FİZİKİ TƏRBİYƏ

METODİK VƏSAİT

LAYİHƏ

LAYİHƏ

ELÇİN QULİYEV
KÖNÜL ƏLİYEVA
CABBAR YOLÇİYEV

Ümumi təhsil müəssisələrinin 6-cı sinifləri üçün

FİZİKİ TƏRBİYƏ

fənni üzrə dərsliyin

METODİK VƏSAİTİ

© “Şərq-Qərb” Açıq Səhmdar Cəmiyyəti

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

ŞƏRQ-QƏRB

LAYİHƏ

Mündəricat

1. Dərslik komplekti haqqında 4
2. Dərslik komplektinin strukturu 5
3. Fiziki tərbiyə fənn kurikulumu 8
4. 6-cı sinif üzrə məzmun standartları 10
5. İllik planlaşdırma nümunəsi 12
6. Fiziki tərbiyənin metodları 17
7. Mütəhərrik oyunlar 18
9. Fiziki tərbiyə dərsinin hissələri və onların strukturu 21
10. Sıra hərəkətləri.... 22
11. Nəzəri biliklər və informasiya təminatı....
12. Diaqnostik qiymətləndirmə 28

I TƏDRİS VAHİDİ – SÜRƏT QABİLİYYƏTİ
13. Sürət hərəki qabiliyyəti 31
14. Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi 32
15. Qısa məsafələrə qaçışın texnikası 40
16. Estafet qaçişi 43
17. Tək hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi 47
18. Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi 48
19. Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi 53

II TƏDRİS VAHİDİ – SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİ
20. Sürət-güc hərəki qabiliyyəti.... 57
21. Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi 58
22. Tenis topunun atılması 60
23. Aşağı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi 62
24. Qaçaraq uzunluğa tullanma 65
25. Qaçaraq hündürlüyə tullanma 67
26. Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi 70

III TƏDRİS VAHİDİ – BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ
27. Bədənin əyilmə qabiliyyəti 75
29. BƏQ-in fəal və qeyri-fəal hərəkətlərlə inkişafı 76
30. BƏQ-in dinamik və statik hərəkətlərlə inkişafi 81
31. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi 85

LAYİHƏ

IV TƏDRİS VAHİDİ – QÜVVƏ QABİLİYYƏTİ

32. Qüvvə hərəki qabiliyyəti....89
33. Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi....91
34. Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi....93
35. Bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi....96
36. Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi....100

V TƏDRİS VAHİDİ – ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİ

37. Çeviklik qabiliyyəti....108
38. Koordinasiyanın və müvazinətin inkişaf etdirilməsi....108
39. Basketbolda texniki fəndlər....110
40. Dəqiq icranin inkişaf etdirilməsi (basketbol elementləri ilə)....116
41. Futbolda texniki fəndlər....121
42. Dəqiq icranin inkişaf etdirilməsi (futbol elementləri ilə)....124
43. Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi....128

VI TƏDRİS VAHİDİ – DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİ

44. Dözümlülük qabiliyyəti....135
45. Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi....136
46. Xüsusi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi....138
47. Dözümlülük qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi....139

LAYİHƏ

DƏRSLİK KOMPLEKTİ HAQQINDA

5-ci sinif Fiziki tərbiyə dərsliyi müasir dövrdə uşaqların dünyaya yeni baxış və maraqlarını nəzərə alaraq hazırlanmışdır. Dərslik komplekti bu fənnə şagird və valideynlərin, eyni zamanda, müəllimlərin marağının daha da artırılması, təhsilverənlərlə təhsilalanların qarşılıqlı əlaqə imkanlarının genişləndirilməsi məqsədilə tam yeni formatda hazırlanmışdır.

Dərslik 7 bölmədən ibarətdir. Hər tədris vahidinə keçid zamanı hərəki qabiliyyətlərin mahiyyətinin şagirdlər tərəfindən daha aydın mənimsənilməsini təmin etmək məqsədilə həmin qabiliyyətə uyğun təbiət hadisələrindən və canlılar aləmindən nümunələr verilmişdir. Bu da inteqrasiyanın ən yüksək səviyyəsi hesab olunan fənlərüstü inteqrasiyadır.

Bundan başqa, şagirdlərin yalnız fiziki tərbiyə fənni üzrə biliklərin deyil, həmçinin dünyagörüşünün genişləməsinə imkan yaratmaq üçün dərslikdə əsas idman tədbirləri (*olimpiya oyunları)*, Azərbaycan və xarici idmançıların həyatından maraqlı məqamlar, mövzularla əlaqəli ibrətamiz hekayələrə; təhsilalanlarda milli ruhun yüksəldilməsi və vətənpərvərlik hisslərinin aşılanması məqsədilə milli qəhrəmanlarımız haqqında da məlumatlara yer verilmişdir.

Dərslikdə mütəhərrik oyunlar haqqında geniş məlumat vardır. Oyunlar şagirdlərdə öz fəaliyyətlərini yoldaşlarının fəaliyyəti ilə uzlaşdırmaq, qərar qəbul etmək, cəmiyyətdə özlərinə yer tutmaq keyfiyyətlərini aşılamaqla yanaşı, onlarda liderlik bacarıqlarının formalaşmasına da şərait yaradır. Oyunlara Azərbaycanın milli rəqs elementləri də əlavə olunmuşdur. Bütün bunlar da məhz bu yaşda şagird şəxsiyyətinin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşdırılmasının bünövrəsini qoyur.

Akademik bilik və idman normativləri ilə yanaşı, şagirdlərin psixoloji vəziyyəti, təhlükəsizliyi, sağlam həyat tərzi də diqqətdə saxlanmalı vacib məsələlərdəndir. Məhz bu baxımdan dərslikdə normativlərə hazırlaşaraq yüksək qiymət almaq üçün “Sərbəst iş”, “Özünüzü yoxlayın”; ailədaxili münasibətlərin, ünsiyyətlətin yaxşılaşdırılması məqsədilə “Dostlarınızla birgə edin”, “Ailəm, mən və idman” rubrikaları öz əksini tapmışdır.

Hər bölmənin sonunda şagird naliyyətlərinin qiymətləndirilməsinin 100 ballıq sistemə uyğunlaşdırılmış idman normativləri üzrə ballar öz əksini tapmışdır. Qeyd edək ki, ənənəvi sistemdən fərqli olaraq, 100 ballıq sistemdə təlim nəticələrini müəyyən edən şagirdlərin şəxsi keyfiyyətlərinin qiymətləndirilməsinə də yer ayrılmışdır.

Şagirdlərin stereotiplərdən azad olmaları, cəmiyyətdə özlərini təsdiq etmələri və bütün bunlarla yanaşı, onların əylənmələri məqsədilə ilk dəfə olaraq Fiziki tərbiyə dərsliklərində “fləşmob”lar, onların mahiyyəti, hazırlanması və təqdiminin təşkili ilə bağlı izahlara yer ayrılmışdır.

LAYİHƏ

DƏRSLİK KOMPLEKTİNİN STRUKTURU

Dərslikdə təlim materialları 6 tədris vahidində qruplaşdırılmışdır:
Tədris vahidi – 1. Sürət qabiliyyəti
Tədris vahidi – 2. Sürət-güc qabiliyyəti
Tədris vahidi – 3. Bədənin əyilmə qabiliyyəti
Tədris vahidi – 4. Qüvvə qabiliyyəti
Tədris vahidi – 5. Çeviklik qabiliyyəti
Tədris vahidi – 6. Dözümlülük qabiliyyəti

Hər bir tədris vahidi üzrə təlim materiallarının xarakterinə görə qruplaşdırması

Hər bir tədris vahidi üzrə təlim materialları xarakterinə görə aşağıdakı kimi qruplaşdırılmışdır:

Şəkil 1

A **Motivasiya** (*maraqoyatma*). Mövzuya maraq oyatmaq üçün müxtəlif situasiya və hadisələr təsvir edilir, motivasiya yaradılır (Şəkil 1. A).

B **Düşünmə.** Şagirdlərə mövzuya uyğun verilən suallar onları düşünməyə və öz fikirlərini izah etməyə sövq edir (Şəkil 1. B).

C **İzahat.** Fəaliyyət zamanı mövzu ilə əlaqəli bəzi açıqlamalar verilir. Əsas anlayışlar, qaydalar, hərəkətlərin icra texnikası – bir sözlə, burada dərsin əsas məzmunu əks olunur (Şəkil 1. C).

D **Özünü yoxla.** Şagird bölməni öyrənməyə başlayarkən müəllimin nəzarəti ilə müvafiq hə- rəki qabiliyyət üzrə özünün icra bacarığını yoxlayır. Burada məqsəd şagirdin hərəki qabiliyyət üzrə zəif cəhətlərini müəyyən etməkdən ibarətdir (Şəkil 1. D).

E **Öyrən və tətbiq et.** Şagird yeni mövzunu və hərəkətlərin düzgün icrasını öyrənir, öyrəndiklərini necə mənimsədiyini bilmək və bacarıqlarını möhkəmləndirmək üçün tətbiq edir (Şəkil 1. E).

F **Sərbəst iş.** Şagird dərs zamanı öyrəndiyi hərəkətləri asudə vaxtlarda həm fərdi, həm də dostları ilə birgə müxtəlif mütəhərrik oyunlarda tətbiq edərək sağlamlığının qeydinə qalır.(Şəkil 1. F).

Ümumiləşdirmə. Hər tədris vahidinin sonunda bu vahid üzrə öyrənilənlərin tətbiqi ilə bağlı normativlər verilir. Onlar şagirdi summativ qiymətləndirməyə hazırlayır.

LAYİHƏ

TƏDRİS VAHİDLƏRİ	MÖVZULAR
SÜRƏT QABİLİYYƏTİ	1. Sürət hərəki qabiliyyəti 2. Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi 3. Qısa məsafələrə qaçışın texnikası 4. Tək hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi 5. Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi 6. Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi
SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİ	1. Sürət-güc hərəki qabiliyyəti 2. Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi 3. Tenis topunun atılması 4. Aşağı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi 5. Qaçaraq uzunluğa tullanma 6. Qaçaraq hündürlüyə tullanma 4. Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi
BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ	1. Bədənin əyilmə qabiliyyəti (BƏQ) 2. BƏQ-in dinamik və statik hərəkətlərlə inkişafı 3. BƏQ-in fəal və qeyri-fəal hərəkətlərlə inkişafı 4. BƏQ-in təkmilləşdirilməsi

LAYİHƏ

TƏDRİS VAHİDLƏRİ	MÖVZULAR
QÜVVƏ QABİLİYYƏTİ	1. Qüvvə hərəki qabiliyyəti 2. Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi 3. Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi 4. Bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi 5. Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi
ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİ	1. Çeviklik hərəki qabiliyyəti 2. Koordinasiya və müvazinətin inkişaf etdirilməsi 3. Basketbolda texniki fəndlər 4. Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi 5. Futbolda texniki fəndlər 6. Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi 7. Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi
DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİ	1. Dözümlülük hərəki qabiliyyəti 2. Ümumi dözümlülük 3. Xüsusi dözümlülük 4. Dözümlülük qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi

LAYİHƏ

FİZİKİ TƏRBİYƏ FƏNN KURİKULUMU

Fiziki tərbiyə fənni biri-biri ilə qarşlıqlı əlaqəli olan və biri-birini üzvi surətdə tamamlayan:

*İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər;
*Hərəki bacarıqlar və vərdişlər;
*Hərəki qabiliyyətlər;
*Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması kimi məzmun xətlərindən ibarətdir.

Ayrıca götürülmüş hər bir dərs, eləcədə bütövlükdə fiziki tərbiyə prosesi qeyd olunan məzmun xətlərinin qarşılıqlı əlaqəsi üzərində qurulmalıdır.

1. ***İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər*** – fiziki tərbiyə üzrə təlimin məzmun xətlərindən birincisidir. Bu, məzmun xətti dərs prosesində yerinə yetiriləcək hərəkət, oyun, hərəkət kompleksləri, qaydalar və s. haqqında düzgün təsəvvür, hərəkətin icra modelini formalaşdırmaq məqsədi daşıyır. Bu zaman informasiya təminatı və nəzəri biliklərin mümkün qədər sadə, şagirdin hazırlıq səviyyəsinə və maraqlarına uyğun şəkildə verilməsi məqsədəuyğun hesab olunur. Müəllim daha çox "söz", "nümayiş" metodlarından istifadə etməsi tövsiyə olunur.

2. ***Hərəki bacarıq və vərdişlər*** – fiziki tərbiyənin mühüm hissəsi olub, şagirdlərdə hərəki fəaliyyətin həyata keçirilməsi, icra üsullarına yiyələnmə prosesini özündə əks etdirir. İcra bacarığının formalaşdırılması müxtəlif mərhələlərdən keçməklə ilk növbədə müəllimin hərəkət haqqında verdiyi izahın əhatəliliyindən, hərəkətin struktur çətinliyindən, köməkçi və hazırlayıcı hərəkətlərdən istifadədən və s. asılıdır. Şagirdin hərəki bacarıqlarının formalaşması hərəkət, oyun haqqında informasiya – hərəki təsəvvürün yaradılması - fəaliyyət proqramı – ilkin icra – icra bacarığına korreksiyalar – əlverişli icra üsuluna yiyələnmə – təkmilləşmə kimi icra mərhələlərindən keçir. Şagirdin hərəki potensialının reallaşmasına imkan verən icra üsulundan istifadə etməsi vərdiş elementlərini formalaşdırır. Bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması zamanı hərəkətin struktur çətinliyindən asılı olaraq "hissə-hissə öyrətmə", "bütövlükdə öyrətmə", "təkrar" metodlarından istifadə olunur. Dərsdə istifadə edilən idman növü və ya elementlərinin öyrədilməsi prosesində nəzərə almaq lazımdır ki, hər hansı texniki elementin icra bacarığını sona qədər formalaşdırmadan, ondan oyun prosesində istifadə etmək olmaz, əks halda onlardan istifadə olunması yanlış vərdişlərin

LAYİHƏ

yaranmasına gətirib çıxarır. Belə qüsurun isə aradan qaldırılması sonrakı mərhələdə problemə çevrilir. Ayrı-ayrı idman növlərinə aid texniki elementlərin icrası üzərində qurulmuş və yarış formasında keçirilən estafetlərdən ibarət dərslər yuxarıda qeyd etdiyimiz halların aradan qaldırılması üçün əsas vasitə ola bilər.

3. Hərəki qabiliyyətlər – Fiziki tərbiyənin yeni məzmununda hərəki qabiliyyətlər xüsusi bir xətt kimi nəzərdə tutulur. Hərəki qabiliyyətlərin formalaşdırılması şagirdin fiziki cəhətdən hərtərəfli hazırlığının yeganə yoludur. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin yaş dövrləri ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafı üçün ən əlverişli vaxt hesab olunur. Bu dövrdə təyinatlı hərəkətlər vasitəsi ilə hər hansı hərəki qabiliyyətin baza hazırlığının təmin olunmaması həmin hərəki qabiliyyətin sonradan inkişaf etdirilməsi imkanlarını məhdudlaşdırır. Bu səbəbdən də ayrı-ayrı siniflərdə fiziki tərbiyənin planlaşdırılması cədvəlində müxtəlif hərəki qabiliyyətlərin inkişafına ayrılmış vaxtdan səmərəli istifadə edilməsi tövsiyə olunur. Təcrübələr onu göstərir ki, hərəkətlər və hərəkət komplekslərindən istifadə sərbəstliyi müəllimə dərsi daha canlı, dinamik qurmaq imkanı verir.

4. Şəxisyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması – şagirdlərin tərbiyəsində ən mühüm məzmun xəttidir. Fiziki tərbiyə dərsləri digər fənlərin tədrisi prosesindən fəal və mütəhərrik olması ilə fərqlənir. Bu da şagirdlərin mənsub olduqları davranış xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirməyə və buna müvafiq tərbiyə metodları seçməyə imkan yaradır. Ciddi oyun və yarış qaydaları, onlara riayət olunması şagird psixologiyasında nizam-intizam anlayışını formalaşdırır. Lakin fiziki tərbiyə prosesində çox mühüm bir cəhət diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır. Bu cəhət oyun, yarış, hətta ən sadə hərəkətlərin icrasında şagirdlərin tərəf müqabilinin seçilməsi zamanı biri-birinə fiziki hazırlıq baxımından yaxın olan iştirakçıların müəyyən olunmasıdır. Fiziki cəhətdən nisbətən zəif şagird özünə müvafiq başqa iştirakçı ilə yarışmalıdır. Zəif şagirdin dərs prosesində fiziki cəhətdən daha yüksək hazırlıqlı şagirdlə yarışmasına yol vermək olmaz. Belə halda zəif şagirddə müəyyən psixoloji təcrid sindromu yarana bilər. Belə uşaqlar dərs, oyun, yarışda iştirakdan çəkinir, özünütəcrid vəziyyətinə düşürlər. Fiziki tərbiyə dərsləri elə təşkil olunmalıdır ki, fiziki cəhətdən nisbətən zəif şagird öz zəifliyinin hamı tərəfindən sezildiyini hiss etməsin. Bu kateqoriyaya aid olan şagirdlərin fiziki hazırlığında baş verən cüzi müsbət dəyişiklik təqdir olunmalı, onlar həvəsləndirilməlidir. Bu səbəbdən də komandalar, qruplar seçilərkən, çalışmaq lazımdır ki, iştirakçılar fiziki hazırlıq cəhətdən bir-birinə yaxın olsunlar.

LAYİHƏ

6-CI SİNİF ÜZRƏ
MƏZMUN STANDARTLARI

VI sinfin sonunda şagird:

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

Məzmun xətləri üzrə əsas və alt standartlar:

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər

Şagird:

1.1. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəki fəaliyyətin əhəmiyyəti haqqında biliklərini nümayiş etdirir.

1.1.1. Hərəkətlərin bədən quruluşuna və qamətin korreksiyasına təsiri haqqında qısa informasiya verir.

1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən istifadə və düzgün qidalanma haqqında informasiya verir.

1.2. Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlərin icra üsulları haqqında biliklərini nümayiş etdirir.

1.2.1. Yerinə yetirilən hərəkətlərin icra üsullarını fərqləndirir.

1.2.2. Müxtəlif oyunları, hərəkətləri təyinatına görə fərqləndirir.

1.2.3. İdman növlərinin elementlərindən ibarət kombinələşmiş estafetlərin təyinatını fərqləndirir.

11.3. Hərəki fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair bilikləri nümayiş etdirir.

1.3.1. Sıra hərəkətləri haqqında məlumat verir.

1.3.2. Ümuminkişaf hərəkətlərini təyinatına görə fərqləndirir.

1.3.3. Hərəki qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunlar və komplekslər haqqında informasiya verir.

1.3.4. Hərəkətlərin nəbz vurğularına, tənəffüs tezliyinə təsiri haqqında informasiya verir.

1.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik, özünümühafizə və ilk tibbi yardım qaydaları haqqında informasiya verir.

LAYİHƏ

1.4. Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir.

1.4.1 Mübarizlik, inam hissi və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında məlumat verir.

1.4.2. İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları haqqında məlumat verir.

2. Hərəki bacarıqlar və vərdişlər

Şagird:

2.1.Hərəki bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.

2.1.1. Bədən quruluşunun, qamətin korreksiyası üçün hərəkətləri yerinə yetirir.

2.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən orqanizmi möhkəmləndirmək üçün istifadə edir.

2.2. Hərəki fəaliyyətin icra üsulunu mənimsədiyini nümayiş etdirir.

2.2.1.Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətləri, müvafiq üsullarla icra edir;

2.2.2. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda qaydalara müvafiq fəaliyyət göstərir;

2.2.3. Sadə və kombinələşmiş estafetlərdə iştirak edir.

2.3. Hərəki fəaliyyətin təşkili və idarə olunması bacarıqları nümayış etdirir.

2.3.1. Sıra hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir.

2.3.2. Müftəlif təyinatlı ümuminkişaf hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir. 2.3.3. Hərəki qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir.

2.3.4. Hərəkətlərin icrasından sonra ürək vurğularına əsasən özünənəzarəti həyata keçirir.

2.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik, özünümühafizə qaydalarına əməl edir.

3. Hərəki qabiliyyətlər

Şagird:

3.1. Hərəki fəaliyyət zamanı müvafiq hərəki qabiliyyətlər nümayiş etdirir.

3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətlər zamanı çeviklik nümayiş etdirir.

3.1.2. Hərəki fəaliyyət zamanı əzələ-bağ aparatının elastikliyini və oynaqların mütəhərrikliyini nümayiş etdirir.

3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.

3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət-güc nümayiş etdirir.

3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir.

3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması

Şagird:

4.1.Hərəki fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.

4.1.1. Hərəki fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

4.1.2. Hərəki fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.

4.1.3. Fiziki potensialını reallaşdırarkən inadkarlıq nümayiş etdirir.

4.1.4. Komandalı fəaliyyət zamanı öz yerini və rolunu müəyyən edir.

LAYİHƏ

İLLİK PLANLAŞDIRMA NÜMUNƏSİ

Nº	Tədris vahidi	Standart	Mövzu	Dərsin məzmunu və tövsiyə olunan fəaliyyət növləri	Saat	Tarix
I YARIMİL (34 SAAT)						
1		1.1.1; 1.1.2; 1.3.1; 1.3.4; 1.3.5	Nəzəri biliklər və informasiya təminatı	– Şagirdlərə fiziki tərbiyə fənninin əhəmiyyəti, il boyu istifadə olunacaq fəaliyyət növləri, təhlükəsizlik qaydaları, soyunub-geyinmə otağında və dərs prosesində davranış qaydaları haqqında məlumat; – İdmanın yaranma tarixi; – Sağlam həyat tərzi, gün rejimi və səhər gimnastikası.	1	
2-3		3.1.3; 3.1.4; 3.1.2., 3.1.5., 3.1.1., 3.1.6.	Diaqnostik qiymətləndirmə	**Hərəki qabiliyyətlər:** Sürət, sürət-güc, BƏQ – **Fiziki inkişaf göstəriciləri:** Boy, çəki, boy – çəki indeksi	2	
				Hərəki qabiliyyətlər: Qüvvə, çeviklik, dözümlülük **Funksional inkişaf göstəriciləri:** Nəbz vurğusu, AHT		
SÜRƏT HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (12 SAAT)						
4	SÜRƏT	1.1.1; 2.3.1; 3.1.3; 4.1.1	Sürət hərəki qabiliyyəti	**ATLETİKA** -sürət hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya, “özünüzü yoxlayın”	1	
5-6		1.2.3; 1.3.2; 2.2.1; 2.2.2; 3.1.3; 4.1.2	Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	– müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar; – hərəkət istiqamətini dəyişməklə yerinə yetirilən qaçışlar	2	
7-8		1.3.1; 1.3.3; 2.1.1; 2.2.3; 3.1.3; 4.1.1	Qısa məafələrə qaçışın texnikası	– nişanlanmış sahədə hər bir nişana toxunmaqla qaçışlar; – mütəhərrik oyunlar; – estafetlər	2	
9-10		1.2.3; 1.3.3; 2.2.1; 2.3.3; 3.1.3; 4.1.3	Estafet qaçışı	– mailliyi olan yolda sürətlə kiçik məsafələrə qaçışlar; – rəqibə məsafə güzəştləri ilə yerinə yetirilən qaçışlar; – 20-30 metr məsafələrə sürətlənmələr; – mütəhərrik oyunlar; – estafetlər	2	

LAYİHƏ

11-14		1.2.3; 1.3.1; 1.3.2; 1.3.3; 2.2.1; 2.2.2; 2.3.1; 2.3.3; 3.1.3; 4.1.2; 4.1.3; 4.1.4	Tək hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi	– maksimal qaçış sürəti ilə qısa məsafələrə (30 m) qaçış; – əllərin və ayaqların sürətli hərəkəti ilə yerində qaçış; – topu tək əl və ya iki əl ilə sürətlə divara vurmaq və iki əl ilə tutmaq; – sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş mütəhərrik oyunlar; – "TOPLUMUN PARILTISI"na hazırlıq; – milli rəqs (YALLI) elementlərindən ibarət oyunlar *https://youtu.be/lQDLx21-GKI -*	4	
			Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi			
			Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi			
15			**KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ–1**	– sürət hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; – 30 metr qaçış; – icra bacarığı; – şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri	1	
SÜRƏT-GÜC HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (9 SAAT)						
16	**SÜRƏT - GÜC**	1.3.3; 2.3.1 3.1.4; 4.1.1	Sürət-güc hərəki qabiliyyəti	**ATLETİKA** – sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; – "özünüzü yoxlayın"	1	
17-18		1.2.1; 2.2.1 3.1.4; 4.1.3	Yuxarı ətraflarda sürət-gücün inkişaf etdirilməsi	– tenis topunun atılması; – müxtəlif çəkili topların atılması; – topun üfiqi və şaquli istiqamətli hədəfə atılması; – mütəhərrik oyun və estafetlər	2	
19-20		1.2.3.; 2.2.3.; 3.1.4.; 4.1.1.	Tenis topunun atılması	– yerindən uzunluğa tullanma; – qaçaraq uzunluğa tullanma; – mütəhərrik oyun və estafetlər	1	
21-23			Aşağı ətraflarda sürət-gücün inkişaf etdirilməsi		1	
			Qaçaraq uzunluğa tullanma		1	
			Qaçaraq hündürlüyə tullanma		1	
		1.3.3.; 1.3.5. 2.3.5.; 3.1.4.; 4.1.1.; 4.1.3.	Sürət-güc hərəki qabiliy-yətinin təkmilləşdirilməsi	– mütəhərrik oyun, estafet və yarışlar; – "TOPLUMUN PARILTISI"na hazırlıq;		
24			**KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ–2**	– sürət-güc hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; – icra bacarığı; – 150 qr. topun atılması; – qaçaraq uzunluğa tullanma; – şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri	1	

LAYİHƏ

BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ (10 SAAT)						
25	BƏQ	1.1.2; 2.1.2 3.1.2; 4.1.1	Bədənin Əyilmə qabiliyyəti	**GİMNASTİKA** – BƏQ haqqında informasiya; – “özünüzü yoxlayın”	1	
26-28		1.2.2; 2.2.2 3.1.2; 4.1.4	BƏQ-in dinamik və statik hərəkətlərlə inkişafı	– xüsusi təyinatlı ümuminkişaf hərəkətləri; – xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri; – mütəhərrik oyun və estafetlər	3	
29-30		1.3.4; 2.2.3 3.1.2; 4.1.1	BƏQ-in fəal və qeyri-fəal hərəkətlərlə inkişafı	– həm fərdi, həm də kənar köməklə icra edilən əyilmələr, dartınmalar; – bədənin müxtəlif vəziyyətlərdə saxlanması; – mütəhərrik oyun və estafetlər	2	
31-33		1.4.2.; 2.3.5.; 3.1.2.; 4.1.4.	Bədənin Əyilmə Qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	– gimnastika skamyasında hərəkətlər; – mütəhərrik oyun və estafetlər; – “TOPLUMUN PARILTISI” – Fleşmob	3	
34			**KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ–3**	– BƏQ haqqında informasiya; – icra bacarığı; – bədənin irəliyə əyilməsi; – şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri	1	
I YARIMILDƏ QİYMƏT $Y1 = \frac{(k1+k2+k3)}{3}$						
II YARIMİL (34 SAAT)						
QÜVVƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (10 SAAT)						
35	QÜVVƏ	1.1.1; 2.3.4 3.1.5; 4.1.1	Qüvvə hərəki qabiliyyəti	– qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; – “özünüzü yoxlayın”	1	
36-37		1.2.2.; 2.2.2.; 3.1.5.; 4.1.3.	Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	– qüvvə təyinatlı ümuminkişaf hərəkətləri; – hündür və alçaq turnikdə yerinə yetirilən dartınma hərəkətləri; – dayaqdan qolların bükülüb-açılması;	2	
		1.4.3.; 2.3.2.; 3.1.5.; 4.1.1.	Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	– öz bədəninin çəkisi ilə yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri; – rəqibin müqaviməti və təkrar icra edilən müqavimət hərəkətləri; – mütəhərrik oyunlar.	2	
		1.3.5.; 2.2.2.; 3.1.5.; 4.1.3.	Bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	– uzanmış vəziyyətdə gövdənin bükülüb-açılması; – gimnastika skamyasında gövdənin bükülüb-açılması; – paralel qollarda hərəkətlər; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər	2	

