hərəkət fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur.
"4"	Hərəkət və oyun haqqında məlumat verir.	Hərəkətlər nümunələrə müvafiqdir, icra intensivliyi aşağıdır.	Müvafiq hərəkət qabiliyyətinin III səviyyəsinin normativlərinə müvafiq göstərici	Komandalı fəaliyyət zamanı əməkdaşlığa can atır, öz potensialını reallaşdırmağa çalışır.
"5"	Hərəkətin təyinatını fərqləndirə bilir.	Hərəkət nümunələrə müvafiq tələb olunan intensivlikdə yerinə yetirilir.	Müvafiq hərəkət qabiliyyətinin IV səviyyəsinin normativlərinə müvafiq göstərici	Yoldaşları ilə səmərəli əməkdaşlıq qurur, rəqiblə qaydalar çərçivəsində davranır, mübarizlik nümayiş etdirir.

III siniflərdə hərəkəti qabiliyyətlərin qiymətləndirilməsi normativləri

№	Hərəkəti qabiliyyət	Qiymətləndirmə üçün hərəkətlər	OĞLANLAR				QIZLAR			
			"2"	"3"	"4"	"5"	"2"	"3"	"4"	"5"
1.	Sürət	30m qaçış (san.)	7,4 >	7,3-6,5	6,4-5,7	5,6 <	7,8 >	7.7-7.1	7.0-6.0	5.8 <
2.	Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma (sm.)	115 <	116-139	140-149	150 >	100 <	101-124	125-134	135 >
3.	Çeviklik	3x10 m məkik qaçış (san.)	10.2 >	10.1-9.8	9.7-9.1	9.0 <	11.0 >	10.9-10.3	10.2-9.6	9.5 <
4.	B.Ə.Q.	Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmək (sm.)	2 <	3 - 5	5 - 7	8 >	3 <	4 - 8	9 - 12	13 >
5.	Qüvvə	Hün. turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma Oğ. (dəfə) Alçaq turnikdən uzanmış vəziyyətdən dartınma Qız. (dəfə)	0	1 - 2	3	4 >	3 <	4 - 8	9 - 11	12 >
6.	Dözüm-lülük	6 dəq. qaçış (metr) və ya 1000 m. qaçış (dəq/san)	750 <	751 - 990	1000 - 1100	1150	550 <	551 - 795	800 - 945	950 >
			7,20	7,19-6,01	6,0-5,31	5,30 <	7,51<	7,50-6,31	6,30-6,01	6,0 <

3-cü sinifdə "Fiziki tərbiyə" fənninin kurikulumu

III sinfin sonunda şagird:

* Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin, düzgün gün rejiminin əhəmiyyəti haqqında təsəvvürə malik olduğunu nümayiş etdirir;

* Müxtəlif təyinatlı oyunları və oyun qaydalarını bildiyini nümayiş etdirir;

* Müxtəlif idman növləri və avadanlıqları haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir;

* Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.

* Müxtəlif təyinatlı kollektiv oyunlara dair zəruri bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.

* Hərəkəti fəaliyyət prosesində yaş qrupuna müvafiq zəruri fiziki hazırlığa malik olduğunu nümayiş etdirir.

* Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər

1.1. Şagird sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin, düzgün gün rejiminin əhəmiyyəti haqqında təsəvvürə malik olduğunu nümayiş etdirir.

1.1.1. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin rolunu izah edir;

1.1.2. Gün rejiminin tərtibində ehtiyaca uyğun hesab etdiyi amilləri şərh edir;

1.1.3. Orqanizmin möhkəmləndirilməsində istifadə olunan üsul və vasitələri əhəmiyyətinə görə fərqləndirir.

1.2. Şagird müxtəlif təyinatlı oyunları və oyun qaydalarını bildiyini nümayiş etdirir.

1.2.1. Oyun qaydalarına aid biliklərini hazırladığı oyun ssenarilərində nümayiş etdirir;

1.2.2. Oyunların təşkili qaydalarını izah edir;

1.2.3. Ayrı-ayrı növlərə görə müvafiq mühafizə və təhlükəsizlik üsullarını seçir;

1.2.4. Oyun prosesində tələb olunan zəruri təhlükəsizlik və özünümühafizə qaydalarını izah edir.

1.3. Müxtəlif idman növləri və avadanlıqları haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir.

- 1.3.1. Ayrı-ayrı idman növlərinin xüsusiyyətlərini izah edir;
- 1.3.2. Müxtəlif idman növlərinə aid əşya və alətlərin təyinatını və istifadə qaydalarını izah edir;
- 1.3.3. Hərəkətlərin əlverişli icra üsullarını fərqləndirir;
- 1.3.4. Ayrı-ayrı fiziki keyfiyyətlərin inkişafı üçün zəruri hərəkətləri sadalayır.

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər

2.1. Şagird hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.

- 2.1.1. Verilən komandalara əsasən müəyyən olunmuş qaydada sıra hərəkətlərini icra edir;
- 2.1.2. Ümuminkişaf hərəkətlərini müəyyən olunmuş vəziyyətə müvafiq icra edir;
- 2.1.3. İdman növlərinin (atletika, gimnastika, futbol) hərəkətlərinin icrasında ardıcılıq və səliqətlik nümayiş etdirir;
- 2.1.4. İdman növlərinə (atletika, gimnastika, futbol) aid alət və avadanlıqlardan istifadə zamanı özünümühafizə və təhlükəsizlik qaydalarına əməl edir.

2.2. Şagird müxtəlif təyinatlı kollektiv oyunlara dair zəruri bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.

- 2.2.1. Musiqi elementləri daxil edilmiş klassik mütəhərrik oyunlarda iştirak edir;
- 2.2.2. Müvafiq qaydalara əməl etməklə müxtəlif idman növlərinin (atletika, gimnastika, futbol) elementlərindən ibarət mütəhərrik oyunlarda iştirak edir;
- 2.2.3. Oyun zamanı müvafiq təhlükəsizlik və özünümühafizə qaydalarını əməl edir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər

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

- 3.1.1. Hərəkətlərin icrası zamanı aşağıdakı qabiliyyətləri nümayiş etdirir:
 - 3.1.1.1. Kombinə edilmiş hərəkətlərin icrası zamanı koordinasiya (müvazinet);
 - 3.1.1.2. Amplitudalı hərəkətlərin icrası zamanı elastiklik;
 - 3.1.1.3. Qaçış və ayrı-ayrı oyunlar zamanı sürət;
 - 3.1.1.4. Standart və qeyri-standart hərəkətlərin icrası zamanı qüvvə;
- 3.1.2. Sadə statik və dinamik hərəkətlərin icrası (davamlı və təkrar) zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşması

4.1. Şagird hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

- 4.1.1. Hərəkətlərin icrası prosesində məqsədyönlülük və mübarizlik nümayiş etdirir;
- 4.1.2. Ümumi mənəfe naminə həmrəylik nümayiş etdirir.

3-cü sinifdə "Fiziki tərbiyə" fənninin tədrisi saatlarının hərəkəti qabiliyyətlər üzrə təxmini bölüşdürülməsi

Tədris vahidi	Çeviklik	Bədənin əyilmə qabiliyyəti	Sürət	Sürət-güc	Qüvvə	Dözümlülük
Saatlar	16	14	12	8	7	8

3-cü sinifdə "Fiziki tərbiyə" fənninin tədrisinin illik planlaşdırılması nümunəsi

No	Tədris vahidi	Mövzular	Standartlar	Resurslar	Təd. saati
1	2	3	4	5	6
1		İnformasiya təminatı	1.1.;, 1.2; 1.3; 1.4.	- hərəkəti fəaliyyətin, düzgün tərtib edilmiş gün rejiminin sağlamlığın qorunmasında və möhkəmləndirilməsində əhəmiyyəti; - ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş oyunlar, oyun qaydaları; - kollektiv fəaliyyətdə əməkdaşlıq, mübarizlik və iradə, rəqibə hörmət, ədalətli, təqdirəedici davranış.	1 s.
2		Diaqnostik qiymətləndirmə	- fiziki inkişaf - hərəkəti qabiliyyətlər: 3.1.3., 3.1.4., 3.1.5.	- boy, çəki, boy-çəki indeksi. Müvafiq normativlər: - sürət, sürət-güc, qüvvə.	1 s.
3		Diaqnostik qiymətləndirmə	- funksional inkişaf - hərəkəti qabiliyyətlər: 3.1.1., 3.1.2., 3.1.6.	- nəbz vuruşu, ağciyərin həyat tutumu. - çeviklik, əyilgənlik, dözümlülük.	1 s.
4	Sürət qabiliyyəti 12 saat	Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1.1.3., 2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.1.	- müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlarla oyunlar; - müxtəlif intervallı siqnallarla start oyunları; - sadə start vəziyyətləri daxil edilmiş estafetlər, oyunlar;	1 s.
5		Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.1.	- HR-in inkişafına yöşəlmiş oyunlar, kiçik komandalı yarışlar.	1 s.
6		Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.2.		1 s.
7		Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.2.		1 s.
8		Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.1.	- nişanlanmış yolda qaçışlar; - vaxt vahidi ərzində daha çox silsilə hərəkətlərin icrasına yöşəlmiş oyunlar;	1 s.
9		Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.1.	- 15-20 m məsafəyə sürətlənmələr; - qısa məsafəyə estafet yarışları;	1 s.
10		Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1.2.6., 2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.3.	- qısa mərhələləri kombinəlanmış estafetlər, oyunlar; - xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksindən ibarət oyunlar, estafetlər.	1 s.
11		Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1.2.6., 2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.3.	- qandikapla sürətlənmələr; - qısa mərhələlərdə estafetlər;	1 s.
12		Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1.2.6., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.3.	- təkrar qaçışlara imkan verən estafetlər, oyunlar; - qısa məsafələrə yarışlar;	1 s.
13		Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi	1.2.6., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.3.	- maili qaçış yolunda sürətlənmələr, estafetlər, yarışlar.	1 s.
14		Sürət dözümlülüğünün inkişaf etdirilməsi	1.2.6., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.3.	- əvvəlcədən müəyyən olunmuş vaxt intervalında icra edilən təkrar qaçışlar, estafetlər, oyunlar; - məsafə kəsiklərinin təkrar qaçışını nəzərdə tutan estafetlər, oyunlar; - xüsusi təyinatlı estafet qaçışları.	1 s.
15		Sürət qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə K.S.Q. - 1	1.1.1., 1.2.1., 1.2.6., 3.1.3.	Müvafiq normativlər: - 30 m qaçış.	1 s.
16	Sürət - güc qabiliyyəti 8 saat	Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1.2.5., 2.1.1., 2.1.2., 2.1.5., 3.1.4., 4.1.1.	- müxtəlif istiqamətli çoxsaylı sıçrayışlar; - sıçrayışlar, təkrar sıçrayışlar daxil edilmiş oyunlar və estafetlər, yarışlar;	1 s.
17		Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 2.1.5., 3.1.4., 4.1.2.	- yerindən, kiçik qaçışdan uzunluğa, maneələr üzərindən tullanmalar, vaxt ərzində sıçrayışlar;	1 s.
18		Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 2.1.5., 3.1.4., 4.1.2.	- növbəli sıçrayışlarla qaçışlar; - sağ-sol, yalnız sol, yalnız sağ qıç üzərində tullanmalarla müəyyən məsafəyə qaçışlar, yarışlar.	1 s.
19		Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 2.1.5., 3.1.4., 4.1.2.		1 s.

20		Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.5., 3.1.4., 4.1.2.	- yüngül topların sağ və sol əllə uzağa atılması ilə fərdi, qruppalı, komandalı yarışlar, estafetlər; - doldurulmuş topların itələnməsi və atılması ilə yarışlar, estafetlər;	1 s.
21		Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.5., 3.1.4., 4.1.2.	- atma hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər;	1 s.
22		Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	2.1.1., 2.1.5., 3.1.4., 4.1.2.	- təkrar icra edilən atma hərəkətlərindən ibarət oyunlar, yarışlar.	1 s.
23		Sürət-güc qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. - 2	1.1.1., 1.2.2., 1.2.6., 3.1.4.	Müvafiq normativlər: - qaçaraq uzunluğa tullanma.	1 s.
24	Qüvvə qabiliyyəti 7 saat	Yuxarı ətraf və gövdənin ön əzələ qüvvəsinin inkişafı	2.1.1., 2.1.6., 3.1.5., 4.1.2.	- kiçik çəkili əşyaların daşınması ilə oyunlar, estafetlər;	1 s.
25		Yuxarı ətraf və gövdənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.6., 3.1.5., 4.1.2.	- rəqibi və ya rəqib komandanın nişanlanmış sahədən dartaraq, itələyərək çıxarılması ilə oyunlar, estafetlər;	1 s.
26		Yuxarı ətraf və gövdənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.6., 3.1.5., 4.1.2.	- öz bədəninin çəkisi ilə yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri;	1 s.
27		Yuxarı ətraf və gövdənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.6., 3.1.5., 4.1.2.	- rəqibin müqaviməti ilə, rezin amortizatorlarla, kiçik qan-tellərlə, təkrar icra edilən müqavimət hərəkətlərindən ibarət oyunlar;	1 s.
28		Yuxarı ətraf və gövdənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.6., 3.1.5., 4.1.2.	- təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər;	1 s.
29		Yuxarı ətraf və gövdənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.6., 3.1.5., 4.1.2.	- qüvvə "dayanacaqları" olan dairəvi hərəkətlər kompleksi daxil edilmiş yarışlar, estafetlər;	1 s.
30		Qüvvə qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. - 2	1.1.1., 1.1.3., 1.2.4., 3.1.5.	- müxtəlif çəkili topların, doldurulmuş topların atılması, itələnməsi ilə oyunlar, estafetlər.	1 s.
		I yarımdə böyük summativ qiymətləndirmə		Müvafiq normativlər	1 s.
31	Çeviklik qabiliyyəti 16 saat	Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.2.	- irəliləmələr, dönmələr, fırlanmalar zamanı hər hansı əşyaların saxlanması;	1 s.
32		Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.2.	- bədən və ya ətrafların müəyyən vəziyyətlərinin saxlanması;	2 s.
33		Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.2.	- müvazinətin saxlanması ilə oyunlar, estafetlər, yarışlar;	2 s.
34		Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.2.	- rəqibi müvazinətdən çıxarmaq hərəkətindən ibarət cüt-lükdə kiçik qruplar arasında estafetlər, yarışlar.	2 s.
35		Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.2.		2 s.
36		Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.2.	- müxtəlif çəkili topların müəyyən məsafələrə əl və ayaqla ötürülməsi, atılması və qəbulu;	1 s.
37		Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.2.	- topun, hər hansı əşyanın müxtəlif məsafələrdə qoyulmuş hədəfə vurulması, atılması ilə oyunlar, estafetlər, yarışlar.	1 s.
38		Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.2.		1 s.
39		Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.3.	- bədən və ətrafların müəyyən vəziyyətini saxlamaqla məhdud sahədə irəliləmələr, dönmələr, fırlanmalar;	1 s.
40		Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.3.	- topun və ya hər hansı əşyanın ötürülməsi və qəbulu elementləri ilə estafetlər, oyunlar.	1 s.
41		Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.3.		1 s.
42		Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.3.	- sadələşdirilmiş qaydalarla mütəhərrik və idman oyunları;	1 s.
43		Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.3.	- xüsusi tərtib edilmiş estafetlər, kombine edilmiş estafetlər;	1 s.
44		Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.3.	- hərəkəti fəaliyyətin yenidən qurulmasını şərtləndirən xüsusi hərəkətlər, oyunlar, estafetlər, yarışlar.	1 s.
45		Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.3.		1 s.

46		Çeviklik qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. - 4	1.1.1., 1.1.2., 1.2.3., 3.1.1.	Müvafiq normativlər: - məkik qaçış	1 s.
47	Bədənin əyilmə qabiliyyəti 14 saat	Oynaqların mütəhərrikliliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	- ayrı-ayrı oynaqların mütəhərrikliliyinin inkişafına yönəlmiş dinamik hərəkətlər;	1 s.
48		Oynaqların mütəhərrikliliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	- müəyyən vəziyyətlərin saxlanılması üçün istifadə edilən statik hərəkətlər;	2 s.
49		Oynaqların mütəhərrikliliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	- qeyri-fəal əyilmələr, dartınmalar;	2 s.
50		Oynaqların mütəhərrikliliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	- ətrafların geniş amplitudalı yellətmə hərəkətləri.	2 s.
51		Oynaqların mütəhərrikliliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	- təkrar metodla yerinə yetirilən statik və dinamik hərəkətlər;	1 s.
52		Ətrafların və gövdə əzələlərinin elastikliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	- çoxsaylı əyilmələr, fırlanmalar, dönmələri özündə birləşdirən komandalı oyunlar, estafetlər;	1 s.
53		Ətrafların və gövdə əzələlərinin elastikliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	- kənar köməklə icra edilən əyilmələr, dartınmalar.	1 s.
54		Gövdə və bədənin arxa əzələlərinin elastikliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.		1 s.
55		Gövdə və bədənin arxa əzələlərinin elastikliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.		1 s.
56		Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1.2.4., 2.1.1., 2.1.3., 3.1.2. 4.1.2.	- ətrafların geniş amplitudalı yellətmə hərəkətləri.	1 s.
57		Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1.2.4., 2.1.1., 2.1.3., 3.1.2. 4.1.2.	- ayrı-ayrı oynaqların mütəhərrikliliyinin inkişafına yönəlmiş dinamik və statik hərəkətlər;	1 s.
58		Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1.2.4., 2.1.1., 2.1.3., 3.1.2. 4.1.2.4.1.2.	- qeyri-fəal əyilmələr, dartınmalar;	1 s.
59		Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1.2.4., 2.1.1., 2.1.3., 3.1.2. 4.1.2.		1 s.
60		Bədənin əyilmə qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. - 5	1.1.1., 1.2.4., 3.1.2.	Müvafiq normativlər: - oturmuş vəziyyətdən dizləri bükmədən irəliyə əyilmə.	1 s.
61	Düzümlülük qabiliyyəti 8 saat	Ümumi düzümlülüğün inkişaf etdirilməsi, kros qaçışı	2.1.1., 2.1.7., 3.1.6., 4.1.2.		1 s.
62		Ümumi düzümlülüğün inkişaf etdirilməsi, kros qaçışı	2.1.1., 2.1.7., 3.1.6., 4.1.2.	- rəvan tempdə uzunmüddətli yerinə yetirilən qaçışlar;	1 s.
63		Ümumi düzümlülüğün inkişaf etdirilməsi, kros qaçışı	2.1.1., 2.1.7., 3.1.6., 4.1.2.	- azsaylı iştirakçıları olan komandaların standart meydançada idman oyunları;	1 s.
64		Ümumi düzümlülüğün inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli qaçışı estafet qaçışları	2.1.1., 2.1.7., 3.1.6., 4.1.2.	- nisbətən uzun qaçış məsafələri (stadionun bir tərəfi, zalda bir dairə) estafet mərhələsi olan və təkrar qaçılan oyunlar, kombinəlanmış oyunlar;	1 s.
65		Ümumi düzümlülüğün inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli qaçışı estafet qaçışları	2.1.1., 2.1.7., 3.1.6., 4.1.2.	- orta və uzaq məsafələrə qaçışlar;	1 s.
66		Ümumi düzümlülüğün inkişaf etdirilməsi, uzaq məsafəyə qaçış	2.1.1., 2.1.7., 3.1.6., 4.1.2.	- kros qaçışları.	1 s.
67		Ümumi düzümlülüğün inkişaf etdirilməsi, uzaq məsafəyə qaçış	2.1.1., 2.1.7., 3.1.6., 4.1.2.		1 s.
68		Düzümlülük qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə K.S.Q. - 6	1.1.1., 1.2.4., 3.1.6.	Müvafiq normativlər: - 6 dəqiqəlik qaçış və ya 1000 metrə qaçış.	1 s.
		Böyük summativ qiymətləndirmə	- fiziki inkişaf; - funksional inkişaf; - hərəkəti qabiliyyətlər: 3.1.1., 3.1.2., 3.1.4., 3.1.5.	Müvafiq normativlər	.

HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏR ÜZRƏ DƏRS NÜMUNƏLƏRİ

BİRİNCİ BÖLMƏ

Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün tövsiyə olunan dərslərin nümunəvi icmalları

DƏRS 1 (1)

Mövzu: Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 1.3.1., 2.1.3., 2.2.1., 3.1.1.3., 4.1.1.

Məqsəd: Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Sürət qabiliyyəti, onun həyatda əhəmiyyəti, onu inkişaf etdirən hərəkətlər və oyunlar haqqında məlumat verir;

2. Şəxsi gigiyena qaydaları, orqanizmin möhkəmləndirilməsi vasitələri haqqında məlumat verir;

3. Hərəkət reaksiyası tezliyini inkişaf etdirən hərəkətləri, oyunları təşki edir və keçirir;

4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1

İş forması: frontal, fərdi, kiçik qruplarla.

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

Resurslar: fit, ruletka, tabaşir, bayraqçıqlar

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport (nümunə: Cənab müəllim! ... sinif "Fiziki tərbiyə" dərsi keçmək üçün 15 şagird olmaqla cərgədə düzülüşdür, ... şagird dərstdə iştirak etmir. Raport verdi ... sinif şagirdi: Zeynalov Talib.)

Sıra fəndləri və komandalar.

Motivasiya: Sürətli olmaq istəyirsənmi?

Tədqiqat sualı: Sürətli olmaq üçün hansı hərəkətləri və oyunları icra etmək lazımdır?

Informasiya təminatı: Müəllim sürət qabiliyyətinin fiziki hazırlıq üçün əhəmiyyətini qeyd edir və bildirir ki, dərstdə yerinə yetirilən hərəkətlər və oyunlar sürətin tərkib komponenti olan hərəkət reaksiyası tezliyinin inkişafına kömək edir. Hərəkətlərin və oyunun icra qaydaları haqqında məlumat verir. İdman məşğələləri ilə müntəzəm məşğul olmağın, şəxsi gigiyena qaydalarına riayət etməyin, orqanizmin möhkəmləndirilməsində hava və sudan istifadənin əhəmiyyətini izah edir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar:

Sıra hərəkətləri. Sırada yerləş, qaçış, irəliləmələr.

Ümuminkişaf hərəkətləri (ÜİH): 1-ci ÜİH kompleksi. (Burada və sonrakı dərslərdə əsas hissədə veriləcək oyuna sərf olunan vaxtdan asılı olaraq ümuminkişaf hərəkətlərinin miqdarı və vaxtı müəllim tərəfindən dəyişdirilə bilər).

Müəllim üçün informasiya: Sınıfdəki şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq dərslərin motor sıxlığını artırmaq məqsədi ilə ümuminkişaf hərəkətlərinin irəliləmələr zamanı verilməsi tövsiyə olunur. Burada və sonrakı dərslərdə hərəkətlər seyrəlməmiş sırada 4-6 dəfə təkrar icra edilir.

Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



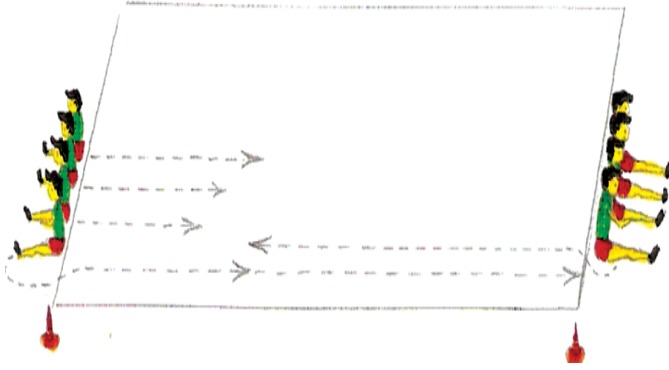
"MARŞ!" komandası ilə startdan qaçaraq əlini irəlində durmuş komanda yoldaşının əlinə vurmaq x 2-4.

Oturaraq arxada dayaq vəziyyətindən hərəkət istiqamətinə sürətlənmə ilə qaçış x 2-4.

İrəliyə mayallaq aşdıqdan sonra sürətlənmə ilə qaçış x 2-4.

Müəllim üçün informasiya: Hazırlayıcı hərəkətlər cütlüklərlə və ya kiçik qruplarla oyun-yarış formasında keçirilir.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür. Komandalara bir-birindən 20 m məsafədə çəkilmiş start xətləri üzərində arxası qaçış istiqamətinə olmaqla oturmuş vəziyyətdə düzülür. Start signalı ilə komandalara qalxaraq dönüb qarşı tərəfə qaçırlar. Rəqib komanda üzvlərinin yanından keçərək (rəqib komandanın düzüldüyü start xətti) finiş xəttini keçməyə çalışırlar. Finiş xəttini daha tez keçən komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim dərstdə fərqlənənləri təqdir edir. Yerinə yetirilən hərəkətlərin reaksiya tezliyinin yaxşılaşdığını xatırladır. Şagirdlərə dərstdən sonra hansı gigiyenik tədbirlərin yerinə yetirilməsinin zəruriliyini izah edir. Gün rejiminin düzgün tərtibinin əhəmiyyətini qeyd edir. Şagirdlərin hərəkət reaksiyasının səviyyəsinə uyğun olaraq ev tapşırığı verir.

DƏRS № 2 (2)

Mövzu: Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1.3., 4.1.1.

Məqsəd: Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Hərəkətin reaksiya tezliyini inkişaf etdirən hərəkətlər və oyunlar haqqında məlumat verir;

2. Hərəkətlərin və oyunun icrası zamanı təhlükəsizlik və özünümühafizə haqqında məlumat verir;

3. Oyun və estafetləri təşkil edir və keçirir;

4. Şagirdlərin komanda daxilində birgə fəaliyyəti zamanı əməkdaşlığa şərait yaradır;

5. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: izah, nümayiş etdirmə, hərəkət tərəkürün formalaşdırılması, təkrar.

Resurslar: fit, ruletka, tabaşir, bayraqçıqlar.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sürətli ola bilərsiniz.

Tədqiqat sualı: Sürət necə təzahür edir?

İnformasiya təminatı: Müəllim müxtəlif hərəkətlərin orqanizmin möhkəmləndirilməsində rolunu izah edir. Sürət qabiliyyətinin fiziki hazırlığın əsas komponentlərindən biri olduğunu qeyd edir. Bu dərstdə həmin qabiliyyətin inkişafı üçün hərəkətlərin və oyunların yerinə yetiriləcəyini bildirir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkət bacarıqları: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriyiş, qaçış, hoppanmalar. Sırada və cərgədə seyrəlmələr.



Dabarı sağırı əzələlərinə çatdırmaqla qaçış x 2-4.



Budları yuxarı qaldırmaqla qaçış x 2-4.



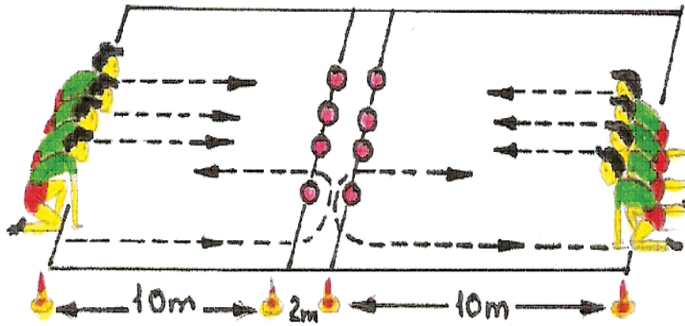
Bədəni irəli əyməklə yüngül qaçış – sürətlənmə ilə qaçış x 2-4.

Ümuminkişaf hərəkətləri: 1 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.
Əsas hissə: 20-25 dəq.
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən qaçışa başlamaq x 4-6

Əsas hərəkətlər:



Sınıf şagirdlərin sayından asılı olaraq iki və ya daha çox komandalara bölünür. Komandalar bir-birindən 22 m məsafədə bir-birinə paralel çəkilmiş start xətləri üzərində qarşı-qarşıya aşağı start vəziyyətində düzülür. Hər bir iştirakçıdan 10m məsafədə bayraq, top və hər hansı əşya qoyulur. Əşyalar arasında məsafə 2 metrdir. Start signalı ilə hər bir iştirakçı dönmə xəttinə qoyulmuş əşyaya doğru qaçır və onun ətrafından dönərək start xəttinə tərəf qaydır. Çıxış vəziyyətini daha tez alan komanda qalib sayılır.

Müəllim üçün informasiya: 1. Bu oyunda göstərilən məsafələr şagirdlərin hazırlıq səviyəsindən asılı olaraq dəyişdirilə bilər. 2. Oyunun estafet şəklində keçirilməsi tövsiyə olunur. Belə halda dönmə xəttində hər bir iştirakçı üçün bir əşya deyil, hər bir komanda üçün bir bayraq qoyulur. Start signalı ilə birinci iştirakçı qaçaraq dönmə xəttindən qayıdıb startda duran komanda yoldaşına toxunduqda o, qaçışa başlayır. Sonuncu iştirakçısı start xəttinə daha tez qayıdan komanda qalib hesab olunur. Digər variantlardan da istifadə etmək olar.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim dərsin gedişini təhlil edir, fərqlənən şagirdləri qeyd edir və sinfə sual ünvanlayır: İştirak etdiyiniz oyun hansı hərəkəti qabiliyyətin inkişafına yönəlmişdir? Hərəkətlərin orqanizmə sağlamlaşdırıcı təsiri nədən ibarətdir? Müəllim şagirdləri cavablarını düzgün formalaşdırmağa istiqamətləndirir.