LAYİHƏ

42-43		1.4.3.; 2.3.2.; 3.1.5.; 4.1.1.	Qüvvə hərəki qabiliy-yətinin təkmilləşdiril-məsi	– qüvvə təyinatlı ümuminkişaf hərəkətləri; – kəndirədırmanma; – mütəhərrik oyun və estafetlər; – «TOPLUMUN PARILTISI»na hazırlıq;	2	
44			**KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ–4**	– qüvvə hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; – alçaq və hündür turnikdə dartınma; – şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri	1	
ÇEVİKLİK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (16 SAAT)						
45	ÇEVİKLİK	1.4.1.; 2.1.1.; 3.1.1.; 4.1.2.	Çeviklik hərəki qabiliyyəti	– Çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; – “özünüzü yoxlayın”	1	
46-47		1.3.3; 2.2.1 3.1.1; 4.1.4	Koordinasiya və müvazinətin inkişaf etdirilməsi	**FUTBOL** – müvazinət, koordinasiya elementləri olan hərəkətlər; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər;	2	
			Futbolda texniki fəndlər		2	
48-49		1.2.3.; 2.3.3.; 3.1.1.; 4.1.2.	Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	– futbol topunun ötürülməsi; – top ilə zərbələr; – top ilə hədəfin vurulması; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər;	2	
50-51		1.2.3.; 1.3.3.; 2.3.3.; 3.1.1.; 4.1.4.	Çeviklik hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	– xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri; – dairəvi metodla icra edilən hərəkət kompleksləri; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər	2	
52			**KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ–5**	– çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; – icra bacarığı; – futbol topunun qapıya vurulması; – şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri	1	
53-54	ÇEVİKLİK	1.3.3.; 2.2.1.; 3.1.1.; 4.1.4.	Koordinasiya və müvazinətin inkişaf etdirilməsi	**BASKETBOL** – müvazinət, koordinasiya elementləri olan hərəkətlər; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər.	2	
			Basketbolda texniki fəndlər			
55-56		1.2.3.; 2.3.3.; 3.1.1.; 4.1.2.	Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	– cütlükdə topun sinədən ötürülməsi; – basketbol topunun tək və cüt əllə atılması; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər	2	

LAYİHƏ

57-59		1.2.3.; 1.3.3.; 2.3.3.; 3.1.1.; 4.1.4.	Çeviklik hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	– xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri; – dairəvi metodla icra edilən hərəkət kompleksləri; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər.	3	
60			**KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ–6**	– çeviklik hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; – icra bacarığı; – basketbol topunun səbətə atılması; – şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri	1	
DÖZÜMLÜLÜK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (8 SAAT)						
61	**DÖZÜMLÜLÜK**	1.3.1.; 2.1.1.; 3.1.6.; 4.1.3.	Dözümlülük hərəki qabiliyyəti	– dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; – “özünüzü yoxlayın”	1	
62-63		1.2.1.; 2.3.4.; 3.1.6.; 4.1.4.	Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi	– çoxmərhələli estafet qaçışları; – kross qaçışları; – iplə çoxsaylı hoppanmalar; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər	2	
64		1.4.3.; 2.1.2.; 3.1.6.; 4.1.3.	Xüsusi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi	– koordinasiya hərəkətlərinin dəfələrlə təkrarlanması; – dinamik hərəkətlərin nisbətən sakit tərzdə icra edilməsi; – əzələ gərginliyinin uzun müddət statik vəziyyətdə saxlanılması.	1	
65-67		1.3.3.; 1.4.1.; 2.3.3.; 3.1.6. 4.1.4.	Dözümlülük hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	– 1000 metr kross qaçışı; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər; – “TOPLUMUN PARILTISI” – Fleşmob	3	
68			**KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ–7**	– dözümlülük hərəki qabiliyyəti haqqında informasiya; – icra bacarığı; – 1000 metr kross qaçışı; – şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri	1	
II YARIMILDƏ QİYMƏT				$Y1 = \frac{k1+k2+k3}{3}$		
İLLİK QİYMƏT				$İ = \frac{Y1+Y2}{3}$		

LAYİHƏ

FİZİKİ TƏRBİYƏNİN METODLARI

Təlim-tərbiyə prosesində müəllim qarşısında belə bir vəzifə olur ki, nədən istifadə edilsin ki, tədris, fiziki tərbiyə, məşq daha effekli nəticələr versin. Bu axtarış hərəkətlərin təlimi, fiziki qabiliyyətlərin inkişafı, şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması üçün effektli yol, üsul, metoddan gedir.

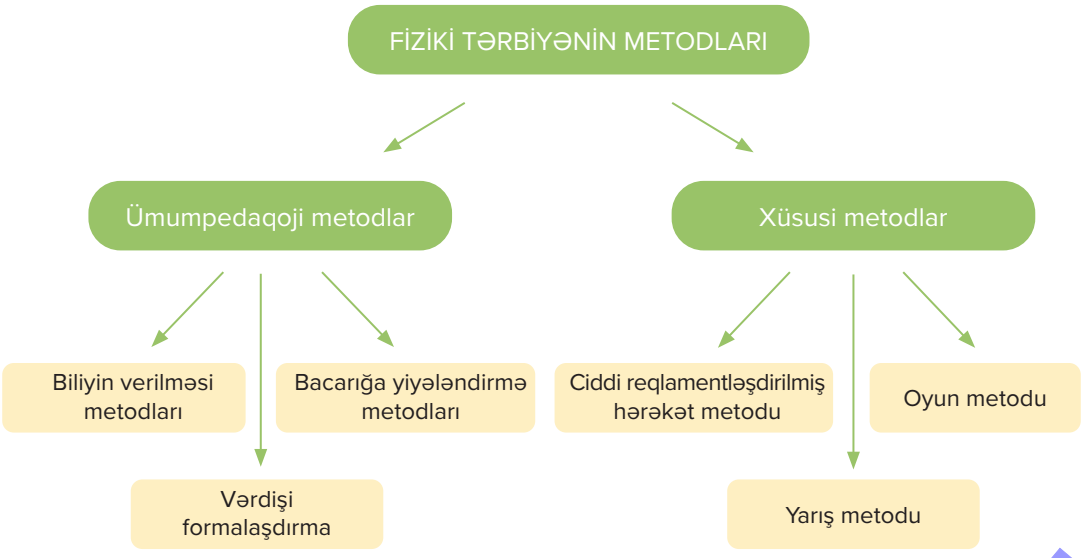
İlk növbədə metod pedaqoji məqsədə nail olmaq üçün yoldur. Hər bir metod müəyyən obyektə təsir etmək üçündür. Metodun effektliyi üçün obyekt haqqında məlumat əldə etmək lazımdır. Fiziki tərbiyədə adətən obyekt məktəbli, idmançı və ya hər hansı bir insanın emosiyası, əqli, bədən quruluşu, fiziki keyfiyyətləri və s. ola bilər. Fiziki tərbiyədə metod fiziki hərəkətlərdən istifadə edilmə üsuludur.

Hər bir metod məqsədə nail olmaq üçün planlı, ardıcıl, sistemli və müəyyən qaydalar əsasında olmalıdır. Metod bəzən bir vəzifəni yox bir-neçə vəzifəni həll edir. Üsul metodun texnoloji tərəfidir. Əgər yuxarıda qeyd olunanları ümumiləşdirsək onda metoda ümumi formada belə tərif vermək olar:

METOD – məşğul olanların (şagird, tələbə, idmançı və s.) nəzəri və təcrübi fəaliyyətinə, fizki qabiliyyətlərin inkişafına, hərəki fəaliyyətin mənimsənilməsinə və şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşmasına məqsədyönlü şərait yaradan müəllim tərəfindən pedaqoji qanunauyğunluqları nəzərə almaqla hazırlanan və tədbiq edilən fəaliyyət sistemidir.

METODİKA – bir şeyin əməli surətdə icrası üçün metodlar, üsullar məcmusudur. Fiziki tərbiyə fənnində metodika hərəkətlərin (qaçış, üzmə, tullanma və s.) müvəffəqiyyətli mənimsənilməsi üçün istifadə edilən müxtəlif metodların cəmidir.

METODİK YANAŞMA – müəllimin məşğul olana elmi nəzəriyyəyə, məntiqi təfəkkürə, təşkilatçılıq, təlim, tərbiyə və inkişaf prosesinin yerinə yetirilməsinə əsaslanaraq üsulların cəmi ilə təsir etməsidir. Misal üçün, hərəkətləri təlim edərkən ənənəvi və ya qeyri-ənənəvi metodik yanaşmadan istifadə etmək olar.

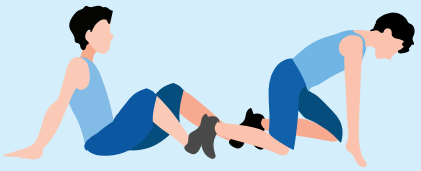


Müəllimin *məqsədi* **öyrətməkdən** ibarətdir. Məqsədə nail olmaq üçün müəllim 3 vəzifələni həll etməlidir: O, öyrənənlərə bilik verməli, onlarda bacarıq aşılamalı və vərdişi formalaşdırmalıdır.

Bu vəzifələr təlimin metodları ilə həyata keçirilir. Müəllim öyrətmə prosesində məşğul olanlardan şüurlu intizam tələb etməlidir. Onlarda idman rejimi, gigiyena vərdişləri yaratmalıdır.

LAYİHƏ

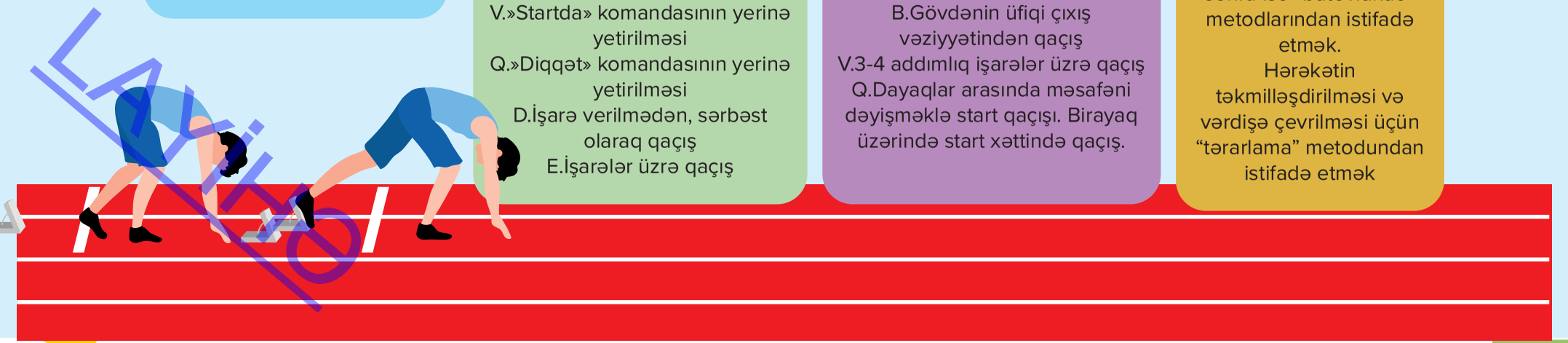
QAÇIŞ VƏ TULLANMALARIN ÖYRƏDİLMƏSİNİN VASİTƏ VƏ VƏZİFƏLƏRİ



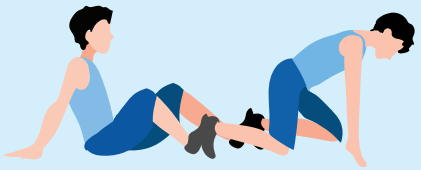
Qaçışın öyrədilməsinin vasitə və vəzifələri

Vəzifələr	Əsas vasitələr	Köməkçi vasitələr	Metodlar
Şagirdlərin hər birinin qaçma xüsusiyyətlərilə tanış olmaq, fərdi qaçış nöqsanları aşkar etmək və onun aradan qaldırılması yollarını müəyyənləşdirmək	Orta sürətlə 30-60m məsafəyə qaçışlar. Qaçış texnikası üzrə şagirdlərin nə kimi təsəvvürə malik olduğunu öyrənmək məqsədilə onlarla söhbət aparmaq.	Orta sürətlə 30-60m məsafəyə qaçışların təkrarı	Qaçış texnikası üzrə şagirdlərin nə kimi təsəvvürə malik olduğunu öyrənmək məqsədilə "söz", fərdi qaçış nöqsanlarını aşkarlamaq üçün isə "fərdi yanaşma" metodundan istifadə etmək.
Qaçış texnikasının öyrədilməsi.	A.Sürətlə qaçış texnikasının göstərilməsi və izahı B.Müxtəlif məsafələrə sürətlə qaçış. V.Ayaqları dizdənbüküb budu yuxarıqaldırmaqla pəncələr üzərində qaçış Q.Qaçışın "start sürətlənməsi" fazasının icrası	A.Pəncələri növbə ilə dartmaqla qaçış. B.Ayaqları hündürə irəliyə aparmaqla, qısa addımlarla qaçış. V.Hündürə irəliyə tullanmalarla qaçışlar Q.Budu arxaya irəliyə aparmaqla qaçış. D.Bud-çanaq oynağının mütəhərrikliyini artırmaq üçün müxtəlif hərəkətlər. E.Müxtəlif əzələ qrupunun qüvvə və sürətinin inkişafı üçün hərəkətlər.	Öyrətmə o zaman tam olur ki, öyrənilən hərəkət vərdişə çevrilsin. Bunun üçün "təkrarlama" metodundan istifadə edilir.

Qaçış yollarının döngələri üzrə qaçış texnikasının öyrədilməsi.	A.Göstərmə və izah B.Qaçış döngələri üzrə təkrar qaçışlar V.Qaçış döngələrinə çıxmaqla düzünə qaçış	A.Müxtəlif istiqamətlərdə qaçış dairələri üzrə qaçış B.rəqibi ötməklə dairə üzrə qaçış	Şagirdlərin döngələrdə qaçış texnikasını əyani mənimsəyə bilmələri üçün “göstərmə”, öyrəndiklərini vərdişə çevirmələri üçün “təkrarlama” metodundan istifadə etmək.
4.Yuxarı startdan sürətlə çıxmağın texnikasını öyrətmək	A.Göstərmə və izah B.»Start» komandasının yerinə yetirilməsi V.»Diqqət» komandasının yerinə yetirilməsi Q.İşarə verilmədən yuxarı startdan qaçış D.Əlləri yerə qoymaqla «Diqqət» komandasının icrası	Bu bacarığa yiyələnmək üçün əvvəlcə “hissə-hissə”, daha sonra isə “bütövlükdə” metodlarından istifadə etmək. Hərəkətin təkmilləşdirilməsi və vərdişə çevrilməsi üçün “tərarlama” metodundan istifadə etmək	
5.Aşağı startın öyrədilməsi	A.Göstərmə və izah B.Start qəliblərinin (startda ayaqlarla təkan vermək üçün taxta) qurulması V.»Startda» komandasının yerinə yetirilməsi Q.»Diqqət» komandasının yerinə yetirilməsi D.İşarə verilmədən, sərbəst olaraq qaçış E.İşarələr üzrə qaçış	A.İrəliyə hərəkət zamanı müqavimətlərin dəf edilməsi B.Gövdənin üfiqi çıxış vəziyyətindən qaçış V.3-4 addımlıq işarələr üzrə qaçış Q.Dayaqlar arasında məsafəni dəyişməklə start qaçışı. Birayaq üzərində start xəttində qaçış.	Bu bacarığa yiyələnmək üçün əvvəlcə “hissə-hissə”, daha sonra isə “bütövlükdə” metodlarından istifadə etmək. Hərəkətin təkmilləşdirilməsi və vərdişə çevrilməsi üçün “tərarlama” metodundan istifadə etmək



QAÇIŞ VƏ TULLANMALARIN ÖYRƏDİLMƏSİNİN VASİTƏ VƏ VƏZİFƏLƏRİ



Qaçışın öyrədilməsinin vasitə və vəzifələri

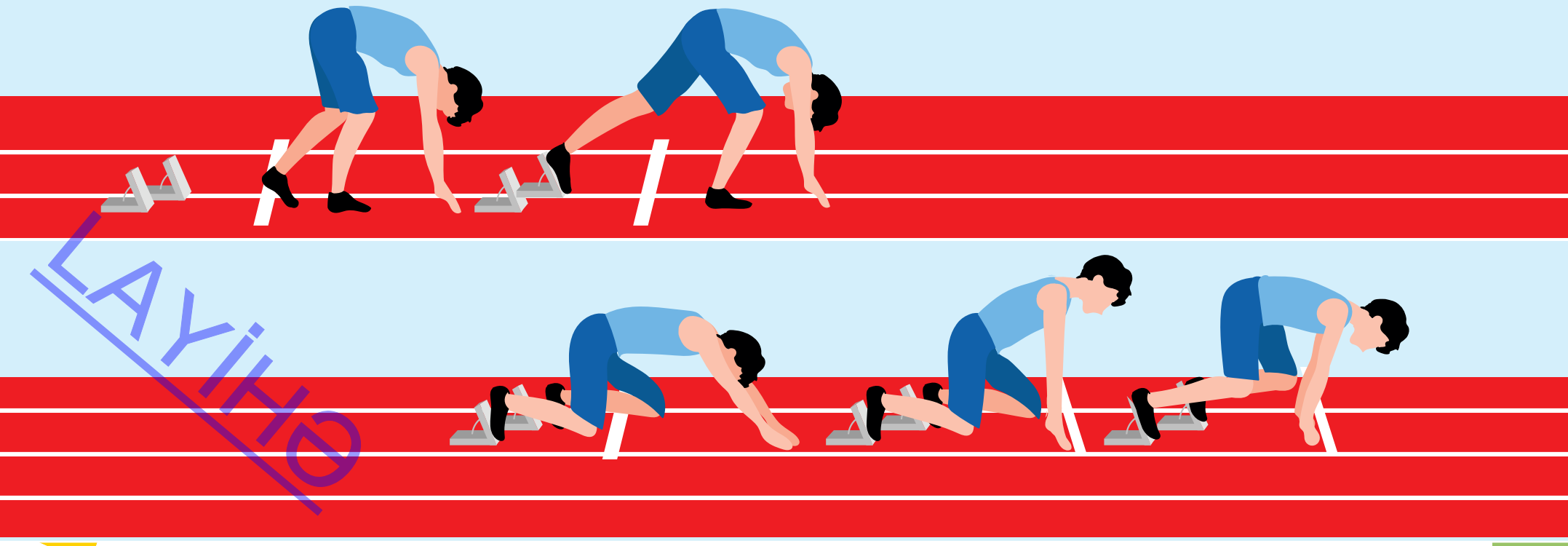
Vəzifələr	Əsas vasitələr	Köməkçi vasitələr	Metodlar
6.Qaçış döngəsindən sonra düzünə qaçış yoluna çıxmağın texnikasını öyrənmək	A.Qaçış döngəsindən sonra düzünə qaçış yolunda düzgün qaçmağın əhəmiyyətinin izahı B.Qaçış döngəsindən sonra düzünə qaçış yolunda adəti üzrə qaçış C.Adəti üzrə qaçışdan sonra sürətin artırılması D.Qaçış məsafəsini azaldıb 3-4m-ə çatdırmaqla adəti üzrə qaçış. Döngələr üzrə startın xüsusiyyətlərinin göstərilməsi	A.Müəyyən vaxt keçməklə «Diqqət» komandasını icra etməklə qaçış. B.Qıçları dizdən bükməklə budu qaldıraraq tullanma hərəkətlərini komanda ilə və komanda vermədən yerinə yetirmək.	Qaçış döngəsindən sonra düzünə qaçış yoluna çıxmağın texnikasının öyrədilməsi və təkmilləşdirilməsi üçün fiziki tərbiyənin xüsusi metodları hesab olunan “oyun” və “yarış” metodlarından istifadə etmək
7.Finiş xəttinin keçilməsi	A.Finiş lentinin düzgün keçilməsi texnikasının əhəmiyyətinin izahı və onun göstərilməsi. B.Yerində qolları arxaya yellədərək irəliyə əyilməni icraetmək. C.Yeriş və qaçış qolları arxaya yellədərək lent üzərində əyilməni icra etmək. Yavaş və sürətli qaçış zamanı qolları arxaya yellədərək lent üzrə irəliyə əyilməni yerinə yetirmək.		Hərəkətin təkmilləşdirilməsi və vərdişə çevrilməsi üçün “tərarlama” metodundan istifadə etmək

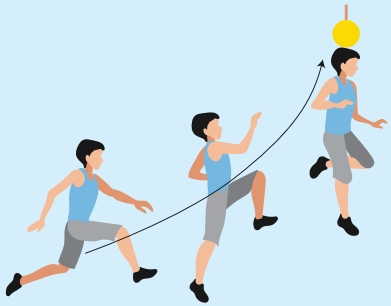
LAYİHƏ

8.Şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla qaçış texnikasını bütövlükdə və ayrı-ayrı elementlər üzərində təkmilləşdirmək

A.Qaçış üzrə əsas hərəkət texnikasını öyrəndikdən sonra, ayrı-ayrı elementlərinin dəqiq öyrənilməsi və vərdişlərin daha da möhkəm-ləndirilməsi.
B. Yeni hərəkət texnikasını öyrədərkən əvvəlkilərin təkrarı vətəkmilləşdirilməsi.
C. Qısa orta və uzaq məsafəyə qaçışda sürətin tədricən artırılmasına diqqət yetirməli.
D. Qaçış texnikasının dərindən öyrədilməsi məqsədilə şagirdlərin fiziki inkişafının artırılmasına xüsusi əhəmiyyət verilməlidir.

Şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla qaçış texnikasını bütövlükdə və ayrı-ayrı elementlər üzərində təkmilləşdirmək üçün “fərdi yanaşma” və “təkrarlama”metodlarından istifadə etmək.





QAÇIŞ VƏ TULLANMALARIN ÖYRƏDİLMƏSİNİN VASİTƏ VƏ VƏZİFƏLƏRİ

Hündürlüyə tullanmanın öyrədilməsinin vasitə və vəzifələri

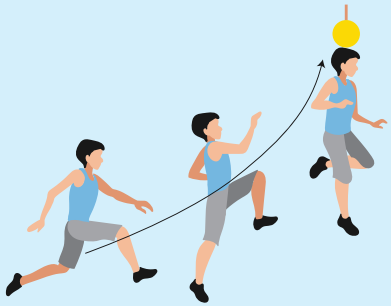
Vəzifələr	Əsas vasitələr	Köməkçi vasitələr	Metodlar
1.Şagirdləri hündürlüyə tullanmanın texnikası ilə tanış etmək	A.Tullanmaların bütövlükdə və ayrı-ayrı elementlər üzrə texnikasının göstərilməsi və izahı	Tədris əyani vasitələrin göstərilməsi: kinoqram, şəkil, plakat və s. Təkan və yellənmə ayaqüstə hündür maneələr üstündən tullanmaq	Şagirdləri hündürlüyə tullanmanın texnikası ilə tanış etmək üçün “söz” və “göstərmə” metodlarından istifadə etmək
2.Şagirdlərə təkanvermə texnikasının öyrədilməsi	A.Təkanvermə hərəkətlərinin göstərilməsi və izahı B.Təkanvermə ayağının müəyyən olunması və təkanvermə hərəkətinin yerinə yetirilməsi C.Təkanvermə zamanı yellənmə, ayaqların düzgün hərəkəti üçün onun məşq etdirilməsi		Şagirdlərə təkanvermə texnikasının öyrədilməsi “söz”, “göstərmə”, “hissə-hissə” “bütövlükdə” metodlarından istifadə etmək

LAYİHƏ

3.Şagirdlərə təkan hazırlığı hərəkətlərini və axırıncı addımı atmaq texnikasını öyrətmək

A.Təkana hazırlıq üçün müxtəlif növ hərəkətlərin icrası
B.Təkanın son mərhələsi üçün hərəkətlərin icrası A.Qaçış elementləri texnikasını və ritm variantlarının göstərilməsi və izahı
C.Qaçış-ritm variantının öyrədilməsi (2-3 və ya 4 qaçış addımlarını məşq etmək).
D.Uzaq məsafədən qaçmaq və müvafiq məsafəni seçməyi öyrənmək
E.Qaçış məsafəsinə tədricən iyiələnmək və ən əlverişli qaçış məsafəsi seçilməsi
F.Qaçış məsafəsini sürətlə başa çatdırmağa yiyələnməyi bacırmaq və sürətini axırıncı qaçış addımlarının daha da artırılması
G.Hündürlüyə tullanmaq üçün əlverişli qaçış gücünün müəyyənləşdirilməsi.

Şagirdlərə təkan hazırlığı hərəkətlərini və axırıncı addımı atmaq texnikasını öyrətmək üçün "söz", "göstərmə", "hissə-hissə" "bütövlükdə" metodlarından istifadə etmək



QAÇIŞ VƏ TULLANMALARIN ÖYRƏDİLMƏSİNİN VASİTƏ VƏ VƏZİFƏLƏRİ

Uzunluğa tullanmanı öyrənməyin vasitə və vəzifələri

Vəzifələr	Əsas vasitələr	Köməkçi vasitələr	Metodlar
1.Ayaqları bükərək tullanmaq üsulunun texnikası üzrə şagirdlər də düzgün təsəvvürün yaradılması	Göstərmə və izah	Tullanmanın texnikası üzrə kinoqrammaya vəplakatlara baxılması	Ayaqları bükərək tullanmaq üsulunun texnikası üzrə şagirdlər də düzgün təsəvvürün yaradılması üçün “söz” və “göstərmə” metodlarından istifadə etmək
2.Şagirdlərdə tullanma üzrə yaranmış təsəvvürlərə və şəxsi təcrübəyə əsaslanmaqla qaçaraq uzunluğa tullanma bacarığının yoxlanılması	A.4-6 addımlıqdan qaçaraq qrunta (torpağa) təkan verməklə tullanmalar B.Müxtəlif zonalardan həmin hərəkətin təkrar edilməsi C.Kiçik addımlarla qaçış məsafəsinin müəyyənləşdirilməsi		Şagirdlərdə qaçaraq uzunluğa tullanma bacarığının yoxlanılması “göstərmə”, “hissə-hissə” “bütövlükdə” metodlarından və bu bacarıqları vərdişə çevirmək üçün “təkrarlama” metodundan istifadə etmək

LAYİHƏ

3.Şagirdlərə təkan vermək texnikasının öyrədilməsi

A.Göstərmə və izah
B.4-6 addımlıqdan qaçaraq tullanmalar
V.50-60sm hündürlükdə qoyulmuş plankanın üstündən tullanmalar

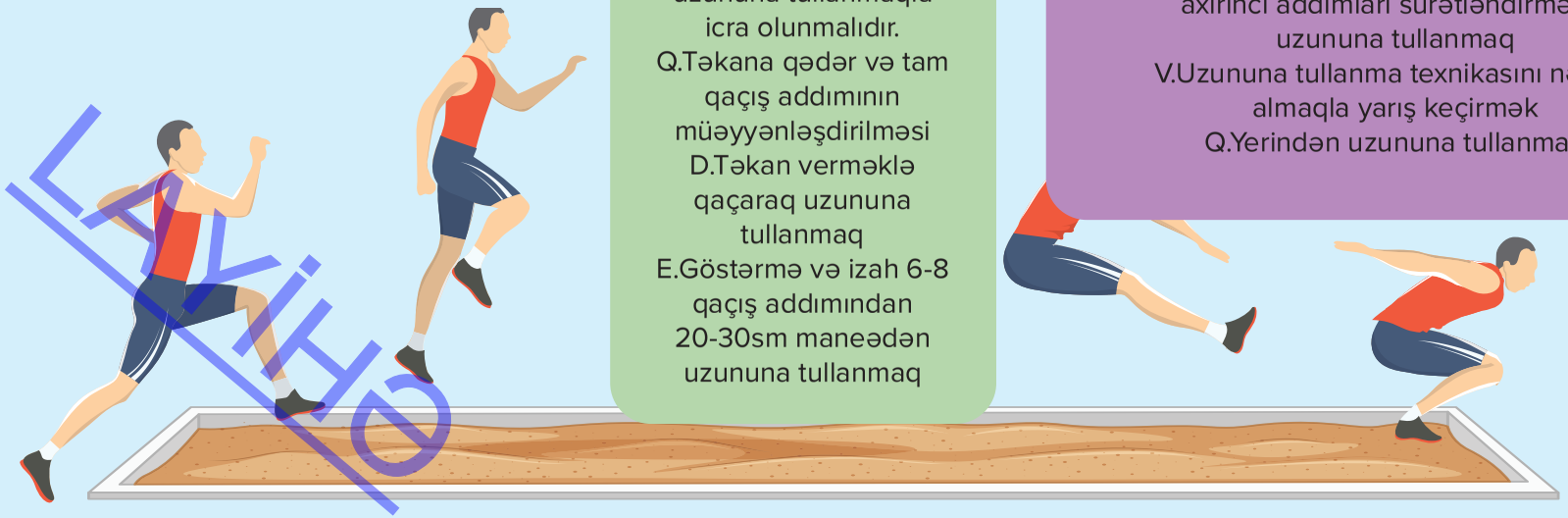
A.Bir ayaqla təkanverməklə tullanmalar
B.Hərəkətin təkmilləşdirilməsi və nöqsanların aradan qaldırılması məqsədilə gimnastika alətlərindən istifadə edilməsi (gimnastika divarları, gimnastika atı, tir, maneəllər və s.)
V.Gimnastika atından və plankadan kombinasiyalı tullanmalar
Q.Qaçış yollarında 3 və 5 addımdan qaçmalar

Şagirdlərə təkanvermə texnikasının öyrədilməsi "söz", "göstərmə", "hissə-hissə" "bütövlükdə" metodlarından istifadə etmək

5.Şagirdlərə yerədüşmə texnikasının öyrədilməsi

A.Təkandan əvvəl axırıncı qaçış addımının xüsusiyyətinin izahı
B.plankadan və digər əşyaların üstündən uzununa tullanmaq
B.Axırıncı addımları sürətlə atmaqla 35-40m məsafəyə qaçışın təkrarı. Həmin hərəkət uzununa tullanmaqla icra olunmalıdır.
Q.Təkana qədər və tam qaçış addımının müəyyənləşdirilməsi
D.Təkan verməklə qaçaraq uzununa tullanmaq
E.Göstərmə və izah 6-8 qaçış addımından 20-30sm maneədən uzununa tullanmaq

A. 4-50m məsafəyə təkan vermədən qaçaraq uzununa tullanmaq
B.Təkanvermədə 20-25m məsafədən axırıncı addımları sürətləndirməklə uzununa tullanmaq
V.Uzununa tullanma texnikasını nəzərə almaqla yarış keçirmək
Q.Yerindən uzununa tullanmaq



Mütəhərrik oyunlar

Məktəb yaşlı uşaqların bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikasını öyrənən zaman **mütəhərrik oyunların pedaqoji xarakteristikası ilə** tanış olmaq zəruridir. Uşaqların özfəaliyyətindən və reqlamentləşdirilmiş tədris-tərbiyə işində oyunların yeri, rolu və əhmiyyətinin düzgün meyarının qiymətləndirilməsində köməklik göstərir.

Mütəhərrik oyunların pedaqoji qruplaşması (təsnifatı) oyunun məzmununun mühüm xüsusiyyəti haqqında təsnifatı ilə təsəvvür yaratmasına, eyni zamanda bu və ya digər oyunun keçirilməsində qarşıya qoyulan pedaqoji vəzifəyə müvafiq konkret şərait üçün düzgün seçmənin asanlaşdırmasına kömək edir (oxşar əlamətlərinə görə oyunların qruplar üzrə bölünməsi).

Hərtərəfli fiziki həzırlıq üçün oyunların tətbiqi prinsipi: ideyalılığı – mənəvi və əxlaqi vəzifələrə, elmi əsaslandırma və oyun metodunun planlı istifadəsinə, sağlamlaşdırıcı, maarifləndirici və tərbiyələndirici nəticələrin əldə olunmasına müvafiqliyi; pedaqoqların, yaşlı şəxslərin rəhbər rolu; oyunun gimnastika ilə, idman və turizmlə muqayisədə fiziki tərbiyənin konkret vəzifələri və məşğul olanların müxtəlif yaş qruplarının xüsusiyyətini nəzərə alınmasına yönəldilməlidir.

Düzgün təşkil olunmuş mütəhərrik oyunlar uşaqların boyuna, inkişafına, sümük-bağ aparatının möhkəmlənməsinə, əzələ sisteminə, uşaq və yeniyetmələrin qamətinin düzgün formalaşmasına əlverişli təsir göstərir. Bunun nəticəsində mütəhərrik oyunları böyük əhəmiyyət kəsb edərək oynaqlarda mütəhərrikliyi artırır, bədənin müxtəlif böyük və kiçik əzələ qruplarını işə cəlb etdirir, dinamik vərdişləri artırır.

Mütəhərrik oyunlar ürək və ciyərlərin fəaliyyətinin işgörmə qabiliyyətini yüksəldir, orqanizmdə maddələr mübadiləsinin və qan dövranının yaxşılaşmasına kömək edir.

Oyun məşğələlərini keçirərkən optimal fiziki yükə nəzarət etmək vacibdir. Müntəzəm keçirilən oyun məşğələlərində intensiv yükün verilməsi məqsədəuyğundur. Uşaq və yeniyetmələrin orqanizmi tədricən intensiv yükə öyrəşir. Bunun əməkdə və həyatda böyük əhəmiyyəti vardır. Lakin oyunlarla uşaq və yeniyetmələri yorğunluq dərəcəsinə çatdırmaq yolverilməzdir. Uzun müddətli birtərəfli qüvvə gərginliyi ilə (xüsusən statiki) əlaqədar olmayan hərəki fəaliyyətlərin çoxsaylı təkrarı, enerjili və fəal oyunlar uşaq və yerinyetmələrin orqanizminin mühüm funksiya və sistemlərinin təkmilləşməsinə səbəb olar. Məhz buna görə mütəhərrik oyunlarda həddindən artıq əzələ gərginliyi və uzun müddət tənəffüsü saxlama (gücənmə) olmamalıdır. Oyunlar onların əsəb sisteminə əlverişli təsir göstərməlidir. Bu, oyunların dəqiqliyinə, yaddaşına optimal yük vermə yolu ilə, eyni zamanda məşğul olanlarda müsbət emosiya yarada bilən oyunların təşkilində əldə edilə bilər. Müsbət emosiyalar əlverişli surətdə orqanizmin mühüm funksiya və sistemlərinə, həmçinin məşğul olanların nizam intizamına və əhvalına əlverişli təsir edər. Bununla birlikdə oyunlarda mənfi emosiyalar təzahür olunduqda (qorxu, acıq eləmək, kin saxlamaq və s.) sağlamlığa zərər gətirir, əsəb proseinin normal axınını pozur.

İl ərzində müntəzəm olaraq açıq havada mütəhərrik oyunlar üzrə düzgün təşkil edilmiş məşğələlər məşğul olanların sağlamlığını möhkəmlədir. Tədris ili ərzində (məktəblilərin fəal istirahətə ehtiyacları olduqda) məktəbdənkənar vaxtda, xüsusən yay tətili zamanı su proseduralarının, təmiz havanın qəbulunda və günəş şüalarının əlverişli təsiri ilə müqayisədə mütəhərrik oyunların böyük gigiyeniki əhəmiyyəti vardır.

LAYİHƏ

Mütəhərrik oyunların təşkili forması

Pedaqoji təcrübədə, ictimai həyatda və məişətdə mütəhərrik oyunların təşkilinin iki əsas forması var: dərs və dərsdənkənar.

Dərs formasında mütəhərrik oyunların keçirilməsi müəllimin müvafiq rəhbər rolunu, iştirakçıların daimi tərkiblə məşğələlərin müntəzəm keçirilməsi, oyun materialının reqlamentləşdirilmiş məzmun və həcmi – və bu oyunların daxil edilməsi ilə tədris-tərbiyə prosesinin metodikası nəzərdə tutulur. Bundan başqa, uşaqlarla mütəhərrik oyunları yaşayış yerlərində, gun rejimində, digər məşğələlərdən azad olduqları vaxtlarda keçirmək olar.

10-11 yaşlı uşaqların orqanizmi böyük dayanıqlığı ilə xarakterizə olunur. Burada bütün proseslər 7-9 yaşlılara nisbətən sakit gedir, müvafiq olaraq boy və çəkinin artması ləngiyir. Sümük-bağ aparatı kifayət qədər elastik, plastik olur.

Oyunun keçirilməsinə hazırlıq

Oyunun seçilməsi. Dərsin qarşısına qoyulan məqsəddən asılı olaraq oyunlar seçilir. Oyunu müəyyənləşdirərkən müəllim uşaqların yaş xüsusiyyətini, onların inkişafını, fiziki hazırlığını, şəraiti və uşaqların sayını nəzərə almalıdır.

Oyunları seçərkən məşğələ formasını nəzərə almaq vacibdir (dərs, tənəffüs, məşğələ və s.). Dərsdə və tənəffüslərdə vaxt məhduddur, dərsə nisbətən tənəffüsdə keçirilən oyunların vəzifəsi və məzmunu başqadır.

Uşaqların bu sahəyə olan böyük marağı nəzərə alınaraq bir çox idman oyunları və növlərinin elementləri ilə oyunlar tərtib edilir. Bu isə müxtəlif idman növləri ilə məşğul olmaq üçün uşaqlara əlverişli şərait yaradır: basketbol üçün (“Top uğrunda mübarizə”, “Top kapitana”_ və voleybol üçün (“Voleybolçuların pası”).

Tərbiyəvi əhəmiyyəti olan milli oyunları populyarlaşdırmaq vacibdir. Belə oyunlar milləti, mənsubiyyəti müxtəlif uşaqlar arasında dostluğu möhkəmlədir, onları digər xalqların məişəti və mədəniyyətiilə tanış edir.

Oyun üçün yerin hazırlığı. Oyunlar keçirilməzdən əvvəl müəllim yerlə tanış olmalı, şərti sərhədlər də çəkməlidir. Açıq havada oyun keçirmək üçün hamar yaşıl meydança seçilir. Binada oyunlar keçirilərsə, əlavə əşyalar olmamalıdır, əks təqdirdə oyun zamanı iştirakçılara mane ola bilər. Avadanlıqları zaldan çıxarmaq mümkün deyilsə, onlar divarın dibinə yığılmalı və skamyalarla əhatə edilməlidir. Pəncərə şüşələrinə və lampalara tor çəkilməlidir. Oyunu keçirməzdən əvvəl zalın havasını dəyişmək, yaş əski ilə döşəməni silmək lazımdır. Oyunlar keçirilən yeri şagirdlər müəllimlə birlikdə hazırlamalıdırlar.

Qabaqcadan oyunun təhlili. Müəllim oyun prosesini qabaqcadan fikirləşib oyunun hansı anında oyunçuların özlərini intizamsız aparmalarını, marağın sönməsini bilməli, bütün bunları – arzuolunmaz hadisələri aradan qaldırmalıdır.

Uşaqların xasiyyətinə bələd olan müəllim qabaqcadan oyunçulardan hansını kapitan, birinci aparıcı seçəcəyini qeyd edir, mütəşəkkilliyi az olan uşaqlara hansı rolu verəcəyi haqqında düşünməli (onlar adətən düzgün oyun prosesinə mane olurlar), zəif və passiv oyunçuları oyuna necə cəlb etməsini bilməlidir.

LAYİHƏ

Oyunun izahı. Oyunun müvəffəqiyyəti mühüm dərəcədə onun izahatından asılıdır. İzahata başlayarkən müəllim oyunu bütövlükdə təsvir etməlidir

İzahat qısa olmalıdır: uzunmüddətli izahat oyunun qavranılmasına mənfi təsir göstərə bilər. Aşağı siniflərdə istisnalıq təşkil edir, çünki onlar üçün izahat maraqlı, nağıl formasında olur.

İzahat məntiqli, ardıcıl olmalıdır. İzahatın aşağıdakı planı məsləhətdir: 1) Oyunun adı; 2) Oyunçuların rolu və onların düzülüş yerləri; 3) Oyunun gedişatı; 4) Məqsəd; 5) Oyunun qaydası. Oyunun gedişatı haqqında danışarkən müəllim, şübhəsiz, qaydalara da toxunmalı, lakin izahatın sonunda yenə qaydalara qayıtmalıdır ki, uşaqların yadında qalsın. Oyunu daha yaxşı qavramaq üçün izahat göstərməklə müşayiət olunmalıdır.

Oyunu yekunlaşdırmaq

Oyun nəticəsiinin müəyyənləşdirilməsinin böyük əhəmiyyəti vardır. Oyun qurtardıqdan sonra müəllim nəticəni elan edir.

Oyunun nəticələri lakonik elan olunmalı, heç kimə güzəştə getmək olmaz. Belə olduqda uşaqlar öz fəaliyyətlərini düzgün qiymətləndirə bilərlər.

Oyunun təhlili. Oyun nəticələrini elan etməmişdən əvvəl oyunu təhlil etmək, oyun taktiki və texniki üsullarında iştirakçıların buraxdıqları səhvləri demək lazımdır. Oyunun təhlilinə uşaqları da cəlb etmək lazımdır. Onlarda nəzarət etmə qabiliyyəti artar, onları tənqidi yanaşmaya öyrəşdirir, qarşılıqlı yoldaşlıq münasibəti möhkəmlənir və gələcək təkmilləşmədə marağı daha da artırır.

Dərs üçün oyunları seçərkən aşağıdakıları nəzərə almaq vacibdir: dərsin məqsədi, tədris materialı, oyuna daxil edilən hərəkət növləri, oyunun fizioloji yük, iş üçün şərait.

Digər fiziki tərbiyə vasitələri arasında oyunların yerini təyin edilməsi vacibdir və bunlar arasında düzgün metodiki ardıcıllığı müəyyənləşməlidir. Bu, qarşıya qoyulan vəzifələrin daha yaxşı həll etməsinə şərait yaradır.

Dərsin əsas hissəsində sürətli qaçışla, qorunma dözümlülüklə, maneələri dəf etməklə, müxtəlif tullanmalarla, müvazinətlə, güləşmə ilə, tərpənməyən və tərpənən hədəfə atma ilə əlaqədar mütəhərrik oyunlardan istifadə edirlər. Dərsin tamamlayıcı hissəsində kiçik və orta mütəhərrikli oyüunlar keçirililir ki, belə oyunlarla dərsin əsas hissəsində intensiv yüklə oynanılan oyunlardan sonra fəal istirahət yaratmağa kömək edir, bundan başqa qaydaları çox da mürəkkəb olmayan diqqəti cəlb etmək üçün oyunlar verilir.

Oyunun keçirilməsi metodikasının düzgün seçilməsi və vaxtdan rasional istifadə edilərsə, lazımi dərs sıxlığına nail olmaq olar. Dərsdə oyunun bütün iştirakçıları eyni səviyyədə fiziki yük almalıdırlar. Bununla əlaqədar bütün oyunçuların oyunda fəal iştirakı üçün eyni şərait yaratmağa çalışmaq lazımdır.

Dərslərdə keçirilən oyunlar şagirdlərə sağlamlaşdırıcı təsir göstərməlidir. Buna görə yaxşı olar ki, oyunlar meydançalarda keçirilsin. Əgər oyunlar zalda, binalarda keçirilirsə, əlverişli gigiyenik şərait yaratmaq vacibdir.

Həkim müayinəsindən keçib əsas qrupa daxil olan uşaqlar bütün siniflər üçün bədən tərbiyəsi üzrə proqramda verilmiş oyunlarda istəyini edə bilərlər. Xüsusi qrupa daxil olan uşaqların oyunda fəal olmaq tsğəyini nəzərə almadan hərəkətlərində məhdudiyyət təşkil etməlidir. Onlara böyük mütəhərriklik tələb etməyən oyunlarda lazımi rolu vermək və ya şəxsiyyətlərinə toxunmadan vaxtı qısaltmaq, hakimin köməkçisi roluna, xalların hesablanmasına cəlb etmək olar. Eyni zamanda sağlamlığı zəif olan uşaqların sağlamlığını möhkəmlətmək məqsədilə öz qüvvələrinə uyğun oyunlar vermək lazımdır.

LAYİHƏ

FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSİNİN HİSSƏLƏRİ VƏ ONLARIN STRUKTURU

MÜƏLLİMİN FƏALİYYƏTİ	DƏRSİN HİSSƏLƏRİ	ŞAGİRDİN FƏALİYYƏTİ
Dərsin məqsədini, istifadə olunacaq fəaliyyət növlərini, hərəkətləri, qaydaları izah edir, motivasiya yaradır.	**Giriş hissə (G.)** (3–5 dəqiqə) Dərsin mövzusuna müvafiq informasiya və nəzəri biliklərin verilməsi; motivasiyanın formalaşdırılması	Hərəkət və oyunların istifadəsini anlayır, dərsdə fəaliyyətini planlaşdırır.
Hərəkətlərin icra ardıcıllığını müəyyən edir, yeriş və qaçış hərəkətlərinin müxtəlifliyindən istifadə edir, ümuminkişaf hərəkətləri (ÜİH) nümayiş etdirir, şagird orqanizmini əsas fiziki yükün qəbuluna hazırlayır.	**Hazırlayıcı hissə (H.)** (8–10 dəqiqə) Sıra, ümuminkişaf hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün qəbuluna hazırlanması	Sıra, ümuminkişaf, hazırlayıcı hərəkətləri icra edir, hərəki fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur.
Hərəkətləri nümayiş etdirir, dərsdə yarışacaq qrupları, komandaları müəyyənləşdirir, dərsin məqsədinə uyğun hərəkətlər, oyunlar vasitəsi ilə müvafiq hərəki qabiliyyətin inkişafını təmin edir, fərdi qiymətləndirmə aparır.	**Əsas hissə (Ə.)** (20–25 dəqiqə) Dərsdə nəzərdə tutulan hərəki qabiliyyətə istiqamətlənmiş fiziki yükün zəruri icra rejimində və miqdarda yerinə yetirilməsi	Oyunları, estafetləri, hərəkət komplekslərini yarış rejimində yerinə yetirir, komandalı fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq edir.
Bərpaedici hərəkətlərdən istifadəni təmin edir, qiymətləndirmə nəticələrini elan edir, ev tapşırığı verir.	**Tamamlayıcı hissə (T.)** (3–5 dəqiqə) Orqanizmin funksional sistemlərinin dərsdən əvvəlki vəziyyətinə qaytarılması üçün bərpaedici və tənəffüs hərəkətlərinin icrası, dərsin yekunlaşdırılması və qiymətləndirilməsi	Orqanizmin bərpasına çalışır, əzələləri boşaldıcı və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirir, öz nəticəsini təhlil edir.

LAYİHƏ

Sıra hərəkətləri

Hər bir dərsdə ilk növbədə intizam yaratmaq və müəyyən təlim tərbiyə qaydalarına əməl etmək lazımdır. Bu, dərsdə zədələnmələrin qarşısını alar və dər təhlükəsiz olar. Ona görə dərsi sinifin düzülüşü ilə başlamaq məqsədəuyğundur. Diqqəti cəlb etmək üçün bir neşə sıra komandaları "Düzülən", "Fərəqət" və etik qaydalara müvafiq siniflə salamlaşma.

DÜZÜLÜŞ şagirdlərin birgə hərəki fəaliyyət üçün yerləşdirilməsidir.

Düzülüş iki cür olur: cərgə və sıra.

CƏRGƏ bir düz xətt üzrə ciyin-ciyinə durub birgə icra edilən fəaliyyətdir.

İNTERVAL cərgədə düzülənlər arasındakı məsafədir. Bu məsafə 4 barmaq enində olmalıdır.

İSTİQAMƏTÇİ sırada irəlidə duran şagirddir.

SIRA bir düz xətt üzrə boyun ardınca durub birgə icra edilən fəaliyyətdir.

MƏSAFƏ sırada bir qol uzunluğunda saxlanılan aradır.

SONUNCU sıranın sonunda duran şagirddir.

ƏSAS DURUŞ fiziki tərbiyədə bu anlayış "sıra duruşu" mənasını verir. Şagirdin dabanları bir yerdə, pəncələr bir pəncə enində aralı, ayaqlar və çiyinlər düz, qollar sallanmış, barmaqlar yarımbükülü vəziyyətdə baldırın orta xəttinə sıxılmış olmalı, baş düz saxlanılmalıdır. Baxışlar düz irəliyə istiqamətlənməlidir.

"DÜZLƏN!" komandası ilə şagirdlər pəncələrini bir xətt üzrə düzəldərək sırada əsas duruş vəziyyətini alır və başı sağa döndərərək özündən əvvəlki dördüncü yoldaşının sinəsini görör.

"FARAĞAT!" komandası ilə şagirdlər tez əsas duruş vəziyyətini alırlar.

"AZAD!" komandası ilə şagirdlər öz yerlərini dəyişmədən sağ və ya sol dizi azacıq bükərək sərbəst dayanırlar.

"OLMADI!" komandası ilə şagirdlər bundan əvvəlki komandaya qayıdırlar.

"DAĞIL!" komandası ilə şagirdlər cərgədən (sıradan) çıxıb sərbəst gəzirlər.

CİNAH cərgənin sağ və sol qurtaracağıdır. Dönmələr zamanı cinahın adı dəyişmir.

FRONT düzülüşdə yerləşənlərin baxdığı istiqamətdir (tərəf).

Dərsdə iştirak edən şagirdlərin sayını müəyyən etmək üçün **"SIRA İLƏ SAY!"** komandası verilir. Hər bir şagird başını sol tərəfə çevirərək özünün sıra sayını deyir və başını əvvəlki vəziyyətə qaytarır. Cərgənin sonunda sol cinahdakı sonuncu şagird bir addım irəliyə çıxır, öz sıra sayını qeyd edərək: **"SIRA SAYI BİTDİ!"** – deyir.

Komandalara bölünmək üçün **"BİR-İKİ**, (bir-öc, bir-dörd və s.) **SAY!"** kimi komandalardan istifadə olunur.

Yerində dönmələr **"SAĞA DÖN!"**, **"SOLA DÖN!"**, **"GERİYƏ DÖN!"**, **"YARIM SAĞA (SOLA) DÖN!"** komandaları ilə həyata kecirilir.

LAYİHƏ

Mövzu 1 NƏZƏRİ BİLİKLƏR VƏ İNFORMASİYA TƏMİNATI

Sağlam həyat tərzi

Sağlam olmaq üçün tövsiyələr:

İdmanla məşğul olun. Gündə 1 kilometr piyada gəzmək və ya həftədə 3 dəfə yüngül idmanla məşğul olmaq ürək-damar xəstəliklərinin qarşısını alır.

Meyvə-tərəvəzi süfrənizdən əskik etməyin. Meyvə-tərəvəz, xüsusilə də pomidor, qırmızı üzüm yeyənlərdə infarkt, xərçəng və şəkər ehtimalı daha az olur.

Fiziki tərbiyə harmonik fiziki inkişafa təkan verir, dözümlülüyü tənzimləyir, baş-beyin tonusunu yüksəldir, insanda müsbət emosiyalar yaradır.

Fast-food yeməklərini unudun. Hamburger, kartof qızartması və s. kimi qidalar ürək-damar xəstəliklərinin 1/3-ə səbəb olur.

Qida rejiminə diqqət edin. Rasional, vaxtlı-vaxtında qidalanma uşaqların səhhətini, həmahəng inkişafını təmin edən ən vacib və təsirli, həm də ilkin şərtlərdən biridir. Qidalanma beynin, uşaq idrakının, mərkəzi sinir sisteminin funksional vəziyyətinə xeyli təsir göstərir. Düzgün qidalanma müxtəlif xəstəliklərə qarşı orqanizmin davamlılığını artırır.

Sizin hər gününüz səhər 15-20 dəqiqəlik **gimnastika** ilə başlanmalıdır. Dərs və dərnəklərdə məşğul olanda pəncərələr açıq olmaq şərtilə uşaqlar 1-2 dəqiqə idman hərəkətlərini etməlidirlər. Tənəffüs vaxtlarında bunların davamı olaraq uşaqların təmiz havada aktiv hərəkətlərinin təmini çox vacibdir.

LAYİHƏ

Gigiyena

Gigiyena xarici mühitin müxtəlif amillərin insan orqanizminin təriflərini və sağlamlığı qoruma tədbirlərini öyrənən elmdir.

Gündəlik həyatda diqqət yetirmədiyimiz gigiyenik səhvlər sonradan insan sağlamlığında müxtəlif problemlərə yol açır. Bu baxımdan şəxsi gigiyena qaydalarında ev təmizliyi ilə yanaşı, hər şey nəzərə alınmalıdır. Buna əməl etsəniz orqanizmə təsir edən bioloji, fiziki, kimyəvi təsirlər neytrallaşar və sağlamlığınızı qorumuş olarsınız.

Gigiyena insan sağlamlığının vacib aspektidir. Müasir elmi biliklərə əsaslanan, gigiyena prosedurları insan sağlamlığı üçün çox xeyirlidir. Bu, insanda yüksək iş qabiliyyətini, aktivliyi saxlayır və orqanizmin normal inkişafına kömək edir. Uşaqlıqdan şəxsi gigiyena qaydalarına riayət olunması sağlamlığın şüurlu şəkildə qorunmasını vərdişə çevirir. Ona görə də gigiyena vərdişləri oğlana da, qıza da uşaqlıqdan aşılanmalıdır.

Bədənin gigiyenası

Dəri bədəni yalnız çöldən örtmür, eyni zamanda müxtəlif funksiyalar daşıyır. Onun başlıca funksiyası müdafiədir. Dəridə tər və piy vəziləri yerləşir. Tər vəziləri xaricə tər ifraz edir, piy vəziləri piy yağlarını hasil edir. Buna görə də dəridəki tüklər nəmliyini və elastikliyini saxlayır, dəri qurumur, qatlaşmır.

Dəri xəstəliklərinin qarşısını almaq, sağlam görkəm saxlamaq üçün dəriyə düzgün qulluq etmək lazımdır. Dərinin açıq hissəsini hər gün, örtülü hissəsini həftədə bir dəfədən az olmamaq şərtilə sabunla, çox tərlədikdə və piy vəziləri daha aktiv olduqda isə tez-tez yumaq lazımdır. Səhərlər sabundan istifadə etmədən duş qəbulu yaxşıdır. Belə ki, sabun dərini müdafiə edən maddələri yuyur və qurudur.

Saçların gigiyenası

Saç xarici görkəmin əsas komponenti hesab edilir. Saçlara diqqətlə qulluq edilməli, onlar sistemli olaraq yuyulmalı, hər gün daranmalıdır. Diqqət etməlisiniz ki, istifadə etdiyiniz əşyalar yalnız özünüzə məxsus olsun.

Ağız boşluğu və dişlərin gigiyenası

Dişlərin gündəlik hərtərəfli baxımı sağlam təbəssümün təminatçısıdır. Çünki insan danışdıqda, gülümsədikdə dişlər və damaq görünür. Xəstə dişlər insan orqanizminə də mənfi təsir göstərir. Buna görə də hər gün səhər və axşam dişlər fırça ilə təmizlənməlidir. Daha çox tərkibində flor, nanəcövhəri olan diş məcunlarından istifadə tövsiyə olunur.

Dırnaqların gigiyenası

Dırnaqlarınızın təmizliyinə xüsusi diqqət etməlisiniz. Onların altında mikroblar toplana və orqanizmə düşə bilər. Bunun qarşısını almaq üçün dırnaqlar təmiz saxlanmalı və iki həftədən bir oval formada kəsilməlidir.