DƏRS № 3 (3)

Mövzu: Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.2.2., 1.3.3., 2.2.2., 3.1.1.3., 4.1.2.

Məqsəd: Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Hərəkəti fəaliyyətin orqanizmə təsiri haqqında məlumat verir;

2. Hərəkət reaksiyası tezliyinin inkişafı üçün oyunlar və oyun qaydaları haqqında məlumat verir;

3. Hərəkət tezliyini inkişaf etdirən hərəkət və oyunları təşkil edir və keçirir;
4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.2., 1.3., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Resurslar: fit, tabaşir, ruletka, piramida və ya bayraqçıqlar, saniyəölçən.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sürətli ola bilərsiniz?

Tədqiqat sualı: Sürətlisənmi?

İnformasiya təminatı: Müəllim bildirir ki, hərəkəti fəaliyyət orqanizminin sağlamlığı üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Hərəkəti fəaliyyət prosesində icra etdiyiniz hərəkətlərdən asılı olaraq sizin orqanizminizdə müxtəlif dəyişikliklər baş verir. *Məsələn:* nəbz vuruşu və tənəffüs sıxlığı yüksəlir. Sizin hər biriniz bunu müşahidə edə bilərsiniz. Sonra müəllimin komandası ilə uşaqlar sakit halda özlərinin nəbz vuruşu göstəricilərini müəyyən edirlər. Sonra müəllim dərstdə yerinə yetirəcək hərəkətlər və oyunlar haqqında məlumat verir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

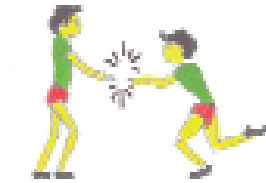
Ümuminkişaf hərəkətləri: 1 saylı ÜİH kompleksi.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

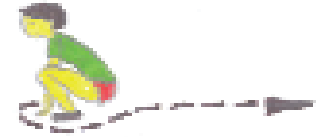
Hazırlayıcı hərəkətlər:



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



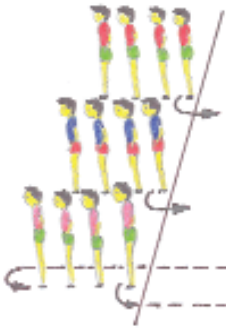
"MARŞ!" komandası ilə startdan qərarəq əlini irəliddə durmuş komanda yoldaşının əlinə vurmaq x 2-4.



Kürəyi qaçış istiqamətinə oturuşdan qaçış x 2-4.

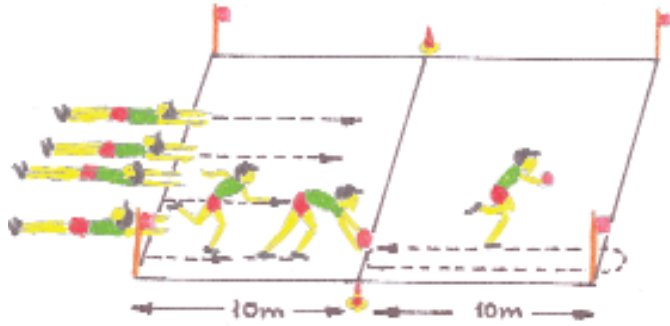
Müəllimlər üçün informasiya: Hazırlayıcı hərəkətlər şagirdlərin özələ-sinir aparatını əsas yarış hərəkətinin icrasına hazırlayır. Hərəkətlər şagirdlərin sayından asılı olaraq fərdi, qruplarla, komandalarla yerinə yetirilə bilər. Dərsin motor sıxlığını, maraqlı və şən keçməsinə təmin etmək məqsədi ilə hazırlayıcı hərəkətlərin oyun-yarış formasında keçirilməsi daha məqsədəuyğundur.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür. Meydançada bir-birindən 10-15 m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir. Dönmə xəttində hər bir komanda üçün bir bayraq və ya piramida qoyulur. Komandalar start xəttində kürəyi qaçış istiqamətinə olmaqla sırada düzülür. Start komandası ilə birinci iştirakçılar dönərək, qaçıb bayrağın ətrafından dönüb öz komandasına qayıdır, əlini yoldaşının kürəyinə toxundurur və sıranın əvvəlinə keçir. İkinci iştirakçı dönərək yarışı davam etdirir. Daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib gəlir.

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



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

Müəllim üçün informasiya: Müəllim oyundan dərhal sonra nəbz vurğularını müəyyən etmək üçün komanda verir, sonra hər bir şagirddən dərsin əvvəlində və oyundan sonrakı nəbz vurğusu göstəricisini soruşur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim sinfə sual verir: "İcra etdiyiniz hərəkətlər hansı qabiliyyətin inkişafına yönəlmişdir?" "Daha hansı hərəkətlər sizin sürətli olmağınıza kömək edə bilər?" Sonra şagirdləri düzgün cavabın formalaşmasına istiqamətləndirir.

DƏRS № 4 (4)

Mövzu: Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 1.2.3., 2.2.1., 3.1.1.3., 4.1.1.

Məqsəd: Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Hərəkəti fəaliyyətin orqanizmə təsiri haqqında məlumat verir;

2. Hərəkət tezliyinin inkişafı üçün oyunlar və oyun qaydaları haqqında məlumat verir;

3. Hərəkət tezliyini inkişaf etdirən hərəkət və oyunları nümunələrə müvafiq təşkil edir və keçirir;

4. Komandalı fəaliyyət zamanı şagirdlərdə əməkdaşlıq hissini formalaşdırır.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Resurslar: fit, ruletka, tabaşir, bayraqcıqlar.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sürətli ol.

Tədqiqat sualı: Sürətlisənmi?

İnformasiya təminatı: Müəllim sürəti inkişaf etdirən hərəkətlərin və oyunların əhəmiyyətini qeyd edir, dərsdə icra ediləcək hərəkətlərin ardıcılığını, məqsədini izah edir. Oyun zamanı eyni komanda üzvlərinin əməkdaşlıq formasını sadalayır.

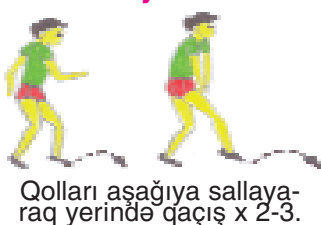
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 2-ci ÜİH kompleksi.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Qolları aşağıya sallayıraq yerində qaçış x 2-3.



Yeriş və ya qaçışda dizləri yuxarı qaldıraraq əlləri dizlərə vurmaq.



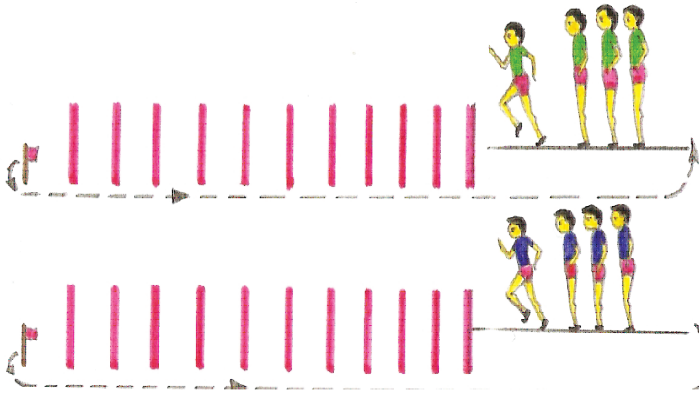
Dabanı sağrı əzələlərinə çatdırmaqla qaçış.



Bədəni irəli əyməklə yüngül qaçış – sürətlənmə ilə qaçış.

Müəllim üçün informasiya: Hazırlayıcı hərəkətlər cütlüklərlə və ya kiçik qruplarla oyun-yarış formasında keçirilir.

Əsas hərəkətlər:



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

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

Metodik göstəriş: Bu oyunun keçirilməsində əsas məqsəd hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsidir. Bu səbəbdən dərs prosesində oyunun müxtəlif variantlarda təkrarı olduqca mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim hər bir şagirdin fərdi və komandalı fəaliyyətini qiymətləndirir, hərəkəti daha dəqiq və tez icra edən şagirdləri qeyd edir.

DƏRS № 5 (5)

Mövzu: Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.2.3., 2.2.1., 3.1.1.3., 4.1.1.

Məqsəd: Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Dərsdə istifadə olunacaq hərəkətlər və oyunlar haqqında məlumat verir;
2. Hərəkət tezliyinin inkişafı üçün oyunlar, estafetlər təşkil edir və keçirir;
3. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Resurslar: fit, ruletka, tabaşir, bayraqçıqlar, saniyəölçən.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sən başqalarından daha tez hərəkət edə bilərsənmi?

Tədqiqat sualı: Tezliyi necə inkişaf etdirmək olar?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkət bacarıqları: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoptanmalar.

Ümuminkişaf hərəkətləri: 2 sayılı ÜİH kompleksi.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

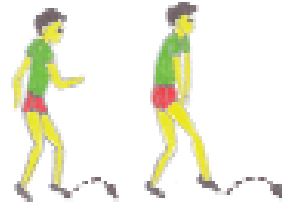
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Yeriş və ya qaçışda dizləri yuxarı qaldıraraq əlləri dizlərə vurmaq x 2-3.



Daşanı sağrı özələlərinə çatdırmaqla qaçış x 2-3.



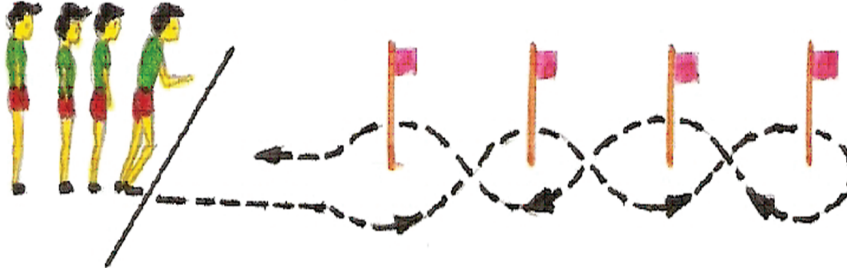
Qolları aşağıya salayaraq yerində qaçış x 2-3.



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

Müəllim üçün informasiya: Hazırlayıcı hərəkətlər cütlüklərlə və ya kiçik qruplarla oyun – yarış formasında keçirilir.

Əsas hərəkətlər:



Meydançada ölçüləri 5x10 m olan sahədə aralarında 1 m məsafə olan 5-6 bayraq, piramida, top və ya hər hansı əşya qoyulur. Sınıf hər birində 4-5 şagird olan komandalara bölünür. Hər bir komanda

üçün yuxarıda qeyd olunan bayraq dəsti lazımdır. Komandalar onlara aid olan bayraqların qarşısında, start xəttində bir sırada düzülür. Start signalı ilə birinci iştirakçılar bayraqlar arasında qrafikdə göstərilən qaydada qaçaraq komanda yoldaşlarının yanına qayıdır, əlini start xəttində dayanmış yoldaşına vurub sıranın sonunda dayanırlar. Çıxış vəziyyətinə daha tez qaydan komanda qalib hesab olunur.

Müəllim üçün informasiya: Bayraqlar arasındakı məsafə şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə görə və qaçış addımlarının tezliyini artırmaq məqsədi ilə qısaldıla bilər. Əsas diqqət addım tezliyinin icrasına yönəldilməlidir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim şagirdlərdən kimin səhər gimnastikası hərəkətlərini yerinə yetirdiyini soruşur. Dərsdəki oyun və hərəkətlərin hansı məqsədlə icra edildiyini şagirdlərə izah edir. Bir daha fərqlənmələri və komandalı fəaliyyət zamanı daha çox mubarizlik nümayiş etdirən şagirdləri qeyd edir. Hərəkət tezliyini inkişaf etdirmək üçün evə tapşırıq verir.

DƏRS № 6 (6)

Mövzu: Hərəkət tezliyinin təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 1.3.1., 2.2.2., 3.1.1.3., 4.1.

Məqsəd: Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Hərəkət tezliyinin (HT) təkmilləşdirilməsi üçün istifadə olunan hərəkət və oyunlar haqqında məlumat verir;

2. HT-ni təkmilləşdirən oyunları təşkil edir və keçirir;

3. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir və ev tapşırığının məzmununu müəyyən edir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Resurslar: fit, ruletka, tabaşir, bayraqcıqlar, saniyəölçən.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sürətli ol.

Tədqiqat sualı: Sürətli sənmi?

İnformasiya təminatı: Müəllim dərstdə hərəkət tezliyinin (sürətin) inkişafı üçün yerinə yetiriləcək hərəkətlərin və oyunların ardıcılığı, əhəmiyyəti qaydalarını izah edir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 2-ci ÜİH kompleksi

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Yeriş və ya qaçışda dizləri yuxarı qaldıraraq əlləri dizlərə vurmaq x 2-3.



Dabanı sağrı əzələlərinə çatdırmaqla qaçış x 2-3.



Qolları aşağı salaraq yerində qaçış x 2-3.



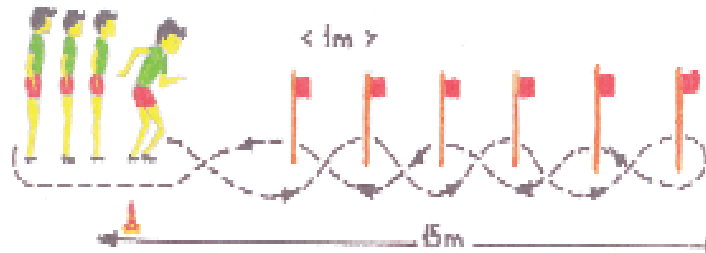
Bədəni irəli əyməklə yüngül qaçış – sürətlənmə ilə qaçış x 2-3.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 8-10 (az ola bilər, lakin cüt saylı) şagird olan komandalara bölünür. Meydançada aralarında 20 m məsafə olan iki paralel start xətləri çəkilir. Start xəttinin hər iki tərəfindən bərabər ölçüdə məsafə buraxılaraq (məsələn, 5 m) aralarında 2 m məsafə olan 6 bayraqcıq qoyulur.

Hər bir komanda iki yerə bölünərək start xətlərində qarşı-qarşıya sırada düzülür. Start signalı ilə birinci iştirakçılar bayraqların arasından keçərək qarşı tərəfdə dayanmış komanda yoldaşına doğru qaçır, əlini ona vurur, sıranın sonunda dururlar. İkinci iştirakçi hərəkəti əks istiqamətdə təkrar edir. Çıxış vəziyyətinə daha tez qayıdan komanda qalib sayılır.



Meydançada ölçüləri 5x15 m olan sahədə aralarında 1 m məsafə olan 7-8 bayraq, piramida, top və ya hər hansı əşya qoyulur. Sinif hər birində 4-5 şagird olan komandalara bölünür. Hər bir komanda üçün yuxarıda qeyd olunan bayraq dəsti lazımdır. Komandalar onlara aid olan bayraqların qarşısında, start xəttində bir sırada düzülür.

Start signalı ilə birinci iştirakçılar bayraqlar arasında qrafikdə göstərilən qaydada qaçaraq komanda yoldaşlarının yanına qayıdır, əlini start xəttində dayanmış yoldaşına vurub, sıranın sonunda dayanırlar. Çıxış vəziyyətinə daha tez qaydan komanda qalib hesab olunur.

Müəllim üçün informasiya: Bayraqlar arasındakı məsafə şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə görə və qaçış addımlarının tezliyini artırmaq məqsədi ilə qısaldıla bilər. Əsas diqqət addım tezliyinin icrasına yönəldilməlidir.

Müəllim üçün informasiya: Dərsin maraqlı olması məqsədi ilə oyunu bir neçə mərhələdə aparmaq tövsiyə olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim fərqlənən komandaları qeyd edir. Komanda daxilində daha diqqətli olan, öz potensialını daha səmərəli reallaşıdır bilən, komanda yoldaşları ilə məhsuldar əməkdaşlıq qura bilən şagirdləri qeyd edir.

DƏRS № 7 (7)

Mövzu: Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 2.2.1., 3.1.1.3., 4.1.1.

Məqsəd: Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi.

- Vəzifələr:** 1. Sürəti inkişaf etdirən hərəkətlərin icra xüsusiyyətləri haqqında məlumat verir;
2. Sürəti inkişaf etdirən hərəkətləri, oyunları təşkil edir və keçirir;
3. Komandalı fəaliyyət zamanı əməkdaşlığın inkişafına şərait yaradır;
4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir və ev tapşırığının məzmununu müəyyən edir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Resurslar: fit, tabaşir, saniyəölçən, bayraqcıq, ruletka.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sürətli ol.

Tədqiqat sualı: Sürətlisənmi?

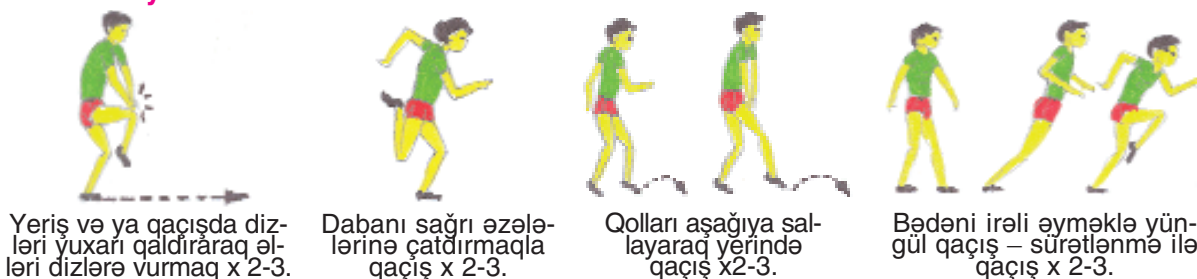
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 2 sayılı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas hərəkətlər:



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

Müəllimlər üçün informasiya: Komandaların təşkili zamanı onların təxmini olaraq eyni səviyyədə olmasına çalışmaq lazımdır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpəedici hərəkətlər.

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

DƏRS № 8 (8)

Mövzu: Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.2.3., 2.2.1., 3.1.1.3., 4.1.2.

Məqsəd: Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Sürəti inkişaf etdirən estafetlərin icra xüsusiyyətləri haqqında məlumat verir;
2. Sürəti inkişaf etdirən estafetləri təşkil edir və keçirir;
3. Şagirdlərin kollektiv fəaliyyət zamanı əməkdaşlığına şərait yaradır;
4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir və ev tapşırığını müəyyən edir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Resurslar: fit, tabaşir, saniyəölçən, bayraqçıq, ruletka

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sürətli ol.

Tədqiqat sualı: Sürətlisənmi?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 2 saylı ÜİH kompleksi

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



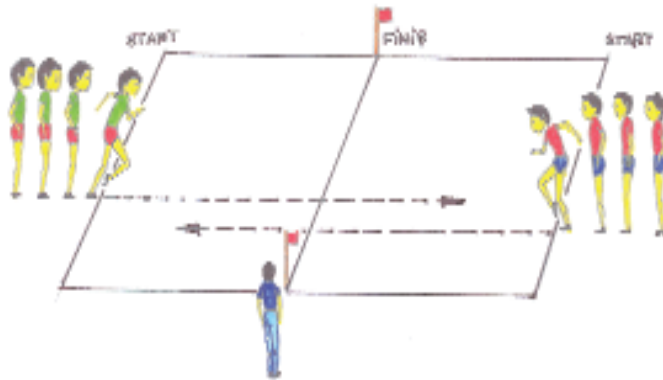
Qolları aşağıya sallayaraq yerində qaçış.

Dabanı sağrı əzələlərinə çatdırmaqla qaçış.

Budları yuxarı qaldırmaqla

Bədəni irəli əyməklə yüngül qaçış – sürətlənmə ilə qaçış.

Əsas hərəkətlər:



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

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

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

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

DƏRS 9-10 (9-10)

Mövzu: Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 1.1.3., 2.2.2., 3.1.1.3., 4.1.2.

Məqsəd: Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi.

- Vəzifələr:** 1. Ümuminkışaf, hazırlayıcı hərəkətlərin və oyunların icra üsullarını təkmilləşdirir;
2. Hərəkət sürətinin inkişafına şərait yaradacaq estafeti təşkil edir və keçirir;
3. Hərəkətlərin icrası və oyun zamanı sürət nümayiş etdirir;
4. Şagirdlərin hərəki və komandalı fəaliyyətlərini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Resurslar: fit, tabaşir, saniyəölçən.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sürətli ol.

Tədqiqat sualı: Sürətlisənmi?

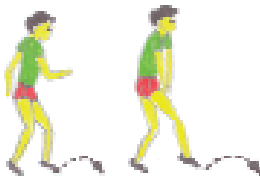
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkışaf hərəkətləri: 3 sayılı ÜİH kompleksi.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Qolları aşağıya sallayaraq yerində qaçış.



Dabanı sağrı əzələlərinə çatdırmaqla qaçış.



Budları yuxarı qaldırmaqla qaçış.



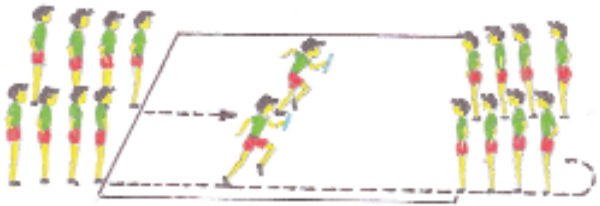
Bədəni irəli əyməklə yüngül qaçış – sürətlənmə ilə qaçış.



Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür. İlkin yarışacaq komandalara 15x5 m ölçülü, nişanlanmış sahədə diaqonal üzrə, qarşı-qarşıya, dayaqlı oturuş vəziyyətində yerləşirlər. Start siqnalı ilə hər iki komandanın birinci iştirakçıları perimetr boyu qaçaraq rəqib komandanın arxasında əyləşirlər. Daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib hesab olunur.



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

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

Müəllim üçün informasiya: Şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq oyunda qaçış məsafəsi artırıla bilər. Bu halda komanda iştirakçıları perimetr boyu qaçaraq rəqib komandanın yanından keçib, öz komanda üzvlərinin arxasında dayanırlar.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

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

DƏRS № 11-12 (11-12)

Mövzu: Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 1.1.3., 2.2.2., 3.1.1.3., 4.1.2.

Məqsəd: Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Hərəkət sürətini inkişaf etdirən estafet və oyunları təşkil edir və keçirir;
2. Qiymətləndirmə normativlərindən istifadə etməklə şagirdlərin sürət qabiliyyətlərini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Resurslar: fit, tabaşir, saniyəölçən.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sürətli ol.

Tədqiqat sualı: Sürətlisənmi?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 3 saylı ÜİH kompleksi.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Qolları aşağıya sallayaraq yerində qaçış.



Dabanı sağrı əzələlərinə çətdirməklə qaçış.

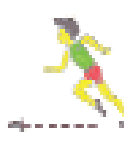


Budları yuxarı qaldırmaqla qaçış.



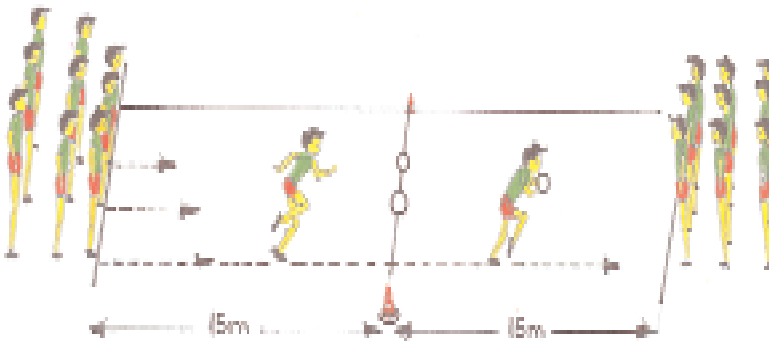
Bədəni irəli öyməklə yüngül qaçış – sürətlənmə ilə qaçış.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Yarışacaq komanda cütlükləri bir-birindən 20 m məsafədə paralel çəkilmiş start xətlərinin arxasında sırada düzülür. Hər bir komanda cütlüyü üçün start xətlərindən eyni məsafədə, mərkəzdə, diametri

50 sm olan dairə cızılır. Start signalı ilə birinci iştirakçılar dairəyə doğru qaçır, onun ətrafından fırlanaraq öz komandasına tərəf qaydır, əlini komanda yoldaşına vurur və keçib sıranın arxasında dayanırlar. Çıxış vəziyyətinə daha tez qayıdan komanda qalib hesab edilir.



Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər bir komanda özü də iki yerə bölünərək meydançada bir-birindən 30 m məsafədə paralel çəkilmiş start xətlərində qarşı-qarşıya sırada düzülür. Hər bir komanda üçün start xətlərinin ortasında bir top qoyulur (bayraq və ya piramida). Start signalı ilə birinci

iştirakçılar qaçaraq ortadakı topu götürüb, əks tərəfdə dayanmış komanda yoldaşına verir və keçərək sıranın arxasında dururlar. Topu alan iştirakçı qaçaraq topu mərkəzdəki yerinə qoyur, əks tərəfdəki komanda yoldaşlarına tərəf qaçır, startda duran yoldaşına toxunur və sıranın sonunda dayanır. Sonrakı iştirakçılar oyunu bu qayda ilə davam etdirirlər. Çıxış vəziyyətini daha tez alan komanda qalib sayılır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

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

İKİNCİ BÖLMƏ

Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün tövsiyə olunan dərslərin nümunəvi icmalları

DƏRS № 13 (1)

Mövzu: 1. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 1.2.1., 2.2.2., 3.1.1.3., 3.1.1.4., 4.1.2.

Məqsəd: Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün hərəkətlər, oyunlar, onların icra qaydaları haqqında məlumat verir;

2. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş hərəkətləri, oyunları təşkil edir və keçirir;

3. Kollektiv fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq və təhlükəsizlik qaydalarına əməl olunmasına şərait yaradır;

4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

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

Resurslar: fit, saniyəölçən, tabaşir, ruletka, piramida, bayraqcıqlar, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sən güclü və sürətli ola bilərsənmi?

Tədqiqat sualı: Güclü və sürətli olmaq üçün nə etməlisən?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

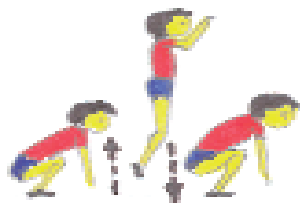
Hərəkəti bacarıqlar.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 3 sayılı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Oturuşdan yuxarıya tullanaraq hər iki ayaq üzərinə enmək.

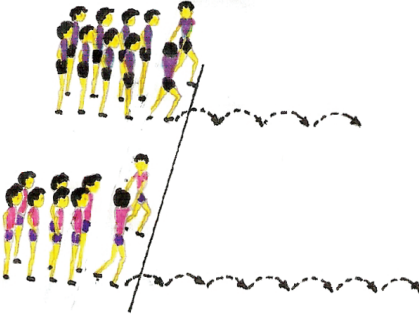


Hər iki qıçın təkəni ilə irəliyə və yənlərə tullanma.



Hər iki qıçın təkəni ilə sağa-sola çoxsaylı tullanmalar.

Əsas hərəkətlər:



Meydançada bir-birindən 5-6 m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir. Dönmə xəttinin üstündə komandaların sayına müvafiq bayraqcığ və ya piramida qoyulur. Sınıf hər birində cüt saylı şagird olan komandalara bölünür. Hər bir komandanın birinci iki iştirakçısı əl-ələ tutaraq start xəttinin arxasında dayanırlar. Start signalı ilə birinci iştirakçı cütlükləri yana hoppana-hoppana dönmə xəttinə çatırlar, dönüb eyni qayda ilə öz komandalarına

yaxınlaşırlar. Əllərini startda duran ikinci cütlük yoldaşlarına vurub, sıranın arxasına keçirlər. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib sayılır.

Müəllim üçün informasiya: Diqqət yetirmək lazımdır ki, şagirdlər dönmə xəttinə tərəf irəliləyərkən sağ, komandaya tərəf qaydarkən isə sol istiqamətdə hoppanma hərəkətlərini icra etsinlər.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

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

DƏRS № 14 (2)

Mövzu: 1. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1.3., 3.1.1.4., 4.1.2.

Məqsəd: Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün hərəkətlər, oyunlar, onların icra qaydaları haqqında məlumat verir;

2. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş hərəkətləri, oyunları təşkil edir və keçirir;

3. Kollektiv fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq və təhlükəsizlik qaydalarına əməl olunmasına şərait yaradır;

4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

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

Resurslar: fit, saniyəölçən, tabaşir, ruletka, piramida, bayraqcıqlar, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

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

Tədqiqat sualı: Kenquru necə hərəkət edir?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 3 saylı ÜİH kompleksi. Cərgədə və sırada sıxlaşma.

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

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Oturuşdan yuxarıya tullanaraq hər iki ayaq üzərinə enmək.

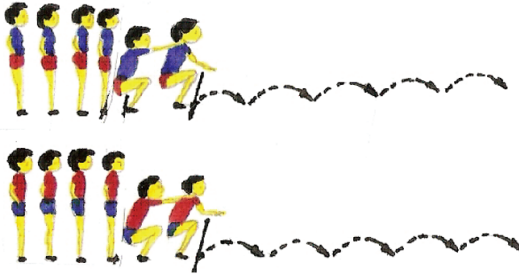


Hər iki ayağın təkəni ilə sağa-sola çoxsaylı tullanmalar.



Hər iki ayağın təkəni ilə irəliyə və yanlara tullanma.

Əsas hərəkətlər:



Meydançada bir-birindən 6-8 m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir. Hər bir komanda üçün dönmə xəttində bir bayraq və ya piramida qoyulur. Sınıf hər birində 6-8 şagird olan komandalara bölünür. Komandaların birinci iki iştirakçıları (arxada) şagird əllərini qarşıdakının çiyinə qoymaqla) start xəttinin arxa-

sında oturuş vəziyyətində dururlar. Start komandası ilə yarışan cütlüklər qeyd olunan vəziyyətdə hoppanmaqla dönmə xəttinə çatırlar, dönərək hoppanmaqla komanda yoldaşlarına tərəf qayıdırlar. Start xəttini keçdikdə yarışacaq ikinci cütlüklər oyunu davam etdirirlər. Daha tez start vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.

Müəllim üçün informasiya: Şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən, dərsin motor sıxlığını artırmaq məqsədindən və s. asılı olaraq komanda daxilində dönmə xəttinə birgə gedən iştirakçıların sayını artırmaq olar, yəni şagirdlər üçlükdə, dördlükdə, bütün komanda ilə eyni vaxtda hərəkəti icra edə bilərlər.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim dərsin gedişinin qısa təhlilini verir, fərqlənmələri qeyd edir, hazırlıq səviyyələrindən asılı olaraq şagirdlərə fərdi ev tapşırığı hərəkətlərini müəyyənləşdirir.

DƏRS № 15 (3)

Mövzu: 1. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.2.1., 2.1.4., 2.2.2., 3.1.1.3., 3.1.1.4., 4.1.2.

Məqsəd: Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün dərstdə istifadə olunacaq hərəkətlər, oyunlar, onların icra qaydaları haqqında məlumat verir;

2. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş hərəkətləri, oyunları təşkil edir və keçirir;

3. Kollektiv fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq və təhlükəsizlik qaydalarına əməl olunmasına şərait yaradır;

4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.2., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

İş üsulu: hərəkəti təfəkkürün formalaşdırılması, nümayiş etdirmə, təkrar

Resurslar: fit, saniyəölçən, tabaşir, ruletka, piramida, bayraqcılar, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sən güclü və sürətli ola bilərsənmi?

Tədqiqat sualı: Güclü və sürətli olmaq üçün nə etməlisən?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

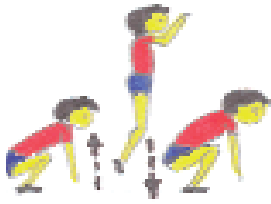
Hərəkəti bacarıqlar.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 3 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Oturuşdan yuxarıya tullanaraq hər iki ayaq üzərinə enmək.

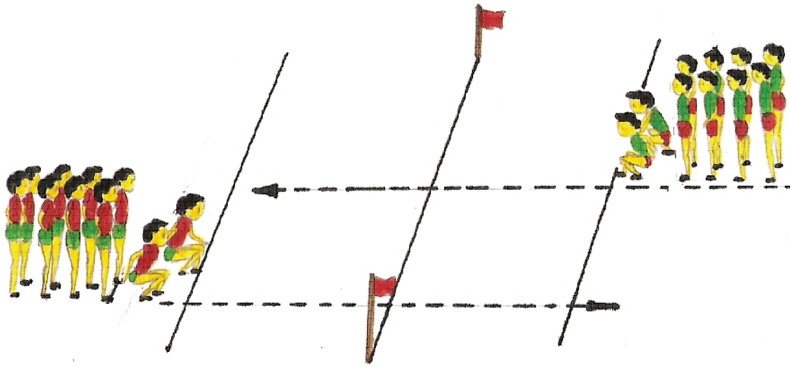


Hər iki qıçın təkəni ilə irəliyə və yənlərə tullanma.



Hər iki qıçın təkəni ilə sağa-sola çoxsaylı tullanmalar.

Əsas hərəkətlər:



Meydançada bir-birindən 6-8 m məsafədə paralel iki start xətləri çəkilir. Start xətlərinin tən ortasından finiş xətti çəkilir. Sınıf hər birində cüt saylı şagird olan komandalara bölünür və start xəttinin arxasında iki sırada düzülür. Komandaların birinci iki iştirakçısı əllərini bir-birinin çiyinə qoyaraq start xəttinin arxasında yan-

yana oturuş vəziyyətində dururlar. Start komandası ilə yarışan cütlüklər qeyd olunan vəziyyətdə hoppanmaqla finiş xəttini keçməyə çalışırlar. Finiş xəttini daha tez keçən cütlük öz komandasına bir xal qazandırır. Birinci cütlük finiş xəttini keçən kimi ikinci cütlük yarışa başlayır. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur.

Müəllim üçün informasiya: Start və finiş xətləri arasındakı məsafələr şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq müəyyənləşdirilir. Əsas diqqət şagirdlərin təkəni effektiv, eyni vaxtda icra etmələrinə yönəldilməlidir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

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

DƏRS № 16 (4)

Mövzu: 1. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1.3., 3.1.1.4., 4.1.2.

Məqsədlər: Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi.

- Vəzifələr:** 1. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün dərstdə istifadə olunacaq hərəkətlər, oyunlar, onların icra qaydaları haqqında məlumat verir;
2. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş hərəkətləri, oyunları təşkil edir və keçirir;
3. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

İş üsulu: hərəkəti təfəkkürün formalaşdırılması, nümayiş etdirmə, təkrar

Resurslar: fit, saniyəölçən, tabaşir, ruletka, piramida, bayraqçıqlar, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Sən güclü və sürətli ola bilərsənmi?

Tədqiqat sualı: Güclü və sürətli olmaq üçün nə etməlisən?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

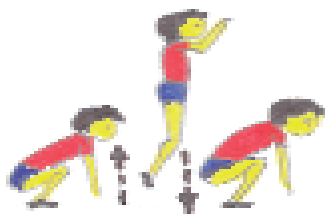
Hərəkəti bacarıqlar.

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

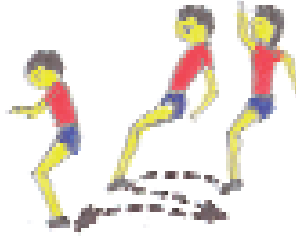
Ümuminkişaf hərəkətləri: 3 saylı ÜİH kompleksi. Sırada cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

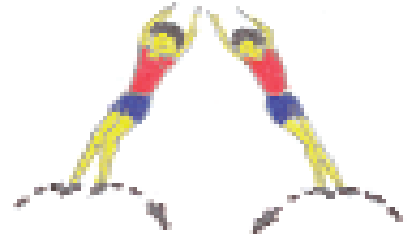
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Oturuşdan yuxarıya tullanaraq hər iki ayaq üzərinə enmək.



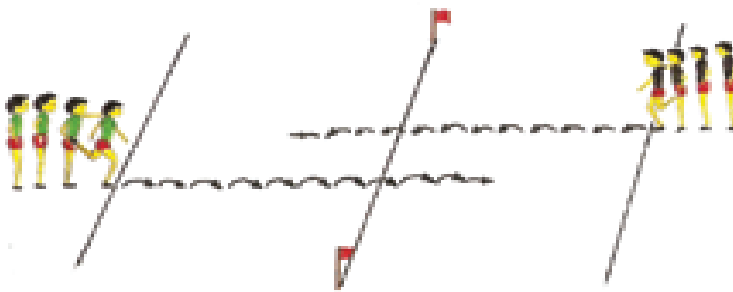
Hər iki qıçın təkəni ilə irəliyə və yənlərə tullanma.



Hər iki qıçın təkəni ilə sağa-sola çoxsaylı tullanmalar.

Müəllim üçün informasiya: Hazırlayıcı hərəkətlərin icra effektivliyini artırmaq məqsədi ilə onların cütlükdə, qrup şəklində yerinə yetirilməsi tövsiyə olunur.

Əsas hərəkətlər:



Meydançada bir-birindən 6-8 m məsafədə paralel iki start xətləri çəkilir. Start xətlərinin tən ortasından finiş xətti çəkilir. Sınıf hər birində cüt saylı şagird olan komandalara bölünür və start xəttinin arxasında bir sırada düzülür. Komandaların birinci iki iştirakçılarından ikincisi birincinin

ayaq pəncəsindən tutur. Start komandası ilə yarışan cütlüklər qeyd olunan vəziyyətdə hoppanmaqla finiş xəttini keçməyə çalışırlar. Finiş xəttini daha tez keçən cütlük öz komandasına bir xal qazandırır. Birinci cütlük finiş xəttini keçən kimi ikinci cütlük yarışa başlayır. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur.

Müəllim üçün informasiya: Oyunun üç və daha artıq komandaların iştirakı ilə keçirilməsi tövsiyə olunur. Bu zaman oyun sahəsi bir tərəfli qurulur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim dərsin məqsədini şagirdlərə bir daha xatırladır. Fərqlənmələri təqdir edir. Şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq ev tapşırığı verir.

DƏRS № 17 (5)

Mövzu: 1. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.3.4., 2.1.4., 2.2.2., 3.1.1.3., 3.1.1.4., 4.1.2.

Məqsəd: Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Hərəkətlərin təhlükəsiz icrası haqqında məlumat verir;

2. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətləri, oyunları tərtib edir və keçirir;

3. Şagirdlərin hərəkəti fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

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

Resurslar: fit, saniyəölçən, tabaşir, ruletka, piramida, bayraqcıqlar, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

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

Tədqiqat sualı: Sənin tez hərəkət etməyin üçün nə lazımdır?

İnformasiya təminatı: Müəllim dərsdə istifadə olunacaq hərəkətlər və oyunlar haqqında məlumat verir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

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

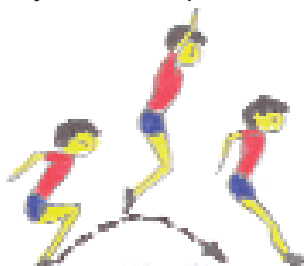
Ümuminkişaf hərəkətləri: 3 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Tək qıçın təkəni ilə (sağ ya sol) çoxsaylı tullanmalar. Diqqət daha çox irəliyə hərəkətə yönəldilir.

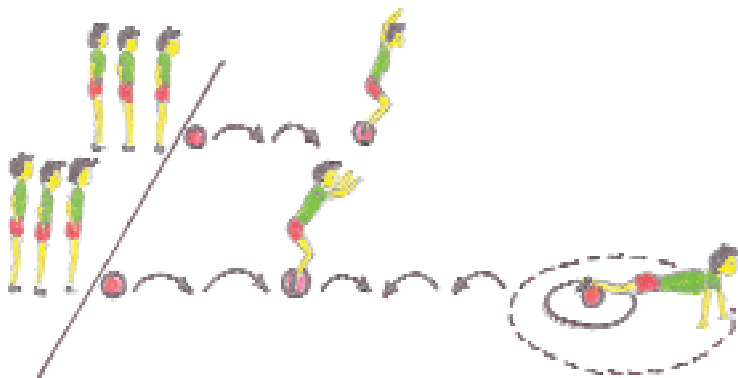


Yarım oturuşdan iki qıçın təkəni ilə uzunluğa tullanmalar.



Oturuşdan irəliyə çoxsaylı tullanmalar.

Əsas hərəkətlər:



Start xəttindən 4-5 m aralıda diametri 1 m olan iki dairə çəkilir. Komandalar start xəttində sırada düzülür. Hər komanda qarşısında bir top qoyulur (şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq topun çəkisi müəyyənləşdirilir). Start signalı ilə birinci iştirakçılar ayaqları arasında topu sıxaraq iki qıçın təkəni ilə tullanaraq dairəyə çatırlar. Topu dairənin mərkəzinə qoyur, dayaqlı

uzanış vəziyyətində ayaqlarını topun üzərinə qoyurlar. Qolların köməyi ilə dairə boyu tam fırlanır, topu götürüb yenidən əvvəlki qayda ilə start xəttinə qayıdırlar, oyunu davam etdirmək üçün topu iştirakçı yoldaşına verirlər. Hərəkətləri daha tez yerinə yetirən komanda qalib gəlir.

Müəllim üçün informasiya: Şagirdlərin hazırlıq səviyyəsi hərəkəti yuxarıda göstərilən tərzdə yerinə yetirməyə imkan vermirsə, belə halda çox yüngül top seçilir, şagird dairəyə çatdıqda topu dairənin ortasına qoyur. Dairənin ətrafında bir dəfə fırlanır, topu yenidən ayaqları ilə saxlayaraq hoppanmaqla start xəttinə qayıdır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim dərşin gedşini təhlil edir. Diqqəti daha çox tədris ilinin əvvəlində fiziki cəhətdən daha zəif olan, lakin keçən dövr ərzində hazırlıq səviyyələrini xeyli artırmağa nail olmuş şagirdlərə yönəldir və fərdi qaydada ev tapşırığı verir.

DƏRS № 18 (6)

Mövzu: Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 1.2.2., 3.1.1.3., 3.1.1.4., 4.1.2.

Məqsəd: Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Dərsdə istifadə ediləcək hərəkətlərin və oyunun təyinatı haqqında məlumat verir;
2. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətləri, oyunları tərtib edir və keçirir;
3. Komandalı fəaliyyət zamanı şagirdlər arasında əməkdaşlığı möhkəmləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

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

Resurslar: fit, saniyəölçən, tabaşir, ruletka, piramida, bayraqçıqlar, oyunun sxemi.

Dərsin gedşi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

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

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

İnformasiya təminatı: Müəllim dərsdə istifadə olunacaq hərəkətlər və oyunlar haqqında məlumat verir, tullanma, sıçrayış hərəkətlərinin icrası zamanı təhlükəsizlik qaydalarını sadalayır. Komandalı fəaliyyətdə əməkdaşlığın qurulması yollarını izah edir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

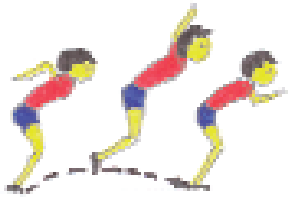
Hərəkəti bacarıqlar.

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

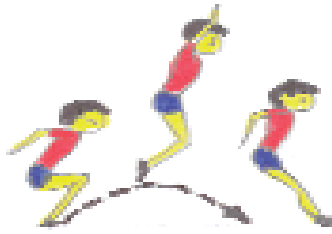
Ümuminkişaf hərəkətləri: 3 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Hər iki ayağın təkəni ilə yuxarıya çoxsaylı tullanmalar.

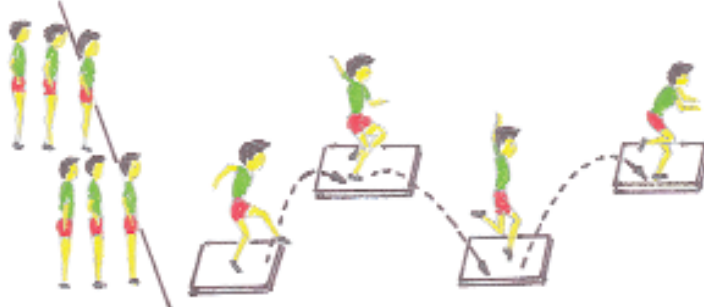


Sağ və sol ayağın təkəni ilə yuxarıya çoxsaylı tullanmalar.



Tək ayaq üzərində yanlara çoxsaylı tullanmalar.

Əsas hərəkətlər:



şalanmış sahələri hoppanaraq qət edirlər. Hoppanaraq nişalanmış sahəyə düşə bilməyən şagirdə bir cərimə xalı verilir. Hər bir komanda cütlüyündən qalib gələn sonrakı mərhələyə

Meydançada və ya zalda aralarında 50-60 sm məsafə olan (ölçüləri 40X40 sm) dörd sahə şahmat qaydası ilə iki komandanın yarışması üçün nişalanır. Sınıf hər birində 4-5 şagird olan komandalara bölünür. Yarışacaq komandaların birinci iştirakçıları start xəttində düzülürlər. Verilən siqnala müvafiq olaraq birinci iştirakçılar nişalanmış sahəyə düşə bilməyən şagirdə bir cərimə xalı verilir. Hər bir komanda cütlüyündən qalib gələn sonrakı mərhələyə

çıxır. Finalda iki ən güclü komanda yarışır. Məsafəni daha tez qət edən, cərimə xalları daha az olan komanda qalib hesab edilir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim dərsin gedişini təhlil edir. Komandalı fəaliyyət zamanı daha yaxşı əməkdaşlıq edən və mubarizlik nümayiş etdirən komandaları təqdir edir. Fərqlənməyən komandaların uğursuzluqlarının səbəblərini göstərir və ev tapşırığı verir.

DƏRS № 19 (7)

Mövzu: 1. Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 1.2.2., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.1.3., 3.1.1.4., 4.1.2.

Məqsəd: Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Dərsdə istifadə ediləcək hərəkətlərin və oyunun təyinatı haqqında məlumat verir;
2. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətləri, oyunları tərtib edir və keçirir;
3. Komandalı fəaliyyət zamanı şagirdlərin öz potensiallarını maksimum reallaşdırmasına şərait yaradır.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.2., 2.1., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

İş üsulu: hərəkət təfəkkürün formalaşdırılması, nümayiş etdirmə, təkrar.

Resurslar: fit, saniyəölçən, tabaşir, ruletka, piramida, bayraqçıqlar, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

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

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

İnformasiya təminatı: Müəllim dərsdə istifadə olunacaq hərəkətlər və oyunlar, onların təyinatı haqqında məlumat verir. Mubarizliyin komandalı fəaliyyət zamanı qalib gəlmək üçün əsas amil olduğu vurğulanır.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

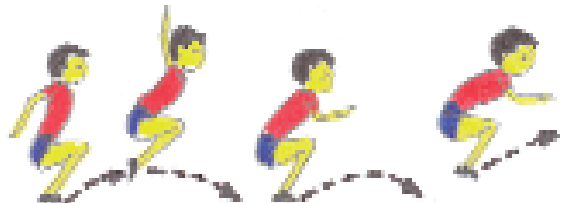
Ümuminkişaf hərəkətləri: 3 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:

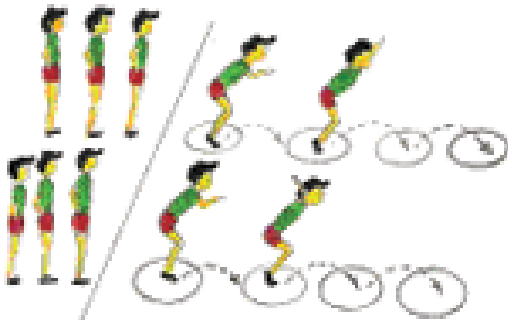


Bir ayağın təkəni (sağ və sol) ilə yuxarıya çoxsaylı tullanmalar. Diqqət daha çox irəliyə hərəkətə yönəldilir.



Oturuşdan irəliyə çoxsaylı tullanmalar.

Əsas hərəkətlər:



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

Müəllim üçün informasiya: Oyun şagirdlərin tullanma hərəkətlərini daha güclü və sürətli icra etmələrinə yönəldilir. Şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq dairələr arasındakı məsafə dəyişdirilir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Dərsin gedişi təhlil olunur. Şagirdlərin hazırlıq səviyyəsi qiymətləndirilir. Fərqlənənlər təqdir edilir. Ev tapşırığı verilir.

DƏRS № 20 (8)

Mövzu: Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Standart: 1.2.2., 2.1.1., 2.1.2., 2.1.4., 3.1.1.3., 4.1.2.

Məqsəd: Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Komandalı fəaliyyət zamanı təqdir olunan davranış qaydaları haqqında məlumat verir;
2. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətləri, oyunları tərtib edir və keçirir;
3. Şagirdlərin sürət-güc qabiliyyətlərini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.2., 2.1., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

İş üsulu: hərəki təfəkkürün formalaşdırılması, nümayiş etdirmə, təkrar.

Resurslar: fit, saniyəölçən, tabaşir, ruletka, piramida, bayraqcılar, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

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

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

İnformasiya təminatı: Müəllim dərsdə istifadə olunacaq hərəkətlər və oyunlar, normativlər haqqında məlumat verir.

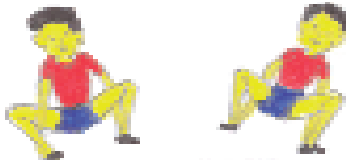
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 3 sayılı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

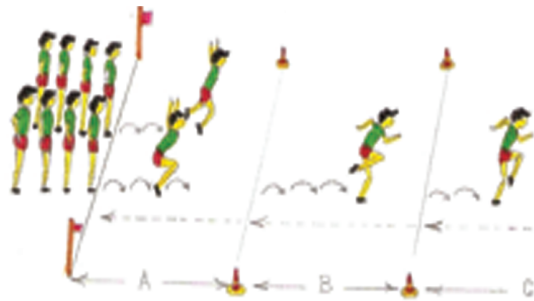
Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:

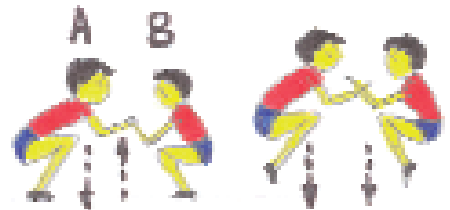


Oturuşda pəncələrdən tutaraq bədənini ağırlığını bir ayaqdan digərinə keçirməklə oturuşda irəliləmək.

Əsas hərəkətlər:



tək ayaq üzərində tullanmaqla qaçır. Piramida ətrafından dönərək qaçıb öz komandasında sıranın sonunda dayanır. Əvvəlki iştirakçı start xəttini keçdiyi anda növbəti iştirakçı hərəkətə başlayır. Məsafəni daha tez başa vuran komanda qalib gəlir.



Şagirdlər üz-üzə oturuşda bir-birinin əllərindən tutaraq ayaqların təkəni ilə yuxarıya tullanırlar.

Müəllim üçün informasiya: Əsas hərəkət bir dəfə yerinə yetirildikdən sonra bu yaş qrupu üçün tövsiyə olunan normativlər əsasında şagirdlərin sürət-güc qabiliyyəti qiymətləndirilir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpəedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim qiymətləndirmə nəticələrini elan edir və bu zaman tədris ilinin əvvəlində aparılmış diaqnostik qiymətləndirmə göstəriciləri ilə müqayisəli təhlil aparır, keçən dövr ərzində nəticələrini daha çox yaxşılaşdırmış şagirdlər qeyd olunur. Fərdi qüsurların aradan qaldırılması üçün tapşırıqlar verilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLMƏ

Çeviklik qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş dərslərin nümunəvi icmalları

DƏRS № 21 (1)

Mövzu: Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 1.1.2., 1.2.2., 3.1.1.1., 4.1.1.

Məqsəd: Müvazinətin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Çeviklik (müvazinət) qabiliyyəti, onun təcürbi əhəmiyyəti, inkişaf etdirən hərəkətlər, oyunlar haqqında məlumat verir;

2. Çevikliyi (müvazinət) inkişaf etdirən hərəkətlərin icra rejimini müəyyənləşdirir, oyunları təşkil edir və keçirir;

3. Komandalı fəaliyyət zamanı əməkdaşlığın qurulması və davranış normalarına əməl edilməsinə şərait yaradır;

4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 1.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: hərəkəti bacarığın formalaşdırılması, təkrar, oyunun sxemi.

Resurslar: fit, top, gimnastika skamyası, döşəklər, saniyəölçən.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

İnformasiya təminatı: Müəllim bildirir ki, keçən dərslərimizdə biz sizinlə sürət, sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişafına yönəlmiş hərəkətləri yerinə yetirdik. İndi isə bir silsilə dərslərdə çeviklik qabiliyyətini inkişaf etdirəcəyik. Çeviklik qabiliyyəti fiziki hazırlığın tərkib komponenti olmaqla insanın gündəlik təcürbi fəaliyyətində mühüm rol oynayır. Bu qabiliyyətə malik olan insanlar həyatda üzleşdikləri gözlənilməz, ani hadisələrdən yayınmağı bacarırlar. Bu səbəbdən də hər bir insan bu qabiliyyətə yiyələnməyə çalışmalıdır.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı: Dayanıqlılıq sənə nə verir?

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

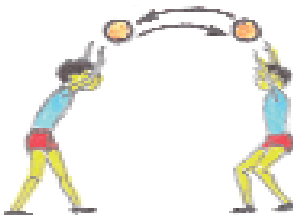
Ümuminkişaf hərəkətləri: 3 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Cütlükdə topun yerə vurulmaqla ötürülməsi.



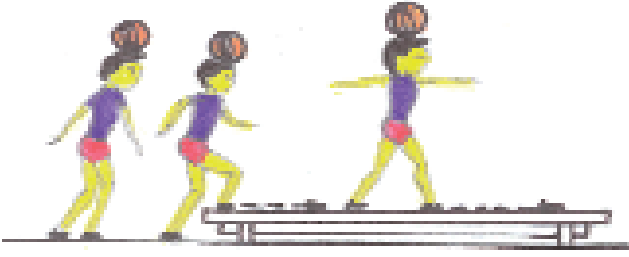
Cütlükdə topun yuxarıdan ötürülməsi.



Cütlükdə topun yuxarıdan və aşağıdan yerə vurulmaqla növbəli ötürülməsi.

Metodiki göstəriş: Tövsiyə olunan hazırlayıcı hərəkətlər komandalarla icra olunduqda dərslin motor sıxlığı yüksəlir və o, canlı keçir. Belə halda hərəkətlərin icra məsafəsi şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən və hərəkətin çətinlik dərəcəsindən asılı olaraq müəyyənləşdirilir.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf iki komandaya bölünür. Hər bir komanda özü də iki hissəyə bölünərək gimnastika skamyasının (və ya döşəmə üzərində çəkilməmiş ensiz xəttin) əks tərəflərində dururlar. Hər komandada birinci iştirakçılar qollar yarıqlarda, topu baş üstündə saxlamaqla (və ya topu irəliyə uzadılmış qolların üstündə saxlamaqla) gimnastika skamyası üzərində irəliləyir, topları komanda yoldaşına ötürür və sıranın arxasında dayanırlar. Topları alan iştirakçı gimnastika skamyası ilə eyni vəziyyətdə əks tərəfə qaydır, topları komanda yoldaşına verib, sıranın arxasına keçir. Gimnastika skamyası üzərindən yerə düşən və ya topları yerə salan iştirakçıya cərimə xali hesablanır. Ən tez çıxış vəziyyətini alan komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.
Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Oyun prosesində şagirdlərin fərdi və komandalı fəaliyyətləri müəllim tərəfindən qiymətləndirilir. Hazırlıq səviyyələrinə müvafiq ev tapşırığı müəyyənləşdirilir.

DƏRS № 22 (2)

Mövzu: Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.2.2., 2.2.2., 3.1.1.1., 4.1.1.

Məqsəd: Müvazinətin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Çeviklik (müvazinət) qabiliyyətinin inkişafı üçün dərstdə istifadə olunacaq hərəkətlər, oyunlar, onların icra ardıcılığı, qaydaları haqqında məlumat verir;

2. Çevikliyi (müvazinət) inkişaf etdirən hərəkətlərin icra rejimini müəyyənləşdirir, oyunları təşkil edir və keçirir;

3. Şagird fəaliyyətini əlaqələndirir və qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: izah, hərəkəti bacarığın formalaşdırılması, təkrar, oyunun sxemi.

Resurslar: fit, tabaşır, gimnastika skamyası, ruletka, saniyəölçən.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problem qoyuluşu: Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı: Çeviklik sənə nə verir?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

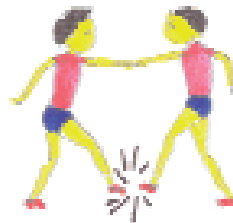
Ümuminkişaf hərəkətləri: 3 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:

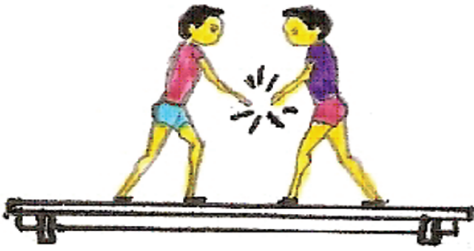


Oturuş vəziyyətindən bir-birini əllərin təkəni ilə müvazinətdən çıxarmaq.