LAHD

MÖVZU 2-3 DİAQNOSTİK QİYMƏTLƏNDİRMƏ

Fiziki və funksional inkişaf göstəriciləri

Bədənin normal boy və çəki göstəriciləri

	Yaş	Aşağı	Orta	Yüksək
Oğlanlar	11	131.3-134.5	138.5-148.3	152.9-156.2
	12	136.2-140.0	143.6-154.5	159.5-163.5
Qızlar	11	131.9-136.2	140.2-148.8	153.2-157.7
	12	137.6-142.2	145.9-154.2	159.2-163.2

Ağciyərlərin həyat tutumu

Yaş	Ağciyərlərin həyat tutumu, litr	
	Oğlanlar	Qızlar
11	1800–2400	1400–1600
12	2450–2550	1650–1800

Yaş	Oğlanlar	Qızlar
11	75	79
12	73	76

Nəbz vurğularının göstəriciləri

Fiziki yükün intensivliyi	Nəbz vurğularının tezliyi, vurğ/dəq.	
	Oğlanlar	Qızlar
Aşağı	125 qədər	130 qədər
Orta	126-145	131-155
Böyük	146-170	156-180
Yüksək	171 və >	181və >

LAYİHƏ

Hərəki qabiliyyətlər üzrə normativlər

N°	Yaş	Standart və hərəkət qab.	Qiymətləndirmə hərəkətləri	Normativlər					
				Oğlanlar			Qızlar		
				kafi	yaxşı	əla	kafi	yaxşı	əla
1	11	3.1.3 Sürət	30 m qaçış san.	6,8-6,2	6,0-5,4	5,3 və <	7,0-6,4	6,3-5,6	5,5 və <
2	11	3.1.5 Qüvvə	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma	2	3-5	6			
			Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartınma				6	7-11	12
3	11	3.1.2 B.Ə.Q	Oturuş vəziyyətindən irəliyə əyilmə, sm	2-7	8-9	10 və >	5-8	9-15	16,0 və >
4	11	3.1.1 Çeviklik	Məkik qaçışı (3x10m) san.	10,4 və >	10,3-9,7	9,6-8,9	8,8 və <	11,5 və >	11,4-10,9	10,8-9,5	9,4 və <
5	11	3.1.6 Dözümlülük	6 dəqiqəlik qaçış m	940 və <	950-1050	1100-1200	1350- və >	740 və <	750-890	900-1050	1150 və >
6	11	3.1.4 Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma, sm	120 və <	121-144	145-169	170 və >	110 və <	111-135	136-155	156 və >

LAYİHƏ

I TƏDRİS VAHİDİ
SÜRƏT QABİLİYYƏTİ

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ REALLAŞDIRILACAQ
ALT STANDARTLAR

1.1.1. Hərəkətlərin bədən quruluşuna və qamətin korreksiyasına təsiri haqqında qısa informasiya verir.
1.2.1.Yerinə yetirilən hərəkətlərin icra üsullarını fərqləndirir.
1.3.1. Sıra hərəkətləri haqqında məlumat verir.
1.3.3. Hərəki qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunlar və komplekslər haqqında informasiya verir.
1.3.4. Hərəkətlərin nəbz vurğularına, tənəffüs tezliyinə təsiri haqqında informasiya verir.
1.4.1. Mübarizlik, inam hissi və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında məlumat verir.
2.1.1. Bədən quruluşunun, qamətin korreksiyası üçün hərəkətləri yerinə yetirir.
2.2.2. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda qaydalara müvafiq fəaliyyət göstərir;
2.3.1. Sıra hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir.
2.3.3. Hərəki qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir.
2.3.4. Hərəkətlərin icrasından sonra ürək vurğularına əsasən özünənəzarəti həyata keçirir.
3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.
4.1.1. Hərəki fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.
4.1.2. Hərəki fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.
4.1.4. Komandalı fəaliyyət zamanı öz yerini və rolunu müəyyən edir.

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ ÜMUMİ SAATLARIN MİQDARI: *12 saat*
KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ: *1 saat*

LAYİHƏ

Mövzu 4: SÜRƏT QABİLİYYƏTİ

Sürət qabiliyyəti – hərəki fəaliyyəti qısa vaxt ərzində yerinə yetirməsi kimi səciyyələnir.

Sürəti inkişaf etdirən vasitələr istifadə olunan metodun seçimindən asılıdır.

Təkrar səy metodunda təlim olunan texniki hərəkət mənimsənildikdən və vərdiş kimi formalaşdıqdan sonra müəyyən dərəcədə sürətin inkişafına nail olmaq mümkündür.

Oyun və yarış metodları sürət qabiliyyətinin artırılmasında mühüm rol oynayıb əlavə stimul yaradır. Burada məşğul olanların birinci olmaq marağı, motivasiyası, emosional yüksəlişi, mübarizə aparmaq ruhu sürət qabiliyyətinin inkişaf etməsinə təsir edir.

Hərəkəti yüngülləşdirmə metodunda adından göründüyü kimi, icra edilmək üçün seçilən hərəkət asanlıqla yerinə yetirilir.

Hərəkəti ağırlaşdırma metodundan istifadə etmək üçün idmançıya verilən hərəkətlərin icrasında müqavimət artırılır.

Qeyd olunan üsuldan və vasitələrdən istifadə etdikdə idmançının texnikasında müsbət dəyişikliklər olur ki, bu da sürətin artmasına gətirib çıxarır.

Kontrast metodu. Effektli metodlardan biridə kontrast metodudur. Burada hərəkətlərin icrası ağırlaşdırılmış, normal və yüngülləşdirilmiş şəraitdə yerinə yetirilir.

Hörmətli müəllim, dərsliyin ***"özünüzü yoxlayın"*** hissəsində "*30 metr məsafəyə qaçış*" normativləri verilmişdir. Bundan istifadə edərək şagirdlərin bu qabiliyyət üzrə ilkin bacarıqlarını yoxlaya və onların da özlərini qiymətləndirmələrinə nail ola bilərsiniz:

Özünüzü yoxlayın.

30 metr məsafəyə qacış (san)

kafi	yaxşı	əla
6,8–6,2	6,00–8	5,3 və <

kafi	yaxşı	əla
7,0–6,4	6,3 –5,6	5,5 və <

LAYİHƏ

Mövzu 5-6: HƏRƏKƏTİN REAKSİYA TEZLİYİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

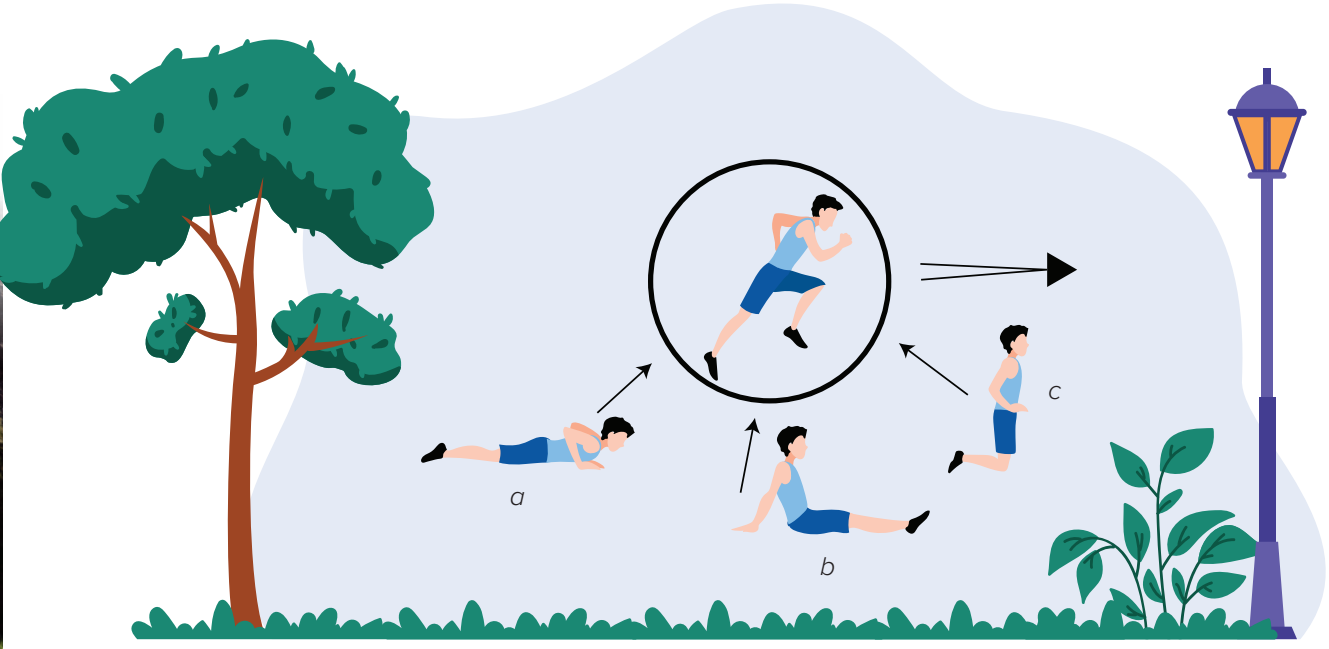
G. iriş hissə. Hərəkətin reaksiya tezliyi hərəkətə başlamaq üçün hər hansı bir komandaya və yaxud hərəkət edən obyektə verilən cəld reaksiyadır. Siz artıq 5-ci sinifdən bilirsiniz ki, hərəkətin reaksiya tezliyinin iki forması var: sadə və mürəkkəb. Sadə reaksiya tezliyi əvvəlcədən icrası gozlənilən hərəkətə və ya siqnala verilən ani cavabdır. Məsələn; siz qaçmaq üçün startda dayanmısınız və hərəkətə başlamaq üçün muəllimin komandasını gozləyirsiniz. Şagirdlərdə hərəkətin reaksiya tezliyini inkişaf etdirmək üçün, əvvəlcə sadə reaksiya tezliyindən başlamalısınız.

H. azırlayıcı hissə. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişafına yönəldilməlidir. Məsələn: müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar:

a) üzü üstə uzanmış vəziyyətdən;

b) kurəyi hərəkət istiqamətinə tərəf oturmuş vəziyyətdən;

c) üzü hərəkət istiqamətinə tərəf dizi ustə oturmuş vəziyyətdən;



Qeyd *Hər startdan sonra 30 saniyə, 12 startdan sonra isə 2-3 dəqiqə fasilə ilə hərəkət təkrar icra edilir.*

Ə. Dərsin əsas hissəsində sadə reaksiya tezliyinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyunlardan istifadə edəcəyik.

LAYİHƏ

Hərəkətin reaksiya tezliyinə yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

“Nömrələrin çağırılması” oyunu

Keçirilən yer, inventar. Zal, meydança, dəhliz. 2-4 dayaqlar (komandaların sayından asılı olaraq).

Hazırlıq. Oyunçular 2-4 bərabər komandaya bölünüb və bir-birinə paralel sırada düzülürlər. Əgər zalda yer çoxdursa, iki komandanı cərgəyə düzləndirmək olar. Cərgədə komandalar arasında 2 m məsafə olur. Cərgədə komandalar sıra ilə sayırlar və hər bir oyunçu nömrəsini yadında saxlayır. Oyunçuların qarşısında start xətti çəkilir və ondan 1-2 m aralı finiş xətti çəkilir. Hər sıranın (cərgənin) qarşısında 10-20 m məsafədə finiş xəttindən – dayaq qoyulur.

Oyunun gedişi. Müəllim hər hansı bir nömrə deyir. Deyilən nömrəli oyunçu irəli çıxır, qaçır və dayağıın ətrafında fırlanaraq öz yerinə qayıdır. Finiş xəttini birinci keçən oyunçu öz komandası üçün xal qazanır. Müəllim yenidən hər hansı bir nömrəni deyir və həmin nömrəli oyunçular irəli çıxır, qaçaraq dayaq ətrafında fırlanıb yenidən öz yerlərinə qayıdırlar və s. Müəllim yenidən hər hansı bir oyunçunu 2 dəfə çağıra bilər. Hər bir oyunçu qayıdarkən öz komandasının sonunda durur. Oyun 5-10 dəqiqə davam edir, bundan sonra xalların ümumi sayını müəyyənləşdirib qalib komandanı müəyyənləşdirirlər.

Qayda: 1. Əgər hər iki idmançı eyni vaxtda finiş xəttini keçirsə, heç birinə xal verilmir. 2. Əgər oyunçu müəyyən edilmiş yerədək qaça bilmirsə, rəqib komandaya xal verilir. 3. Əgər oyunçular cərgədə dururlarsa, onda hər iki oyunçunu hündür və ya alçaq startdan qaçırlar, yəni müəllim hər hansı bir nömrə deyəndə həmin oyunçu lazımi start vəziyyətindən (alçaq və ya hündür) qaçmağa başlayırlar (3-cü sinif şagirdləri). Bu vəziyyəti pozan oyunçu uduzmuş sayılır.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Qeyd *Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin “dostlarınızla birgə edin” hissəsində “Dostunuzun əlindən buraxdığı topu yerə düşmədən tutmağa çalışın” tapşırığı verilmişdir.*

LAYİHƏ

Mövzu 6: HƏRƏKƏTİN REAKSİYA TEZLİYİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

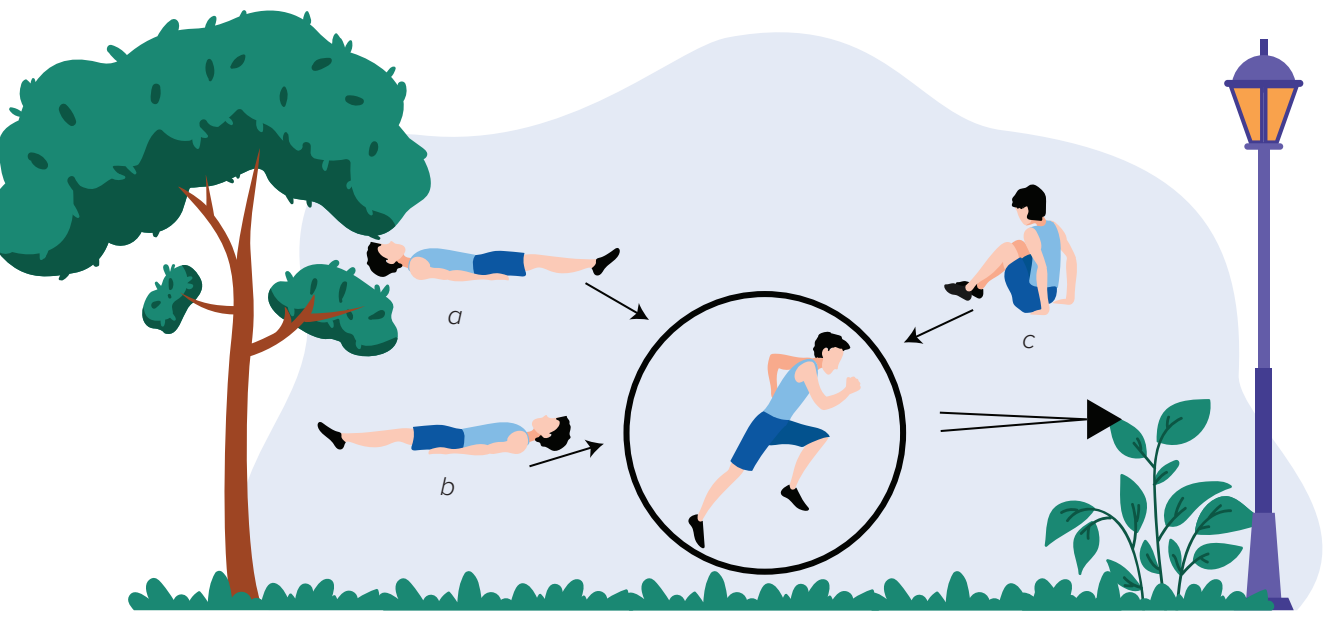
G. Mürəkkəb reaksiya tezliyi hərəkətdə olan obyektə (hədəfə) və ya hərəkət seciminə verilən reaksiyadır. Sadə reaksiya tezliyində siz öncədən siqnal gozləyirsiniz, lakin murəkkəb reaksiya gozlənilməz olur. Məsələn; boksçu zərbənin hansı səmtdən gələcəyini bilmədən ona cəld reaksiya verir.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişafına yönəldilməlidir. Mürəkkəb reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi üçün sadə reaksiya tezliyindən başlamaq tövsiyə olunur. Məsələn: müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar:

a) ayaqlar hərəkət istiqamətinə tərəf kürəyi üstə uzanmış vəziyyətdən;

b) baş hərəkət istiqamətinə tərəf kürəyi üstə uzanmış vəziyyətdən;

c) üzü hərəkət istiqamətinə tərəf oturmuş vəziyyətdən.



Ə. Dərsin əsas hissəsində mürəkkəb reaksiya tezliyinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyunlardan istifadə edəcəyik.

LAYİHƏ

Hərəkətin reaksiya tezliyinə yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

“Diqqətli ol” oyunu

Keçirilən yer. Zal, meydança

Hazırlıq. Sinif bərabər saylı komandalara bölünür və bir-birinə paralel sıralarda düzülürlər. Komandaların qarşısında start xətti çəkilir.

Oyunun gedişi. Müəllimin komandası ilə hər komanın ilk iştirakçısı qaçmağa başlayır. Məsafənin hər hansı hissəsində müəllim neçə dəfə fit çalarsa, iştirakçılar dərhal fitin sayı qədər oturub-durmalı və yenidən qaçmağa başlayırlar. Təyin olunmuş məsafəni qət edərək geri qayıdıb, əllərini yoldaşına vuraraq sıranın arxasında durular. Oyunu qaydalar düzgün əməl edərək daha tez bitirən komanda qalib hesab olunur.

Qayda. Hərəkət vaxt itirmədən müəllimin siqnalından dərhal sonra yerinə yetirilməlidir.

Qeyd 1 siqnal bir dəfə, 2 siqnal iki dəfə, 3 siqnal dəfə oturub-durmağı bildirir.

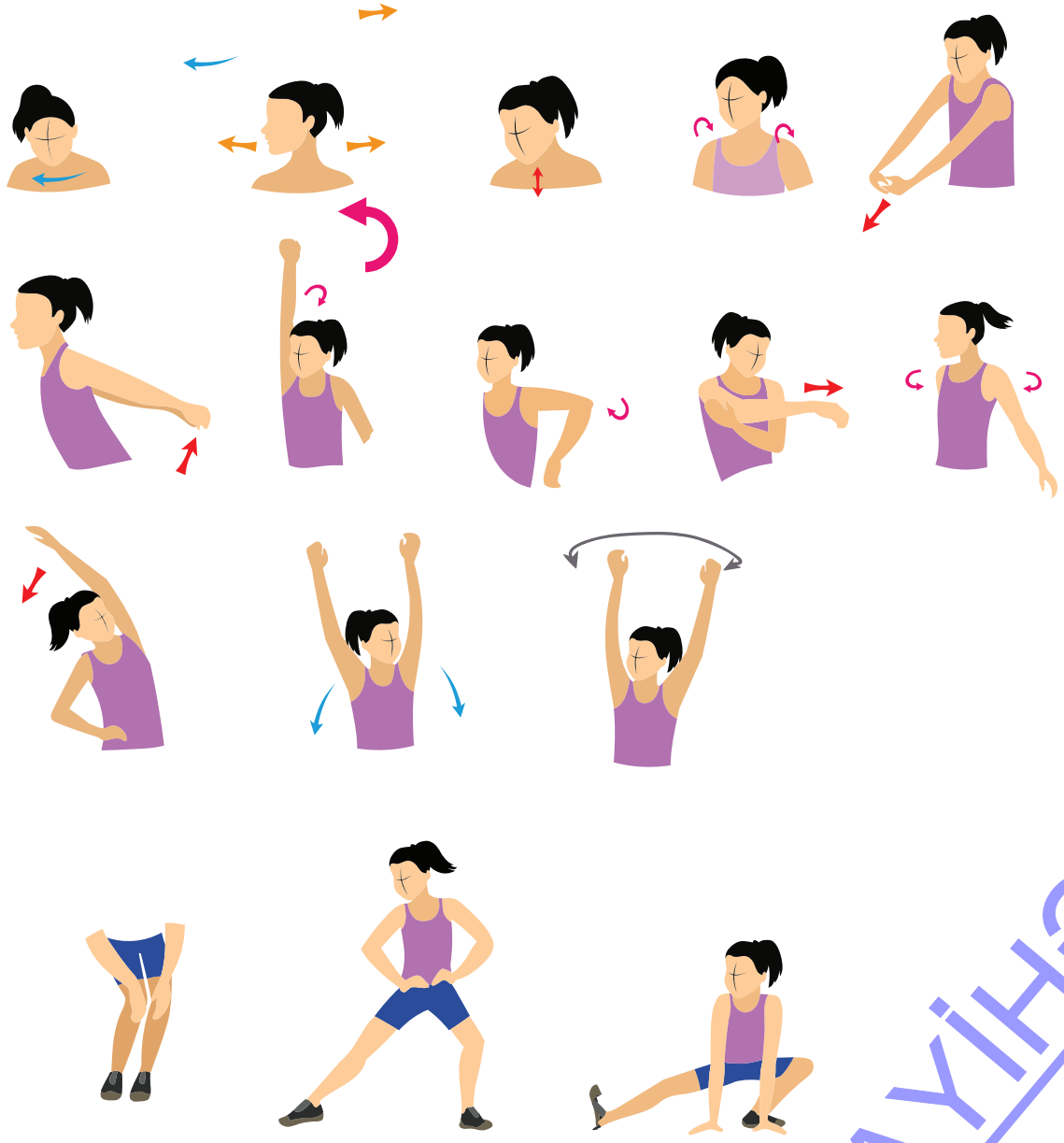
T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

LAYİHƏ

Mövzu 7: QISA MƏSAFƏLƏRƏ QAÇIŞIN TEXNİKASI

G. Qaçış atletikanın ən geniş yayılmış növlərindən biridir. Qaçışların qısa, orta və uzaq məsafələri mövcuddur. Qısa məsafələrə qaçışlar əsasən 60, 100, 200 və 400-dək məsafələr hesab olunur. 6-cı sinifdə şagirdlərin 60 metr məsafə üzrə normativ göstəriciləri əsas götürülür. Qısa məsafələrə qaçışlar 4 fazadan ibarətdir: *start, start sürətlənməsi, məsafə boyu qaçış, finiş*. Qısa məsafələrə qaçışlar orta uzaq məsafələrə qaçışlardan bir qədər fərqlənir. Belə ki, burada qaçışa aşağı startdan başlamaqla yanaşı start qəliblərindən də istifadə olunur.

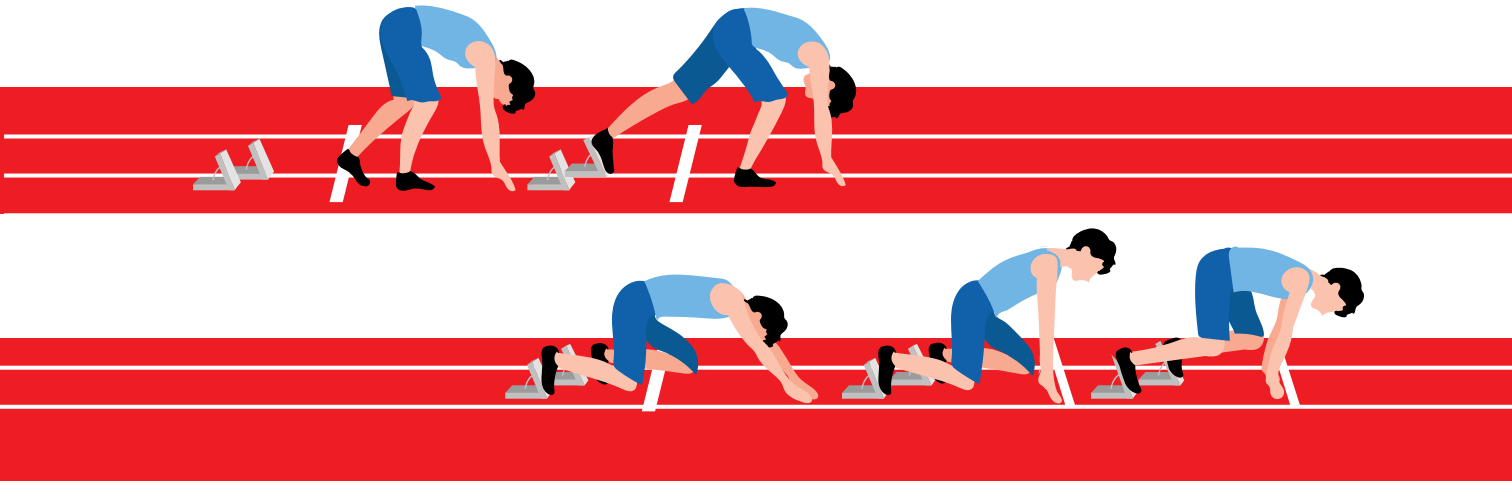
H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir.



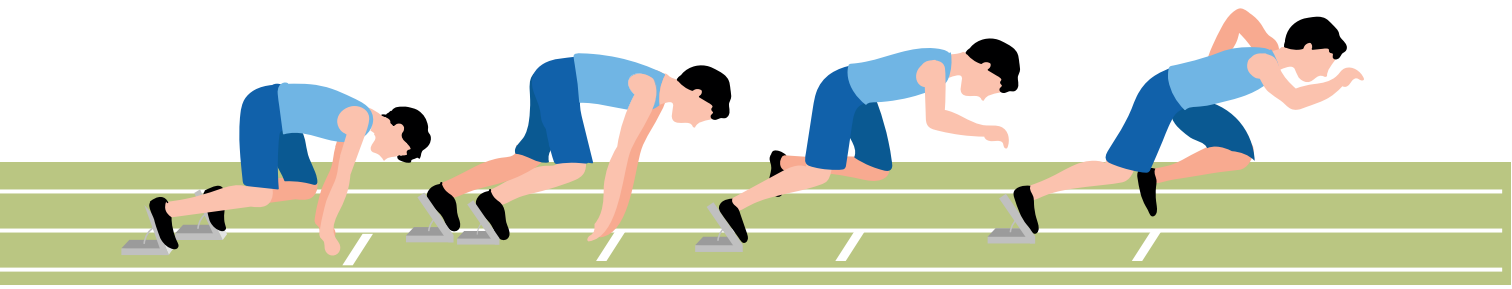
LAYİHƏ

ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində şagirdlərə aşağı startın texnikası öyrədilir. Qısa məsafələrə qaçış aşağı startdan başlanır.

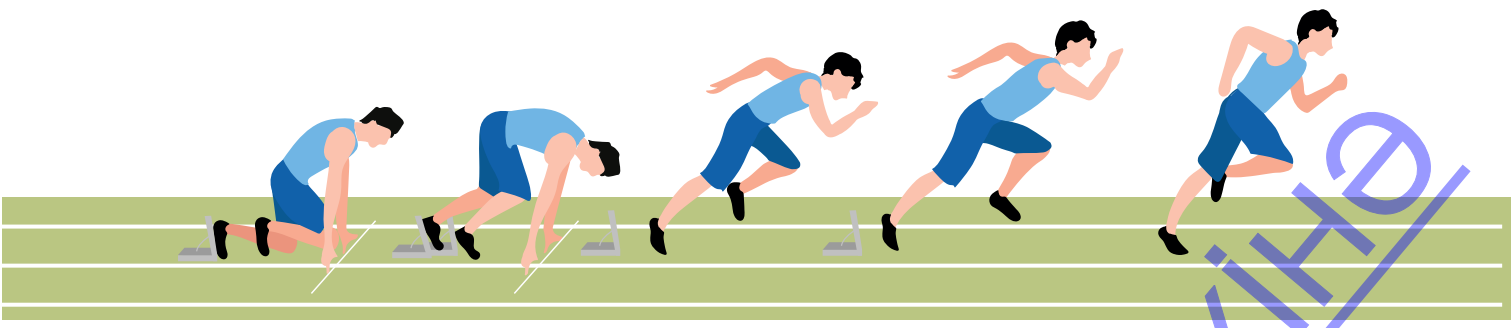
"Start" komandası üçün start qəliblərindən istifadə edilir.



Qaçışa başlayarkən bu qəliblər təkan zamanı idmançının ayağının arxaya sürüşməsinə imkan vermir, eyni zamanda startdan daha sürətli təkanla çıxmağa kömək edir.



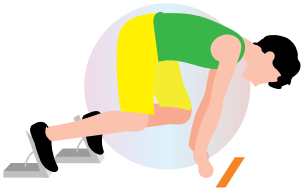
Qaçışa başlamaq üçün start komandaları verilir: "Starta!", "Diqqət!", "Marş!". (Şəkil 3)



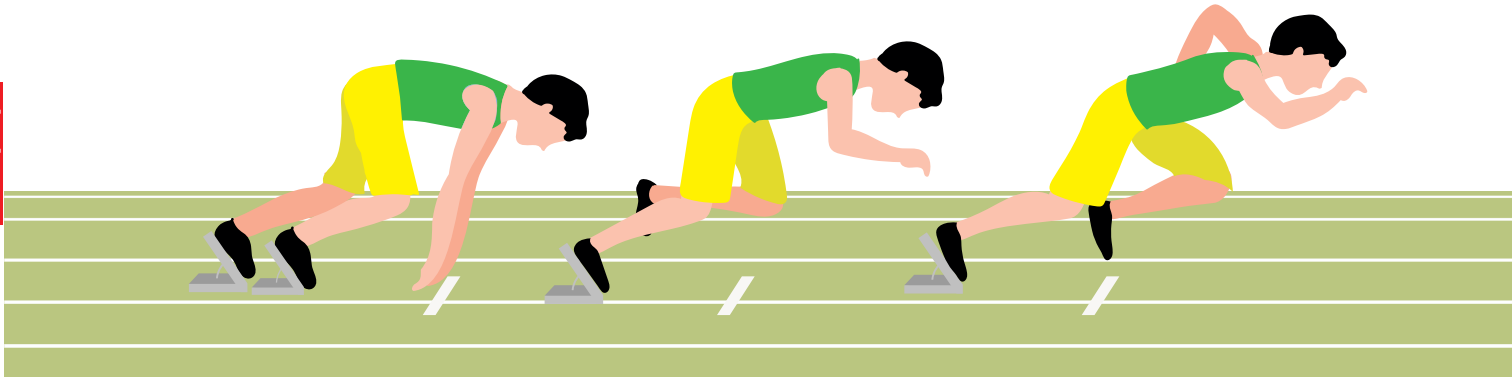
LAYİHƏ

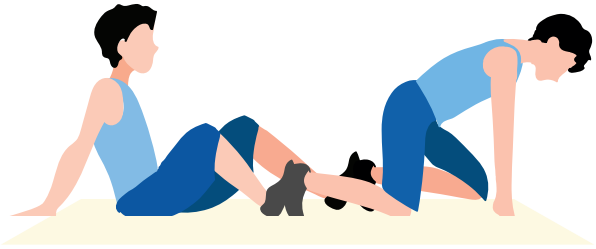
“**Starta**!” komandası ilə idmançı start qəliblərindən irəliyə keçir, əlləri ilə qaçış yoluna istinad edərək bir pəncəsini irəlidəki qəlibə, digər pəncəsini isə arxa qəlibə söykəyib çıxış vəziyyətini alır. Baxışlar aşağı – start xəttinə istiqamətlənir.

“**Diqqət**!” komandası ilə ayaqların azacıq açılması hesabına çanaq çiyinlərdən bir qədər yuxarıya qaldırılır, bədənin ağırlığı yuxarıya– irəliyə aparılır, idmançı irəli əyilir və bədəninin ağırlığını əllərin və irəlidəki ayağın üzərinə bərabər qaydada bölüşdürür.



“**Marş**!” (atəş və ya fit) komandasından dərhal sonra idmaçı böyük sürətlə irəli sıçrayır. Startın əvvəlində o, irəli əyilmiş vəziyyətdə olur və yerə ayaq pəncəsinin yalnız ön hissəsi dəyir. Tədricən idmançı qamətini duzəldir, addımlarının uzunluğunu artırır.





Aşağı start vəziyyətini start qəlibləri olmadan da mənimsəmək mümkündür. Bunun üçün sinif yoldaşınız arxada qollara dayaqlanaraq ayaqlarını irəli uzadıb pəncələri ilə qəlibi əvəz edə bilər.

Köməkçi şagird ayaqlarını və qollarını möhkəm saxlamalıdır.

“Start sürətlənməsi” qaçışa başladıqdan sonra maksimal qaçış sürəti əldə olunana qədər məsafənin qət edilməsidir. Burada qaçış addımının uzunluğu və tezliyi getdikcə artmalı, qollar kəskin hərəkətlə təkanın sürətli icrasına kömək etməlidir.

Qaçışın sürəti addımların tezliyindən və tempindən asılıdır.

“Məsafəboyu qaçış” qısa məsafələrə qaçışda yolun əsas hissəsini təşkil edir. Bu hissədə siz start sürətlənməsində əldə etdiyiniz maksimal sürəti bütün məsafə boyu saxlamağa çalışmalı, bunun üçün isə qaçış addımlarının uzunluğunu və addım tezliyini saxlamalısınız.

“Finişetmə” məsafənin uğurlu qət edilməsi üçün xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Şagird finiş xəttini tam keçdikdə qaçış tamamlanır. Bir çox hallarda şagirdlər bu fazada finişə yaxınlaşdıqca sürəti azaldır, bu isə qaçışı gec başa vurmaqla nəticələnir. Finiş qaçış surətini qorumaq üçün son səy hesab edilir.

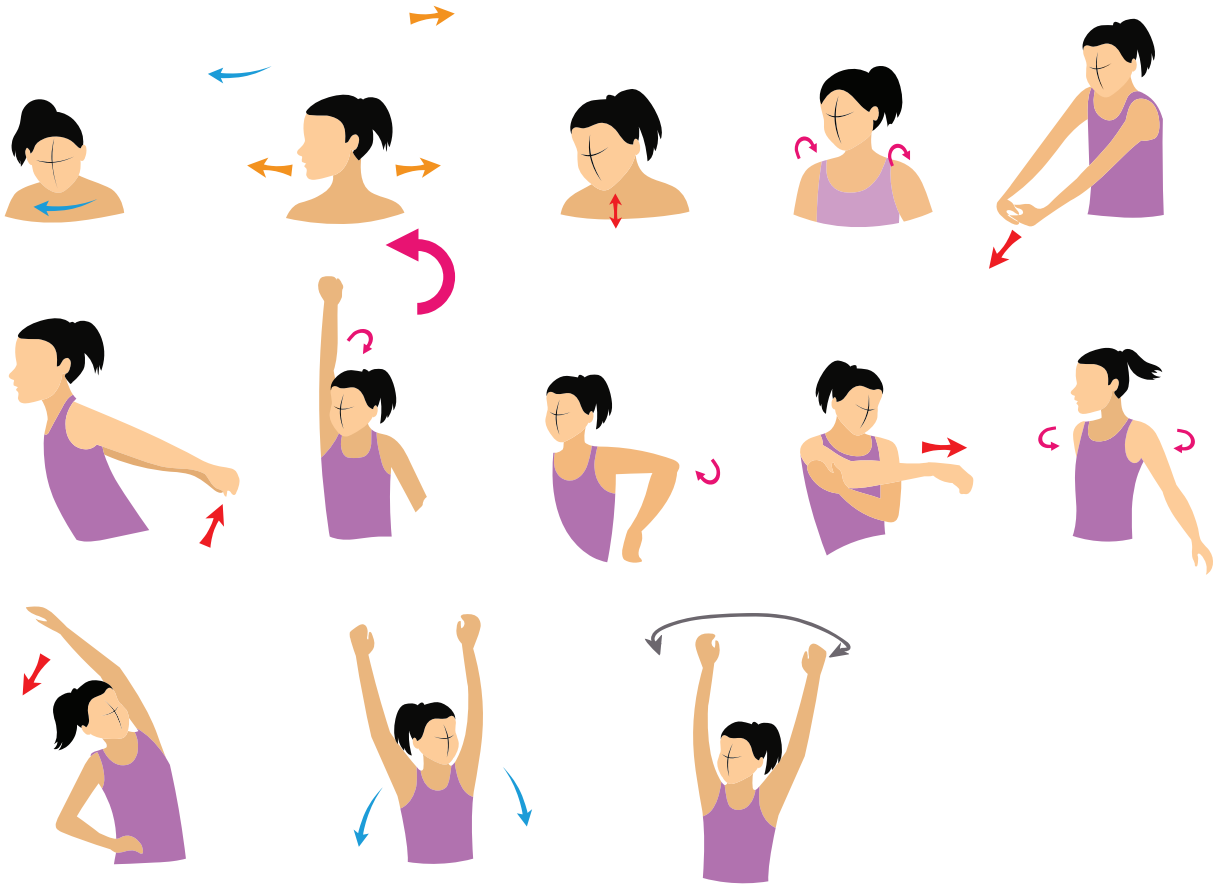
Qaçarkən dişləri bir-birinə sıxmamaq, nəfəs orqanlarının rahatlığı üçün ağzı azacıq aralı saxlamaq lazımdır.

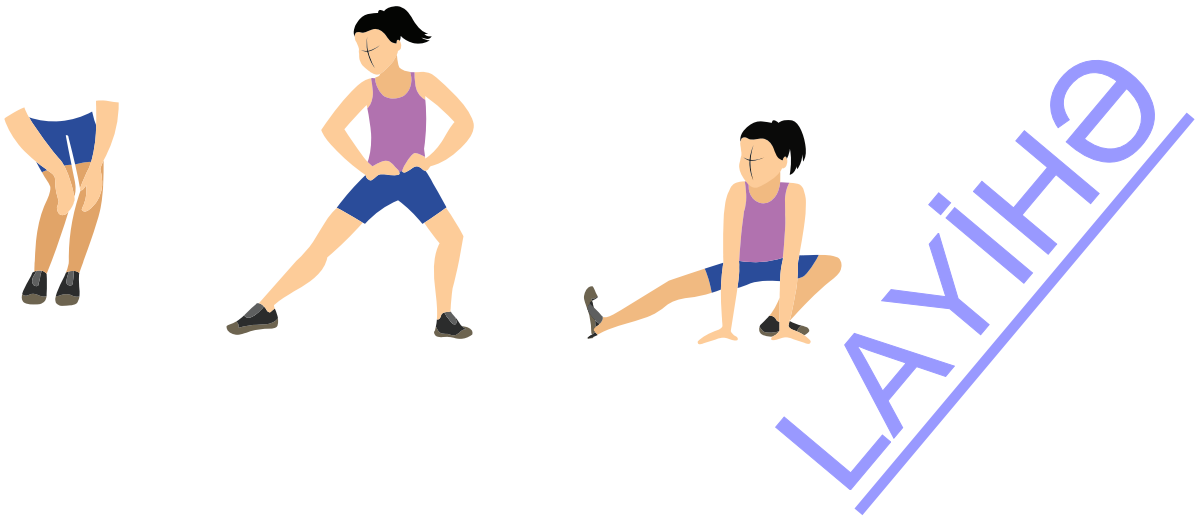
LAYİHƏ

Mövzu 8: QISA MƏSAFƏLƏRƏ QAÇIŞIN TEXNİKASI

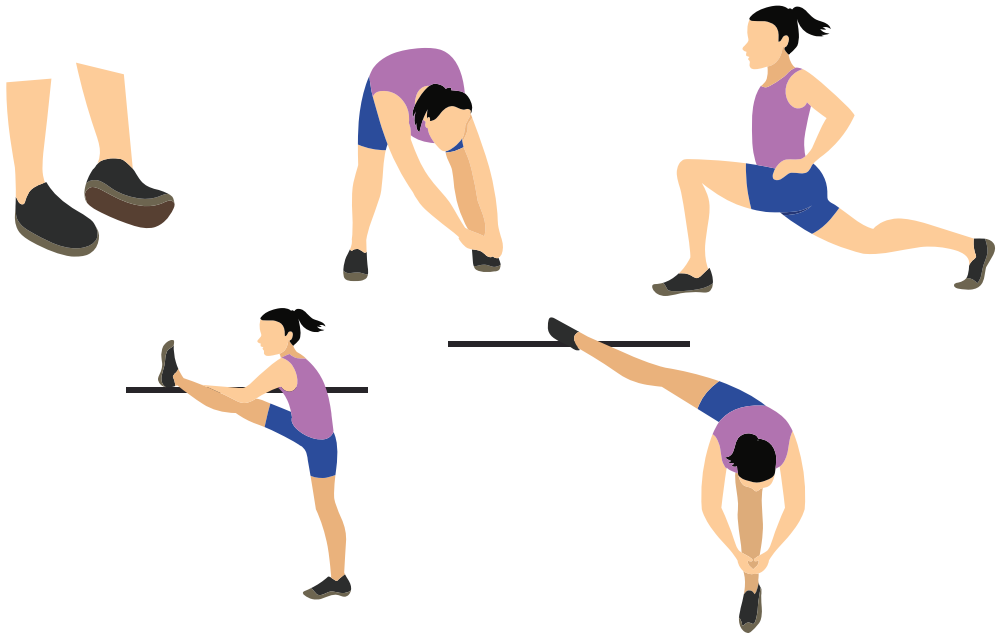
G. Nəzərə almaq lazımdır ki, 6-cı sinifdə şagirdlərin 60 metr məsafə üzrə normativ göstəriciləri əsas götürülür. Bu məqsədlə dərs prosesində qısa məsafələrə qaçışlar üzrə yarışlar və qısa məsafəyə qaçış texnikasının inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyunlardan istifadə etmək tövsiyə olunur. Həmçinin qaçış zamanı ən çox yol verilən səhvlər şagirdlərin nəzərinə çatdırılmalıdır.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir.





LAYİHƏ



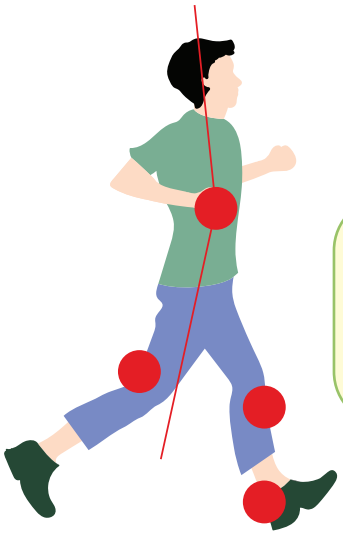
ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində şagirdlərə düzgün qaçış texnikası, qaçış zamanı tənəffüsə nəzarət qaydaları öyrədilir. Eyni zamanda qaçış zamanı yol verilən səhvlər də şagirdlərin diqqətinə çatdırılır.

Düzgün qaçışın texnikası:

- ✓ başı əymədən və titrətmədən düz saxlamalı;
- ✓ çiyinlər mümkün qədər boş olmalı və arxaya aparılmalı;
- ✓ qollar dirsəklərdən 90 dərəcə və ya bir qədər az bükülməli;
- ✓ gövdə tam şaquli vəziyyətdə olmalı, qarın bir qədər içəri yığılmalı, bel düz olmalı;
- ✓ ayaq buddan qalxaraq sıçramadan enməli, dayaqdan qaldırılarkən sərbəst olmalı, ayağın enişi yumşaq olmalı, ağırlıq, əsasən, pəncənin ön hissəsinə düşməli, sonra daban astaca dayağa qoyulmalıdır.

Qaçış zamanı yol verilən səhvlər:

- ✗ baş əyilib və çox sayda titrəmə var;
- ✗ çiyinlər sıx əyilib;
- ✗ qollar dirsəklərdən 90 dərəcədən çox bükülüb;
- ✗ bel irəliyə bükülüb (əyilib);
- ✗ ayaq sıçrayaraq enib, ayağın enişi sərtdir, ağırlıq dabana düşüb.



Dabanla qaçış (yanlış):

- "Zərbə dalğası" onurğa və oynaqlardan keçir;
- Gövdə düz olduğuna görə onurğa sütununun ikiqat yüklənməsinə səbəb olur;
- Dabanla qaçışda birinci "zərbə dalğası" dizlərə təsir edir;
- Pəncənin sümüklərinə güc düşür.

Pəncə ilə qaçış (doğru):

- Qollar tarazlığı qorumaq üçün aktiv hərəkət edir;
- Bədən azacıq irəli, ağırlıq bərabər bölüşdürülür;
- Ayağın oynaq və əzələləri ağırlığın bir qismini öz üzərinə götürür;
- Pəncədə çox sayda mütəhərrik sümük var ki, ayağın yaylılığını təmin edir.

Qaçış zamanı tənəffüsə nəzarət

Sakit tempdə qaçarkən tənəffüs sisteminin fəaliyyətinin ən optimal variantı hər 3-4 addımdan bir nəfəsalma və nəfəsverməni yerinə yetirməkdir.
Sürətli qaçış zamanı insan orqanizminin oksigenə ehtiyacı elə artır ki, tənəffüs prosesinə heç bir üsulla nəzarət etmək mümkün olmur. Ona görə də qaçış zamanı sakit və rahat nəfəs almaq lazımdır. Çalışın ki, sizə müvafiq olan formada nəfəs alasınız. Düzgün tənəffus forması isə "*burun ilə nəfəsi almaq, ağız ilə nəfəsi vermək*" hesab olunur.

LAYİHƏ

Qısa məsafələrə qaçışın texnikasının inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

“Qarılıqlı estafet” oyunu

Keçirilən yer. Zal, meydança

Hazırlıq. Sinif bərabərsaylı qruplara bölünür və hər qrup iki yarımqrupa ayrılır: A-A1 və B-B1. Hər yarımqrup qarşılıqlı olaraq təyin olunmuş startlarda dayanır.

Oyunun gedişi. Müəllimin komandası ilə estafet çubuğu olan iştirakçı çubuğu qarşı tərəfə oturur və beləliklə, qarşılıqlı ötürmələrlə A ilə A1, və B ilə B1 yarımqrupu yerlərini dəyişmiş olur, ən tez yerdəyişmə edən komanda qalib elan edilir.

Qayda. Gözləyən yarımqrupun içtirakçısı irəliyə gəlmədən, dayandığı yerdə estafet çubuğunu yoldaşından almalı və daha sonra qaçmağa başlamalıdır.

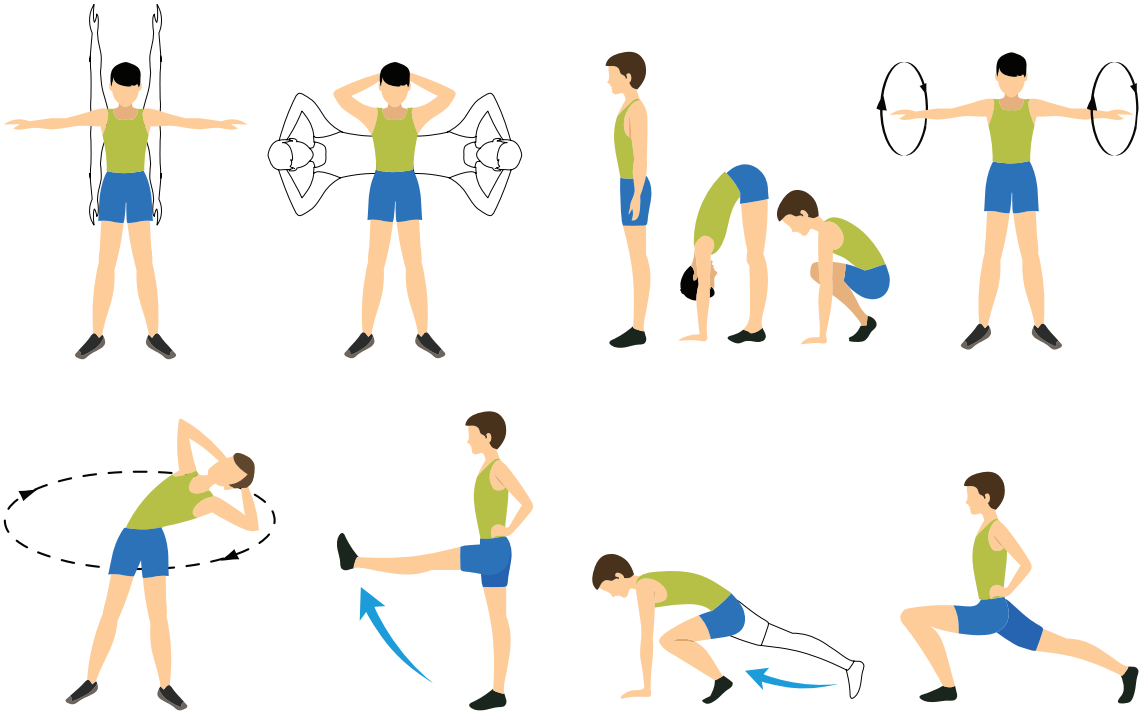
Mövzu 9: ESTAFET QAÇIŞI

G. Estafet qaçışı atletikanın yeganə komanda növü hesab edilir. Digər bütün növlərdə idmançılar fərdi mübarizə aparır. İstənilən estafetin əsas məqsədi estafet çubuğunu bir-birinə ötürməklə yarışın start yerindən finişinə mümkün qədər sürətlə çatdırmaqdır.

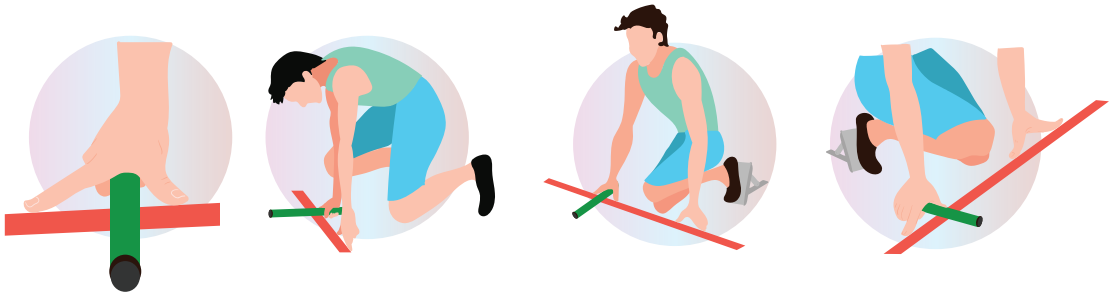
Estafet çubuğunun uzunluğu 30 sm, diametri 4,5 sm olur.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir.

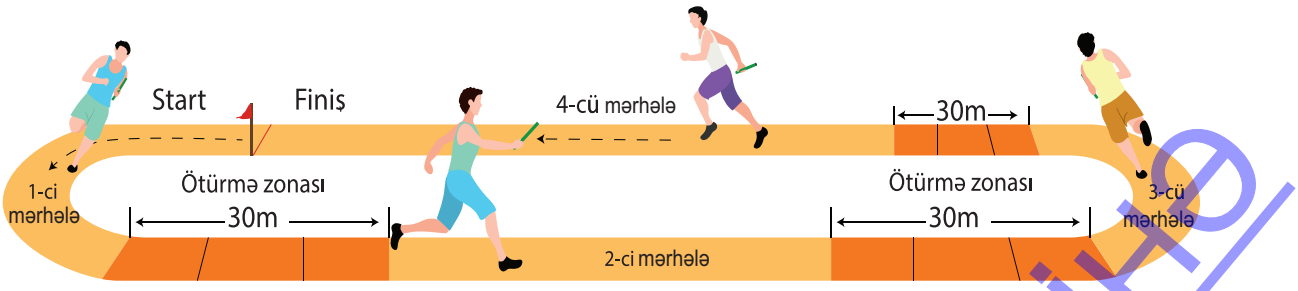
LAYİHƏ



ə. 4 x 100 estafetində yarışa ilk başlayan idmançılar aşağı startdan, digərləri isə yuxarı startdan davam edir. 4 x 100 estafet yarışında 3 ötürmə zonası olur.

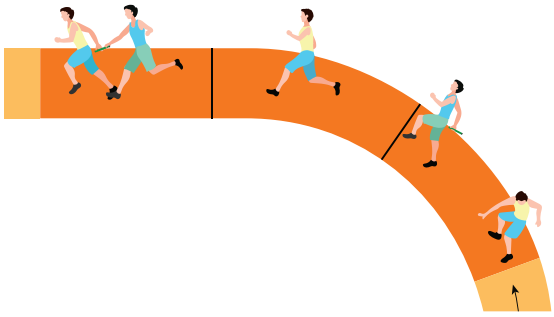


4 x 100 estafet yarışında hər bir idmançı öz zolağında qalmalıdır.

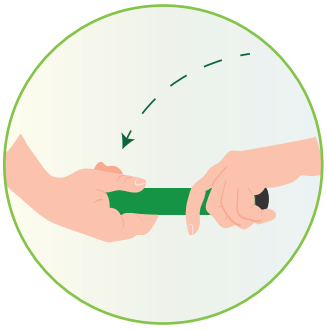


LAYİHƏ

Ötürmə zonası üçün müxtəlif rənglərdə olan 30 m-lik məsafə ayrılır. İdmançılar ötürməni məhz ötürmə zonasının daxilində edirlər. Ötürmə 30 metrdən əvvəl və ya sonra olarsa, həmin komanda yarışdan kənarlaşdırılır.



Estafet çubuğunun ötürülməsinin 3 forması var:



yuxarıdan aşağı

aşağıdan yuxarı

düz irəli

Estafeti ötürən iştirakçı irəlidə qaçan yoldaşına çatdıqda estafet çubuğunu ötürərkən "HOP" komandası verir. Bu komada ilə irəlidəki yoldaşı estafet çubuğunu qəbul etmək üçün əlini arxaya aparır və estafeti qəbul edir.
Estafet çubuğunun qəbul edilməsinin iki üsulu var: vizual və qeyri-vizual (şəkil).
Vizual görünən estafet çubuğunu almaq üçün geriyə baxmaqdır.
Bu, estafet qaçışının 4x400 növünə aiddir. 4x100-də isə qeyri-vizual üsuldan istifadə edilir. Bu zaman estafet çubuğunu qəbul edərkən geriyə baxmaq olmaz.

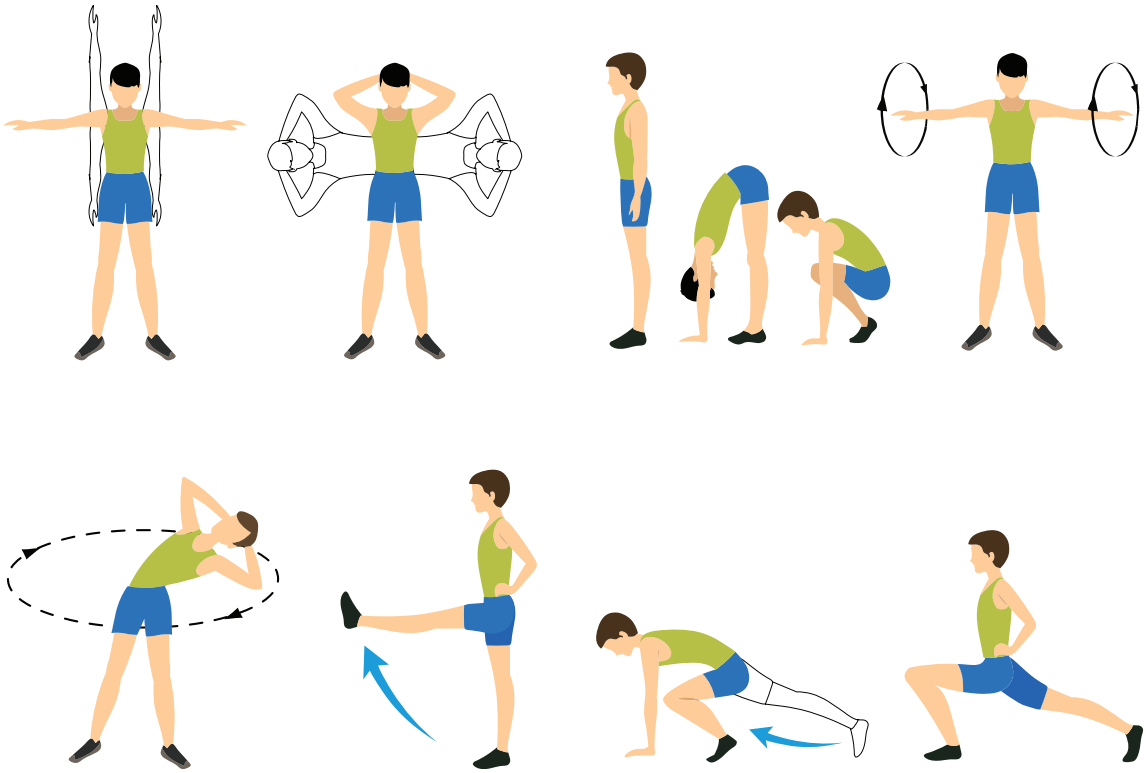
T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

LAYİHƏ

Mövzu 10: ESTAFET QAÇIŞI

G. Nəzərə alsaq ki, artıq şagirdlər estafet qaçışının nə olduğunu və onun düzgün icra olunma qaydalarını bilir, dərsin əsas hissəsində estafet tipli yarışlardan, mütəhərrik oyunlardan istifadə edərək şagirdlərin estafet qaçışlarında daha da fəal olmalarını təmin edə bilərsiniz. Həmçinin komandalı fəaliyyət zamanı şagirdlərin öz yerini və rolunu müəyyən etmələri üçün göstəriş və tövsiyələrinizi verməlisiniz.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir.



Ə. Hörmətli müəllim, qeyd etdiyimiz kimi dərsin əsas hissəsində estafet qaçışının daha da inkişaf etdirilməsi üçün estafet tipli mütəhərrik oyunlardan istifadə edə bilərsiniz.