Bir-birindən tutaraq pəncə ilə müvazinətdən çıxarmaq.

Əsas hərəkətlər:



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

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim oyun prosesində şagirdlərin fərdi və komandalı fəaliyyətlərini qiymətləndirir. Hazırlıq səviyyələrinə müvafiq ev tapşırığı müəyyənləşdirilir.

DƏRS № 23 (3)

Mövzu: Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.2.2., 1.2.4., 2.2.3., 3.1.1.1., 4.1.2.

Məqsəd: Müvazinətin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Çeviklik (müvazinət) qabiliyyətinin təcrübi əhəmiyyəti, hərəkətlərin icrası və oyun zamanı zəruri özünümühafizə qaydaları haqqında məlumat verir;
2. Çeviklik (müvazinət) qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətləri, oyunları təşkil edir və keçirir;
3. Oyunların icrası zamanı şagird fəaliyyətini koordinasiya edir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: izah, hərəkəti bacarığın formalaşdırılması, təkrar, oyunun sxemi.

Resurslar: top, fit, tabaşir, ruletka.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı: Çeviklik insana nə verir?

İnformasiya təminatı: Müəllim çeviklik qabiliyyətinin həyatda təcrübi əhəmiyyətini qeyd etməklə yanaşı, bu qabiliyyətin yarış fəaliyyətində xüsusi rolunun olduğunu bildirir. Bugünkü dərsdə müvazinətin inkişafı üzərində işlənəcəyini qeyd edir.

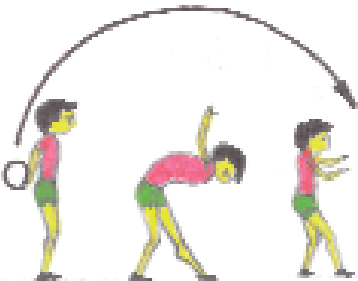
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 3 sayılı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

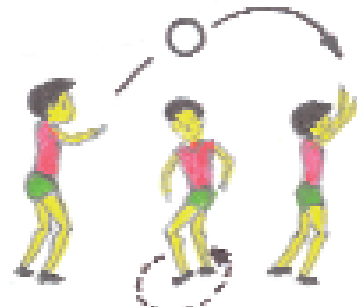
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Topu tək əllə arxadan yuxarıya-
irəliyə atmaq və tutmaq.



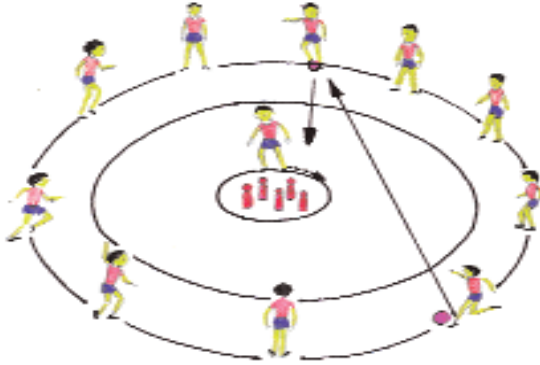
Topu sinədən yuxarıya atmaq,
360° dönərək onu tutmaq.



Topu sinədən yuxarıya atmaq,
oturmaq və qalxaraq onu tutmaq.

Metodik göstəriş: Hərəkətlərin komandalarla, yarış formasında icrası tövsiyə olunur. Belə halda hər üç hərəkət ayrı-ayrılıqda mənimsəndikdən sonra bir estafetdə birləşdirilir. Hər bir komandanın ayrı-ayrı iştirakçıları hər üç hərəkəti ardıcılıqla yerinə yetirir. Hər bir hərəkətin uğurlu icrası bir balla qiymətləndirilir. Top yerə düşdükdə bir cərimə xalı verilir. Hərəkətləri daha tez icra edən və cərimə xalları az olan komanda qalib hesab olunur.

Əsas hərəkətlər:



Meydançada diametrləri müxtəlif olan üç dairəvi xətt çəkilir. Mərkəzi dairənin diametri 1 metrdir. Birinci və ikinci dairələr arasında 1 m məsafə vardır. Mərkəzi dairəyə 4-5 keqli qoyulur. Şagirdlər xarici dairə üzərində düzülür. Oyun zamanı onlar ikinci dairədən içəriyə gedə bilməzlər. Şagirdlər topla keqliləri vurub yıxmağa çalışırlar. Mərkəzdə dayanan şagird keqliləri qoruyur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaeidici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim

fərqlənən komandaları və şagirdləri qeyd edir. Hazırlıq səviyyəsinə müvafiq ev tapşırığı verir. Şagirdlər çevikliyin inkişafı üçün istifadə olunan hərəkətlərin və oyunların fərqləndirici xüsusiyyətlərini anlaşırlar.

DƏRS № 24 (4)

Mövzu: Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi

Standartlar: 1.3.2., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.1.1., 4.1.1.

Məqsəd: Müvazinətin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Müvazinəti təkmilləşdirən hərəkətləri, oyunları seçir, təşkil edir və keçirir;

2. Komandalı fəaliyyət zamanı şagirdlərin öz potensialını maksimum reallaşdırmasına şərait yaradır;

3. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3., 2.1., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: izah, hərəkəti bacarığın formalaşdırılması, təkrar, oyunun sxemi.

Resurslar: fit, gimnastika skamyası və ağacı.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problem qoyuluşu: Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı: Çeviklik sənə nə verir?

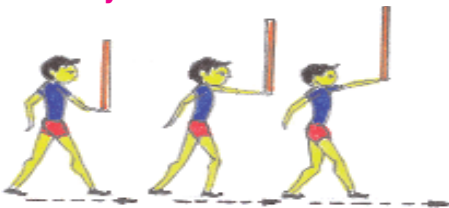
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 3 sayılı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:

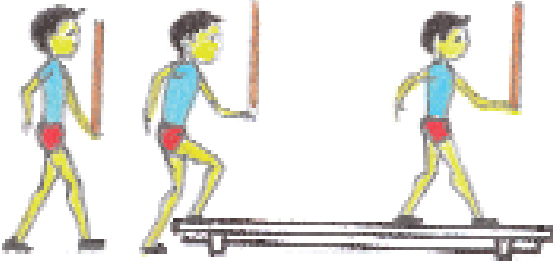


Yeriş zamanı hündürlüyü dəyişdirməklə gimnastika ağacınışaquli vəziyyətdə saxlamaq.



Yeriş zamanı gimnastika ağacını əlində tutaraq duruşdan oturuşa və yenidən duruş vəziyyətinə qayıtmaq.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf iki komandaya bölünür. Hər bir komanda özü də iki hissəyə bölünərək gimnastika skamyasının (və ya döşəmə üzərində çəkilmiş ensiz xətt) əks tərəflərində dururlar. Hər komandada birinci iştirakçı sağ qol irəlində olmaqla, gimnastika ağacını şaquli vəziyyətdə əlində tutaraq skamya üzərində irəliləyir, onu komanda yoldaşına ötürür və sıranın arxasında dayanır. Ağacı alan iştirakçı gimnastika skamyası üzərində əks tərəfə qayıdır, ağacı komanda yoldaşına verib, sıranın arxasına keçir. Ən tez çıxış vəziyyətini alan komanda qalib hesab olunur.

Metodik göstəriş: Hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq əsas hərəkətdə bir neçə hazırlayıcı hərəkəti birləşdirməklə ümumi icra şəraitini çətinləşdirmək mümkündür.

Müəllim üçün informasiya: Hazırlayıcı və əsas hərəkətlərin icrası zamanı gimnastika ağacının şaquli vəziyyətdə qalmasına diqqət yetirmək lazımdır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaeidici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymtləndirmə: Müəllim fərqlənən komandaları və şagirdləri qeyd edir. Hazırlıq səviyyəsinə müvafiq ev tapşırığı verir. Şagirdlər çevikliyin inkişafı üçün istifadə olunan hərəkətlərin və oyunların fərqləndirici xüsusiyyətlərini anlaşırlar.

DƏRS № 25 (5)

Mövzu: Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 1.2.2., 2.2.2., 3.1.1.1., 4.1.2.

Məqsəd: Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Çeviklik (dəqiq icra) qabiliyyətinin təcürbi əhəmiyyəti haqqında məlumat verir; 2. Çeviklik (dəqiq icra) qabiliyyətini inkişaf etdirən oyunları, onların icra rejimini müəyyənləşdirir, təşkil edir və keçirir;

3. Oyunların icrası zamanı şagirdlərin qaydalara riayət etməsi və mübarizlik nümayiş etdirməsi üçün şərait yaradır;

4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: izah, hərəkəti bacarığın formalaşdırılması, təkrar, oyunun sxemi.

Resurslar: top, fit, tabaşir, ruletka.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı: Çeviklik insana nə verir?

İnformasiya təminatı: Müəllim şagirdlərə bildirir ki, sizin gündəlik fəaliyyətiniz gün rejimində müəyyən ardıcılıqla planlaşdırılmalıdır. Siz fiziki tərbiyə dərsləri olan günlərdə gün rejiminizi daha diqqətlə planlaşdırmalısınız, çünki həmin gün özünüzlə idman forması, dəsmal, sabun və s. ləvazimat gətirməlisiniz. Gün rejiminin tərtib olunmasının əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, siz öz fəaliyyətinizi zəruri ardıcılıqla planlaşdırmaqla yanaşı, onu diqqət mərkəzində saxlayırsınız, günün sonunda isə tədbirlərin necə yerinə yetirilməsi haqqında gündəliyinizdə qeydlər aparırsınız.

Sonra çeviklik – dəqiq icra qabiliyyətinin inkişafı üçün dərstdə icrası nəzərdə tutulan hərəkətlər və oyun haqqında məlumat verir.

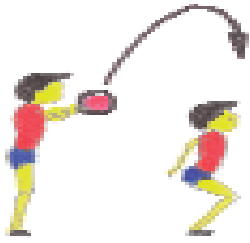
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

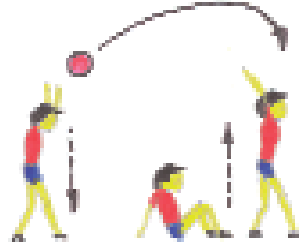
Ümuminkışaf hərəkətləri: 3 saylı ÜH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

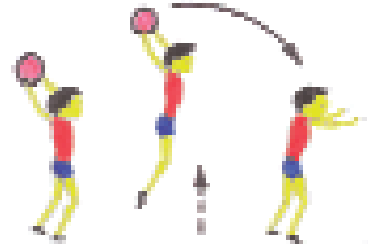
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Duruş - topu yuxarıya atmaq, yarımoturuşda tutmaq.

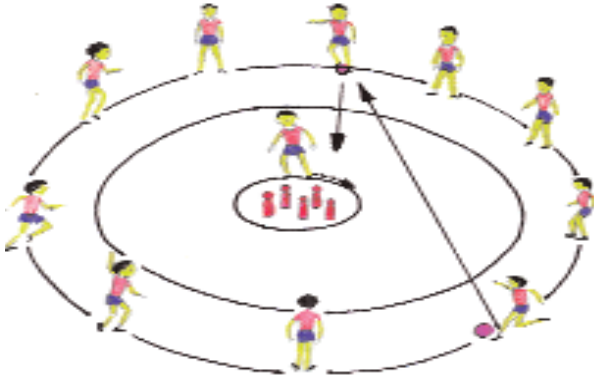


Duruş - topu yuxarıya atmaq, oturuş - qalxaraq topu tutmaq.



İki ayağın təkəni ilə tullanmaqla topun atılması və tutulması.

Əsas hərəkətlər:



Meydançada diametri 5 və 6 m olan iki dairə iç-içə çəkilir. Sınıf bərabər saylı iki komandaya bölünür və sərbəst şəkildə xarici dairənin üzərində dayanırlar. Dairənin mərkəzində diametri 50 sm olan kiçik dairə cızılır və oraya 10 ədəd keqli qoyulur. Keqlinin ətrafında şagirdlərdən biri gözətçi rolunu oynayır. Oyuna başlamaq üçün top gözətçidə olur. Start siqnalı ilə gözətçi topu dairə ətrafında dayanmış istənilən şagirdə ötürür. Topu gözətçidən alan oyunçu özü topla keqlini vura bilməz. O, mütləq komanda

yoldaşına ötürmə etməlidir. Ötürülən top iki dairə arasındakı 1 m məsafədə qəbul edilə bilər, lakin keqlini vurmaq üçün zərbə xarici dairənin üstündən edilməlidir. İştirakçıları daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur. Oyun bütün keqlilər yığılana qədər davam edir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpəedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymtləndirmə: Müəllim sinfə sual verir: "Biz bu dərsdə hansı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün hərəkətləri yerinə yetirdik?". Şagirdlərin fərdi və komandalı fəaliyyətlərini qiymətləndirir.

DƏRS № 26 (6)

Mövzu: Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.2.2., 1.2.4., 2.2.3., 3.1.1.1., 4.1.2.

Məqsəd: Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Çeviklik (dəqiq icra) qabiliyyətini inkişaf etdirən oyunları, onların icra rejimini müəyyən edir və keçirir;

2. Oyun zamanı şagirdlərin rəqiblə qaydalar çərçivəsində davranmaq və mübarizlik nümayiş etdirməsinə şərait yaradır;

3. Şagirdlərin fərdi və kollektiv fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: hərəkəti bacarığın formalaşdırılması, təkrar, oyunun sxemi.

Resurslar: top, fit, tabaşir, ruletka.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı: Çeviklik insana nə verir?

İnformasiya təminatı: Müəllim şagirdlərə bildirir ki, biz sizinlə ötən dərslərimizdə sürət və çeviklik qabiliyyətinin inkişafı üçün oyunlar təşkil etdik. Sürətin inkişafı üçün keçirilən dərslərdə estafet tipli oyunlardan istifadə etdik. Çeviklik üçün isə dəqiq icra və koordinasiya qabiliyyətini inkişaf etdirən oyunları və hərəkətləri yerinə yetirdik. Bu dərstdə çeviklik-koordinasiyanın inkişafı üçün hərəkətlər yerinə yetirəcəyik.

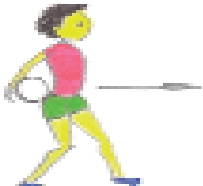
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

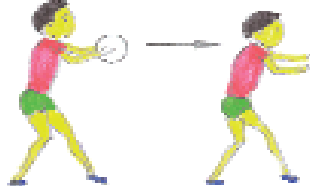
Ümuminkişaf hərəkətləri: 3 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Topu tək əllə yandan irəliyə atmaq.

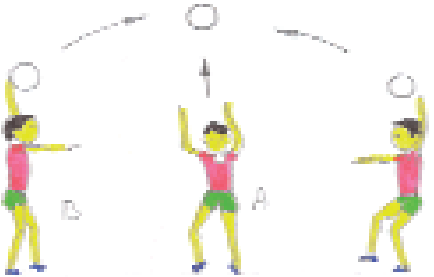


Topun sinə önündən atılması.



Bir diz üzərində duruş, bir əllə topu irəliyə atmaq.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində üç şagird olan komandalara bölünür. Püşk vasitəsi ilə iştirakçıların oyun mövqələri müəyyən edilir. Hər komandadan iki iştirakçı – "B" və "C" aralarında 5 m məsafə olmaqla döşəmədə bir-birinə qarşı dururlar. Üçüncü iştirakçı – "A" onların arasında dayanır. "A" öz topunu yuxarıya atır, "B" və "C" öz topu ilə yuxarıya atılmış topu vurmaya çalışırlar. Sonra şagirdlər yerlərini dəyişirlər.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim şagirdlərin fərdi və komandalı fəaliyyətlərini qiymətləndirir və onlara ev tapşırığı verir.

DƏRS № 27-28 (7-8)

Mövzu: Dəqiq icranın təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 1.2.2., 2.1.1., 2.1.2., 2.2.2., 3.1.1.1., 4.1.2.

Məqsəd: Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Dəqiq icranı təkmilləşdirən kombinəlanmış oyunlar, onların qaydaları, icra ardıcılığı haqqında məlumat verir;

2. Dəqiq icranı təkmilləşdirən oyunları təşkil edir və keçirir;

3. Şagirdlərin fəaliyyətini qiymətləndirir;

Fəndaxili inteqrasiya: 1.2., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: izah, hərəkəti bacarığın formalaşdırılması, təkrar, oyunun sxemi.

Resurslar: fit, gimnastika ağacı.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı: Çeviklik sənə nə verir?

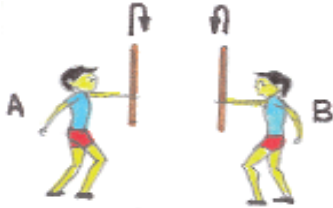
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

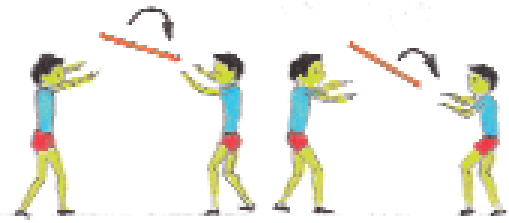
Ümuminkışaf hərəkətləri: 3 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



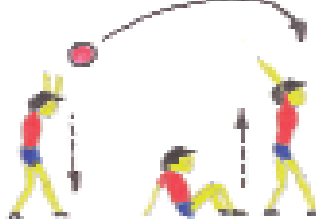
"A" və "B" üz-üzə duraraq gimnastika ağacını şaquli vəziyyətdə bir-birinə tərəf atırlar. Biri digərinin ağacını tutur.



"A" və "B" üz-üzə duraraq gimnastika ağacını yuxarıdan irəliyə atırlar. "A", "B"-nin ağacını, "B" isə "A"-nın ağacını havada tutur.



Topu tək əllə arxadan yuxarıya-irəliyə atmaq və tutmaq.

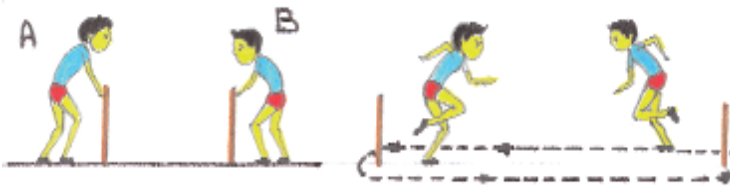


Topu yuxarıya atmaq, oturmaq, qalxaraq tutmaq.



Hoppanaraq topu yuxarıya atmaq, tutmaq.

Əsas hərəkətlər:



qoyub, onu şaquli vəziyyətdə saxlayaraq durur. Start siqnalı ilə "A" iştirakçı "B"-nin, "B" isə "A"-nın ağacına tərəf qaçaraq onu tutur. Hər bir cütlüyə 3 cəhd verilir. Ağacı şaquli vəziyyətdən yıxılmasına qədər tutan şagirdə bir xal verilir. Hər bir iştirakçının yıxdığı xallar cəmlənir, daha çox xal toplayan komanda qalib sayılır.

Metodik göstəriş: Diqqət yetirmək lazımdır ki, komandalar müxtəlif istiqamətlərdən yerlərini dəyişdirsinlər.



Sınıf bərabərsaylı iştirakçı olan komandalara bölünür. Meydançada ölçüləri müəllim tərəfindən müəyyən edilən sahə bayraqlarla nişanlanır. Sahənin tam ortasından onu iki bərabər yerə bölən xətt çəkilir. Bu sahələrdə "qırmızı" və "yaşıl" komandalar yerləşdirilir. Hər komandanın bir nümayəndəsi əlində topla rəqib komandanın arxasında dayanır. Start siqnalı ilə topla durmuş iştirakçılar öz toplarını rəqib komandanın üzərindən əks meydançada yerləşən komanda yoldaşlarına ötürürlər. Topu qəbul edən iştirakçı, topla qonşu sahədə yerləşən rəqib komanda üzvlərini vurur. Hər vurulan iştirakçıya görə bir xal verilir. Hər uğurlu cəhddən sonra top komandanın meydanının kənardakı nümayəndəsinə atılıb, yenidən qəbul edilməlidir. Bu zaman rəqib komandanın iştirakçıları topları tuta bilərlər. Belə halda da topu tutan iştirakçı bir xal qazanır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymtləndirmə: Müəllim şagirdlərin fərdi və komandalı fəaliyyətlərini qiymtləndirir və onlara ev tapşırığı verir.

DƏRS № 29-30 (9-10)

Mövzu: Koordinasiya qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 1.2.2., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.1.1., 4.1.2.

Məqsəd: Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Koordinasiya qabiliyyəti, onun həyatda əhəmiyyəti, onu inkişaf etdirən hərəkətlər, oyunlar haqqında məlumat verir;

2. Koordinasiya qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətləri və oyunları seçir, təşkil edir və yerinə yetirir;

3. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: izah, hərəkəti bacarığın formalaşdırılması, təkrar, oyunun sxemi.

Resurslar: fit, top, daş, torba, tabaşir, ruletka.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı: Çeviklik sənə nə verir?

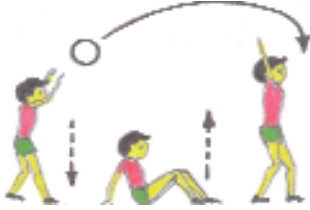
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

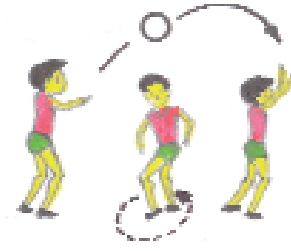
Ümuminkişaf hərəkətləri: 4 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

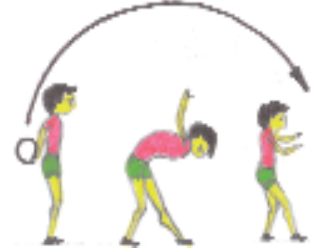
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Topu sinədən yuxarıya atmaq, oturmaq və qalxaraq onu tutmaq.



Topu sinədən yuxarıya atmaq, 360° dönərək onu tutmaq.

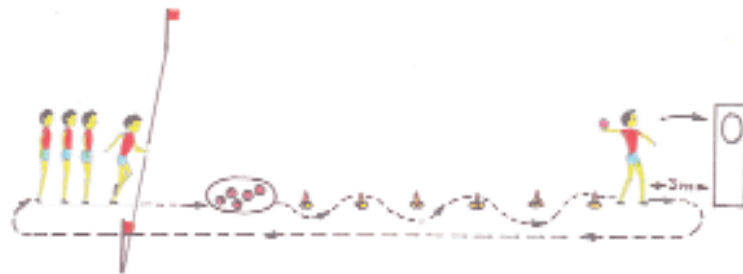


Topu tək əllə arxadan yuxarıya-irəliyə atmaq və tutmaq.

Əsas hərəkətlər:



Sınıfdə şagirdlərin sayından asılı olaraq oyun keçiriləcək sahənin ölçüləri müəyyənləşdirilir. Hazırlıqlı şagirdlərdən ikisi aparıcı təyin olunur. Onlar əl-ələ tutaraq digər şagirdləri tutmağa çalışırlar. Yeni "tutulmuş" şagirdlər cütlük yaradaraq digərlerini tuturlar. Oyunda "tutulmayan" şagird qalib hesab edilir.



Sınıf bərabərsaylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Meydançada aralarında 15-20 m məsafə olan start və dönmə xətləri çəkilir. Dönmə xəttindən 3 m məsafədə divara diametri 50 sm olan dairə cızılır. Start siqnalı ilə birinci iştirakçılar qrafikdə göstərilmiş 3-5 m məsafəni qaçaraq səbətdən topu götürür, piramidalar arasından qaçaraq dönmə xəttinə yaxınlaşır, topla divardakı dairəni vurur, dönərək öz komandasına tərəf qaçırlar. Əlini start xəttində dayanmış komanda yoldaşlarına toxundurub, sıranın arxasına keçirlər.

Metodik göstəriş: Oyunu təşkil edərkən hər bir komanda qarşısındakı səbətə komanda iştirakçılarının sayı qədər top qoymaq lazımdır. Oyun şəraitini mürəkkəbləşdirmək və dərsin maraqlı, mövzuya daha çox uyğun olmasını təmin etmək üçün hər ikinci piramidanın ətrafından fırlanıb qaçmaq lazımdır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Şagirdlər hərəkəti fəaliyyətlərində çeviklik-koordinasiya icrasının əhəmiyyətini təcrübi şəkildə dərk edirlər.

DƏRS № 31-32 (11-12)

Mövzu: Koordinasiya qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.3.4., 2.1.2., 2.2.2., 3.1.1.1., 4.1.2.

Məqsəd: Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Koordinasiyanı təkmilləşdirən hərəkətlər və oyunlar haqqında məlumat verir;
2. Mürəkkəb quruluşlu, hərəkəti fəaliyyətin istiqamətini, icra tempini dəyişməyə imkan verən oyunları, estafetləri təşkil edir və keçirir;

3. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: izah, hərəkəti bacarığın formalaşdırılması, təkrar, oyunun sxemi.

Resurslar: top, fit, tabaşir, gimnastika skamyası, bayraqcılar, ruletka, saniyəölçən.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı: Çeviklik insana nə verir?

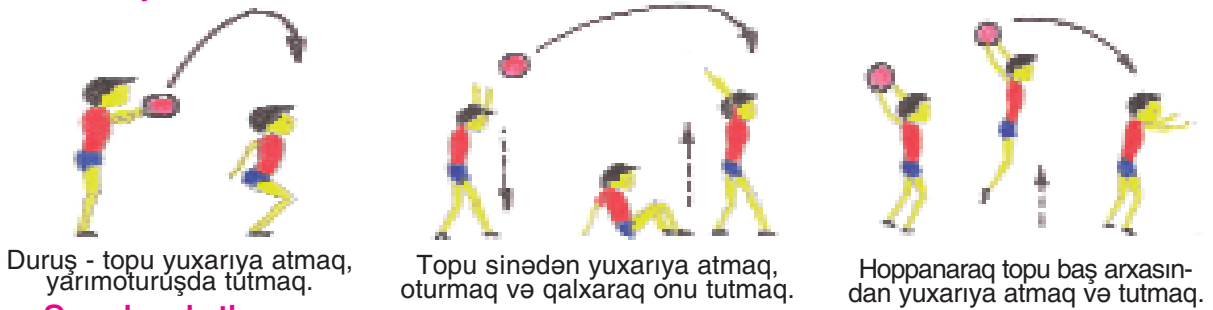
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 4 sayılı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas hərəkətlər:



Sınıf bərabərsaylı şagirdləri olan bir neçə komandaya bölünür. Hər bir komanda qarşısında aralarında 10 m məsafə olan start və dönmə xətləri çəkilir. Start xəttindən 5 m və 8 m məsafədə diametri 1m olan iki daire çızılır. Birinci dairəyə 5 top qoyulur.

Start signalı ilə birinci iştirakçılar qaçaraq birinci dairədəki topları bir-bir ikinci dairəyə yığır, dönmə xəttindəki bayrağın ətrafından qaçaraq start xəttində dayanmış yoldaşına toxur.

nur, sıranın arxasına keçirlər. İkinci iştirakçı qaçaraq topları bir-bir əvvəlki dairəyə qaytarır və bütün hərəkəti qrafikdə göstərilən sxem üzrə təkrar edir. Sonuncu iştirakçısı topları daha tez dairəyə yığa bilən komanda qalib sayılır.



Sınıf bərabərsaylı şagirdləri olan bir neçə komandaya bölünür. Meydançada 15-20 m məsafədə hər bir komanda üçün qrafikdə göstərilən oyun

sahəsi qurulur. Start signalı ilə birinci iştirakçılar topu götürərək gimnastika skamyası üzərində irəliləyir, bayraqlar arasından keçərək öz komandalarına tərəf qaçirlar, topu startda duran komanda yoldaşına verib, sıranın arxasında dayanirlar. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib hesab olunur.

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

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirilmə və qiymətləndirmə: Müəllim sinfə müraciət edir: "Bu dərsdəki hərəkətlər və oyun hansı qabiliyyətin inkişafına yönəlmişdir?". "Çevikliyin inkişafı üçün hansı oyunlardan istifadə etdik?". "Çevikliyin insanın həyatı fəaliyyətində hansı rolu vardır?"

DƏRS № 33-34 (13-14)

Mövzu: Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 1.3.4., 2.1.1., 2.1.2., 2.2.2., 3.1.1.1., 4.1.2.

Məqsəd: Çevikliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Hərəkəti fəaliyyəti yenidən qurmaq zərurəti yaradan oyunlar, estafetlər və hərəkətlər haqqında məlumat verir;

2. Çevikliyi təkmilləşdirən oyunları təşkil edir və keçirir;

3. Dəyişən oyun şəraitində şagird fəaliyyətinin yenidən qurulması bacarığını qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: izah, hərəkəti bacarığın formalaşdırılması, təkrar, oyunun sxemi.

Resurslar: top, fit, tabaşir, ruletka, sədd, gimnastika skamyası, bayraqçılar, səbət, saniyəölçən.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı: Çeviklik insana nə verir?

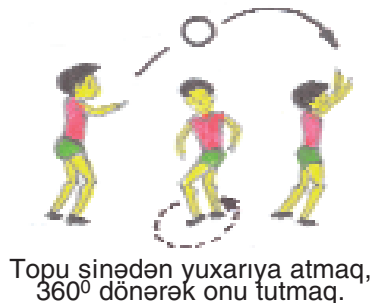
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 4 sayılı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas hərəkətlər:



Sınıf bərabərsaylı şagirdləri olan bir neçə komandaya bölünür. Meydançada hər komanda qarşısında qrafikdə göstərilən mərhələlərdən ibarət oyun sahəsi qurulur.

Start signalı ilə birinci iştirakçılar qaçaraq gimnastika skamyasının üzəri ilə irəliləyir, dairə ətrafından qaçaraq topu götürüb, 3 m məsafədə yerləşən səbətə atır, dönmə xəttindən qayıdaraq öz komandası tərəfə qaçır. Start xəttinə çatdıqda ikinci iştirakçı oyuna başlayır. Bayrağın yanında komandadakı iştirakçıların sayına müvafiq toplar qoyulur. Topu səbətə atan iştirakçı bir xal qazanır. Daha çox xal qazanan komanda qalib gəlir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim fərdi və kollektiv fəaliyyətdə şagirdlərin nümayiş etdirdiyi çeviklik qabiliyyətlərini qiymətləndirir. Komandalı fəaliyyətdə səmərəli əməkdaşlığın yollarını izah edir.

DƏRS № 35 (15)

Mövzu: Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 1.3.2., 2.1.2., 2.2.2., 3.1.1.1., 4.1.2.

Məqsəd: Çevikliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Hərəkəti fəaliyyəti yenidən qurmaq zərurəti yaradan oyunlar, estafetlər və hərəkətlər haqqında məlumat verir;
2. Çevikliyi təkmilləşdirən oyunları təşkil edir və keçirir;
3. Dəyişən oyun şəraitində şagird fəaliyyətinin yenidən qurulması bacarığını qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: hərəkəti bacarığın formalaşdırılması, təkrar, oyunun sxemi.

Resurslar: top, fit, tabaşır, ruletka, sədd, gimnastika skamyası, bayraçlıqlar, səbət, saniyəölçən.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı: Çeviklik insana nə verir?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

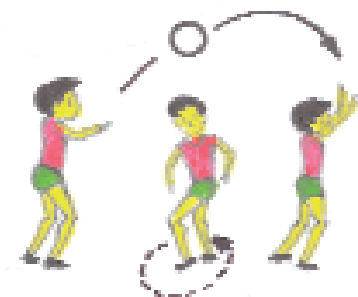
Ümuminkəşaf hərəkətləri: 4 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

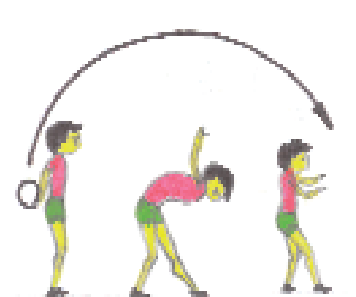
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Topu sindən yuxarıya atmaq, oturmaq və qalxaraq onu tutmaq.

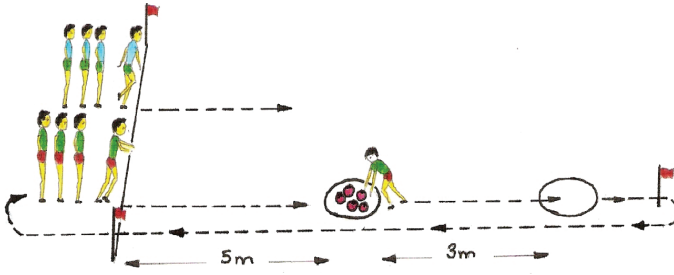


Topu sindən yuxarıya atmaq, 360° dönərək onu tutmaq.



Topu tək ələ arxadan yuxarıya-irəliyə atmaq və tutmaq.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf bərabərsaylı şagirdləri olan bir neçə komandaya bölünür. Hər bir komanda qarşısında aralarında 10 m məsafə olan start və dönmə xətləri çəkilir. Start xəttindən 5 m və 8 m məsafədə diametri 1 m olan iki dairə cızılır. Birinci dairəyə 5 top qoyulur. Start signalı ilə birinci iştirakçılar qaçaraq birinci dairədəki topları bir-bir ikinci dairəyə yığır, dönmə xəttindəki bayrağın ətrafından qaçaraq start xəttində dayanmış yoldaşına toxunur, sıranın arxasına keçirlər. İkinci iştirakçı qaçaraq topları bir-bir əvvəlki dairəyə qaytarır və bütün hərəkəti qrafikdə göstərilən sxem üzrə təkrar edir. Sonuncu iştirakçısı topları daha tez dairəyə yığa bilən komanda qalib sayılır.



Sınıf bərabərsaylı şagirdləri olan bir neçə komandaya bölünür. Meydançada hər komanda qarşısında qrafikdə göstərilən mərhələlərdən ibarət oyun sahəsi qurulur. Start signalı ilə birinci iştirakçılar qaçaraq gimnastika skamyasının üzəri ilə irəliləyir, dairə ətrafından qaçaraq topu götürür, 3m məsafədə yerləşən səbətə atır, dönmə xəttindən qayıdaraq öz komandası tərəfə qaçirlar. Start xəttinə çatdıqda ikinci iştirakçı oyuna başlayır. Bayrağın yanında komandadakı iştirakçıların sayına müvafiq toplar qoyulur. Topu səbətə atan iştirakçı bir xal qazanır. Daha çox xal qazanan komanda qalib gəlir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim hərəkətlərin icrası və oyun prosesində şagirdlərin nümayiş etdirdikləri çeviklik qabiliyyətini qiymətləndirir.

DƏRS № 36 (16)

Mövzu: Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 1.3.2., 2.1.2., 2.2.2., 3.1.1.1., 4.1.2.

Məqsəd: Çevikliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Hərəkəti fəaliyyəti yenidən qurmaq zərurəti yaradan oyunlar, estafetlər və hərəkətlər haqqında məlumat verir;

2. Çevikliyi təkmilləşdirən oyunları təşkil edir və keçirir;

3. Çeviklik qabiliyyətini tövsiyə olunan normativlərə müvafiq qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: hərəkəti bacarığın formalaşdırılması, təkrar, oyunun sxemi.

Resurslar: top, fit, tabaşir, ruletka, sədd, gimnastika skamyası, bayraqçılar, səbət, saniyəölçən.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Kim daha çevikdir?

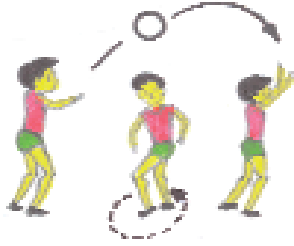
Tədqiqat sualı: Çeviklik insana nə verir?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 4 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

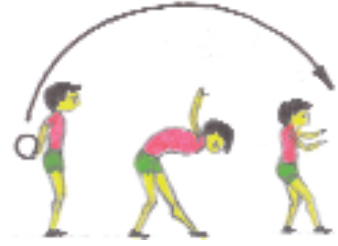
Əsas hissə: 20-25 dəq.
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Topu sinədən yuxarıya atmaq, 360° dönerək onu tutmaq.



Topu sinədən yuxarıya atmaq, oturmaq və qalxaraq onu tutmaq.



Topu tək əllə arxadan yuxarıya-irəliyə atmaq və tutmaq.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf bərabərsaylı şagirdləri olan bir neçə komandaya bölünür. Meydançada hər komanda qarşısında qrafikdə göstərilən mərhələlərdən ibarət oyun sahəsi qurulur.

Start signalı ilə birinci iştirakçılar qaçaraq gimnastika skamyasının üzəri ilə irəliləyir, dairə ətrafından topu götürür, 3 m məsafədə yerləşən səbətə atır, dönmə xəttindən qayıdaraq öz komandası tərəfə qaçırlar. Start xəttinə çatdıqda ikinci iştirakçı oyuna başlayır. Bayrağın yanında komandadakı iştirakçıların sayına müvafiq toplar qoyulur. Topu səbətə atan iştirakçı bir xal qazanır. Daha çox xal qazanan komanda qalib gəlir.

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

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim hərəkətlərin icrası və oyun prosesində şagirdlərin nümayiş etdirdikləri çeviklik qabiliyyətini qiymətləndirir.

D Ö R D Ü N C Ü B Ö L M Ə

Bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş dərslərin nümunəvi icmalları

DƏRS № 37(1)

Mövzu: Oynaqların mütəhərriqliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.3., 1.3.4., 2.1.2., 3.1.1.2., 4.1.1.

Məqsəd: Mütəhərriqliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Oynaqların mütəhərriqliyi və onu inkişaf etdirən hərəkətlər, oyunlar haqqında məlumat verir;

2. Hərəkətlərin icrası zamanı özünümühafizə və təhlükəsizlik haqqında məlumat vermək;

3. Oynaqların mütəhərriqliyini inkişaf etdirən hərəkətləri və oyunları təşkil edir və keçirir;

4. Hərəkəti fəaliyyət zamanı şagirdlər arasında əməkdaşlığa şərait yaradır.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 1.3., 2.1., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Resurslar: fit, tabaşir, ruletka, bayraqçıqlar, top, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

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

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

Müəllim üçün informasiya: Bədənin əyilmə qabiliyyətinin tərkib komponenti olan oynaqların mütəhərrikliyinin hərəkəti fəaliyyət üçün əhəmiyyətini izah edir. Hərəkətlərin sərbəst, axıcılıqla, gözəl icrası üçün bu amilin əhəmiyyətini göstərir. Dərsdə bu məqsədlə istifadə olunaçaq hərəkətləri, oyunları qeyd edir, icra ardıcılığını şagirdlərə izah edir. Oynaqaların mütəhərrikliyinin artırılması prosesində zədə alma ehtimalının olduğunu qeyd edir, özünümühafizə və təhlükəsizlik qaydalarına əməl etməyin zəruriliyini bildirir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

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

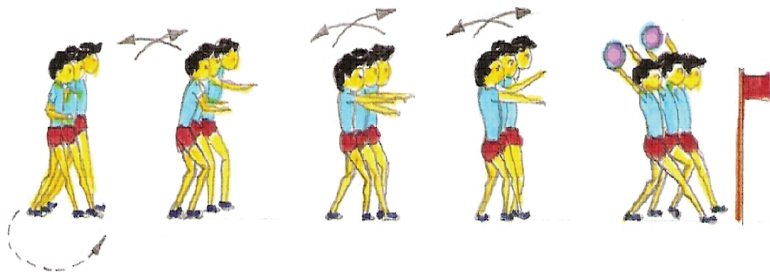
Ümuminkişaf hərəkətləri: 4 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas hərəkətlər:



arxadakı yoldaşına ötürürlər. Top sonuncu iştirakçıya çatdıqda bütün komanda eyni vaxtda arxaya dönür və iştirakçılar əyilərək topu qıçları arasından arxadakı yoldaşına ötürürlər. Topu daha tez birinci oyuncuya qaytaran komanda qalib hesab olunur.

Metodik göstəriş: İştirakçılar arasında məsafə şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə müvafiq dəyişdirilməlidir. Komandalar geriye döndükdə topu baş üzərindən arxaya ötürmə variantından da istifadə etmək olar.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim sinfə sual verir: "İcra etdiyiniz hərəkətlər və oyunlar hansı hərəkəti qabiliyyətin inkişafına yönəlmişdir? Bu qabiliyyətin hərəkəti fəaliyyətinizdə rolu nədən ibarətdir? Sonra şagirdləri cavabları düzgün formalaşdırmalarına istiqamətləndirir".

DƏRS № 38 (2)

Mövzu: Oynaqların mütəhərriqliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.3.3., 2.1.2., 2.2.2., 3.1.1.2., 4.1.2.

Məqsəd: Mütəhərriqliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Mütəhərriqliyin inkişafı üçün dərstdə istifadə ediləcək hərəkətlər, oyunlar haqqında məlumat verir;

2. Oyun prosesində zəruri təhlükəsizlik qaydalarını izah edir;

3. Hərəkətlərin, oyunların zəruri ardıcılıq və intensivlikdə icrasını təmin edir;

4. Komandalı fəaliyyət zamanı şagirdlər arasında əməkdaşlığa şərait yaradır.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Resurslar: fit, tabaşir, ruletka, bayraqcılar, top, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

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

Tədqiqat sualı: Sən nə qədər elastik və mütəhərriksən?

İnformasiya təminatı: Müəllim dərstdə istifadə olunacaq hərəkətlər, oyunlar, özünümühafizə, təhlükəsizlik qaydaları haqqında məlumat verir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

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

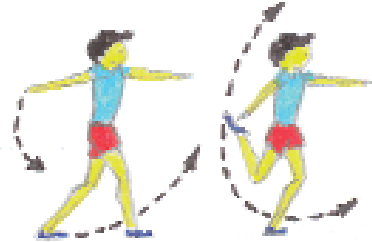
Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 sayılı ÜİH kompleksi. Cərgədə və sırada sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

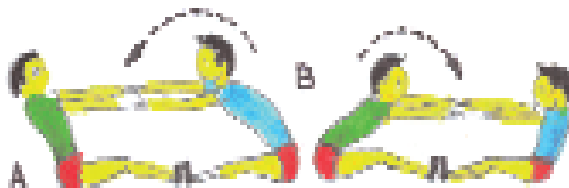
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Ayaqlar aralı duruşdan sağ (sol) ayaq irəliyə yeləndirilərək sağ (sol) ələ toxundurulur.

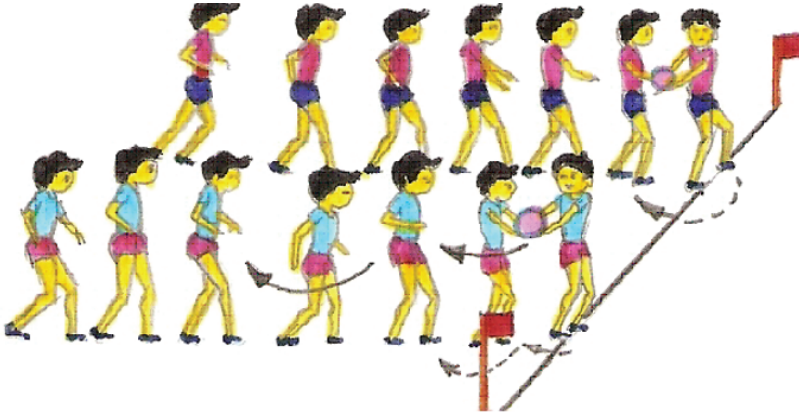


Ayaqlar aralı duruşdan sağ (sol) ayaq arxaya yeləndirilərək sağ (sol) ələ toxundurulur.



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

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 6-8 şagird olan komandalara bölünür. Komandalar start xəttində iştirakçılar arasında 1 m məsafə olmaqla yan-yanı sırada düzülür. Hər bir komandaya bir doldurulmuş top verilir. Start signalı ilə birinci iştirakçılar dönərək topu arxadakı yoldaşına ötürürlər (İştirakçılar arxaya dönərkən ayaqların vəziyyətini dəyişə bilməzlər. Arxaya dönərək yalnız gövdə və qollar döndərilir). Top sonuncu iştirakçıya çatdıqda bütün komanda eyni vaxtda arxaya dönür və top əks tərəfdən geriye ötürülür. Topu daha tez birinci oyuncuya qaytaran komanda qalib hesab olunur.

Metodik göstəriş: Dərsin motor sıxlığını artırmaq və maraqlı olmasını təmin etmək üçün tövsiyə olunan oyun müxtəlif variantlarda yerinə yetirilə bilər. Qalib komanda ayrı-ayrı oyunlarda əldə etdikləri xalların miqdarı ilə müəyyən olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim sinfə sual verir: "Bu dərsdəki hərəkətlərin və oyunun icrası hansı hərəkəti qabiliyyəti inkişaf etdirir?". "Qoşa və komandalı hərəkətlərin icrası zamanı hansı təhlükəsizlik qaydalarına riayət olunmalıdır?". Şagirdlərin diqqəti hərəkətlərin geniş amplitudalı icrasına yönəldilir, dərsdə fərqlənənlər qeyd olunur. Şagirdlər fəaliyyət prosesində bədənə ayıltılan qabiliyyətinin "icra sərbəstliyi" yaratdığını dərk edirlər.

DƏRS № 39-40 (3-4)

Mövzu: Oynaqların mütəhərriqliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.3.4., 2.1.4., 2.1.2., 2.2.2., 3.1.1.2., 4.1.1.

Məqsəd: Mütəhərriqliyin inkişaf etdirilməsi.

- Vəzifələr:** 1. Dərsdə istifadə olunacaq hərəkətlər, oyunlar, icra qaydaları haqqında məlumat verir;
2. Dərsdə istifadə olunacaq hərəkətləri, oyunları təşkil edir və keçirir;
3. Komandalı fəaliyyətin daha səmərəli qurulmasına şərait yaradır;
4. Şagirdlərin fərdi və komandalı fəaliyyətlərini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Resurslar: fit, döşəklər, tabaşir.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

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

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

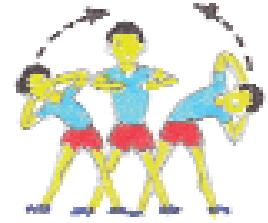
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas duruşdan qolların irəlidən yuxarı və arxaya yelləndirilməsi.



Ayaqlar aralı duruşdan qolların yanlardan qövsvari yuxarı və aşağı hərəkətləri.



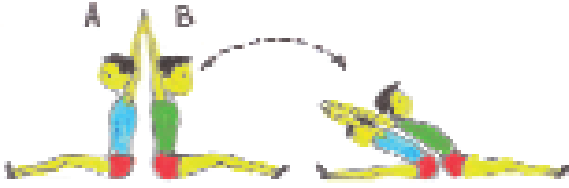
Ayaqlar aralı duruşdan əllər sinə qarşısında, gövdənin sola və sağa əyilmələri, əllər baş arxasında.



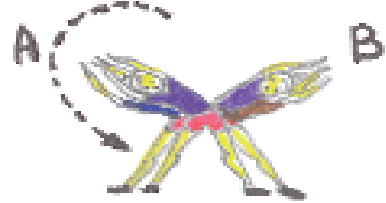
Ayaqlar aralı duruşdan qollar yuxarıda, sağa və sola əyilərək, dizləri bükmədən əlləri döşəməyə çatdırmaq.



Ayaqlar aralı duruşdan sağ (sol) ayaq arxaya yelləndirilərək sol (sağ) ələ toxundurulur.

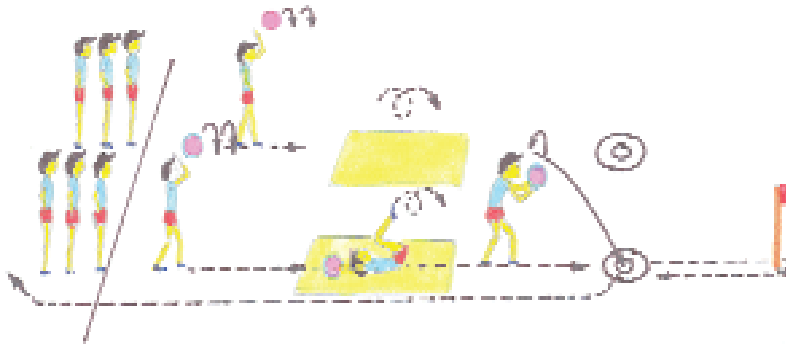


Arxası bir-birinə tərəf olmaqla oturmuşdan qolları yuxarı qaldırmaqla bir-birinin əlindən tutmaq. Yoldaşının küreyinə istinad edərək gövdəni irəli və arxaya əyərək bir-birinə müqavimət göstərmək.



Sağırdlər kürekləri bir-birinə tərəf olmaqla ayaqlar aralı duruşdan qollarını yuxarı qaldırıb, əllərlə bir-birindən tuturlar. Sola və sağa əyilmələr.

Əsas hərəkətlər:



Meydançada və ya zalda start və dönmə xətləri çəkilir. Start xəttindən 10 m məsafədə hər bir komanda üçün gimnastika döşəyi qoyulur. Döşəkdən 5 m sonra diametri 1 m olan daire cızılır. Bu dairedən 3 m sonra çəkilmiş dönmə xətti üzərində hər bir komanda üçün piramida qoyulur. Sınıf hər birində bərabər-

saylı şagird olan komandalara bölünür. Start siqnalı ilə birinci iştirakçılar topu baş üzərində atıb-tutmaqla döşəyə çatır, topu birlikdə mayallaq aşaraq topu dairenin içərisinə qoyub, qaçaraq dönmə xəttindən qayıdır, dairedəki topu götürür, qaçaraq ikinci komanda yoldaşına verir, sıranın arxasında dururlar. Oyunun hər bir mərhələsində topu yerə salan və hərəkəti düzgün icra etməyən iştirakçılara cərimə xalı hesablanır. Məsafəni daha tez qət edən və cərimə xalları az olan komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymtləndirmə: Müəllim sinfə sual verir: "Bu dərsdəki hərəkətlər hansı hərəkəti qabiliyyəti inkişaf etdirir?". Şagirdlərin diqqəti hərəkətlərin geniş amplitudalı icrasına yönəldilir, dərsdə fərqlənənlər qeyd olunur. Şagirdlər fəaliyyət prosesində bədən əyilmə qabiliyyətinin "icra sərbəstliyi" yaratdığını dərk edirlər.

DƏRS № 41 (5)

Mövzu: Oynaqların mütəhərriqliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 2.1.1., 2.1.2., 2.2.2., 3.1.1.2., 4.1.2.

Məqsəd: Mütəhərriqliyinin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Oynaqların mütəhərrikiyinin təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş hərəkətlər və oyunlar haqqında məlumat verir;

2. Dərstdə istifadə olunacaq hərəkətləri və oyunları təşkil edir və keçirir;

3. Komandalı fəaliyyət zamanı rəqibə hörmət və mübarizlik hissinin formalaşmasına şərait yaradır;

4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Resurslar: top, fit, tabaşir, ruletka, bayraqçıq, gimnastika obruçu, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

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

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

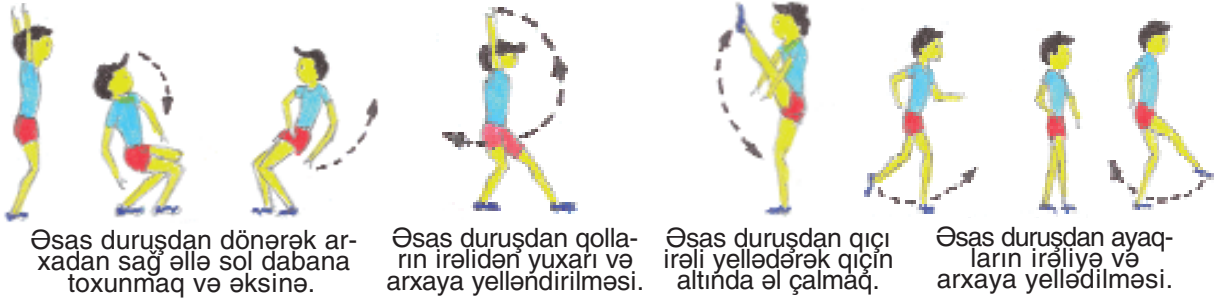
Hərəkəti bacarıqlar.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 saylı ÜİH kompleksi. Cərgədə və sırada sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas duruşdan dönərək arxadan sağ əllə sol dabana toxunmaq və əksinə.

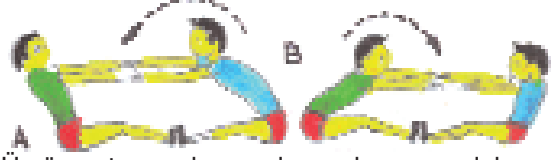
Əsas duruşdan qolların irəlideni yuxarı və arxaya yelləndirilməsi.

Əsas duruşdan qıçı irəli yelləndərək qıçın altında əl çalmaq.

Əsas duruşdan ayaqların irəliyə və arxaya yelləndirilməsi.

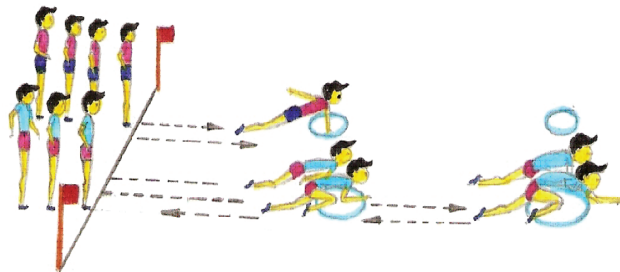


"A" oturuşda qollar irəli, "B" əllərlə yoldaşının kürəklərindən irəliyə basır.



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

Əsas hərəkətlər:



komandasına tərəf qaçır, əlini startda duran yoldaşına toxundurur, keçib sıranın sonunda dayanırlar. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim sinfə sual verir: "Hansı hərəkəti qabiliyyətlər tanıyırsınız? Sonra şagirdləri cavabları düzgün formalaşdırmalarına istiqamətləndirir".

DƏRS № 42 (6)

Mövzu: Ətrafların və gövdə əzələlərinin elastikliyinə inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 2.1.4., 2.2.2., 3.1.1.2., 4.1.2.

Məqsəd: Elastikliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Ətrafların və gövdənin əzələləri haqqında məlumat verir;

2. Əzələlərin elastikliyinə inkişaf etdirən hərəkətləri, onların icra ardıcılığını müəyyən edir və yerinə yetirilməsinə şərait yaradır;

3. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Resurslar: döşəklər, fit.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

İnformasiya təminatı: Müəllim əzələlərin elastikliyinə bədənin əyilmə qabiliyyəti, hərəkətlərin sərbəst, geniş amplituda ilə icrası üçün mühüm əhəmiyyət kəsb etdiyini qeyd edir. Bu qabiliyyətin inkişafı üçün bir neçə dərstdə hərəkətlərin icra ediləcəyini bildirir, eyni zamanda bu hərəkətlərin icrası prosesində təhlükəsizlik tədbirlərinə riayət olunmasının zəruriliyini qeyd edir.

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

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 sayılı ÜİH kompleksi. Sırada cərgədə sıxlaşma.

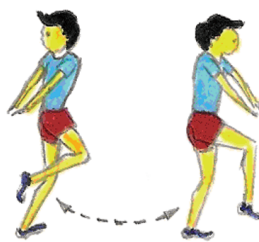
Əsas hissə: 20-25 dəq.

Metodik göstəriş: Əzələlərin elastikliyi aşağıda tövsiyə olunan hərəkətlərin köməyi ilə yalnız çoxsaylı və şagird orqanizminin qızışdırılması üçün kifayət edən dinamik hərəkətlərin yerinə yetirilməsindən sonra inkişaf etdirilə bilər.

Əsas hərəkətlər:



Əsas duruşdan ayaqların geniş amplitudalı növbəli yelləndirilməsi.



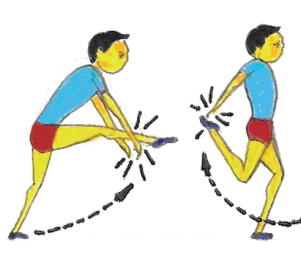
Müxtəlif adlı qıçın və qolların əks tərəflərə növbəli yelləndirilməsi.



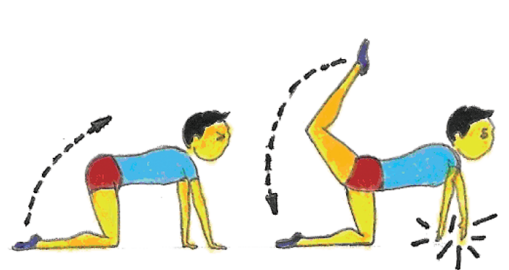
Ayaqlar aralı duruş, əllər sinə qarşısında. Əlləri baş arxasına qoymaqla gövdənin sola və sağa əyilmələri.



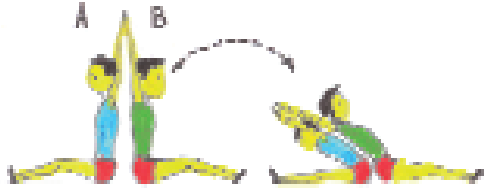
Ayaqlar aralı duruşdan qollar yuxarıda, sağa və sola əyilərək dizləri bükmədən əlləri döşəməyə çatdırmaq.



Əsas duruşdan qıçı irəliyə və arxaya yelləndirərək qıçın altında əlləri bir-birinə vurmaq.



Dizlərdə dayaqdan növbə ilə qıçı arxaya qaldırmaq, əlləri bir-birinə vurmaq, əlləri döşəməyə çatdırmaq.