LAYİHƏ

Estafet qaçışının inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

“Qarılıqlı estafet” oyunu

Keçirilən yer. Zal, meydança

Hazırlıq. Sinif bərabərsaylı qruplara bölünür və hər qrup iki yarımqrupa ayrılır: A-A1 və B-B1. Hər yarımqrup qarşılıqlı olaraq təyin olunmuş startlarda dayanır.

Oyunun gedişi. Müəllimin komandası ilə hər iki yarımqrupun ilk iştirakçılar bir-birlərinə tərəf qaçırlar və görüşdükləri yerdə əl-ələ tutaraq 3 dəfə oturub-duraraq qaçmağa davam edirlər. Beləliklə, A ilə A1, və B ilə B1 yarımqrupu yerlərini dəyişmiş olur, ən tez yerdəyişmə edən komanda qalib elan edilir.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

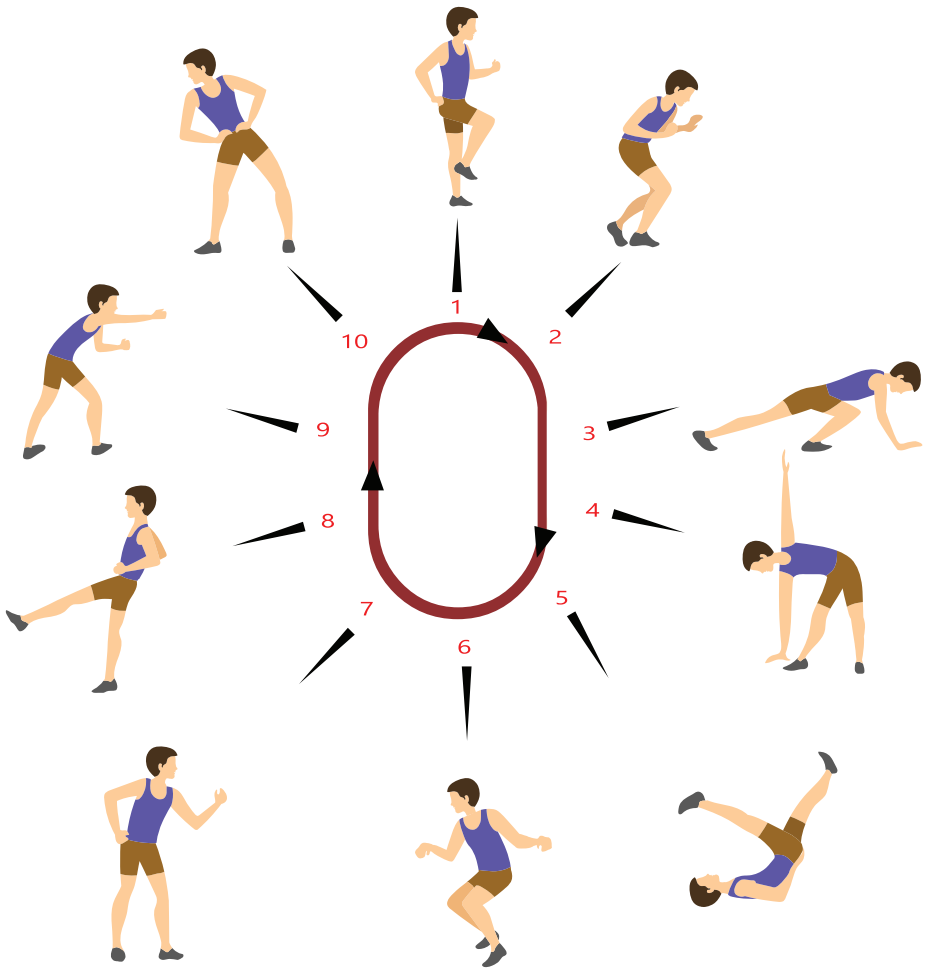
LAYİHƏ

Mövzu 11: TƏK HƏRƏKƏT SÜRƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ (Hərəkətin icra tezliyi)

G. Hərəkət tezliyi – hər hansı hərəkətin müəyyən məsafə və ya zaman daxilində daha çox təkrarlanmasına deyilir. Burada yüksək sürətlə icra olunan tək bir hərəkət tək hərəkət sürəti adlanır. Misal üçün, futbol topuna zərbənin sürəti, tenis topunu atarkən qol hərəkətinin surəti, boksçunun zərbəsinin sürəti və s.

Bir sıra idman növlərində, o cümlədən qaçışda hərəkətin yüksək tempi və maksimal tezliyi əhəmiyyətli rol oynayır.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər tək hərəkət sürətinin inkişafına yönəldilməlidir.

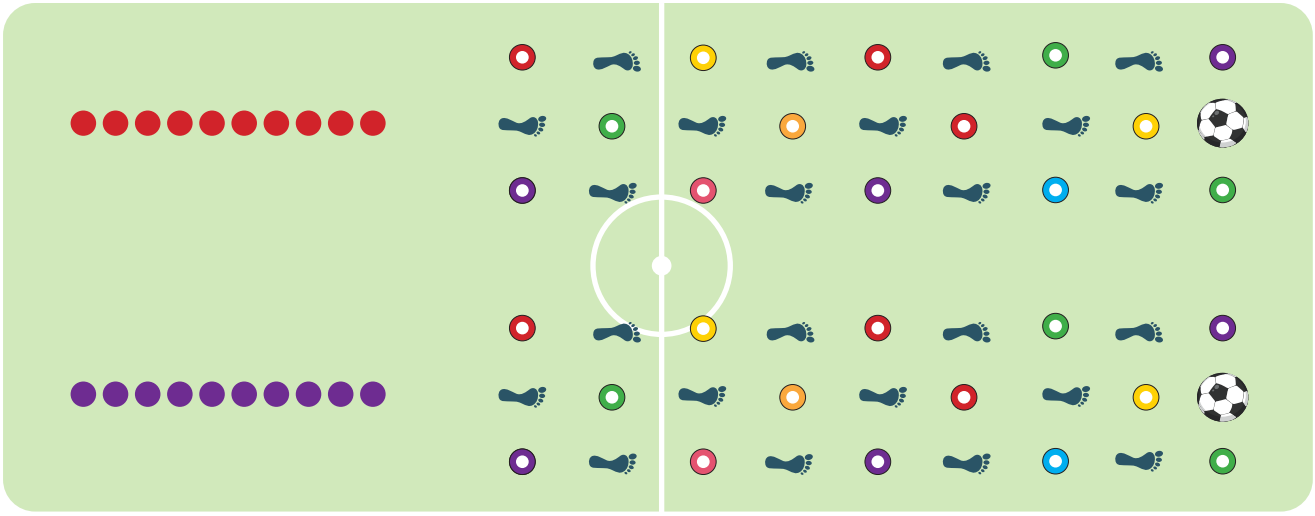


ə. Tək hərəkət surətinin inkişafı üçün mütəhərrik oyunlar (estafet xarakterli) və bir sıra hərəkət kompleksləri mövcuddur. Onlardan biri də nişanlanmış sahələrdə qaçışlardır. Bu zaman nişanlar arasında məsafələr azaldıqca icra tezliyi artır, məsafə artdıqca isə icra tezliyi azalır. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində tək hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi üçün mütəhərrik oyunlardan istifadə edə bilərsiniz.

LAYİHƏ

Tək hərəkət sürətinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

Klass estafeti



T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

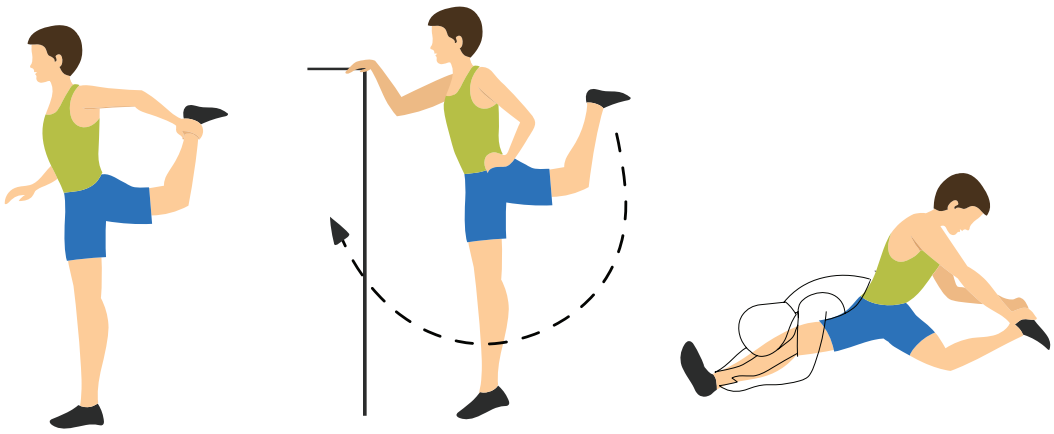
Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin "dostlarınızla birgə edin" hissəsində *"Dostunuzun əlindən buraxdığı çubuğu yerə düşmədən tutmağa çalışın"* tapşırığı verilmişdir.

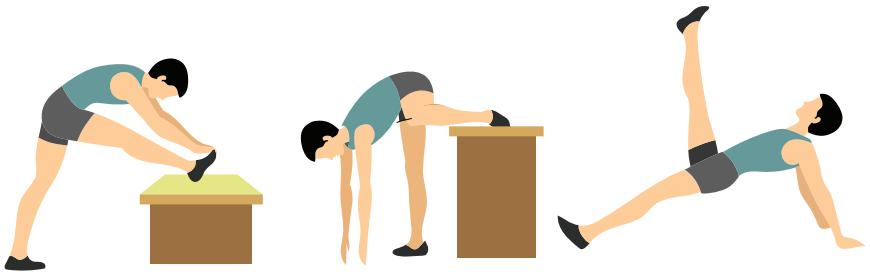
Mövzu 12: MAKSİMAL QAÇIŞ SÜRƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

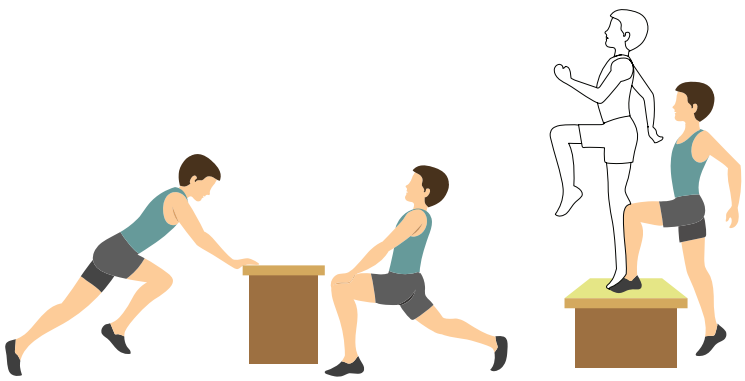
G. Maksimal sürətin inkişafı üçün ən əlverişli vasitə mailliyi olan qaçış yolunda sürətlə kiçik məsafələrin qət edilməsi, sürətlənmə, dayanma və yenidən sürətlənmə ilə əlaqəli mütəhərrik oyunlar, estafetlər və rəqibə məsafə güzəştləri ilə yerinə yetirilən start, qaçış hərəkətləridir. Məsafə güzəşti o zaman verilir ki, şagirdlərin fiziki hazırlıqlarında böyük fərq olur, yəni bir şagird digərindən daha sürətlidir.

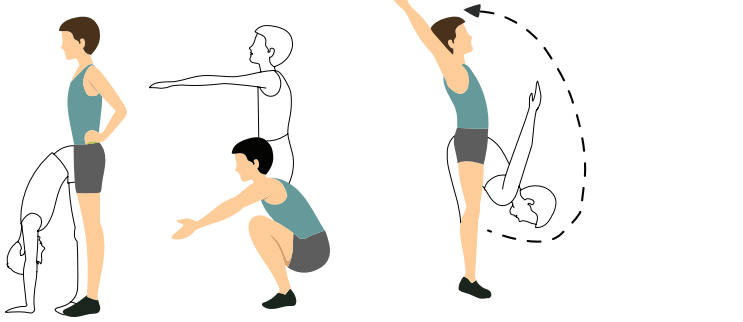
H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər maksimal sürətinin inkişafına yönəldilməlidir.

LAYİHƏ









LAYİHƏ

Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində maksimal qaçış sürətini inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur:

1. Məsafə güzəştləri ilə startlar – 30 m;
2. Maili qacış yolunda sürətlənmələr, startlar;
3. Qısa mərhələli estafetlər;
4. Sağ və sol ayaq uzərində 30 m vaxta qacışlar;
5. Daha surətli yoldaşı ilə qoşquda qacış;
6. Məkik (2x10, 3x10, 4x10) qacışı.

Qeyd Hər qaçışdan sonra 30 saniyə fasilə etməklə növbə ilə bütün qaçışları icra edirik.

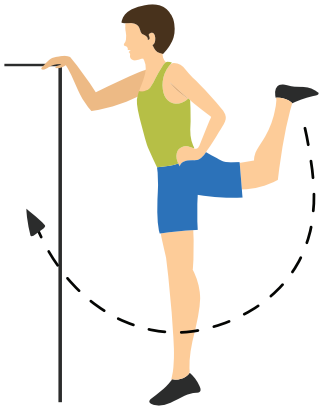
T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

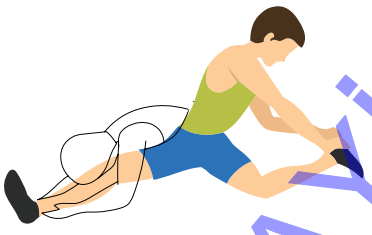
Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə "*maili qaçış yolunda sürətlənmələr*"i ev tapşırığı kimi verə bilərsiniz.

Mövzu 13: MAKSİMAL QAÇIŞ SÜRƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

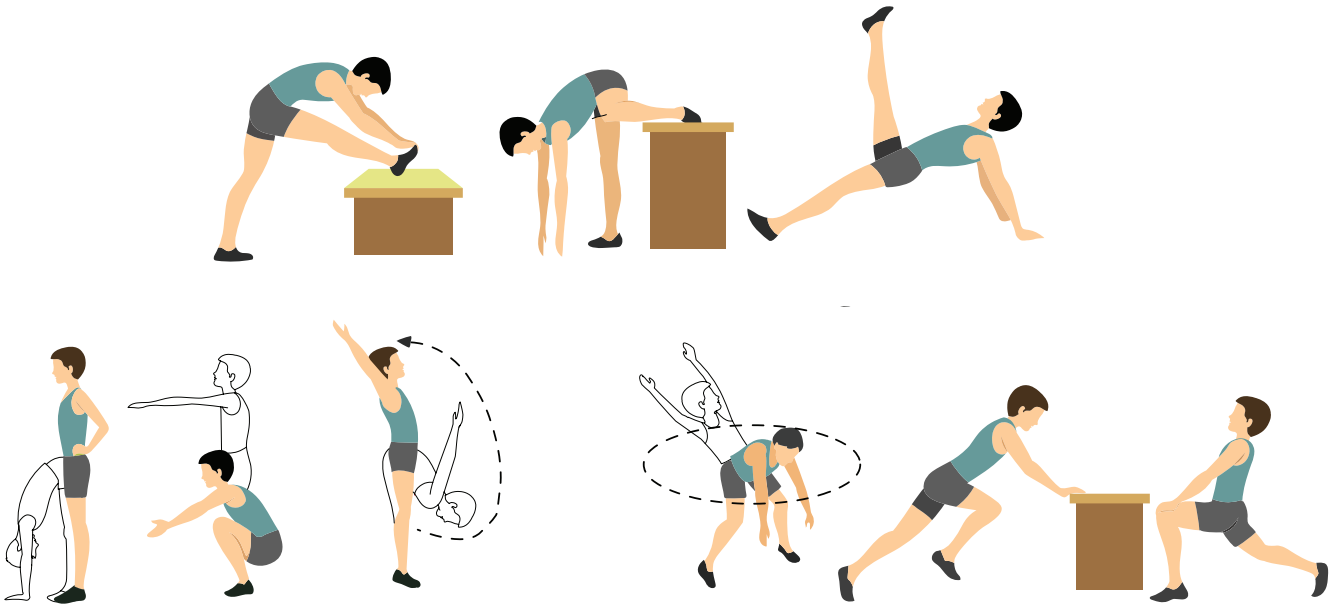
G. Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi üçün tez bir zamanda maksimal sürət yığmaq və məsafə boyu maksimal sürəti saxlamaq xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Hörmətli müəllim, maksimal qaçış zamanı hərəkətlərin nəbz vurğularına və tənəffüs tezliyinə təsiri haqqında da şagirdlərin birinci məzmun xəttiniə uyğun olaraq məlumatlılıq səviyyəsini yoxlamağınız tövsiyə olunur.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər maksimal sürətinin inkişafına yönəldilməlidir.





LAYİHƏ



ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində şagirdlərin maksimal qaçış sürətinin artırılması məqsədi ilə icrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətlərdən, mütəhərrik oyunlardan, estafetlərdən istifadə edə bilərsiniz. Bu zaman şagirdlərin müxtəlif təyinatlı oyunlarda qaydalara müvafiq fəaliyyət göstərmələrinə xüsusi diqqət yetirməlisiniz.

Maksimal qaçış sürətinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

Hərə öz bayrağına doğru

Keçirilən yer. Zal, meydança

Hazırlıq. Sinif hərəsində 5-6 nəfər olmaqla bir neçə qrupa bölünür, meydançada çəkilmiş komanda sayı qədər dairələrə yerləşirlər. Hər dairənin mərkəzində rənginə görə bir-birindən fərqlənən bayraqcıqla növbətçi durur.

Oyunun gedişatı. Bayraqla dayanan oyunçulardan başqa, bütün digər oyunçular müəllimin komandası ilə meydança boyu qaçır, üzü divara tərəf durur və gözlərini bağlayırlar (*əgər oyun binada keçirilirsə*). Bu zaman dairənin mərkəzində duranlar sakitcə öz yerlərini dəyişirlər.

Müəllim komanda verir: “Hərə öz bayrağına tərəf getsin”. Oyunçular gözlərini açır və öz bayrağına (*dairəyə*) tərəf qaçır, yenidən dairə təşkil edirlər. Dairəyə birinci düzülən komanda qalib sayılır.

Oyunçuları sıraya da düzmək olar. Bu halda:

1. “Hərə öz bayrağına doğru” komandasına qədər oyunçular gözlərini açmamalıdır. Əgər vaxtdan əvvəl gözünü bir nəfər açarsa belə, komanda uduzmuş sayılır.

LAYİHƏ

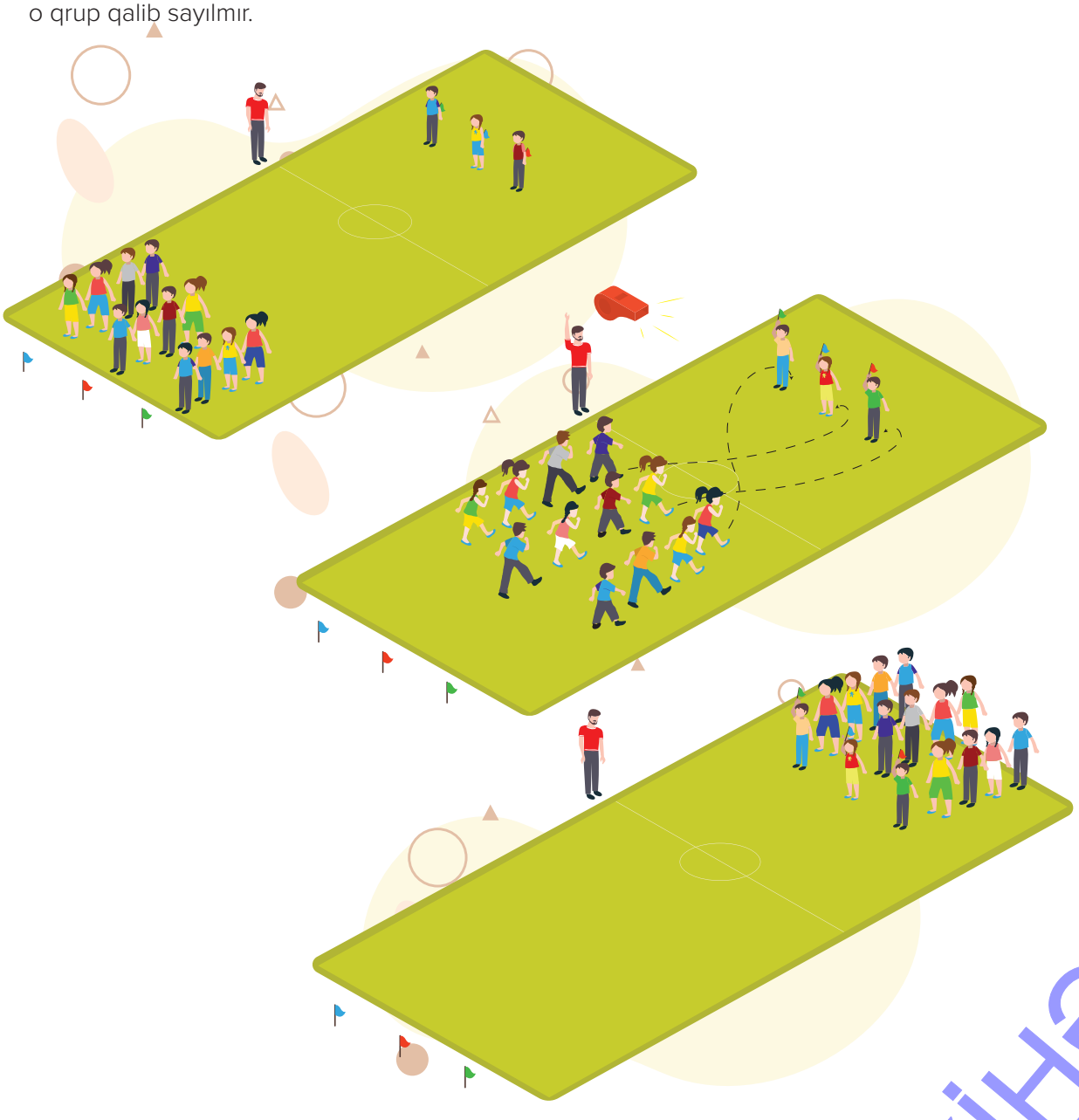
2. Bayraqlarla dayanan oyunçular mütləq yerlərini dəyişməlidirlər. Əgər yerlərini dəyişməsələr, o qrup qalib sayılmır.

Oyunun variantları:

1. Oyunçular dağılandan sonra muəllimin qarşısında bir cərgədə düzülür və müxtəlif hərəkətlər icra edirlər. Bu zaman arxada dayanan oyunçu bayraqla birlikdə yerini dəyişir. “Hərə öz bayrağına doğru!” komandasından sonra oyunçular öz bayraqlarına tərəf qaçırlar.

2. Oyunçular musiqinin müşayiəti və ya mahnı oxumaqla müəllimin ardınca gedirlər. Müəllimin komandası ilə oyunçular öz bayraqlarının yanına qaçırlar.

Bayraqlarla dayanan oyunçular mütləq yerlərini dəyişməlidirlər. Əgər yerlərini dəyişməsələr, o qrup qalib sayılmır.



T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

LAYİHƏ

Mövzu 14: SÜRƏT QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

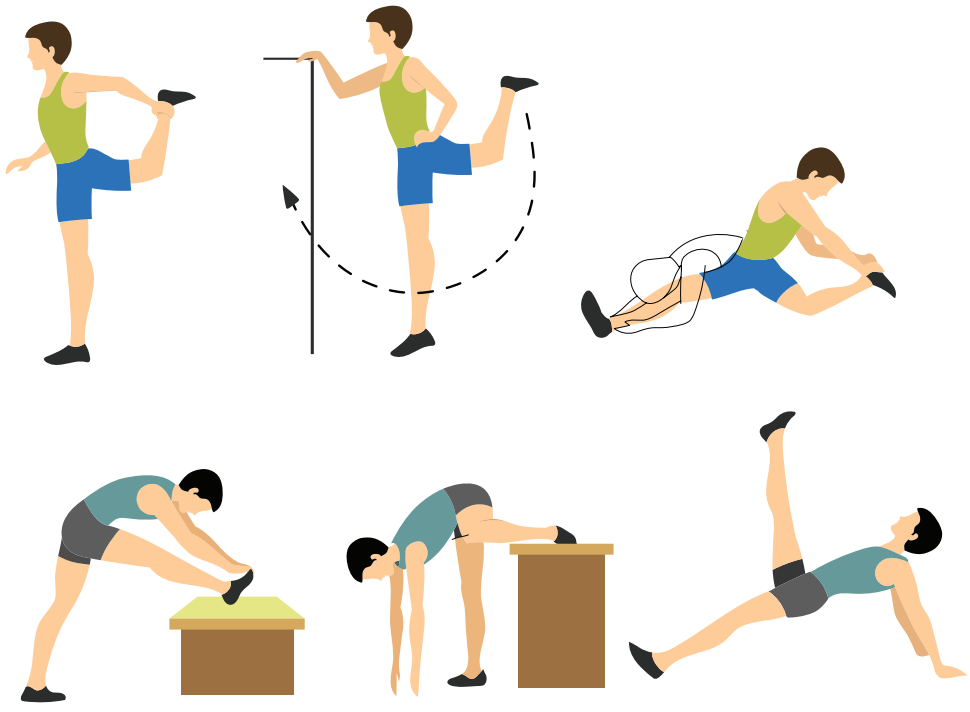
G. Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün onun bütün komponentlərini inkişaf etdirən hərəkətləri icra etmək lazımdır.

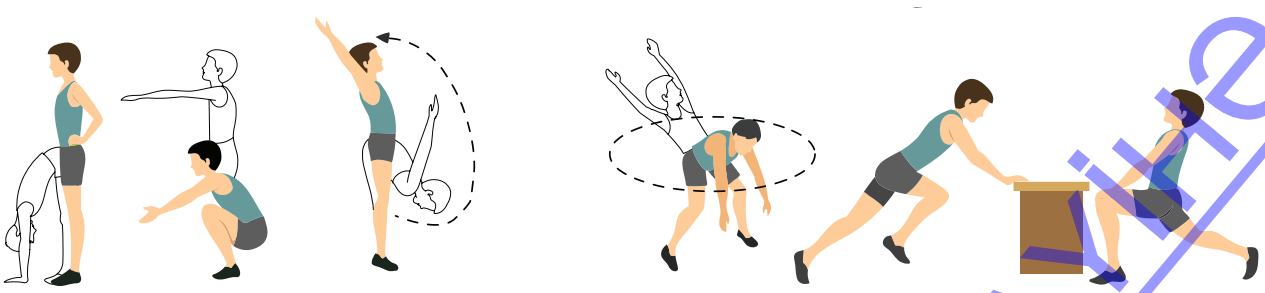
Hörmətli müəllim, sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş hərəkətlərin bədən quruluşuna, qamətin korreksiyasına və ümumilikdə sağlamlığa təsiri haqqında şagirdlərin bilik səviyyəsini yoxlamağınız tövsiyə olunur.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilməlidir.

Ə. Hörmətli müəllim, sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə edə bilərsiniz:

1. Maili və düz səth üzərində maksimal sürətlə qaçışlar;
2. Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən qaçışlar;
3. İstiqaməti dəyişməklə və fasilələrlə maksimal sürətlə qaçışlar;
4. 30–60 metr məsafələrə maksimal sürətlə qaçışlar.





LAYİHƏ

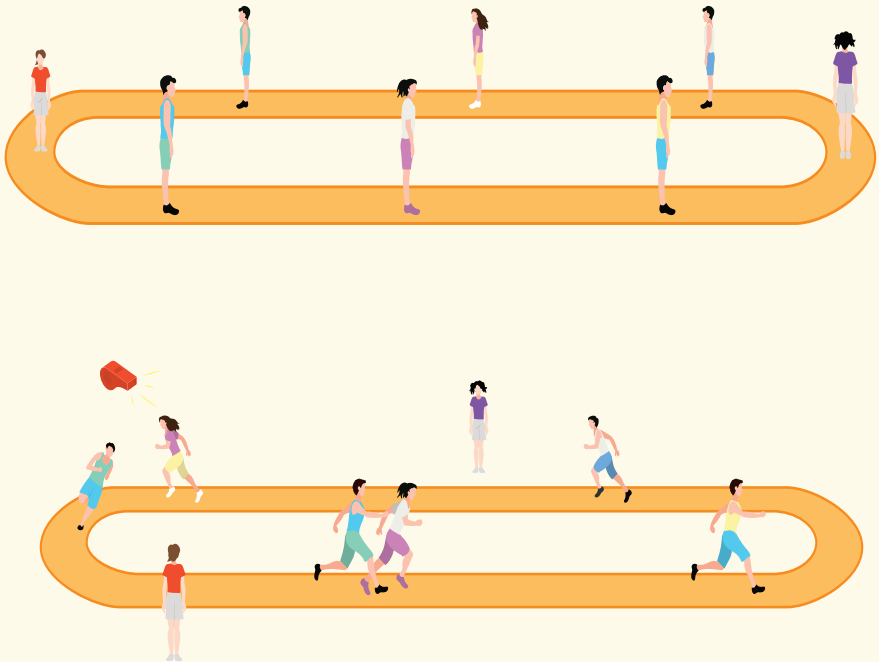
Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

“Qaç çat”

Keçirilən yer, inventar. Zal, meydança.