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



Üz-üzə oturmaqla ayaqlar aralı, pəncədəbana istinad etməklə qollar yanlarda. Gövdəni sağa və sola döndərməklə bir əlini yoldaşının digər əlinə vurmaq.

Müəllim üçün informasiya: Hər bir hərəkət frontal şəkildə 15-20 təkrarla yerinə yetirilir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim sinfə sual verir: "Bu dərsdəki hərəkətlər hansı hərəkəti qabiliyyəti inkişaf etdirir?". Şagirdlərin diqqəti hərəkətlərin geniş amplitudalı icrasına yönəldilir, dərsdə fərqlənənlər qeyd olunur. Şagirdlər fəaliyyət prosesində bədənin əyilmə qabiliyyətinin "icra sərbəstliyi" yaratdığını dərk edirlər.

Şagirdlərin hazırlıq səviyyələrindən asılı olaraq ev tapşırığı üçün hərəkətlər seçilir.

DƏRS № 43 (7)

Mövzu: Gövdənin və bədənin arxa əzələlərinin elastikliyinə inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 2.1.4., 2.2.3., 3.1.1.2., 4.1.2.

Məqsəd: Elastikliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Gövdənin və bədənin arxa əzələləri haqqında məlumat verir;

2. Əzələlərin elastikliyinə inkişaf etdirən hərəkətləri, onların icra ardıcılığını müəyyən edir və icrasına şərait yaradır;

3. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1, 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Resurslar: döşəklər, doldurulmuş top, fit, tabaşir, ruletka, bayraqcıq, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

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

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

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

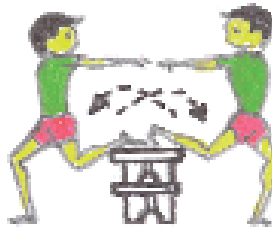
Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 sayılı ÜİH kompleks.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

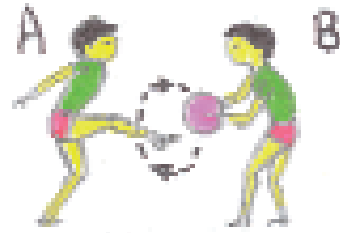
Hazırlayıcı hərəkətlər:



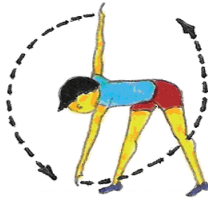
Yoldaşının əlindən tutub bir ayaqla üst-üstə qoyulmuş gimnastika skamyalarının üzərinə eyni vaxtda növbəli qaixmaq.



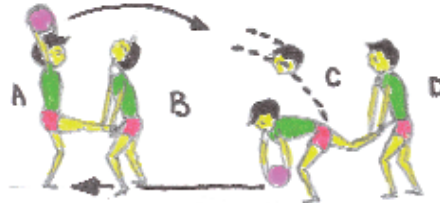
Eyni adlı ayaqla arxada üst-üstə qoyulmuş gimnastika skamyasına istinad edərək gövdəni döndərməklə əlləri bir-birinə toxundurmaq.



Ayaqla yoldaşının saxladığı və dairəvi hərəkət etdirədiyi topu vurub salmağa çalışmaq.



Əsas duruşdan irəliyə əyilərək qolların yanlarda qövsvari hərəkətləri.



Yoldaşının irəlidedə və arxada bir ayağından tutmuş cütüklərin topu bir-birinə ötürməsi. Sonra yerlər dəyişdirilir.



"A" oturuşda, əlləri baş arxasında, "B" onun qıçlarını saxlayır. "A" arxaya əyilib-qalxır.

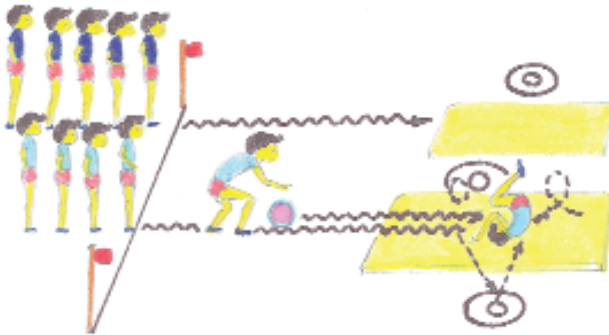


"A" gimnastika keçisi üzərində uzanır, "B" onun qıçlarını tutur, "A" aşağı-yuxarı enib-qalxır.



"A" gimnastika skamyasında qarnı üstə uzanır, "B" onun əllərindən tutur. "A" qıçlarını və gövdəsini eyni vaxtda aşağı-yuxarı endirib-qaldırır.

Əsas hərəkətlər:



yə qoyur, dairədəki topu götürüb arxaya diyirləndərək geriye qayıdır. Topu komanda yoldaşına verib, sıranın arxasında dururlar. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim dərstdə icra edilən hərəkətlərin qısa səciyyəsinə verir. Şagirdlərin diqqətini oynaqların mütəhərriqliyinin və əzələlərin elastikliyi "icra sərbəstliyi"nin formalaşmasındakı əhəmiyyətinə yönəldir. Fərqlənənlər təqdir olunur.

DƏRS № 44 (8)

Mövzu: Gövdənin və yuxarı ətraf əzələlərinin elastikliyi inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.3.4., 2.1.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1.2., 4.1.2.

Məqsəd: Elastikliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Gövdə və yuxarı ətraf əzələləri haqqında məlumat verir;

2. Əzələlərin elastikliyi inkişaf etdirən hərəkətləri, onların icra ardıcılığını müəyyən edir və icrasına şərait yaradır;

3. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Resurslar: top, fit, tabaşir, ruletka, bayraqciq, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

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

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

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkət bacarıqları.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:

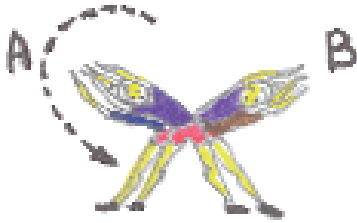


Əsas duruşdan qolların irəlindən yuxarı və arxaya yelləndirilməsi.

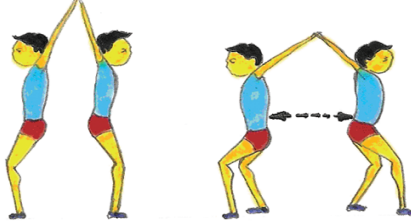
Əsas duruşdan qolların irəlindən yuxarı və aşağı yelləndirilməsi.

Əsas duruşdan irəliyə əyilərək qolların yanalarda qövsvari hərəkətləri.

Ayaqlar aralı duruşdan qolların yanalardan qövsvari yuxarı və



Şagirdlər kürekleri bir-birinə tərəf olmaqla ayaqlar aralı duruşdan qollarını yuxarı qaldıraraq əllərlə bir-birindən tuturlar. Sola və sağa əyilmələr.

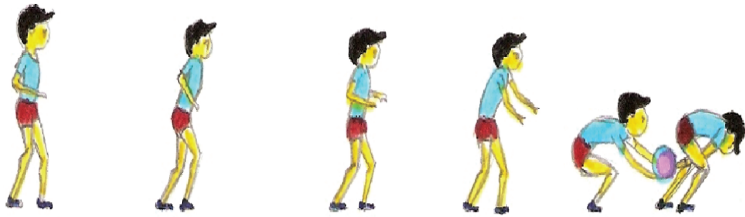


Kürekler bir-birinə tərəf olmaqla duruşdan qollar yuxarıda, əllərlə bir-birindən tuturlar. Şagirdlər irəliyə yarım addım, (sağ, sol) atmaqla bir-birindən uzaqlaşır. Sonra çıxış vəziyyətinə qayıtmaq.



Bir-birinin əlindən tutmaq. Sinxron sağa və sola əyilmələr.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 6-8 şagird olan komandalara bölünür. Komandalar start xəttində iştirakçılar arasında 1 m məsafə olmaqla yan-yanı sıra düzülür. Hər bir komandaya bir doldurulmuş top verilir. Start signalı ilə birinci iştirakçılar topu baş üzərindən arxadakı yoldaşına ötürürlər. Top sonuncu iştirakçıya çatdıqda bütün komanda eyni vaxtda arxaya dönür və iştirakçılar əyilərək topu qıçları arasından arxadakı yoldaşına ötürürlər. Topu daha tez əldə edən birinci oyunçunun komandası qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim dərstdə icra edilən hərəkətlərin qısa səciyəsini verir. Şagirdlərin diqqətini oynaqların mütəhərrikliyinin və əzələlərin elastikliyinə "icra sərbəstliyi"nin formalaşmasındakı əhəmiyyətinə yönəldir. Fərqlənənlər təqdir olunur.

DƏRS № 45 (9)

Mövzu: Gövdənin və ətraf əzələlərin elastikliyinə inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.3.4., 2.1.3., 2.2.2., 3.1.1.2., 4.1.1.

Məqsəd: Elastikliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Gövdə və ətraf əzələlər haqqında məlumat verir;

2. Əzələlərin elastikliyinə inkişaf etdirən hərəkətləri, onların icra ardıcılığını müəyyən edir və icrasına şərait yaradır;

3. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Resurslar: top, fit, tabaşir, ruletka, bayraqçıq, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

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

Hərəkətlərin sərbəst və axıcılıqla icrası nədən asılıdır?

Tədqiqat sualı: Sən nə qədər elastik və mütəhərriksən?

İnformasiya təminatı: Müəllim dərstdə istifadə olunacaq hərəkətlər, oyunlar, qaydalar haqqında məlumat verir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 sayılı ÜİH kompleksi. Cərgədə və sırada sıxlaşma.

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

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



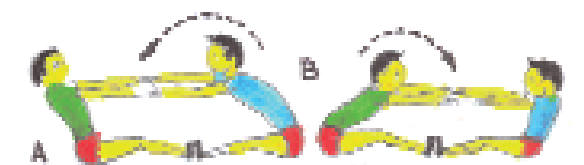
Ayaqlar aralı duruşdan sağ (sol) ayaq irəliyə yelləndirilərək sol (sağ) ələ toxundurulur.

Ayaqlar aralı duruşdan sağ (sol) ayaq arxaya yelləndirilərək sol (sağ) ələ toxundurulur.

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

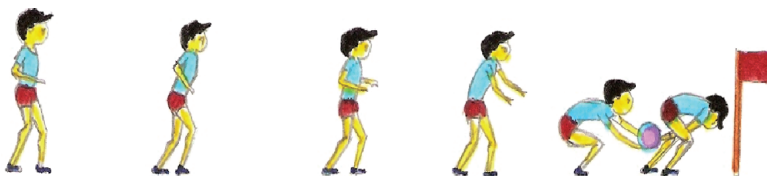


"A" oturuşda qollar irəli, "B" əlləri ilə partnyorun kürəklərindən irəliyə basır.



Üz-üzə ayaqlar aralı oturuşda, pəncə-dabana iş-tinad etməklə bir-birinin əllərindən tuturlar. "A" arxaya, "B" irəli əyilərək gövdənin irəli-arxaya çoxsaylı yaylı hərəkətini təkrar edirlər.

Əsas hərəkətlər:



Sinif şagirdlərin sayından asılı olaraq 3-5 komandaya bölünür. İlkən yarışacaq komanda cütlüyü püşk vasitəsi ilə müəyyən edilir. Yarışan komandalar bir-birindən 1 m məsafədə çəkilmiş paralel xətlər üzərində sırada düzülür. Sırada birinci duran iştirakçılar əllərində tutduqları topu əyilərək çıxarlarının arasından arxadakı yoldaşına ötürürlər. Sırada sonuncu dayanan iştirakçı topu alan kimi bütün komanda arxaya dönür və oyun davam edir. Oyunu daha tez qurtaran komanda qalib hesab olunur.

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

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim sinfə sual verir: "Bu dərsdəki hərəkətlərin və oyunun icrası hansı hərəkəti qabiliyyəti inkişaf etdirir?". Şagirdlərin diqqəti hərəkətlərin geniş amplitudalı icrasına yönəldilir, dərsdə fərqlənənlər qeyd olunur. Şagirdlər fəaliyyət prosesində bədənənin əyilmə qabiliyyətinin "icra sərbəstliyi" yaratdığını dərk edirlər.

DƏRS № 46 (10)

Mövzu: Gövdə əzələlərinin elastikliyinə inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.3.4., 2.1.3., 2.2.2., 3.1.1.2., 4.1.2.

Məqsəd: Elastikliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Dərsdə istifadə ediləcək hərəkətlər haqqında məlumat verir;

2. Əzələlərin elastikliyinə və oynaqların mütəhərriqliyinin inkişafı üçün hərəkətləri və oyunları icra etmək üçün şərait yaradır;

3. Şagirdlərin bədənənin əyilmə qabiliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1. 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Resurslar: top, fit, tabaşir, ruletka, bayraqcıq, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

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

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

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 sayılı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

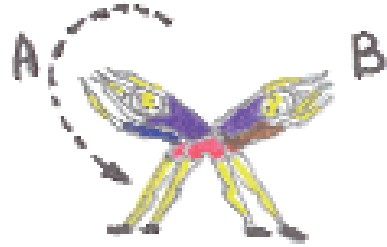
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Ayaqlar aralı duruşdan qollarına qarşısında. Əlləri baş arxasına qoymaqla gövdənin sola və sağa əyilmələri.



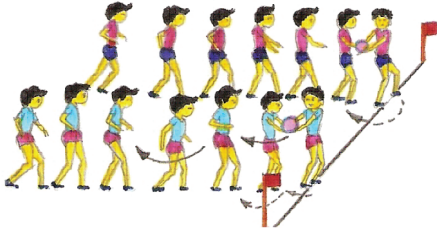
Ayaqlar aralı duruşdan qollar yuxarıda, sağa və sola əyilərək, dizləri bükmədən əlləri döşəməyə çatdırmaq.



Şagirdlər kürekləri bir-birinə tərəf olmaqla ayaqlar aralı duruşdan qollarını yuxarı qaldıraraq əllərlə biri-birindən tuturlar. Sola və sağa əyilmələr.

Əsas hərəkətlər:

Sınıf hər birində 6-8 şagird olan komandalara bölünür. Komandalar start xəttində iştirakçılar arasında 1m məsafə olmaqla yan-yanı sıra düzülür. Hər bir komandaya bir doldurulmuş top verilir. Start signalı ilə birinci iştirakçılar dönərək topu arxadakı yoldaşına



ötürürlər (İştirakçılar arxaya dönərkən ayaqların vəziyyətini dəyişə bilməzlər. Arxaya dönərkən yalnız gövdə və qollar döndərilir). Top sonuncu iştirakçıya çatdıqda bütün komanda eyni vaxtda arxaya dönür və top əks tərəfdən geriye ötürülür. Topu daha tez əldə edən birinci oyunçunun komandası qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Dərsin yekunlaşdırılması, qaliblərin müəyyən olunması.

DƏRS № 47 (11)

Mövzu: Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 1.1.3., 1.3.4., 2.1.3., 3.1.1.2., 4.1.2.

Məqsəd: Əyilgənliyin təkmilləşdirilməsi.

Vəzifələr: 1. İstifadə edilən hərəkətlər, onların təyinatı, icra qaydaları və ardıcılığı haqqında məlumat verir;

2. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirməsi üçün hərəkətlərin və oyunların icrasına şərait yaradır;

3. Şagirdlərin fərdi və komandalı fəaliyyətlərinin qiymətləndirilməsi üçün əlverişli forma müəyyən edir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 1.3., 2.1., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Resurslar: fit, saniyəölçən, gimnastika divarı və döşəyi, top, ruletka, tabaşir.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

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

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 4 sayılı ÜİH kompleksi.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Ayaqlar aralı duruş, əllər sinə qarşısında. Əlləri baş arxasına qoymaqla gövdənin sola və sağa əyilmələri.



Üz-üzə oturmaqla ayaqlar aralı, pəncə-dabana istinad etməklə qollar yanlarda. Gövdəni sağa və sola döndərməklə bir əlini yoldaşının digər əlinə vurmaq.

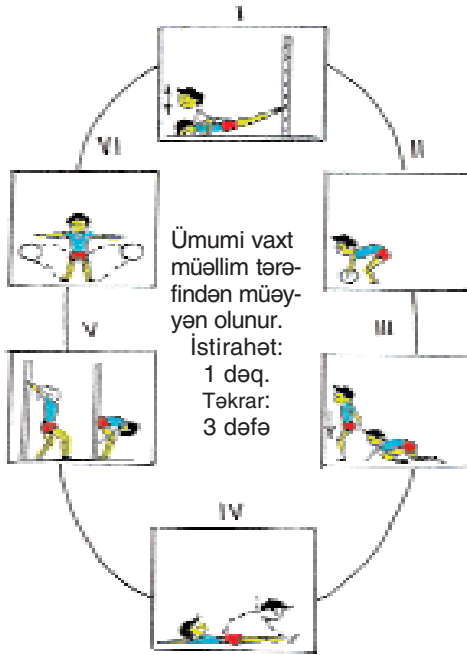


Arxası bir-birinə tərəf oturmuş vəziyyətdən qolları və başı əks tərəfə döndərməklə bir-birinə baxmaq.



Üz-üzə oturmaqla ayaqlar aralı, pəncə-dabana istinad etməklə qollar yanlarda. Gövdəni sağa və sola döndərməklə bir əlini yoldaşının digər əlinə vurmaq.

Əsas hərəkətlər:



1. Sinə üzərində uzanaraq ayaqları gimnastika skamyası üzərinə qoymaq. Qolları açıb-bükmək.

2. Dayaqlı oturuşdan qalxaraq doldurulmuş topu başı üzərinə qaldırmaq.

3. Əsas duruşdan əyilərək əlləri dayağa qoymaq. Qıçların növbəli yerdəyişməsi.

4. Arxası üstə uzanaraq qollar baş arxasında. Qalxaraq əlləri pəncələre toxundurmaq.

5. Kürəklər divara tərəf duraraq, qollar yuxarıda. İrəli əyilərək dizlər səviyyəsində reykaya toxunmaq.

6. Ayaqlar aralı duruş, qollar yanlarda. Gövdəni sağa və sola əyməklə əllərlə pəncəyə toxunmaq.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Dərsin yekunlaşdırılması, qalıbların müəyyən olunması.

DƏRS № 48 (12)

Mövzu: Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 1.1.3., 1.3.4., 2.1.3., 3.1.1.2., 4.1.2.

Məqsəd: Əyilgənliyin təkmilləşdirilməsi.

Vəzifələr: 1. İstifadə edilən hərəkətlər, onların təyinatı, icra qaydaları və ardıcılığı haqqında məlumat verir;

2. Hərəkətlərin icrası zamanı yarış metodunu tətbiq edir;

3. Şagirdlərin fərdi və komandalı fəaliyyətlərinin qiymətləndirilməsi üçün əlverişli formada istifadə edir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 1.3., 2.1., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Resurslar: fit, saniyəölçən, gimnastika divarı, döşəyi və ağacı, ruletka, tabaşır.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

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

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

Müəllim üçün informasiya:

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

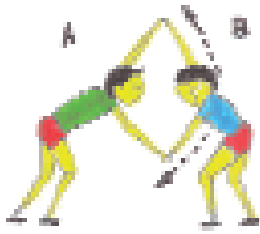
Hərəkəti bacarıqlar.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 saylı ÜİH kompleksi

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Bir-birinin əlindən tutmaq. Sinxron sağa və sola əyilmələr.



Ayaqlar aralı duruşdan qollar yuxarıda, sağa və sola əyilərək, dizləri bükmədən əlləri döşəməyə çatdırmaq.

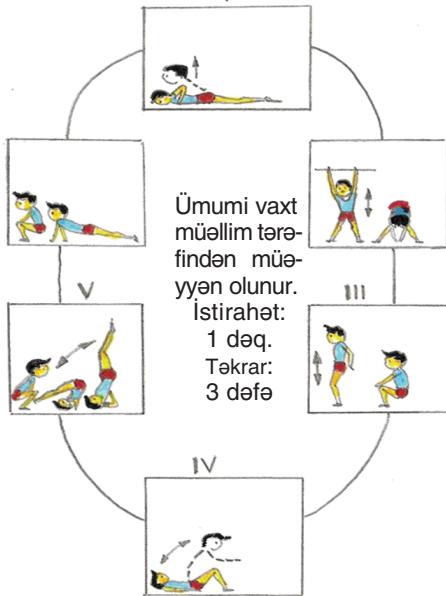


Əsas duruşdan qolları və qıçı eyni və əks tərəflərə holaylandırmaq.



Ayaqlar aralı duruş, əllər sinə qarşısında. Əlləri baş arxasına qoymaqla gövdənin sola və sağa əyilmələri.

Əsas hərəkətlər:



1. Sinə üzərində uzanmış vəziyyətdən qolların bükülüb-açılması.
2. Ayaqlar aralı duruşdan əyilərək ovuqları döşəməyə toxundurmaq.
3. Əsas duruşdan oturub-qalxmaq.
4. Arxası üstə uzanış, qıçlar bükülü. Gövdəni irəli aparmaqla qollar irəliyə.
5. Arxası üstə uzanaraq kürəklər üzərində duruş, əllərlə beldən tutaraq qıçları endirib-qaldırmaq.
6. Dayaqlı oturuşdan qıçları arxaya aparmaqla dayaqlı uzanış.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpəedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Dərsin yekunlaşdırılması, qaliblərin müəyyən olunması.

DƏRS № 49-50 (13-14)

Mövzu: Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 1.1.3., 1.3.4., 2.1.3., 3.1.1.2., 4.1.2.

Məqsəd: Əyilgənliyin təkmilləşdirilməsi.

Vəzifələr: 1. İstifadə edilən hərəkətlər, onların təyinatı, icra qaydaları və ardıcılığı haqqında məlumat verir;

2. Hərəkətlərin icrası zamanı yarış metodunu tətbiq edir;

3. Şagirdlərin fərdi və komandalı fəaliyyətlərinin qiymətləndirilməsi üçün əlverişli formada istifadə edir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 1.3., 2.1., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Resurslar: fit, saniyəölçən, gimnastika döşəyi, ruletka, tabaşır

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

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

Tədqiqat sualı: Sən elastik və mütəhərrik olduğunuzu nümayiş etdirə bilərsinizmi?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Ayaqlar aralı duruşdan qolların yanlardan qövsvari yuxarı və aşağı hərəkətləri.



Əsas duruşdan qıçların geniş amplitudalı yelləndirilməsi.



Ayaqlar aralı duruşdan sağ (sol) ayaq irəliyə yelləndirilərək sol (sağ) ələ toxundurulur.

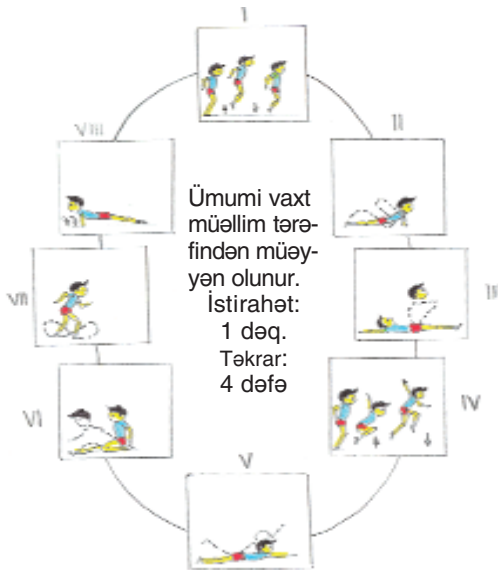


Ayaqlar aralı duruş, qollar yanlarda. Ayaqları yanlara çarpaz aparmaqla, gövdənin döndürülməsi.



Əsas duruşdan dönrək arxadan sağ ələ sol dabana toxunmaq və əksinə.

Əsas hərəkətlər:



1. Yerində sıçrayış.

2. Dayaqlı uzanışdan yanların təkani ilə bükülü dayağa keçmək. Dizlər sinəyə toxunur.

3. Arxası üstə uzanaraq bədəni və qıçları qaldırmaqla əlləri pəncələrə toxundurmaq.

4. Yerində hoppanmaqla qıçları geniş addımda aralamaq.

5. Sinə üstə uzanaraq qolları və qıçları yuxarıya qaldırmaq.

6. Diz üzərində "sədd addımında" oturmuş vəziyyətdən əli irəlindəki pəncəyə çatdırmaq (ayaqların vəziyyətini dəyişməklə).

7. Bir ayaq üzərində duraraq, digəri ilə "səkkiz" yazmaq.

8. Dayaqlı uzanışda qolların təkani ilə irəliyə-geriyə hərəkət etmək.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Dərsin yekunlaşdırılması, qaliblərin müəyyən olunması.

B E Ş İ N C İ B Ö L M Ə

Qüvvə qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş dərslərin nümunəvi icmalları

DƏRS № 51 (1)

Mövzu: Yuxarı ətraf əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 1.3.4., 2.1.2., 2.2.2., 3.1.1.4., 4.1.1.

Məqsəd: Qüvvənin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Qüvvə qabiliyyəti, onu inkişaf etdirən hərəkətlər, oyunlar, onların icra ardıcılığı haqqında məlumat verir;

2. Yuxarı ətraf əzələlərinin qüvvəsini inkişaf etdirən hərəkətləri və oyunları təşkil edir və keçirir;

3. Hərəkətlərin icrası zamanı özünümühafizə və təhlükəsizlik bacarıqlarını formalaşdırır;

4. Şagirdlərin fərdi və komandalı fəaliyyətlərini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa.

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

Resurslar: fit, tabaşır, bayraqcıq və ya piramida, ruletka.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Qüvvətli olmaq istəyirsənmi?

Tədqiqat sualı: Qüvvətli olmaq üçün hərəkətləri necə icra etmək lazımdır?

İnformasiya təminatı: Müəllim fiziki tərbiyə dərslərində qüvvəni inkişaf etdirən hərəkətlərin çoxsaylı təkrarlar və seriyalarla, müəyyən müqavimətləri – bədənin çəkisini, yoldaşının müqaviməti və ya ağırlığını dəf etməklə icrasının vacib olduğunu qeyd edir. Qüvvənin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin düzgün və sistemli icrasının əzələlərin xarici görünüşündə hansı dəyişikliklər yaratdığını bildirir.

Eyni zamanda bu hərəkətlərin səmərəli olması üçün təkrar icraların əhəmiyyətini bildirir.

Qeyd olunur ki, hər hansı komandanın qalib gəlməsi üçün hər bir komanda üzvünün sonadək mübarizə aparması və yoldaşları ilə əməkdaşlıq etməsi zəruridir.

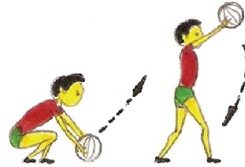
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

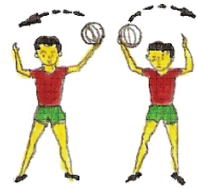
Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.



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



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



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



Ayaqlar aralı duruşdan topu çanaq ətrafında fırlatmaq.



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



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



Ayaqlar aralı duruş, top baş üzərində. Əyilərək topu yerə toxundurmaq və yanə dönərək baş arxasına aparmaq.

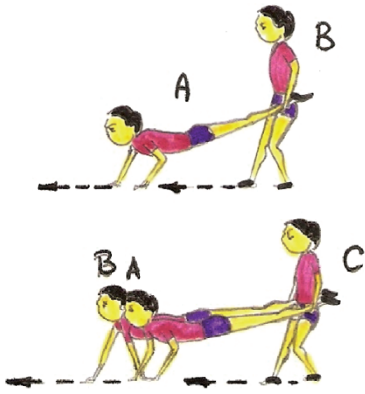


Uzanmış vəziyyətdə qolların bükülüb-açılması.



Yarım oturuşdan topu baş arxasına apararaq ç.v. qayıtmaq.

Əsas hissə: 20-25 dəq.



Sınıf bərabərsaylı, cüt iştirakçıları olan komandalara bölünür, hər bir komandanın qarşısında aralarında 3-5 m məsafə olan start və dönmə xətləri çəkilir. Yarışacaq birinci cütlük biri digərinin qollarından tutaraq start xəttində dayanır. Start siqnalı ilə birinci iştirakçılar əlləri ilə məsafəni qət edir, dönmə xəttində yerlərini dəyişib, öz komandalarına tərəf qayıdırlar. İkinci cütlük yarışa başlayır. Məsafəni daha tez başa vuran qalib hesab olunur. Şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq aşağıda göstərilən variantdan da istifadə etmək olar.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim şagirdlərin

yuxarı ətraf əzələlərinin qüvvə hazırlığı səviyyəsini müəyyənləşdirir, onlara ev tapşırığı verir. Hərəkətlərin icra üsulunu və həcmi müəyyənləşdirir. Fərdi və komandalarla yerinə yetirilən hərəkətlər zamanı fərqlənənləri qeyd edir.

Müəllim fərqlənənləri və qalib gələnləri təqdir edir. Öz müşahidələri əsasında hər bir şagirdin hərəkəti mübarizlik və əməkdaşlıq fəaliyyəti haqqında fikirlərini bildirir. Fərdi və komandalı fəaliyyəti qiymətləndirir.

DƏRS № 52 (2)

Mövzu: Yuxarı ətraf əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.3.4., 2.1.2., 2.2.2., 3.1.1.4., 4.1.2.

Məqsəd: Qüvvənin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsini inkişaf etdirən hərəkətlər haqqında məlumat verir;

2. Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsini inkişaf etdirmək üçün hərəkətlərin zəruri ardıcılıqla icrasına şərait yaradır;

3. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir;

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa.

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

Resurslar: gimnastika skamyası, döşəklər, fit, doldurulmuş toplar, bayraqcığ, ruletka.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Qüvvətli olmaq istəyirsənmi?

Tədqiqat sualı: Sən qüvvətli olmaq üçün nə etməlisən?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 saylı ÜİH Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Top üzərində dayaqlı uzanış, qolların büküleb-açılması.



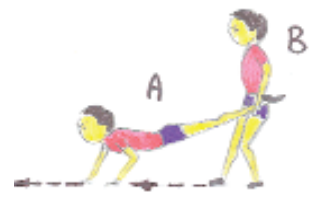
Maili vəziyyətdə gimnastika divarına istinad edərək qolların büküleb-açılması.



"A" və "B" "C"-nin köməyi ilə əllərlə irəliləyirlər.



Dirəyi dizə istinad edərək əllərlə bir-birinə müqavimət göstərmək.



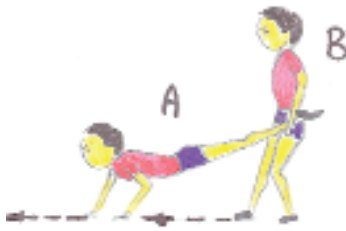
"A" "B"-nin köməyi ilə əllərlə irəliləyir.

Müəllimlər üçün informasiya: Qüvvə hərəkətlərinin icrası və təkrarların sayı şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq dəyişdirilir, əsas diqqət hərəkətlərin icra rejiminə, təkrarların sayına və fasilənin müddətinə yönəldilir. Hərəkətlər ən azı 8-12 dəfə, iki yanaşmada yerinə yetirilir. Hərəkətlərin icrasının yarış formasında keçirilməsi daha effektiv, dərs isə maraqlı olur.

Əsas hərəkətlər:



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



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

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər:

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim fərqlənənləri və qalib gələnləri təqdir edir. Öz müşahidələri əsasında hər bir şagirdin hərəkəti mübarizlik və əməkdaşlıq fəaliyyəti haqqında fikirlərini bildirir.

DƏRS № 53-54 (3-4)

Mövzu: Aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 2.2.3., 2.2.2., 3.1.1.4., 4.1.2.

Məqsəd: Qüvvənin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Aşağı ətraf əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirən hərəkətləri və oyunları təşkil edir və keçirir;

2. Hərəkətlərin icrası zamanı özünümühafizə və təhlükəsizlik bacarıqlarını formalaşdırır;

3. Şagirdlərin fərdi və komandalı fəaliyyətlərini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa.

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

Resurslar: fit, ruletka, tabaşir, bayraqcıq, saniyəölçən.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Qüvvətli olmaq istəyirsənmi?

Tədqiqat sualı: Qüvvə hərəkətlərinin icrası sənə nə verir?

İnformasiya təminatı: Müəllim dərstdə yerinə yetiriləcək hərəkətlər, oyunlar, onların təyinatı haqqında məlumat verir, komandalı fəaliyyət zamanı sonadək mübarizə aparmağın əhəmiyyətini qeyd edir.

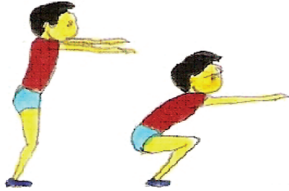
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

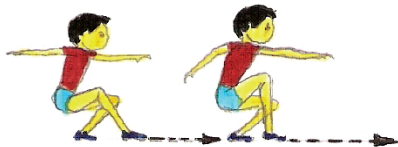
Ümuminkişaf hərəkətləri (Dərsin əsas hissəsinə sərf olunan vaxtdan asılı olaraq icra olunan ümuminkişaf hərəkətlərinin miqdarı dəyişdirilə bilər).

Əsas hissə: 20-25 dəq.

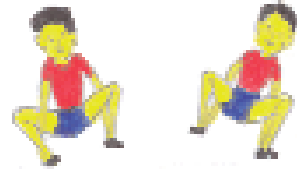
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas duruşdan oturub-qalxmaq.



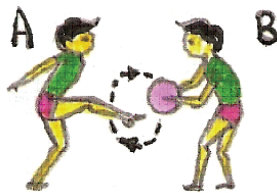
Oturuşda irəliləmək.



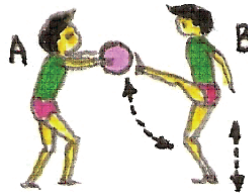
Oturuşda baldırdan tutmaqla irəliləmək.



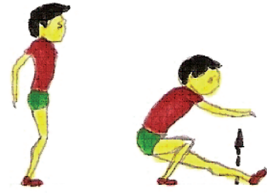
Qıçların çarpaz vəziyyə-
tindən oturub-qalxmaq.



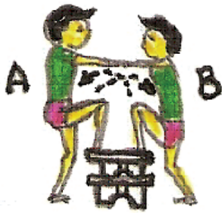
"B" topu irəliddə saxlayır,
"A" ayağını topun ətrafında fırladır.



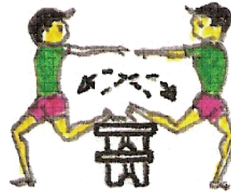
"A" topu sinə səviy-
yəsində saxlayır, "B"
ayağı ilə topa toxunur.



Əsas duruşdan bir
qıçı irəli uzatmaqla
oturub-durmaq.

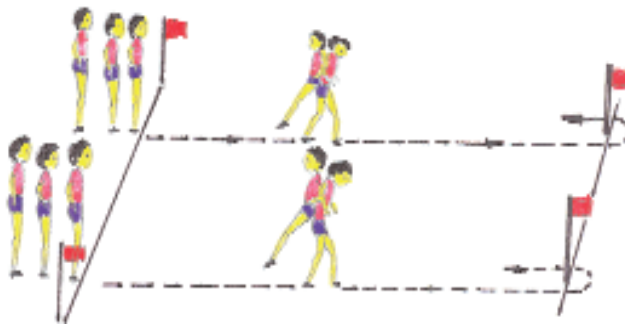


Yoldaşının əlindən tutub bir
ayaqla üst-üstə qoyulmuş
gimnastika skamyalarının
üzerinə eyni vaxtda növbəli
qalxmaq.

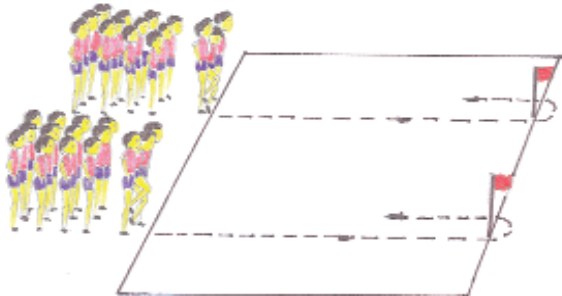


Eyni adlı ayaqla arxada üst-
üstə qoyulmuş gimnastika
skamyasına istinad edərək
gövdəni döndərməklə əlləri
bir-birinə toxundurmaq.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf bərabərsaylı iştirakçıları olan komandalara bölünür və start xəttində sırada düzülür. Birinci yarışacaq cütlük qollarını bir-birinə keçirir və birinci ikincini kürəyinə götürür. Belə vəziyyətdə 5 m məsafədə yerləşən dönmə xəttindəki bayrağa çatırlar. Yerlərini dəyişir, bayraq ətrafından dönərək komandalılarına tərəf qayıdırlar. Start xəttinə çatdıqda ikinci cütlük yarışa başlayır. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib gəlir.



Sınıf bərabərsaylı iştirakçıları olan komandalara bölünür və start xəttində üç-üç sırada düzülür. Yanlarda duran iştirakçılar ortada duran yoldaşını qollarından tutmaqla havada saxlayırlar. Belə vəziyyətdə start signalı ilə dönmə xəttinə qədər gedib, geriye qayıdırlar. Start xəttinə çatdıqda digər üçlük yarışa başlayır. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib gəlir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim fərqlənənləri və qalib gələnləri təqdir edir. Öz müşahidələri əsasında hər bir şagirdin hərəkəti mübarizlik və əməkdaşlıq fəaliyyəti haqqında fikirlərini bildirir. Qüvvənin inkişafı üçün ev tapşırığı verir.

DƏRS № 55 (5)

Mövzu: Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 2.2.3., 2.2.2., 3.1.1.4., 4.1.2.

Məqsəd: Qüvvənin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Bədənin ön əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirən hərəkətləri və oyunları təşkil edir və keçirir;

2. Hərəkətlərin icrası zamanı özünümühafizə və təhlükəsizlik bacarıqlarını formalaşdırır;

3. Şagirdlərin fərdi və komandalı fəaliyyətlərini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa.

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

Resurslar: ip, gimnastika ağacı, tabaşir, ruletka, bayraqcıq, fit.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemni qoyuluşu: Qüvvətli olmaq istəyirsənmi?

Tədqiqat sualı: Qüvvətli olmaq insana hansı üstünlük verir?

İnformasiya təminatı: Müəllim dərstdə yerinə yetiriləcək hərəkətlər, oyunlar, onların təyinatı haqqında məlumat verir, komandalı fəaliyyət zamanı sonadək mübarizə aparmağın əhəmiyyətini qeyd edir.

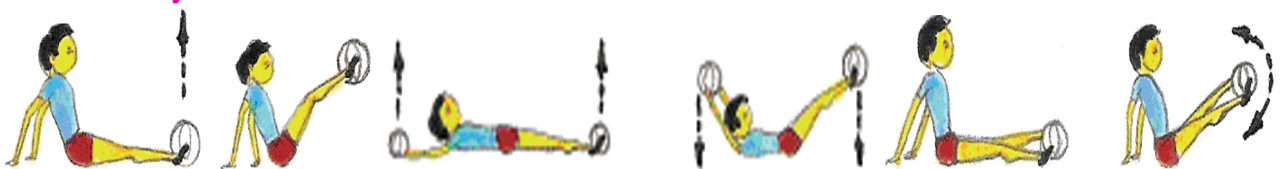
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri (Dərsin əsas hissəsinə sərf olunan vaxtdan asılı olaraq icra olunan ümuminkişaf hərəkətlərinin miqdarı dəyişdirilə bilər).

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Oturaraq arxada dayaqda, ayaqlarla topu tutaraq yuxarıya qaldırıb-endirmək.

Kürəyi üstə uzanaraq əllərlə və ayaqlarla topu tutaraq yuxarıya qaldırıb-endirmək.

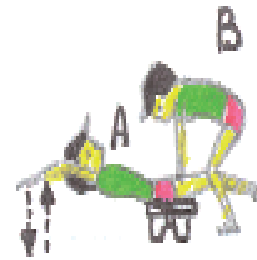
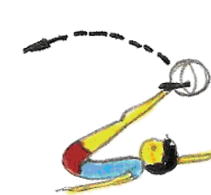
Oturaraq arxada dayaqda, ayaqlarla topu tutaraq yanlara hərəkət etdirmək.



Uzanmış vəziyyətdə topu ayaqlarla tutaraq yuxarıya qaldırıb-endirmək.



Uzanmış vəziyyətdə topu ayaqlarla tutaraq baş üzərinə qaldırıb-endirmək.



Köndələn qoyulmuş gimnastika skamyası üzərində "B" "A"-nı buclarından əlləri ilə, qıçlarını isə dizləri ilə tutaraq saxlayır, "A" qollarını qaldırıb-endirir.



"B" "A"-nı budlarından tutaraq saxlayır, "A" əlləri baş arxasında saxlayaraq, gövdəni qaldırır-endirir.

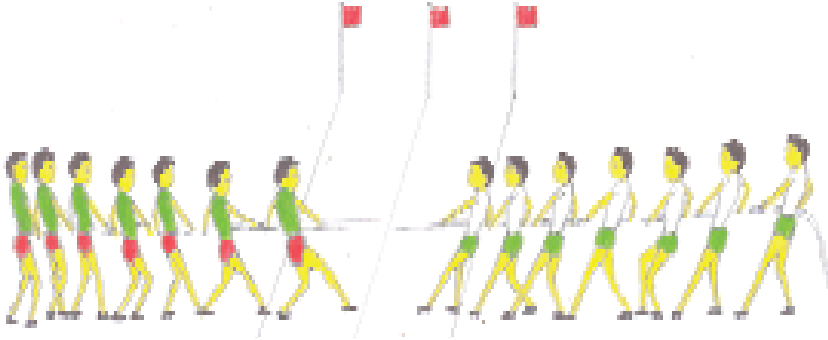


Uzanaraq dirşəklərdə dayaqdan çıxların sinxron dairəvi hərəkəti.



"B" "A"-nı topuğundan tutaraq saxlayır. "A" gövdəni sağa-sola döndərir.

Əsas hərəkətlər:



özünə tərəf çəkməyə çalışır. Rəqibi mərkəz xəttindən irəliyə çəkən komanda qalib sayılır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaeidici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim müşahidələri əsasında hər bir şagirdin qüvvə hazırlığını qiymətləndirir və buna müvafiq ev tapşırığı verir.

DƏRS № 56 (6)

Mövzu: Bədənin ön əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 2.2.3., 2.2.2., 3.1.1.4., 4.1.2.

Məqsəd: Qüvvənin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Bədənin ön əzələlərinin qüvvəsini inkişaf etdirən hərəkətləri və oyunları təşkil edir və keçirir;

2. Hərəkətlərin icrası zamanı özünümühafizə və təhlükəsizlik bacarıqlarını formalaşdırır;

3. Şagirdlərin fərdi və komandalı fəaliyyətlərini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Resurslar: fit, tabaşir, ruletka, gimnastika ağacı, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Qüvvətli olmaq istəyirsənmi?

Tədqiqat sualı: Özünü müdafiə etməyi bacarırsanmı?

İnformasiya təminatı: Müəllim dərsdə yerinə yetirələcək hərəkətlər, oyunlar, onların təyinatı haqqında məlumat verir, komandalı fəaliyyət zamanı sonadək mübarizə aparmanın əhəmiyyətini qeyd edir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 sayılı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

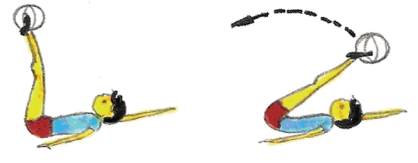
**Əsas hissə: 20-25 dəq.
Hazırlayıcı hərəkətlər:**



"A" küreyi üstə uzanaraq "B"-nin baldırından tutur. "A" qıçlarını ona tərəf qaldırır. "B" hər iki qıçı geriye itələyir.



"B" küreyi üstə uzanmış "A"-nın baldırından tutur. "A" əllərini baş arxasında saxlayaraq gövdəsini qaldıraraq endirir.



Uzanmış vəziyyətdə topu ayaqlarla tutaraq baş üzərinə qaldıraraq endirmək.



"B" gimnastika skamyası üzərində köndələn uzanmış "A"-nın əllərindən tutur. "A" qıçlarını qaldıraraq endirir.



"B" oturmuş "A"-nın baldırından tutur, "A" gövdəni arxaya və yanlara çevirir.



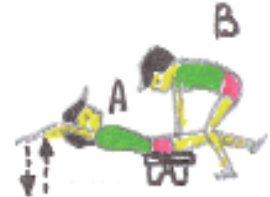
Uzanmış vəziyyətdə topu ayaqlarla tutaraq yuxarıya qaldıraraq endirmək.



Oturaraq arxada dayaqda, ayaqlarla topu tutaraq yanlara hərəkət etdirmək.

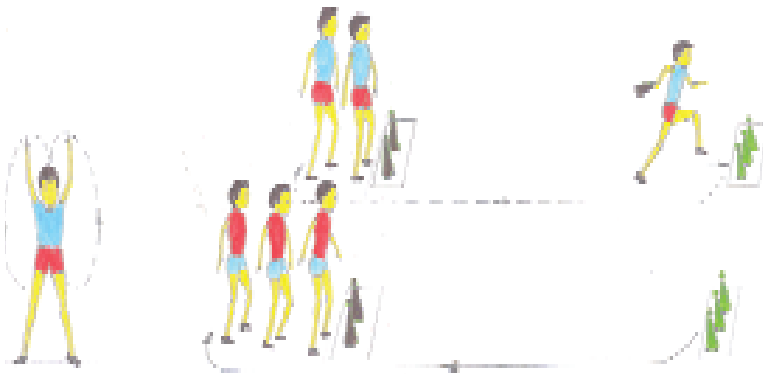


Küreyi üstə uzanaraq əllərlə və ayaqlarla topu tutub yuxarıya qaldıraraq endirmək.



Köndələn qoyulmuş gimnastika skamyası üzərində "B" "A"-nı budlarından tutaraq saxlayır. "A" qollarını qaldıraraq endirir.

Əsas hərəkətlər:



bucağa daşıyırlar. Əşyaların yerini daha tez dəyişən komanda qalib hesab olunur.

Müəllimlər üçün informasiya: Komandaların hazırlıq səviyyəsinin bir-birinə yaxın olmasına çalışmaq lazımdır. Oyun zamanı rəqibi vurmaq və ya itələmək olmaz.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Dərs prosesində şagirdlər qüvvə qabiliyyətinin əhəmiyyətini anlaşırlar. Müəllim fərqlənənləri və qalib gələnləri təqdir edir. Öz müşahidələri əsasında hər bir şagirdin hərəkəti, mübarizlik və əməkdaşlıq fəaliyyəti haqqında fikirlərini bildirir.

DƏRS № 57-58 (7-8)

Mövzu: Bədənin arxa əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 2.2.3., 2.2.2., 3.1.1.4., 4.1.2.

Məqsəd: Qüvvənin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Bədənin arxa əzələlərinin qüvvəsini inkişaf etdirən hərəkətləri və oyunları təşkil edir və keçirir;

2. Hərəkətlərin icrası zamanı özünümühafizə və təhlükəsizlik bacarıqlarını formalaşdırır;

3. Şagirdlərin fərdi və komandalı fəaliyyətlərini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Resurslar: fit, tabaşir, ruletka, gimnastika ağacı, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Qüvvətli olmaq istəyirsənmi?

Tədqiqat sualı: Özünü müdafiə etməyi bacarırsanmı?

İnformasiya təminatı: Müəllim dərsdə yerinə yetiriləcək hərəkətlər, oyunlar, onların təyinatı haqqında məlumat verir, komandalı fəaliyyət zamanı sonadək mübarizə aparmağın əhəmiyyətini qeyd edir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

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

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Sinə üstə uzanmış vəziyyətdən gövdənin yuxarıya qaldırılıb-endirilməsi.



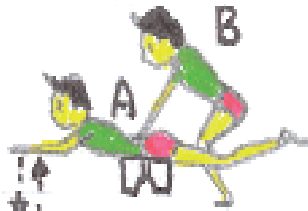
Kürəkləri biri-birinə tərəf duruşdan, ayaqların vəziyyətini dəyişmədən yanlara dönərək əlləri bir-birinə toxundurmaq.



Sinə üstə üsuzanmış vəziyyətdən gövdəni eyni vaxtda qaldıraraq, əlləri bir-birinə toxundurmaq.



"A" "B"-nin baldırından tutur. "B" gövdəni yuxarı qaldırır-endirir.

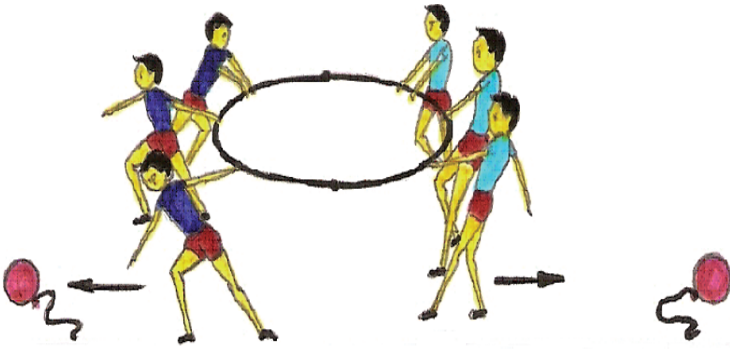


Gimnastika skamyası üzərində köndələn, qarnı üstə uzanmış vəziyyətdən gövdəni qaldırır-endirmək.



Gimnastika keçisində qarnı üstə uzanmış vəziyyətdən gövdəni yuxarıya qaldırır-endirmək.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 3-5 şagird olan komandalara bölünür. Kəndirdən diametri 2 m olan həlqə düzəldilir. Həlqənin ortasında iki yer nişanlanır. Bu nişanlar yerdə çəkilmiş xəttə uyğun yerləşməlidirlər. Komandalar bu nişanların əks tərəflərində duraraq həlqəni özlərinə tərəf çəkib, arxada qoyulmuş şara toxunmalıdır. Şara toxunan komanda qalib gəlir.

Müəllimlər üçün informasiya: Oyunun təşkili üçün gimnastika ağacından, eyni zamanda müxtəlif variantlardan istifadə etmək olar.



Sınıf bərabərsaylı komandalara bölünür. Meydançada düz xətt çəkilir. Komandalar bu xəttin ətrafında bir-birindən tutaraq rəqib komanda ilə kürek-kürəyə düzülür. Start signalı ilə bir komanda digərini itələyərək xətdən uzaqlaşdırmağa çalışır.

Müəllimlər üçün informasiya: Komandaların hazırlıq səviyyəsinin biri-birinə yaxın olmasına çalışmaq lazımdır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpəedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Təvsiyə olunan normativlərə müvafiq şagirdlərin qüvvə qabiliyyətləri qiymətləndirilir.

Müəllim üçün informasiya: Şagirdlərin qüvvə qabiliyyətinin qiymətləndirilməsinə sərf olunan vaxtdan asılı olaraq dərslərin əsas hissəsindəki hərəkətlərin miqdarı tənzimlənir.

ALTINCI BÖLMƏ

Dözümlülük qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş dərslərin nümunəvi icmaları

DƏRS № 59 (1)

Mövzu: Ümumi dözümlülüğün inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 1.3.4., 2.1.4., 2.2.2., 3.1.2., 4.1.1.

Məqsəd: Dözümlülüğün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Dözümlülük hərəkətləri və oyunları haqqında məlumat verir;

2. Özünümühafizə və təhlükəsizlik üsullarından istifadə etməklə dözümlülük oyunlarının icrasına şərait yaradır;

3. Komandanın mənafeyi uğrunda əzmkarlıq hissini formalaşdırır.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

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

Resurslar: bayraqcıq, fit, ruletka, doldurulmuş top, tabaşir, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Oyunda yoldaşlarından daha çox iştirak edə bilərsənmi?

Tədqiqat sualı: Dözümlü olmaq üçün nə etmək lazımdır?

Informasiya təminatı: Müəllim dözümlülük haqqında informasiya verir. Dözümlülüğün ürək, qan-damar, tənəffüs və əzələ sistemi ilə əlaqəli olduğunu qeyd edir, onun inkişafı üçün icra ediləcək hərəkətlər, oyunlar, onların icra qaydaları və rejimləri haqqında məlumat verir. Dərsdə bu məqsədlə istifadə olunacaq hərəkətlərin, oyunların icra ardıcılığını qeyd edir, qabiliyyətlərin müəyyənləşdirilməsi qaydalarını izah edir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

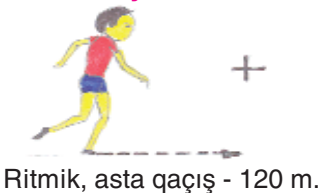
Hərəkəti bacarıqlar: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 sayılı ÜİH kompleksi. Cərgədə və sırada sıxlaşma.

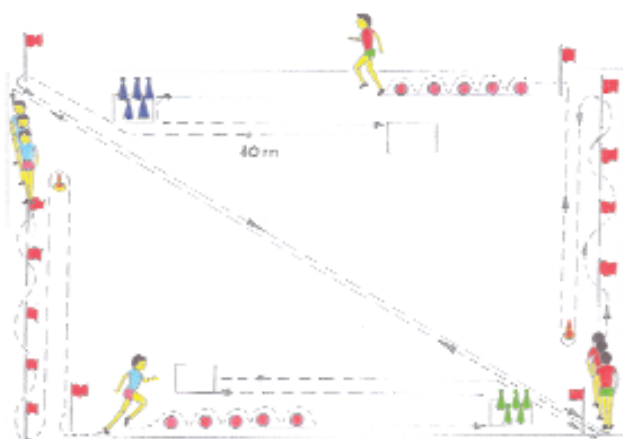
Müəllimlər üçün informasiya: Hərəkətlər seyrəlməmiş sırada 4-6 dəfə təkrar icra olunur.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas hərəkətlər:



Sınıf bərabərsaylı, hazırlıq səviyyəsi təxminən eyni olan iki komandalara bölünür. Meydançada 20x30 m ölçülü sahə bayraqlar vasitəsi ilə nişanlanır. Bu sahənin ortasından diaqonal çəkilərək meydança ölçüləri eyni olan iki sahəyə bölünür. Komandalar diaqonalların əks tərəflərində yerləşirlər. Hər bir komandanın qarşısında 5 bayraq, top və gürz qrafikdə göstərilmiş şəkildə yerləşdirilir. Start signalı ilə birinci iştirakçılar bayraqların arası ilə qaçaraq, sonuncu bayraqdan dönüb piramidaya qayıdılar, yenidən dönərək küncdəki bayrağın yanından keçib,

topların üstündən hoppanır, gürzləri əks tərəfə daşıyır, diaqonalin sonunda qoyulmuş bayraq ətrafından dönərək öz komandasına tərəf qaçırlar. Əlini öndə dayanmış komanda yoldaşına toxundurub sıranın arxasında dururlar.

Müəllim üçün informasiya: Şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq, məsafə və istifadə olunan avadanlıqların yeri və ardıcılığı, eyni zamanda bir iştirakçının qət etdiyi məsafə dəyişdirilə bilər.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətləri.

Ümumiləşirmə və qiymətləndirmə: Müəllim sinfə sual verir: "Dözümlülük orqanizmin hansı sistemləri ilə əlaqədardır?". "Bu dərstdə icra etdiyimiz hərəkətlər hansı qabiliyyəti inkişaf etdirir?". Şagirdlər uzaq məsafəyə qaçış və ya uzunmüddətli oyun zamanı dözümlülüyn əhəmiyyətini anlayır və özlərində onun inkişaf etdirilməsi zəruriliyini dərk edirlər. Müəllim fərqlənənləri və qalib gələnləri təqdir edir. Öz müşahidələri əsasında hər bir şagirdin hərəkəti, mübarizlik və əməkdaşlıq fəaliyyəti haqqında fikirlərini bildirir.

DƏRS № 60 (2)

Mövzu: Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 1.3.4., 2.2.2., 3.1.2., 4.1.2.

Məqsəd: Dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Ümumi dözümlülüyn inkişafı üçün dərstdə istifadə olunacaq hərəkətlər və oyunlar, onların icra ardıcılığı haqqında məlumat verir;

2. Ümumi dözümlülüyn inkişafı üçün hərəkətləri, oyunları təşkil edir və keçirir;

3. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 1.3., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

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

Resurslar: bayraqcıq, fit, ruletka, tabaşır, top, gürz, piramida, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Oyunda yoldaşlarından daha çox iştirak edə bilərsənmi?

Tədqiqat sualı: Dözümlü olmaq üçün nə etmək lazımdır?

İnformasiya təminatı: Müəllim dərstdə icra ediləcək hərəkətlər, oyunlar, onların təyinatı haqqında məlumat verir.

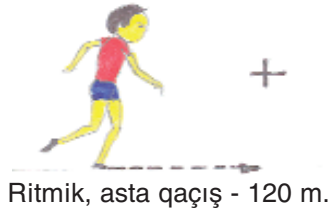
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 saylı ÜİH kompleksi. Cərgədə və sırada sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

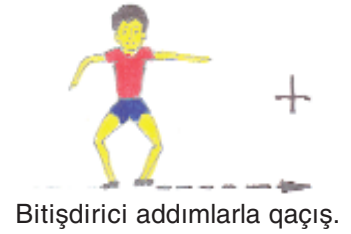
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Ritmik, asta qaçış - 120 m.



Dabanları sağrı əzələsinə çətdirməqlə qaçış.



Bitişdirici addımlarla qaçış.



Hücum addımında yayvari hərəkətlər.