Hazırlıq. Sinif bərabər sayda iki komandaya bölünür. Hər komandadan bir nəfər bir cərgədə düzülürlər. İştirakçılar arasında məsafə minimum 5 metr təyin edilir. Müəllimin start siqnalı ilə arxadakı komandanın üzvləri qaçaraq öndə olan iştirakçıya çatmalı və əli ilə ona toxunmalıdır.

Oyunun gedişi. Hər bir toxunuş komandaya 1 xal qazandırır. Növbəti mərhələdə isə komandalar yerini dəyişir. Oyun hər komandada olan şagird sayına uyğun keçirilir. Ən çox xalı olan komanda qalib elan edilir. Qət olunan məsafəni müəllim təyin edir.



T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin “*sərbəst iş*” hissəsində “*yerində sürətlə qaçış*” tapşırığı verilmişdir.

LAYİHƏ

VI sinifdə kiçik summativ qiymətləndirmə normativləri
(“Sürət” tədris vahidindən sonra)

3. “Hərəki qabiliyyətlər” məzmun xətti üzrə									
MEYAR	KONTİNGENT	BAL / QİYMƏT							
		30-dək – 2		30-dan 60-dək – 3		60-dan 80-dək – 4		80-dən 100-dək – 5	
60 m. qaçış (san.)	Oğlanlar	12.3	3	11.3	35	10.7	34	10	100
		12.2	6	11.2	40	10.6	38		
		12.1	9	11.1	45	10.5	43		
		12.0	12	11.0	50	10.4	47		
		11.9	15	10.9	55	10.3	52		
		11.8	18	10.8	60	10.2	56		
		11.7	21			10.1	60		
		11.6	24						
		11.5	27						
		11.4	30						
	Qızlar	12.7	3	11.7		11.0	64	10.5	100
		12.6	6	11.6		10.9	68		
		12.5	9	11.5		10.8	72		
		12.4	12	11.4		10.7	76		
		12.3	15	11.3		10.6	80		
		12.2	18	11.2					
		12.1	21	11.1					
		12.0	24						
		11.9	27						
		11.8	30						

LAYİHƏ

1. “İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər ” məzmun xətti üzrə				
Hərəki fəaliyyət haqqında məlumat	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Dözümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında qeyri-dəqiq məlumat verir	Dözümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Dözümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Dözümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir
2. “Bacarıq və vərdişlər ” məzmun xətti üzrə				
İcra bacarığı	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında qeyri-dəqiq məlumat verir	Dözümlülük tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Dözümlülük tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri dəqiqliyə yol verir	Dözümlülük tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir
4. “Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması” məzmun xətti üzrə				
Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Qaydalara qismən riayət edir, yoldaşları ilə ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkir	Hərəki fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəki fəaliyyətində inamlıdır	Hərəki fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir

LAYİHƏ

TƏDRİS VAHİDİ – 2

SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİ

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ REALLAŞDIRILACAQ

ALT STANDARTLAR

1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən istifadə və düzgün qidalanma haqqında informasiya verir.

1.2.1. Yerinə yetirilən hərəkətlərin icra üsullarını fərqləndirir.

1.3.2. Ümuminkişaf hərəkətlərini təyinatına görə fərqləndirir.

1.3.3. Hərəki qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunlar və komplekslər haqqında informasiya verir.

1.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik, özünümühafizə və ilk tibbi yardım qaydaları haqqında informasiya verir.

2.1.1. Bədən quruluşunun, qamətin korreksiyası üçün hərəkətləri yerinə yetirir.

2.2.2. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda qaydalara müvafiq fəaliyyət göstərir;

2.3.1. Sıra hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir.

2.3.3. Hərəki qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir.

2.3.4. Hərəkətlərin icrasından sonra ürək vurğularına əsasən özünənəzarəti həyata keçirir.

3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.

4.1.1. Hərəki fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

4.1.2. Hərəki fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.

4.1.4. Komandalı fəaliyyət zamanı öz yerini və rolunu müəyyən edir.

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ ÜMUMİ SAATLARIN MİQDARI: *9 saat*

KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ: *1 saat*

LAYİHƏ

Mövzu 15: SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİ

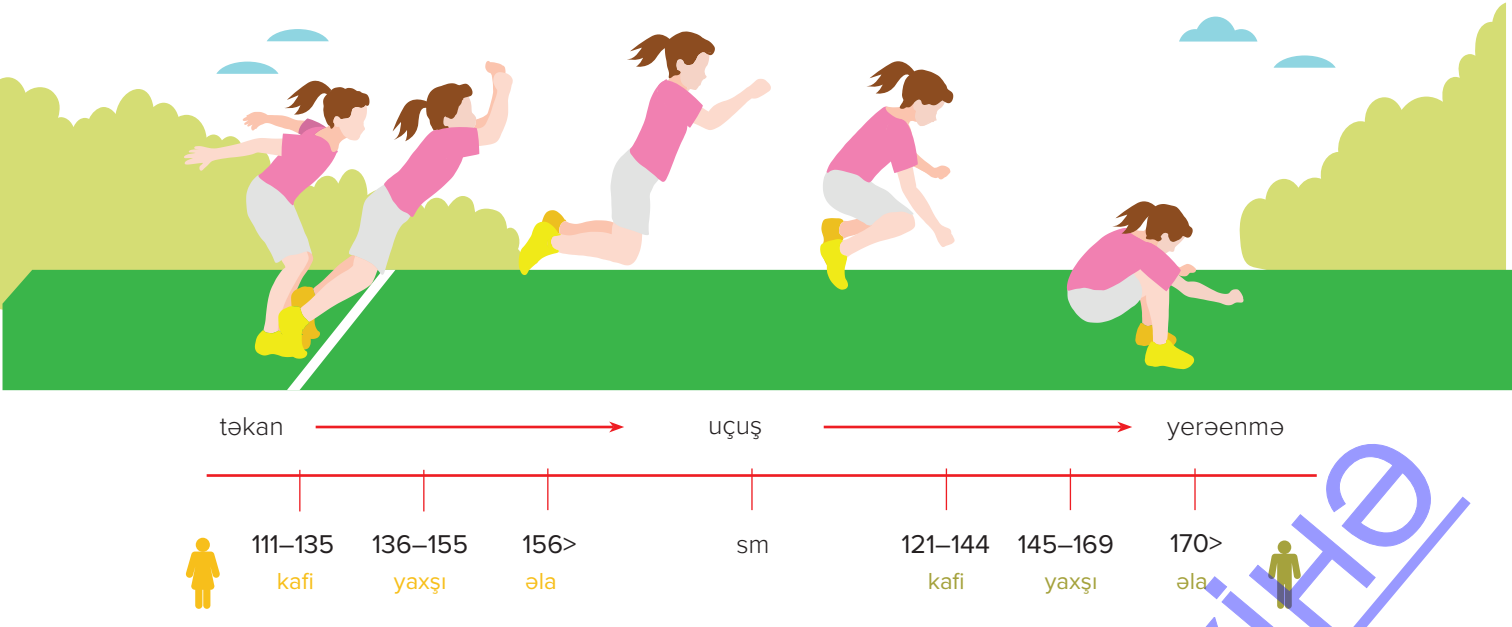
Sürət-güc – mümkün qədər qısa vaxt ərzində maksimum qüvvə təzahür etdirmək qabiliyyətidir. Oğlanlarda bu qabiliyyət 10-13 yaş, qızlarda isə 9-11 yaş arasında intensiv inkişaf edir. Lakin ayrı-ayrı əzələ qruplarında bu qabiliyyətin inkişafı müxtəlifdir. Sürət qabiliyyətində olduğu kimi sürət-gücün də inkişafı üçün ayrılmış ilkin dərslərdə yalnız hərəkət və hərəkət komplekslərinin icrası həyata keçirilir. Bu hərəkətlər mənimsənildikdən, ən sadə icra bacarıqları formalaşdıqdan sonra klassik hərəkətlərin: qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə tullanma və tenis topunun atılmasının tədrisinə keçmək olar. Bu tədris vahidində də dərslərin təşkili "oyun" və "yarış" metodlarından istifadə etməklə komandalı icranın təmin olunmasına yönəlməlidir. Bu bölmədə dərslər iki, yuxarı və aşağı ətraf əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətin inkişafı istiqamətdə tədris olunur.

Sürət-güc istiqamətli hərəkətlərin icrası "dairəvi", "təkrar", "təkrar-seriyalı" metodlara əsaslanır.

Hörmətli müəllim, dərsliyin ***"özünüzü yoxlayın"*** hissəsində "yerindən uzunluğa tullanma" normativləri verilmişdir. Bundan istifadə edərək şagirdlərin bu qabiliyyət üzrə ilkin bacarıqlarını yoxlaya və onların da özlərini qiymətləndirmələrinə nail ola bilərsiniz:

Yerindən uzunluğa tullanma:

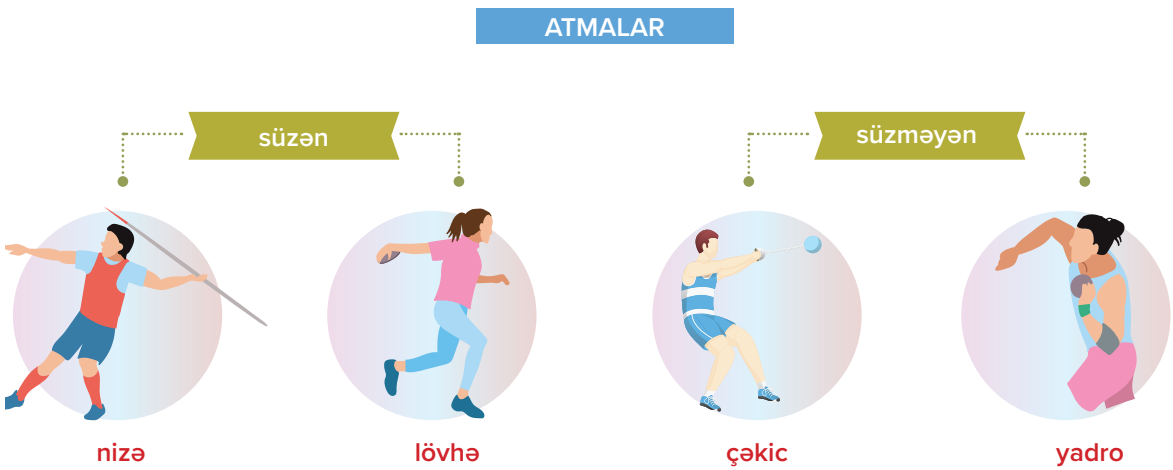
Yerindən uzunluğa tullanma 3 fazadan ibarətdir:



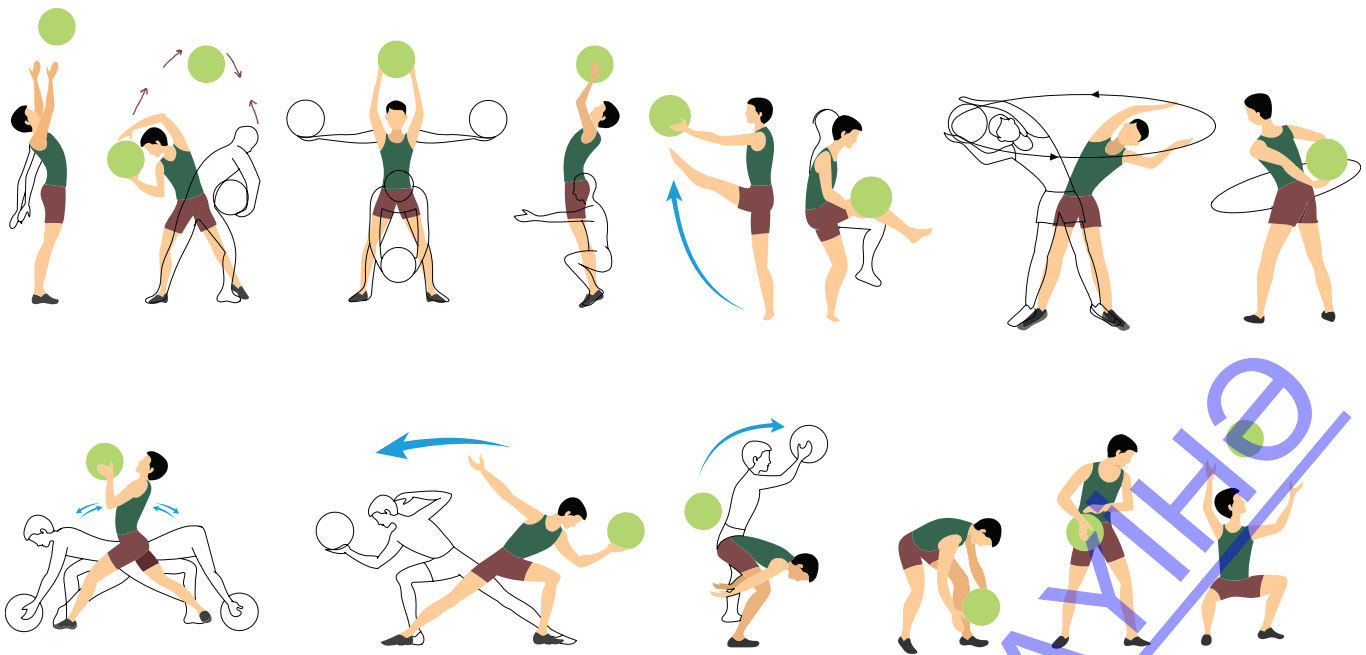
LAYİHƏ

Mövzu 16: YUXARI ƏTRAFLARIN SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. Hörmətli müəllim, yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün atletikanın "atmalar" bölməsindən istifadə edirik. Məlumdur ki, atmalarda məqsəd aləti mümkün qədər uzaq məsafəyə atmaqdır. Atletikada atmaların lövhəatma (diskatma), nizəatma, çəkicatma və nüvəitələmə (yadroitələmə) növləri vardır və bunların hər biri haqqında dərslikdə məlumat verilmişdir.



H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına yönəldilməlidir.



LAYİHƏ

Ə. Hörmətli müəllim, atma texnikasının öyrədilməsinə keçməzdən öncə dərsin əsas hissəsində atmalara hazırlıq məqsədi ilə mütəhərrik oyunlardan istifadə edə bilərsiniz.

Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

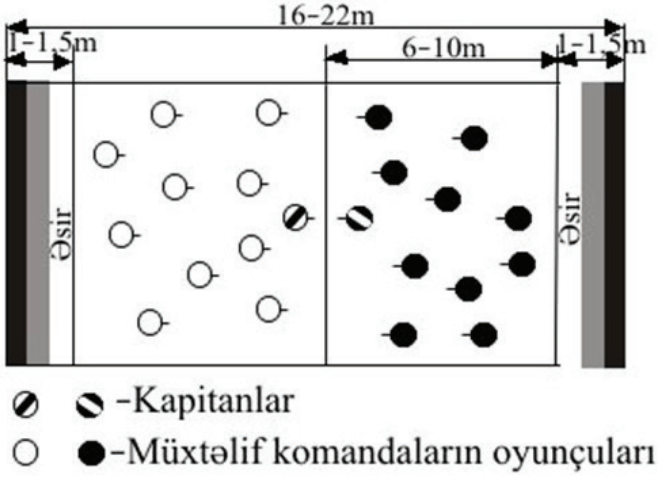
"Yenidən atışma"

Keçirilən yer, inventar. Meydança, 6x12 m az olmayan zal. Voleybol topu.

Hazırlıq. Meydançanın ortasında xətt çəkilir. Orta xəttə paralel meydançanın iki əks tərəflərində orta xəttə paralel enli xətt çəkilir. Bu xətt divardan 1-1,5 m aralı olmalı, "əsirlər" üçün ayrılan yer "əsirlərin dəhlizi" adlanır. "Əsirlərin dəhlizi"nin orta xətti divardan 6-10 m aralıda qurulur. Bütün meydançanın ətrafı xətlərlə məhdudlaşır (şəkil 20). Əgər oyun zalda keçirilirsə, meydançanın üz tərəfi divardır. Oyunçular 2 bərabər komandaya bölünür və öz tərəflərində dağınıq halda səpələnirlər. Oyunçular öz komandaları üçün kapitan seçir, yaxud müəllim kapitanı təyin edir.

Oyunun gedişatı. Müəllim orta xətdə iki kapitan arasında topu yuxarı atır. Hər bir kapitan topu öz komandasının oyunçularına tərəf vurur. Topu alan oyunçu çalışır ki, topu rəqib komandasının oyunçularına vursun, bu şərtlə ki, orta xətti keçməsin. Rəqib çalışır ki, top ona dəyməsin və öz növbəsində çalışır ki, topla rəqib komandasının oyunçusunu vursun. Topla vurulan oyunçu rəqib tərəfdə yerləşən əsirlər olan dəhlizdə o vaztadək durur ki, öz komandasının oyunçusu topu ona ötürür. Bundan sonra o digər oyunçularla eyni səviyyədə oynayır.

Oyun 10-15 dəqiqə davam edir, sonradan hər komandada olan əsirləri sayırlar. Hər komandada nə qədər Əsir varsa, komandaya o qədər xal verilir. Müəyyən olunmuş vaxt başa çatdıqdan sonra hansı komandada xal çoxdursa, o komanda qalib gəlir. Ola bilər ki, komandalardan biri digər komandanın oyunçularını tam əsir götürənədək oynasınlar.



Qayda. 1. Oyunçular orta xətdən rəqib komandasının meydançasına keçməməlidir. Bu qayda pozulduqda top rəqib komandaya verilir. 2. Topu oyunçuların başına vurmaq olmaz. Danışıq aparıb topu yalnız dizdən aşağı hissəyə vurmaq. Bunu o halda etmək olar ki, pəncərələr müdafiəsizdir (yəni şüşəni sındırmaq olar) və ya meydançanın ölçüsü çox kiçikdir və oyunçuları topla vurmaq çox çətin olur. 3. Uçan topu oyunçu tutarsa, həmin oyunçu tutulmuş sayılmır. Əgər topu tutmağa çalışırsa və topu əlindən döşəməyə salırsa, deməli, həmin oyunçu tutulmuş sayılır. 4. Topu tuta bilməyən oyunçu, lakin döşəmədən sıçrayan top oyunçuların birinə dəyərsə və onu tuta bilməzsə, həmin oyunçu tutulmuş hesab olunur. 5. Divardan və ya döşəmədən sıçrayıb oyunçuya dəyərsə, tutulmuş sayılmır və meydançada qalır. 6. Topla yalnız 2 addım qaçmaq olar. Topu döşəməyə vurmaqla da aparmaq olar. Bu qayda pozulduqda top rəqib komandaya verilir. 7. Əsiri müdafiə etmək üçün (oyuna qaytarmaq üçün) topu yuxarıdan atıb və əsirlik sahəsindən çıxmamaq

LAYİHƏ

şərtilə topu tutmalıdır. Azad olunmuş əsir meydançaya qayıdır və topu öz komanda yoldaşına ötürməlidir. Əgər Əsir topu atandan sonra yenidən topa və ya başqa əşyaya toxunursa, tutulmuş sayılır (azad olmuş sayılmır). 8. Rəqib oyunçular əsirlərin dəhlizinə daxil olmağa ixtiyarları yoxdur. Əgər rəqib oyunçularından biri dəhlizə daxil olarsa, top əsirə verili rvə o isə öz növbəsində .z oyunçularına ötürür. Divara dəyib qayıdan top (məkanda – yan xəttin xaricində) meydança hüdudundan çıxmış sayılr və top o komandaya verilir ki, onun sahəsində divara toxunub. 9. Əgər top əsirlik xəttin arxasına düşübsə, əsirlikdə olan əsirlər çalışırlar ki, topu öz komanda oyunçularına ötürsünlər, əgər digər komandadan Əsir yoxdursa, Əsir sakitcə topu götürür və öz oyunçusuna ötürür.

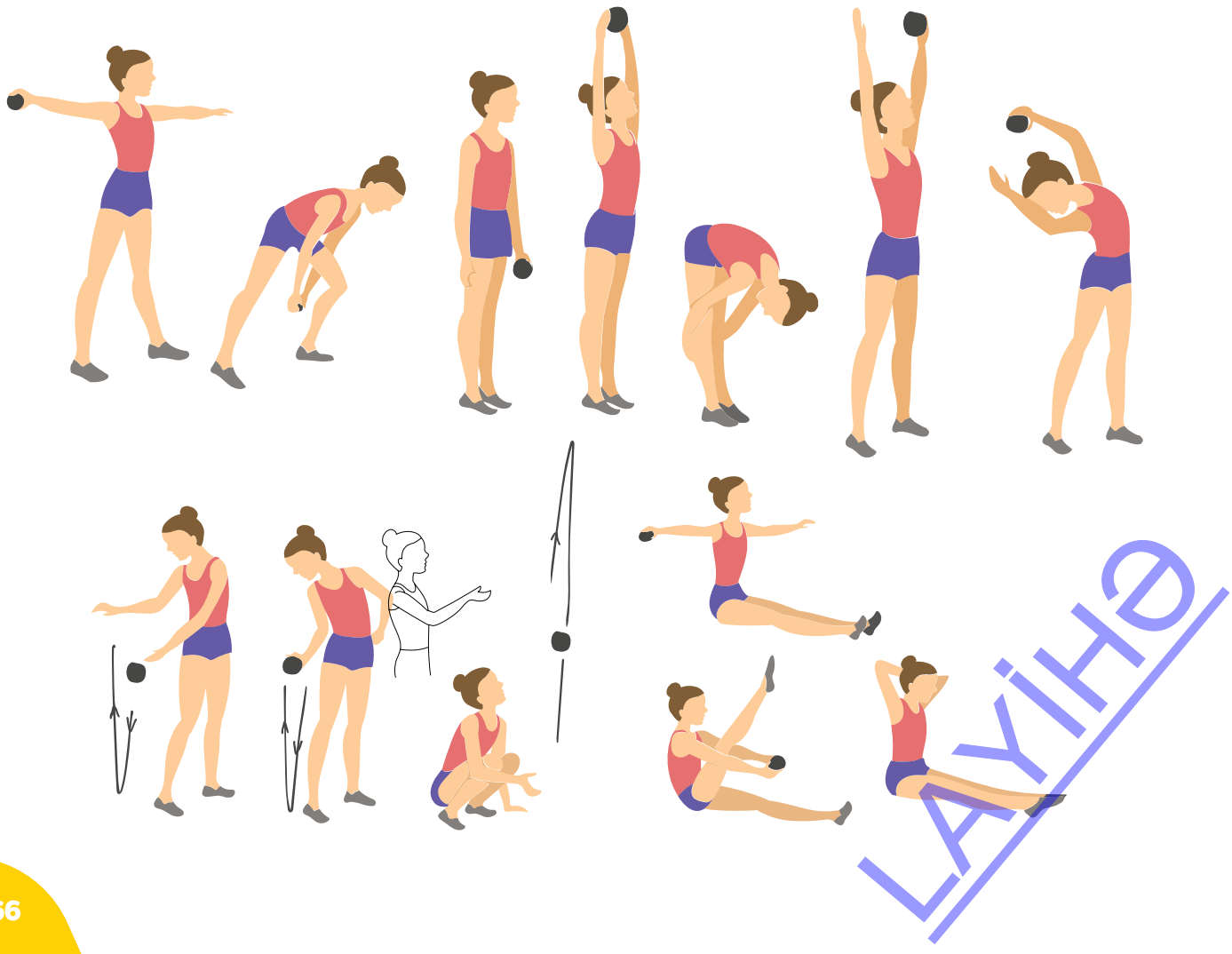
T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Mövzu 17: TENİS TOPUNUN ATILMASI

G. Bildiyiniz kimi tenis topunun atılması əllərin, çiyin qurşağının və ayaqların əzələlərinin qısa müddətli, lakin cəmləşdirilmiş səyləri ilə icra olunur.

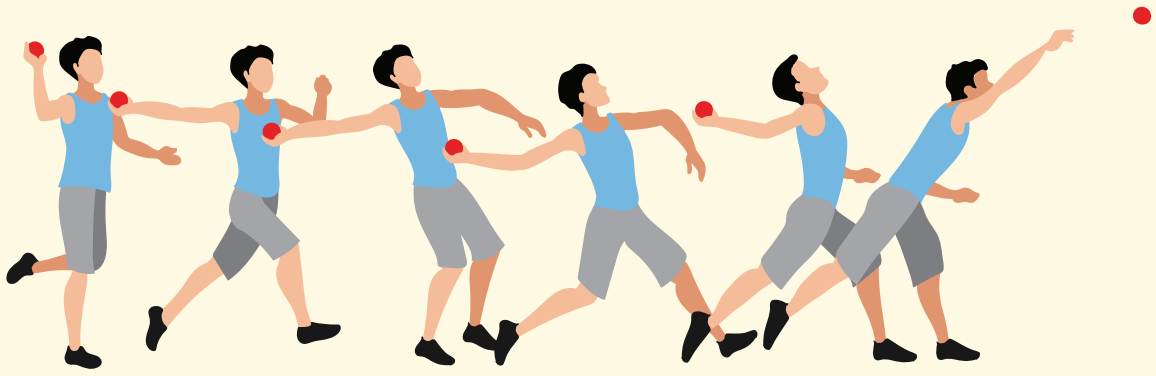
Qeyd edək ki, ümumtəhsil məktəblərində atmalara giriş 150 qramlıq topun (tenis topu) atılması ilə başlayır.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına yönəldilməlidir.



LAYİHƏ

Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində şagirdləri tenis topunun atılmasının texnikası ilə tanış edəcəyik. Beləliklə, atmanın texnikası 4 fazadan ibarətdir: *qaçış, atmaya hazırlıq, atma, dayanma*.



Qacış 10-12 metrlik məsafəni sürətlə qaçaraq həyata keçirilir. Bu zaman qol arxaya doğru geniş açılır.

Atmaya hazırlıq zamanı çarpaz addımla gövdə çevrilir. Bu zaman qol, demək olar ki, üfiqi vəziyyət alır.

Atma zamanı sanki "dartılmış yay" vəziyyəti yaranır və top irəliyə doğru atılır. Topun atılması biləyin hərəkəti ilə başa çatır.

Atmadan sonra müvazinəti saxlaya bilmək üçün bədənin ağırlığı bir ayaqdan digərinə ötürülür. Bu da ***dayanma*** zamanı atma xəttini keçməməyə kömək edir.

Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

"Kim daha uzağa atar?"

Keçirilən yer, inventar. Zal, meydança, dəhliz. Oyunçuların sayına görə içərisində noxud olan kiçik torbalar.