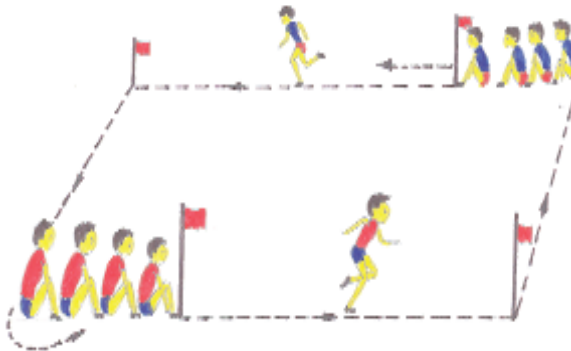


Ayaqlar aralı duruşdan yoldaşının əlindən tutaraq yanlara yayvari oturuşlar.



Dizləri yuxarıya qaldırmaqla qaçış.

Əsas hərəkət:



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

Müəllimlər üçün informasiya: İştirakçılar arasında məsafə şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə müvafiq dəyişilə bilər. Oyun perimetri qısa olan sahədə keçirildikdə təkrarlana bilər.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim dərslərin təhlilini aparır. Dərslərdə yerinə yetirilən hərəkətlərin hansı qabiliyyəti inkişaf etdirdiyini, bu hərəkətlərin qan dövranı, tənəffüs sisteminə təsiri haqqında xatırlatmalar edir. Öz müşahidələri əsasında hər bir fərqlənən şagirdin hərəkəti, mübarizlik və əməkdaşlıq fəaliyyəti haqqında fikirlərini bildirir.

DƏRS № 61 (3)

Mövzu: Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 1.3.4., 2.2.2., 3.1.2., 4.1.2.

Məqsəd: Dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Ümumi dözümlülüyün inkişafı üçün dərslərdə istifadə olunacaq hərəkətlər və oyunlar, onların icra ardıcılığı haqqında məlumat verir;

2. Ümumi dözümlülüyün inkişafı üçün hərəkətləri, oyunları təşkil edir və keçirir;

3. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 1.3., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

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

Resurslar: bayraqcıq, fit, ruletka, tabaşir, top, gürz, piramida, oyunun sxemi.

Dərslərin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Oyunda yoldaşlarından daha çox iştirak edə bilərsinizmi?

Tədqiqat sualı: Dözümlü olmaq üçün nə etmək lazımdır?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

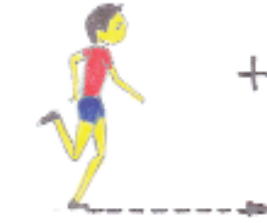
Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Asta, ritmik qaçış.



Dabanları sağrı əzələsinə çatdırmaqla qaçış.



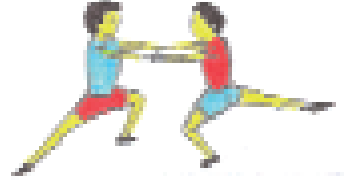
Dizləri yuxarı qaldırmaqla qaçış.



Bitişik addımlarla qaçış.

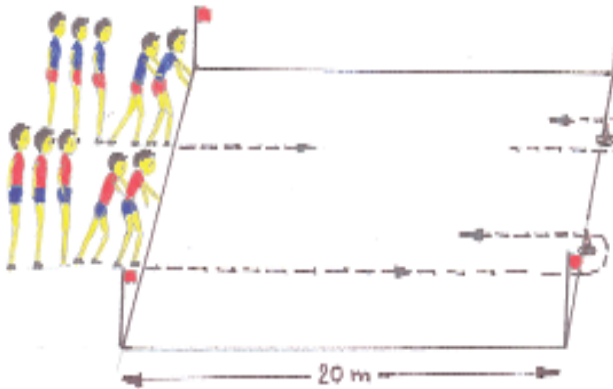


Hücum addımında yayvari hərəkətlər.



Ayaqlar aralı duruşdan yoldaşının əlindən tutaraq yanlara yayvari oturuşlar.

Əsas hərəkətlər:



Meydançada 20x10 m ölçülü sahə bayraqlarla nişanlanır. Start və dönmə xətləri çəkilir. Hər bir komanda üçün dönmə xəttində bir piramida qoyulur. Start siqnalı ilə birinci iştirakçılar qaçaraq dönmə xəttindəki piramida ətrafından dönüb öz komandasına tərəf qaçır, startda duran yoldaşı əllərini onun çiyinə qoyaraq məsafəni qət edir, geriye qayıtdıqda üçüncü və s. iştirakçılar onlara qoşulur. Beləliklə, sonuncu mərhələni bütün komanda birlikdə qət edir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim dərstdə istifadə olunan hərəkətlərin təyinatını şagirdlərdən soruşur. Fərdi və komandalı qiymətləndirmə nəticələri elan olunur. Müəllim fərqlənənləri və qalib gələnləri təqdir edir. Öz müşahidələri əsasında hər bir şagirdin hərəkəti, mübarizlik və əməkdaşlıq fəaliyyəti haqqında fikirlərini bildirir.

DƏRS № 62 (4)

Mövzu: Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 1.3.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.2.

Məqsəd: Dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Ümumi dözümlülüyün inkişafı üçün dərstdə istifadə olunacaq hərəkətlər və oyunlar, onların icra ardıcılığı haqqında məlumat verir;

2. Ümumi dözümlülüyün inkişafı üçün hərəkətləri, oyunları təşkil edir və keçirir;

3. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 1.3., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

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

Resurslar: bayraqcıq, piramida, fit, ruletka, tabaşir, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Oyunda yoldaşlarından daha çox iştirak edə bilərsinizmi?

Tədqiqat sualı: Dözümlü olmaq üçün nə etmək lazımdır?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkışaf hərəkətləri: 5 sayılı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas hərəkətlər:



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

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Dərs prosesində şagirdlər ümumi dözümlülük qabiliyyətini inkişaf etdirən oyunlar, hərəkətlər haqqında məlumat əldə edirlər, oyun prosesində onu icra edirlər. Müəllim öz qeydləri əsasında hər bir şagirdin hərəkəti, mübarizlik və əməkdaşlıq fəaliyyətini qiymətləndirir.

DƏRS № 63 (5)

Mövzu: Sürət dözümlülüğünün inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.3.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.2.

Məqsəd: Dözümlülüğün inkişaf etdirilməsi.

- Vəzifələr:**
1. Sürət dözümlülüğünü, onun hərəkəti fəaliyyətdə əhəmiyyəti, onu inkişaf etdirən hərəkətlər və oyunlar haqqında məlumat verir;
 2. Şagirdlərin sürət potensiallarını reallaşdırması üçün şərait yaradır;
 3. Hərəkətlərin davamlı və təkrar icrası zamanı sürət dözümlülüğünün nümayiş etdirilməsi üçün şərait yaradır;
 4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

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

Resurslar: bayraqcığ, fit, ruletka, tabaşir, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Oyunda yoldaşlarından daha çox iştirak edə bilərsənmi?

Tədqiqat sualı: Düzümlü olmaq üçün nə etmək lazımdır?

İnformasiya təminatı: Müəllim bildirir ki, biz iki dərsdə sürət düzümlülüyünün inkişafı üzərində işləyəcəyik. Bunun üçün sizin malik olduğunuz maksimal qaçış sürəti ilə hərəkətləri təkrar edəcəyik, oyun prosesi daha uzun müddətli olacaqdır. Buna görə də siz dərs prosesində həmişəkindən daha çox əzmkarlıq nümayiş etdirməli, komandalı fəaliyyətdə səmərəli əməkdaşlıq qurmağı bacarmalısınız.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

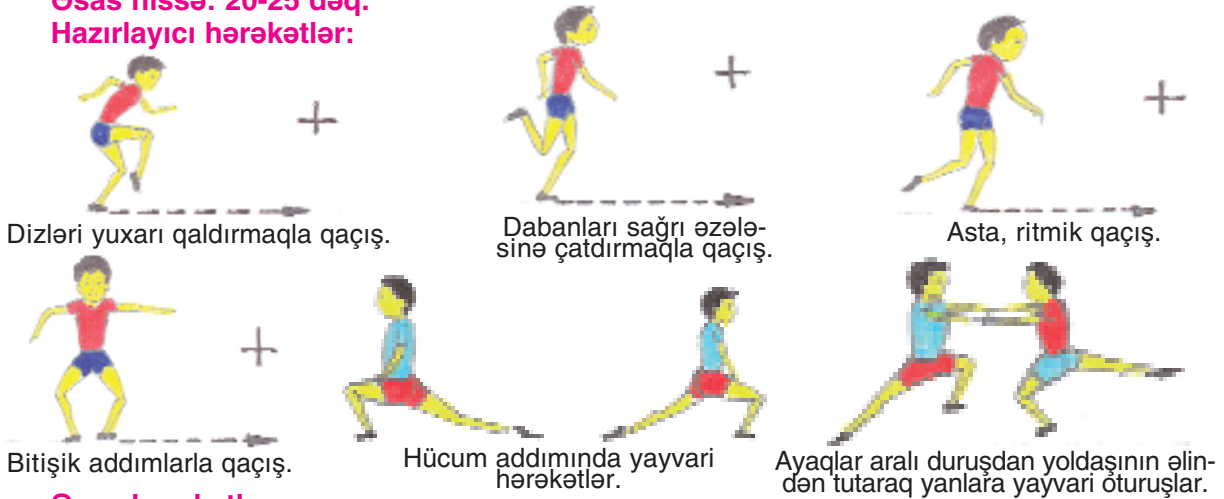
Hərəkəti bacarıqlar.

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

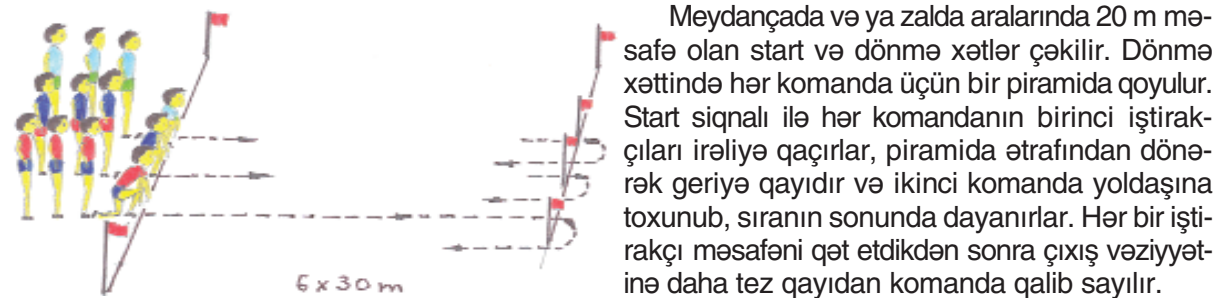
Ümuminkişaf hərəkətləri: 5 saylı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas hərəkətlər:



Müəllim üçün informasiya: Oyun müxtəlif variantlarda: hər iştirakçının məsafəni 3-4 və ya müəyyən vaxt intervalından sonra təkrar qaçışı formasında keçirilə bilər.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim mübarizlik və əzmkarlıq nümayiş etdirən şagirdləri təqdir edir. Öz qeydləri əsasında hər bir şagirdin hərəkəti, komandalı fəaliyyəti haqqında fikirlərini bildirir.

DƏRS № 64 (6)

Mövzu: Sürət düzümlülüyünün inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.3.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.2.

Məqsəd: Düzümlülüyün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Sürət düzümlülüyü, onun hərəkəti fəaliyyətdə əhəmiyyəti, onu inkişaf etdirən hərəkətlər və oyunlar haqqında məlumat verir;

2. Şagirdlərin sürət potensiallarının reallaşdırılması üçün şərait yaradır;

3. Hərəkətlərin davamlı və təkrar icrası zamanı sürət dozumluluğunu nümayiş etdirmək üçün şərait yaradır;

4. Şagird fəaliyyətini qiymətləndirir.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3., 2.2., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

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

Resurslar: bayraqcıq, fit, ruletka, tabaşir, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Oyunda yoldaşlarından daha çox iştirak edə bilərsənmi?

Tədqiqat sualı: Dözümlü olmaq üçün nə etmək lazımdır?

İnformasiya təminatı: Müəllim dərsdə tövsiyə olunan oyunun mürəkkəbliyini nəzərə alaraq qaydaları daha ətraflı izah edir, yarış məsafəsini hər komandanın bir nümayəndəsinin yerləşmə qətiyyətlərinə şərait yaradır. Şagirdlərdə qaçış və dönmə məsafələri haqqında tam təsəvvür formalaşdırılır.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

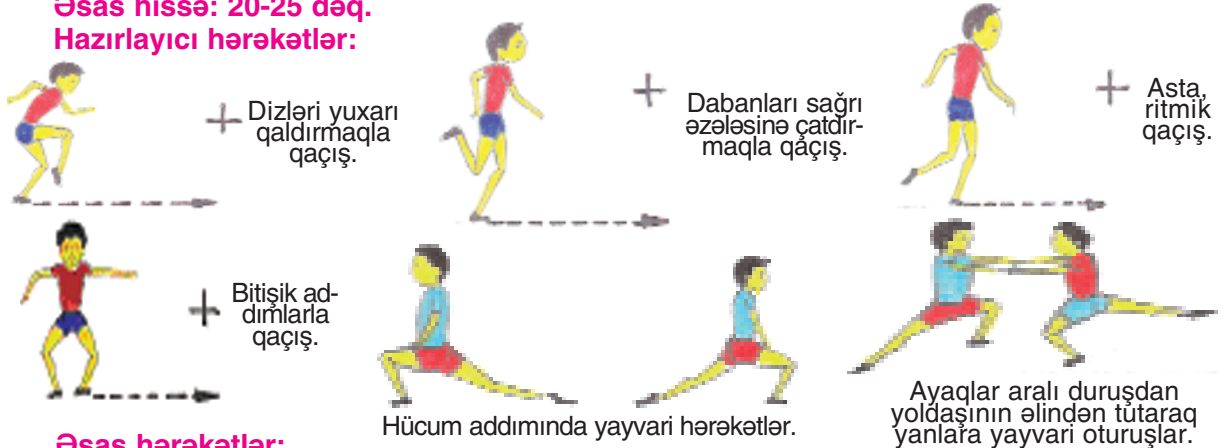
Hərəkəti bacarıqlar.

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

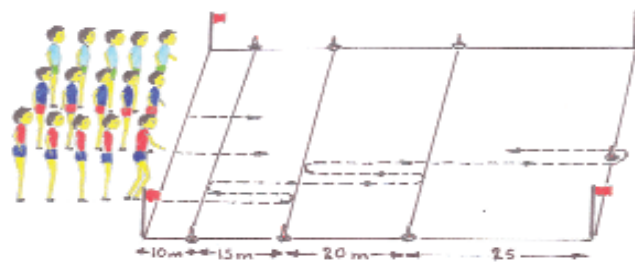
Ümuminkəşaf hərəkətləri: 5 sayılı ÜİH kompleksi. Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas hərəkətlər:



Meydançada aralarında 70 m məsafə olan start və dönmə xətləri çəkilir. Məsafə oyun qrafikində göstərilən tərzdə xətlər və bayraqlarla bölünərək nişanlanır. Hər bir iştirakçı məsafəni qrafikdə göstərilən kimi qətiyyətlə öz komanda yoldaşına tərəf qaçıb ona toxunur və sıranın sonunda dayanır. Məsafəni daha tez başa vuran komanda qalib sayılır.

Metodik göstəriş: İcmalda tövsiyə olunan oyunun keçirilməsi üçün məktəbin şəraiti imkan vermədikdə, müəllim bu bölmədəki beşinci və birinci dərsdə verilən oyunlardan istifadə edə bilər. Bu zaman əsas diqqət hərəkətlərin təkrar və davamlı icrasını şagirdlərin malik olduqları optimal qaçış sürəti ilə yerinə yetirmələrinə yönəldilməlidir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Bu tədris vahidindən sonra şagirdlərin dozumluluk qabiliyyəti aşağıda verilən normativlərdən istifadə etməklə qiymətləndirilməlidir. Belə halda sonuncu dərsdə hazırlayıcı hərəkətlərin icrasından sonra test normativlərindən istifadə etməklə qiymətləndirmə keçirilir. Alınan göstəricilər tədris ilinin əvvəlində aparılmış diaqnostik qiymətləndirmə nəticələri ilə müqayisəli təhlil edilir.

İrəliləmələr zamanı ümuminkişaf hərəkətləri

1-ci kompleks



1. Pəncələr üstündə yerişlə qolların yanlarda növbələşdirilmiş icrası: dörd adı addım, dörd – pəncələr üstündə.

Metodik göstəriş: Pəncələr üstündə addımlayaraq və qolları yanlara qaldırmaqla, dartınmaq – nəfəs almaq.



2. Ç.V. – əllər çiyinlərdə, barmaqları yumruqda yığmaq. Barmaqları yığmaq və geniş açmaqla, qolları bükmək və ciddi açmaqla yeriş. Qolları ardıcılıqla açmaq: irəli, yuxarı, yanlara və aşağı.

Metodik göstəriş: Addımları "vurmaqla" hərəkətləri dəqiq icra etmək. Müntəzəm nəfəs almaq.



3. Xizəkdə sürüşən adamın imitasiyası, qollar bükülü vəziyyətdə heldə.

Metodik göstəriş: Baş və qaməti düz saxlamaqla hər sayda hücum addımı etmək. Müntəzəm nəfəs almaq.



4. Qolları açmaqla, gövdənin kiçik dönməsilə yeriş.

Metodik göstəriş: Qolları maksimum zəiflətmək. Yerişin tempi ağır-ağır. Müntəzəm nəfəs almaq.



5. Əllər heldə, dizləri qaldırmaqla və bükülən ayaq tərəfə əyilməklə yeriş. Hər addımı iki sayda icra etmək.

1s. – sağ ayağı bükmək və sağa əyilmək;

2s. – sağla addım, düzəlmək;

3-4s. – eyni hərəkət sol ayaqla və sola əyilməklə.

Metodiki göstəriş: Dizi hündür qaldırmaq, pəncəni dartmaq. Müntəzəm nəfəs almaq.



6. Ç.V. – dayaqlı oturuş. Ayaqlardan əllərə qısa tullanmalarla irəliləmək.

Metodik göstəriş: Hərəkətləri uçuş fazası ilə icra etmək. Fasiləsiz sərbəst tənəffüs.



7. Qaçış, növbələyərək yerində qaçış və 360° dönməklə. Addımların əlaqəsi müxtəlif ola bilər, məsələn, 1-4s. – irəli qaçış, 5-8s. – dönərək yerində qaçış.

Metodiki göstəriş: Müntəzəm nəfəs almaq. Qaçışdan sonra yerişə keçmək.

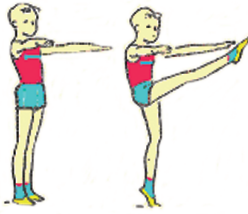
2-ci kompleks



1. Ç.V. – əllər sinə qarşısında.

Dirşəklərin geriyyə cəld yaylı icrası ilə yeriş: qolları dirşəklərdən bükərək iki cəld yaylı hərəkət, qolları yanlara açmaqla iki yaylı hərəkət.

Metodik göstəriş: Hər addımda hərəkətin icrası. Qolları çiyin səviyyəsində saxlamaq və zəifləməmək. Hərəkətlər dəqiq və cəld olmalıdır. Müntəzəm nəfəs almaq.



2. Ç.V. – qollar irəli-xaricə, ovuclar aşağıya. Müxtəlif adlı ələ ardıcılıqla ayağı yelləndərək yeriş: 1s. – sol ələ sağ ayağı yellətmək;

2s. – irəli sağ ayaqla addım;

3-4s. – eyni sol ayaqla.

Metodik göstəriş: Pəncələre qalxaraq hündür yellətmə etmək. Müntəzəm nəfəs almaq.



4. Başı sola və sağa döndərməklə yeriş.

Metodik göstəriş: Başın dönməsi bir sayda pauza ilə icra olunur. Eyni adlı ayaq tərəfə dönmələri hər addımla icra olunur. Təkrarların sayı məhduddur. Müntəzəm nəfəs almaq.



3. Qolları yaylı yelləndirməklə hücum addımla yeriş:

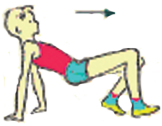
1s. – irəli sağ ayaqla hücum addımı, sağ qol arxaya, sol – irəli-yuxarı;

2s. – hücum addım vəziyyətində qolların yaylı yelləndirilməsi;

3s. – qolların vəziyyətini dəyişməklə solla hücum addımı.

4s. – qolların yaylı yelləndirilməsi;

Metodik göstəriş: Hücum addımı geniş sürüşkən addımla icra etmək. Müntəzəm nəfəs almaq.



5.Ç.V. – bükülü ayaqlarla uzanaraq arxada dayaq. Ayaqlar irəli dayaqda irəliləmə.

Metodik göstəriş: Ayaqların və əllərin çarpaz yerdəyişməsinə diqqət yetirmək. Hərəkətləri 2-3 təkrardan sonra oturuşda qısa pauza etmək. Fasiləsiz, müntəzəm nəfəs almaq.



6. İrəli yellənən ayağı bükərək, qolları irəli-yuxarı yelləməklə "hoppana-hoppana" qaçış. Qolların aşağıdan-irəli-yuxarı-yanlara dairəvi hərəkətinin icrası.

Metodik göstəriş: Müntəzəm nəfəs almaq. Tullanmadan sonra yerişə keçmək.

3-cü kompleks



Ç.V.(çıxış vəziyyəti) – ə.d. (əsas duruş)
1s.– qollar yuxarı, pəncə üzərinə qalxmaq və dartınmaq, dərinləndən nəfəs almaq;
2s. – Ç.V., nəfəsi vermək.



Ç.V.– ə.d.
1s. – sol ayağı irəlidən bükərək sinəyə çəkmək- nəfəsi vermək;
2s.– Ç.V., nəfəs almaq;3-4s. – hərəkəti sağ ayaq ilə təkrar etmək.



Ç.V.– ə.d.
1-3s. – yaylı oturuş, nəfəsi vermək;
4s. – Ç.V., dərinləndən nəfəs almaq;



Ç.V.– ə.d.
1s. – qollar arxada, nəfəsi vermək;
2s. – qollar yuxarı;
3s. – irəli əyilərək əlləri ayağın pəncəsinə çatdırmaq;
4s. - Ç.V., nəfəs almaq;



Ç.V.– ə.d., sağ əli divara istinad etməklə;
1-8s. – sol ayağı irəli-arxaya yellətmək;
9-16s. – sağ ayaqla hərəkəti təkrar etmək.
2 yellətmədən – nəfəs almaq, 2-dən – nəfəsi vermək.



Ç.V.– ə.d.
1-2s. – sol ayaq yana, pəncə üzərində gövdənin sola yaylılaylı əyilməsi.
3s. – qollar yuxarı - nəfəsi vermək;
4s. – Ç.V., nəfəs almaq.
5-8s.– hərəkəti sağ tərəfə təkrar etmək.



Ç.V.– ayaqlar aralı duruş, əllər sinə qarşısında;
1s. – gövdəni sağa döndərərək qollar yanlara;
2s. – Ç.V.
3-4s. – hərəkəti sola təkrar etmək.



Ç.V. – ə.d.
1-24s – əvvəl cəld, sonra sürəti azaltmaqla yeriş, müntəzəm nəfəs almaq.

4-cü kompleks



- Ç.V. – ə.d., top sol əldə;
1s. – qollar qövsə irəli-yuxarı – nəfəs almaq;
2s. – əyilərək qollar aşağıya, topu ayaqların arxasından sağ ələ ötürmək – nəfəsi buraxmaq;
3s. – qalxaraq qollar yuxarı;
4s. – əyilərək, topu sol ələ.
Metodik göstəriş: Topu mümkün qədər aşağıdan keçirmək. Əyilmələri yavaş-yavaş artırmaq, ayaqları bükməmək.



- Ç.V. – ayaqlar geniş aralı duruş, qollar yanlarda, top sağ əldə;
1-2s. – beli açmaqla qollar arxaya – nəfəs almaq;
3-4s. – sol ayağı yarım bükmək irəli əyilmə, topu dizin altından sol ələ ötürmək – nəfəsi buraxmaq;
5-8s. – sağ ayağı tərəf əyilərək hərəkəti təkrar etmək.
Metodik göstəriş: Hərəkətləri tələsmədən rəvan icra etmək, ovucları xaricə çevrilməklə qolları yanlara açmaq və dartınmaq.



- Ç.V. – ayaqlar aralı duruş, top sol əldə;
1-2s. – gövdəni sağa döndərərək topu döşəməyə tonuğun arxasına vurmaq – nəfəsi buraxmaq, sağ əllə tutmaq – nəfəsi almaq;
3-4s. – hərəkəti sola, topu sol əllə tutmaq.
Metodik göstəriş: Yerindən getməmək üçün, topu ciddi şaquli atmaq. Dönmələr zamanı pəncə-dabanı döşəmədən qaldırmamaq. Atma zamanı – nəfəsi buraxmaq, topu tutmaqla – nəfəs almaq.



- Ç.V. – ayaqlar aralı duruş, qollar yanlarda, top sol əldə;
1s. – gövdəni sağa əyilərək, topu buraxmaq, sağ əllə tutmaq;
2s. – Ç.V.
3-4s. – hərəkəti sol tərəfə təkrar etmək.
Metodik göstəriş: Aşağıdakı qolun ovucuna topun dəqiq düşməsi üçün, əyilməni güclü etmək, qolları üfüqi vəziyyətdə saxlamaq. Əlləri yaxınlaşdırmağa çalışmaq. Topa baxmaq. Fasiləsiz sərbəst tənəffüs.



- Yerində ya irəliləmə zamanı topu döşəməyə sol(sağ) əllə vurmaq, sağ-(sol) əllə tutmaq.
Metodik göstəriş: Topu öz qarşında, kiçik bucaq altında atmalı ki, o digər ələ dəqiq sıçrasın. Hərəkət mənimsənilmədən sonra, atmaları etməklə onu hər sayda, müəyyən edilən ayaq altında, verilən tempə icra etmək olar.
Müntəzəm nəfəs almaq.



- Ç.V. – əllər beldə, top döşəmədə sağ tərəfdə;
1-2s. – top üzərindən sağa sol ayaqdan sağ ayağa tullanmaq və əksinə.
Metodik göstəriş: Tullanma yumşaq icra olunmalı, yalnız üstündən ad-damağı vurğulamaq.
Müntəzəm nəfəs almaq.

5-ci kompleks



- Ç.V. – ə.d.
1s. – sol ayağı arxaya pəncə üzərinə aparaq qollar yuxarı;
2s. – Ç.V.
3-4s. – hərəkəti sağ ayaqla təkrar etmək.



- Ç.V. – ayaqlar geniş aralı duruş əllər beldə;
1s. – sola əyilərək qollar yuxarıda əl çalmaq;
2s. – Ç.V.
3-4s. – hərəkəti əks tərəfə təkrar etmək



- Ç.V. – daban üzərində oturma;
1-2s. – topuqlardan tutaraq başı arxaya aparmaqla beli açmaq;
2s. – Ç.V.



- Ç.V. – oturuşda qruplaşma.
1s. – ayaqları açmaqla bucaq qollar yanlarda;
2s. – Ç.V.



- Ç.V. – ayaqlar aralı oturma arxada dayaq;
1s. – əyilərək sağ əllə sol pəncəyə toxunmaq;
2s. – Ç.V.
3-4s. – hərəkəti sol əllə təkrar etmək.



- Ç.V. – oturaraq arxada dayaq;
1s. – bədəni açmaq, sağ ayağı yelləndirməklə uzanaraq arxadan dayaq;
2s. – Ç.V.
3-4s. – hərəkəti sol ayaqla təkrar etmək.



- Ç.V. – ayaqlar aralı duruş qollar yanlarda;
1s. – sola dönerək əl çalmaq;
2s. – Ç. Ç.V.
3-4s. – hərəkəti əks tərəfə təkrar etmək.



- Ç.V. – ə.d.
Yerində budları qaldırmaqla qaçış.

Fiziki tərbiyə. 3

*Ümumtəhsil məktəblərinin 3-cü sinfi üçün
Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərsləyin
metodik vəsaiti*

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər:	Firat Hüseynov Soltan Bağırov Rəhim Xəlilov, Nemət Heydərov Boris Allahverdiyev
Elmi redaktor	Ç.Hüseynzadə filoloqiya elmləri doktoru
Redaktor :	Tərəvət Əliyeva
Rəssamlar:	Nərgiz Əliyeva Talış Zeynalov
Dizayner:	Samir Yüzbaşov
Korrektor:	Elnurə Tofiqqızı

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin qrif nömrəsi: 2018 - 65

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, 2018

Müəlliflik hüquqları qorunur. Xüsusi icazə olmadan bu nəşri və yaxud onun hər hansı hissəsini yenidən çap etdirmək, surətini çıxarmaq, elektron informasiya vasitələri ilə yaymaq qanuna ziddir.

Formatı 57x82 1/8

Ofset kağızı 80 qr. Ofset çapı. Fiziki çap vərəqi 10. Tirajı 000

“XXI” Yeni Nəşrlər Evi

Bakı şəhəri, Mətbuat prospekti, 529 məhəllə