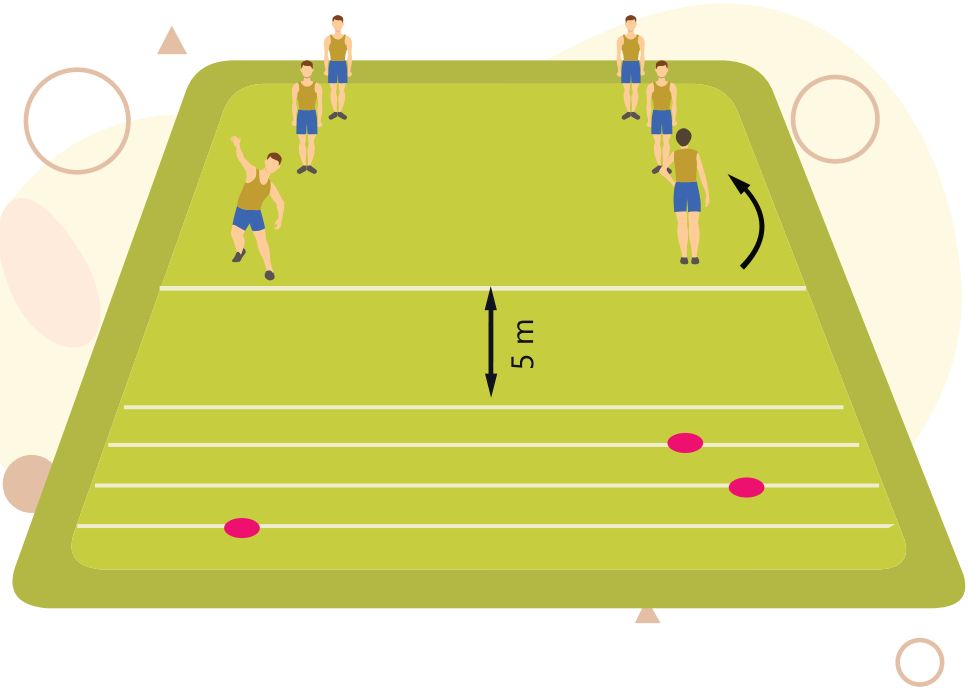
Hazırlıq. Meydançanın bir tərəfində start xətti çəkilir. Start xəttindən 5 m məsafədə aralarında 2-3 m interval olan 4-6 xətt çəkilir. Oyunçular bir neçə komandaya bölünür və start xəttinin arxasında hər komanda sıraya düzülür. Hər bir oyunçunun əlində içərisində noxud olan kiçik torba olur.

Oyunun gedişatı. Oyunçular növbə ilə öz komandalarında əlində tutduğu torbanı bacardıqca uzağa atır və tez sıranın axırına keçir. Öz torbasını uzaqdakı xəttə daha çox atan komanda qalib hesab olunur.

Qayda. 1.Hər bir oyunçu yalnız bir torba ata bilər. 2. Torbaları müəllimin siqnalından sonra növbə ilə atırlar. 3. Torbanı atan oyunçu öz sırasının axırında durur.

Variant Oyun üçün torbalardan başqa uzun ip də tələb oluna bilər. İp zalın eninə bərabər olmalıdır. Start xəttindən 1-2 m məsafədə 2,5 m hündürlüyündə ip tarıma çəkilir. Hər bir oyunçuda 2 torba olur. İpin arxasında bir-birindən 5 m aralı iki xətt çəkilir. Müəllimin siqnalı ilə oyunçu hər iki torbanı bacardıqca ip üzərindən uzağa atır. İpin arxasına torbanı atan 1 xal, birinci xətt üzərinə atan – 2 xal, ikinci xətt üzərinə atan – 3 xal qazanır.

LAYİHƏ



Atılan torbalar yığılır və komandanın növbəti oyunçusuna verilir. Buna görə oyunun bu variantında torbaların sayı az ola bilər. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur.

Qayda. 1. Torbaları atan zaman start xəttini keçmək olmaz. 2. Torbaları bir-bir atmaq; hər bir torba yerə düşdükdə xalların sayı deyilir.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin "*sərbəst iş*" hissəsində "*atma texnikasını inkişaf etdirmək*" tapşırığı verilmişdir.

Mövzu 18: AŞAĞI ƏTRAFLARIN SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. Hörmətli müəllim, aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün atletikanın "tullanmalar" bölməsindən istifadə edirik. Atletikada tullanmaların qaçaraq uzunluğa, üç təkanla, qaçaraq hündürlüyə və şüvüllə tullanma növləri vardır və bunların hər biri haqqında dərslikdə məlumat verilmişdir. Qeyd edək ki, burada şagirdlər qaçaraq uzunluğa, yerindən uzunluğa və qaçaraq hündürlüyə tullanma ilə tanış olacaqlar.

LAYİHƏ

TULLANMALAR

üfüqi

şaquli

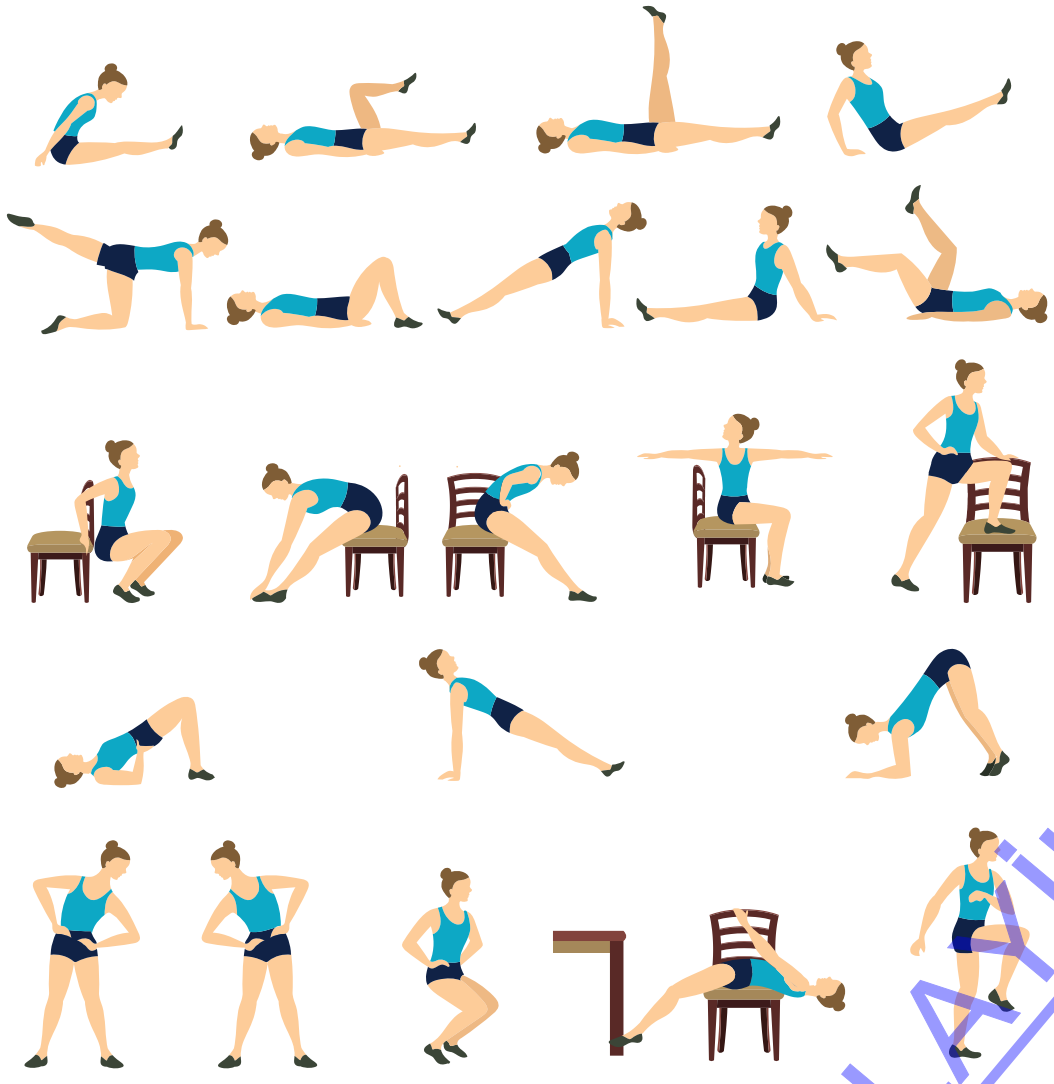
qaçaraq uzunluğa

üç təkanla

qaçaraq hündürlüyə

şüvüllə

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına yönəldilməlidir.

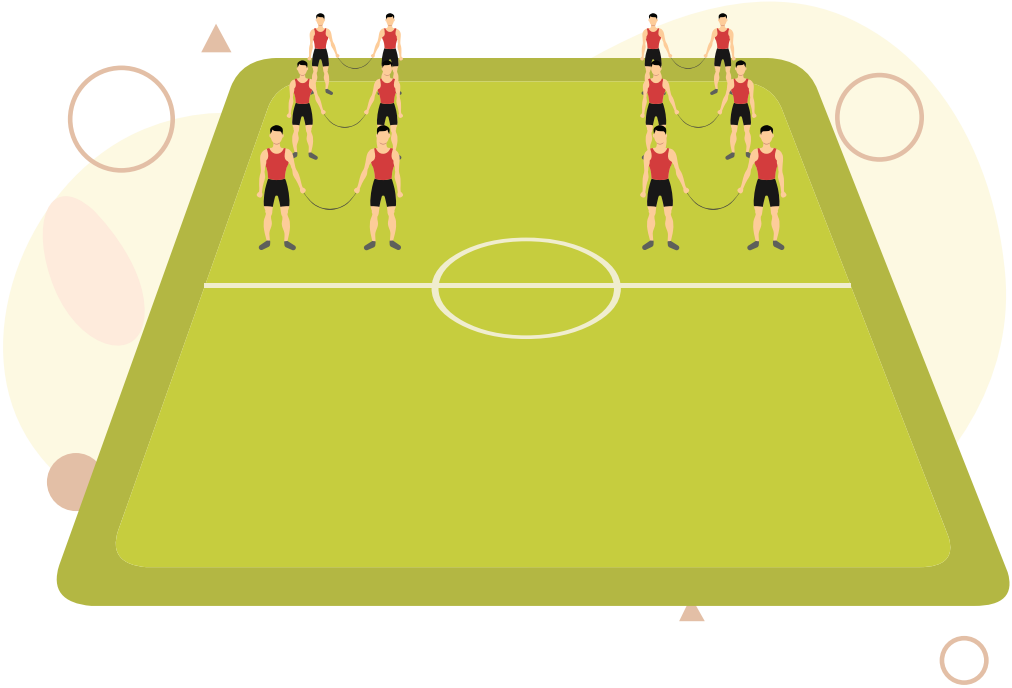


LAYİHƏ

Ə. Hörmətli müəllim, tullanmaların öyrədilməsinə keçməzdən öncə dərsin əsas hissəsində tullanmalara hazırlıq məqsədi ilə mütəhərrik oyunlardan istifadə edə bilərsiniz.

Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

"Tullanma tullanma ardınca"



Keçirilən yer, inventar. Meydança, zal. Oyunçuların sayının yarısı qədər qısa ip.

Hazırlıq. Oyunçular iki komandaya bölünürlər və hər bir komanda özlüyündə iki sıraya düzülürlər. Hər iki sıra bir-birindən 2 m məsafədə paralel dururlar. Oyunçular sırada iki-iki durub döşəmədən 50-60 sm hündürdə əllərində qısa ip tuturlar.

Oyunun gedişatı. Müəllimin siqnalı ilə hər komandadan birinci iki nəfər ipi döşəməyə qoyub biri sıranın sol tərəfi ilə, digəri sağ tərəfi ilə sıranın əksinə qaçır və sıranın axırından başlayaraq iplər üzərindən ardıcıl tullanmaqla öz yerlərinə qayıdırlar. Hər iki oyunçu əyilib öz iplərini götürürlər və 50-60 sm hündürlükdə tuturlar. Elə ki ipi 50-60 sm yuxarı qaldırdılar, tez ikinci cütlük öz komandalarının xarici tərəfi ilə sonna qədər qaçır və ardıcıl olaraq iplər üzərindən tullanmaqla öz yerlərinə qayıdırlar. İpi döşəmədən 50-60 sm hündürlüyə qaldıran kimi növbəti oyunçular sıranın əksinə qaçırlar. Beləliklə, o komanda qalib hesab olunur ki, sonuncu iplər üzərindən tullanıb və öz irini döşəmədən götürüb yuxarı qaldırır.

Qayda. Növbəti cütlük o vaxt qaça bilər ki, onlvrdvn əvvəl qaçan oyunçular ipi götürüb yuxarı qaldırırlar. 2. Oyunçular özlərinə yaxın olan tərəflə qaçmalıdırlar. 3. İp üzərindən tullanarkən oyunçular bir-birinin yanında da ola bilər və bir-birinin ardınca da tullana bilər (öz razılıqları ilə). 4. İpləri aşağı salmaq olmaz. Onlar 50-60 sm hündürlükdə tutulur. Hər bir səhv icra üçün 1 cərimə xalı verilir.

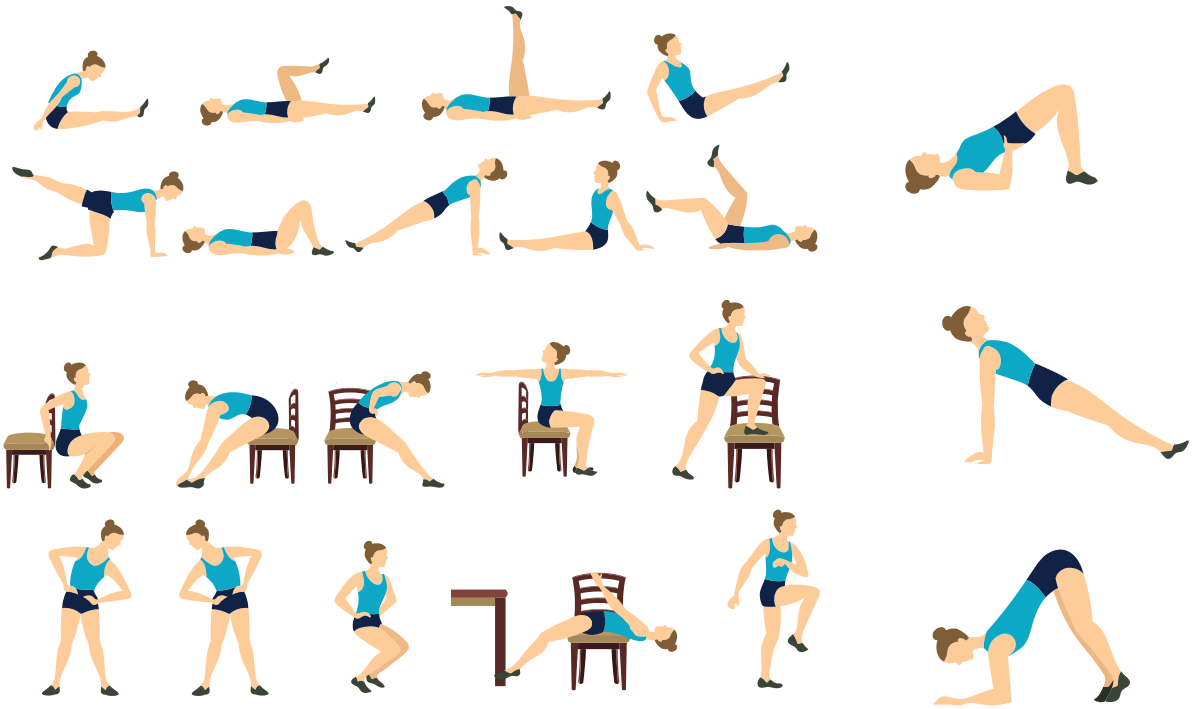
T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

LAYİHƏ

Mövzu 19: QAÇARAQ UZUNLUĞA TULLANMA

G. Qacaraq uzunluğa tullanma – idmançının müəyyən məsafəni maksimal sürətlə qaçaraq xüsusi xəndəyə tullanmasıdır. Xəndəkdən bir qədər aralı təkan ağacı qoyulur. İdmançı xəndəyə düşdükdə son buraxdığı izdən tirə qədər olan məsafə onun nəticəsi hesab edilir.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına yönəldilməlidir.



Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində şagirdləri qaçaraq uzunluğa tullanma texnikası ilə tanış edəcəyik.

Qaçaraq uzunluğa tullanma 4 fazadan ibarətdir: qaçış, təkan, uçuş, yerəenmə.

Bu fazaların hər birinin düzgün icrası yüksək nəticə əldə etməyə zəmin yaradır.

Qacış fazası – daha uzaq məsafəyə tullanmaq üçün maksimal qaçış sürətinə nail olmaq vacibdir. Qaçış fazasının düzgün icrası üçün aşağıda qeyd olunanlara riayət etmək lazımdır:

1) qaçışın düzxətli olması;
2) qaçış sürətinin getdikcə artması;
3) qaçış məsafəsinin maksimal sürət əldə etməyə yararlı olması;
4) qaçış məsafəsinin təkan yerinə dəqiq düşməyə imkan verməsi.

Təkan fazası – mümkün olan uçuş sürətini irəliyə doğru maksimuma çatdırmaq lazımdır. Təkan fazasının düzgün icrası üçün aşağıdakılara riayət etmək vacibdir:

1) təkanı güclü ayaqla icra etmək;
2) bədənin ağırlığını irəliyə yuxarıya eyni vaxtda istiqamətləndirmək;
3) qolların, sərbəst ayağın holaylandırma hərəkətini tez və surətlə icra etmək.

LAYİHƏ

Uçuş fazası

Bu, uğurlu yerəenmə üçün zəmin yaradır. Uçuş fazasının düzgün icrası üçün aşağıda qeyd olunanlara riayət etmək lazımdır:

1) təkandan sonra qaçış addımı vəziyyətini mümkün qədər çox saxlamaq;
2) uçuşda ayaqların hərəkəti ilə müvazinəti saxlamaq;
3) yerəenməyə hazırlaşmaq;
4) gövdənin şaquli vəziyyətini mümkün qədər çox saxlamaq, ayaqları sinəyə tərəf çəkmək.

Yerəenmə fazası – tullanma nəticəsinin daha uğurlu olması bilavasitə bu fazanın düzgün icra olunmasından asılıdır. Yerəenmə fazasının düzgün icrası üçün aşağıda qeyd olunanlara riayət etmək lazımdır:

1) ayaqları sinəyə çəkmək və qolları irəliyə uzatmaq;
2) dabanlar yerə toxunan anda arxaya yıxılmamaq üçün bədənin ağırlıq mərkəzini irəliyə vermək;
3) enmə xəndəyindən irəliyə çıxmaq.

Qaçaraq uzunluğa tullanma texnikasının inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

“Xətlər üzərində tullanmalar”

Keçirilən yer. Meydança, zal, dəhliz.

Hazırlıq. Dairədə (yerdə) eni 50 sm olan kəndələn xətlər çəkilir. Oyunçular meydançanın bir tərəfində durub 2-4 komandaya bölünürlər. Hər komanda çəkilən xəttin qarşısında sırada dayanır.

Oyunun gedişatı. Müəllimin siqnalı ilə hər komandanın birinci oyunçuları bir xətdən digərinə elə tullanırlar ki, ayağı ilə xəttin hüduduna toxunmasınlar. Bu topşırığı düzgün icra edən oyunçu öz komandası üçün xal qazanır. Ən çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur.

Qayda. 1. Geniş binada keçirilən oyunda komandaların sayı çox ola bilər. 2. Müxtəlif komandaların oyunçuları eyni vaxtda və ya ardıcıl tullana bilər (əgər bina dardırsa). 3. Oyunçu xal qazana bilər ki, bir dəfə də olsun xətti tapdalamayıb.

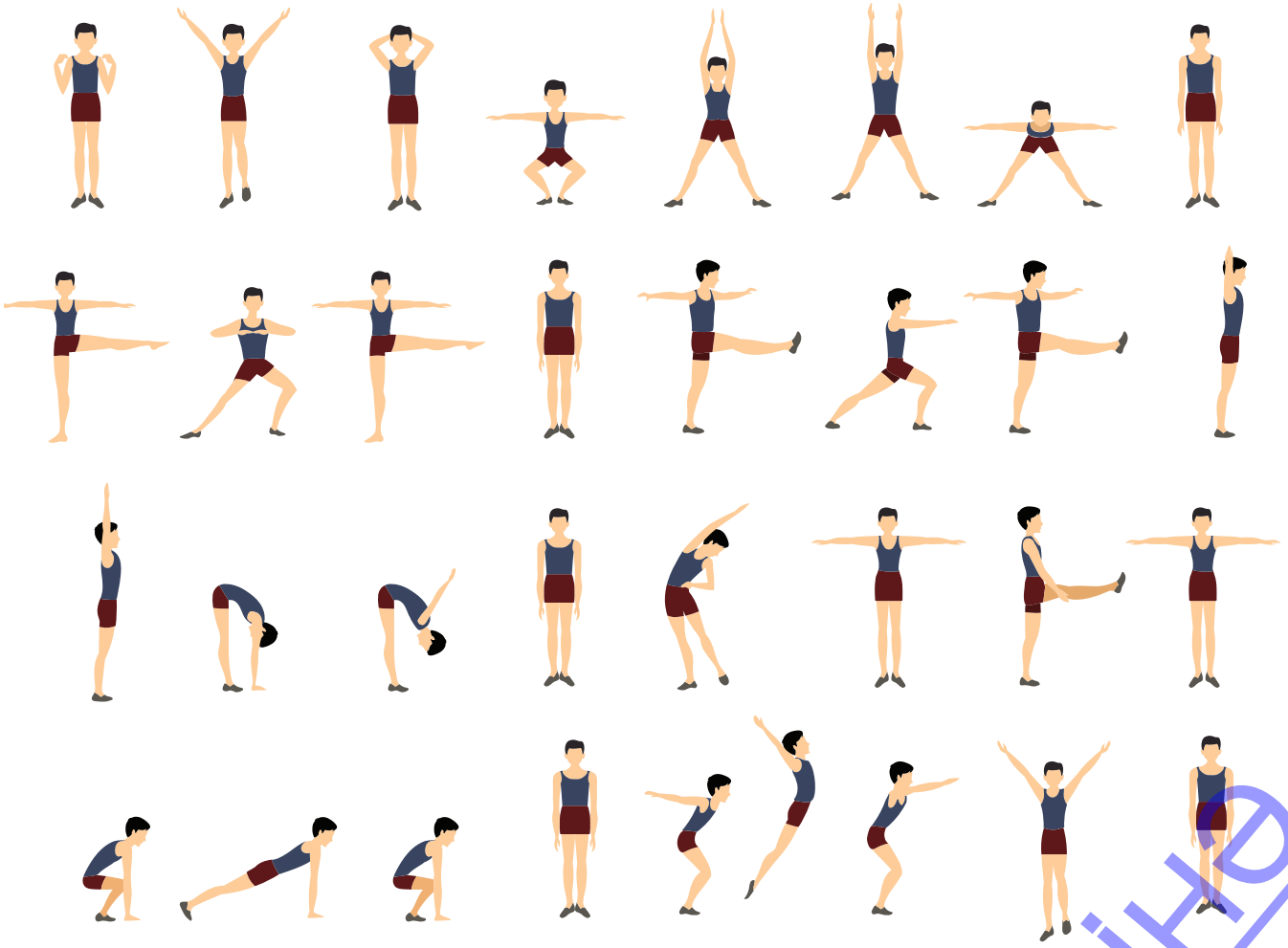
T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

LAYİHƏ

Mövzu 20: QAÇARAQ HÜNDÜRLÜYƏ TULLANMA

G. Qacaraq hündürlüyə tullanan idmançı planka (hüdud ağacı) üzərindən tullanır. Hüdud ağacının ucları sıxaclara söykənir, sıxaclar isə aşağı-yuxarı hərəkət etdirilə bilir. Qaçaraq hündürlüyə tullanmanın bir neçə üsulu var: addımlama (qayçıvari), aşma, dalğa, yuvarlanma, fosberi-flop. Qeyd edək ki, Olimpiya növü olan hündürlüyə tullanma üzrə yarışlarda idmançılar məhz "fosberi-flop" üsulundan istifadə edirlər.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına yönəldilməlidir.



LAYİHƏ

Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində şagirdləri qaçaraq uzunluğa tullanmanın ən sadə üsulu ilə tanış edəcəyik.

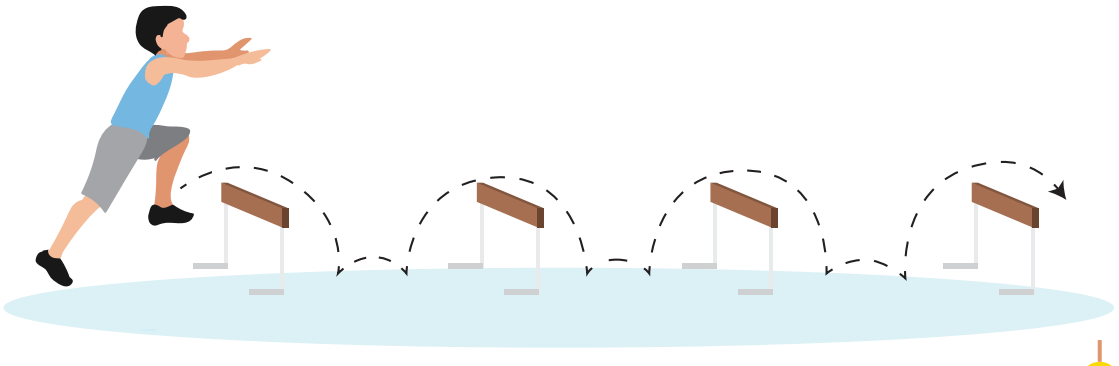
Qaçaraq hündürlüyə tullanma 4 fazadan ibarətdir: *qaçış, təkan, hüdud ağacının (planka) kecilməsi, yerəenmə*.

Təkan iki ayaqla icra edilərsə, hündürlük plankası toxunma nəticəsində yerə düşərsə, nəticə qeydə alınmır.

Bu qaydalar hündürlüyə tullanmanın bütün üsullarına aid edilir.

Tullanmalar texnikasının yaxşılaşdırılması üçün hərəkətlər:

1. Oturuşdan yuxarıya sıçrayışlar;
2. Qaçaraq eyni hündürlüklü maneələr üzərindən tullanmalar;



3. Bir addımdan sıçrayışlar;
4. Müxtəlif və eyni hündürlüklü maneələr üzərindən sıçrayışlar;
5. Tək ayaqla sıçrayaraq yuxarıda asılan əşyaya (top, ip və s.) başla və ya əllə toxunmaq.

LAYİHƏ

Qaçaraq hündürlüyə tullanma texnikasının inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

“Tilov” oyunu

Keçirilən yer, inventar. Meydança, zal. Kiçik kisəciklərlə tullmanma üçün ip və ya xüsusi düzəldilmiş uclarında torpaqla və ya noxudla doldurulmuş kisələr bağlanmış ipin uzunluğu 3-4 metrdir.

Hazırlıq. Bütün oyunçular dairədə durur, aparıcı əlində ip dairənin mərkəzində durur.

Oyunun gedişatı. Dairənin mərkəzində dayanan aparıcı ipi fırladır. İpi elə fırladır ki, ipin ucunda olan kisəcik yerə toxunaraq dairədə dayanmış uşaqların ayağının altından keçsin (uşaqlar bu zaman tullanırlar).

Oyun iştirakçıları ipin ucunda olan kisəciyə nəzarət edirlər və kisəcik onların ayağının yanına çatan kimi tez tullanırlar ki, ip ayaqoarının altından keçsin. Kisəcik və ya ip oyunçunun ayağına toxunan kimi tez həmin oyunçu dairənin mərkəzinə gəlir və ipi fırlatmağa başlayır, ondan əvvəl ipi fırladan gedir dairə üzrə həmin oyunçunun yerində durur. Oyun müəyyən olunmuş vaxtadək oynanılır. Ayağına bir dəfə də ip toxunmayan oyunu qalib hesab olunur.

Qayda. 1. O oyunçu tutulan sayılır ki, onun ayağına ip və ya kisəcik toxunub. 2. İpi fırladan aparıcı dairənin mərkəzindən kənara çıxmamalıdır. Bu qaydanı pozan tutulmuş hesab olunur.

Oyunun variantları:

1. “Oyundan çıxma tilovu”.

Bu oyun əvvəlki oyuna analojidir, lakin aparıcı bir nəfər olur. İp və ya kisəcik oyunçunun ayağına toxunarsa, həmin oyunçu oyundan çıxır. Sonuncu qalan oyunçu qalib hesab olunur. Yaxşı olar ki, müəllim və ya dözümlü oyunçu aparıcı olsunlar.

2. “Komandalı tilov”.

Dairədə dayanan oyunçular dairə üzrə “bir-iki” saymaqla iki komandaya bölünürlər. Aparıcı həmişə bir nəfər olur. İpə toxunan oyunçu xal itirir. Hər bir səhvdən sonra hesab bərkdən elan olunur. Əz az cərimə xalı olan komanda qalib hesab olunur. Oyun 2-4 dəqiqə davam edir.

Son iki variantı iştirakçıların sayı o qədər də çox olmayan oyunçularla keçirmək olar. İştirakçıları 2-3 qrupa bölüb və oyunu hər qrupla ayrıca keçirmək olar.

LAYİHƏ

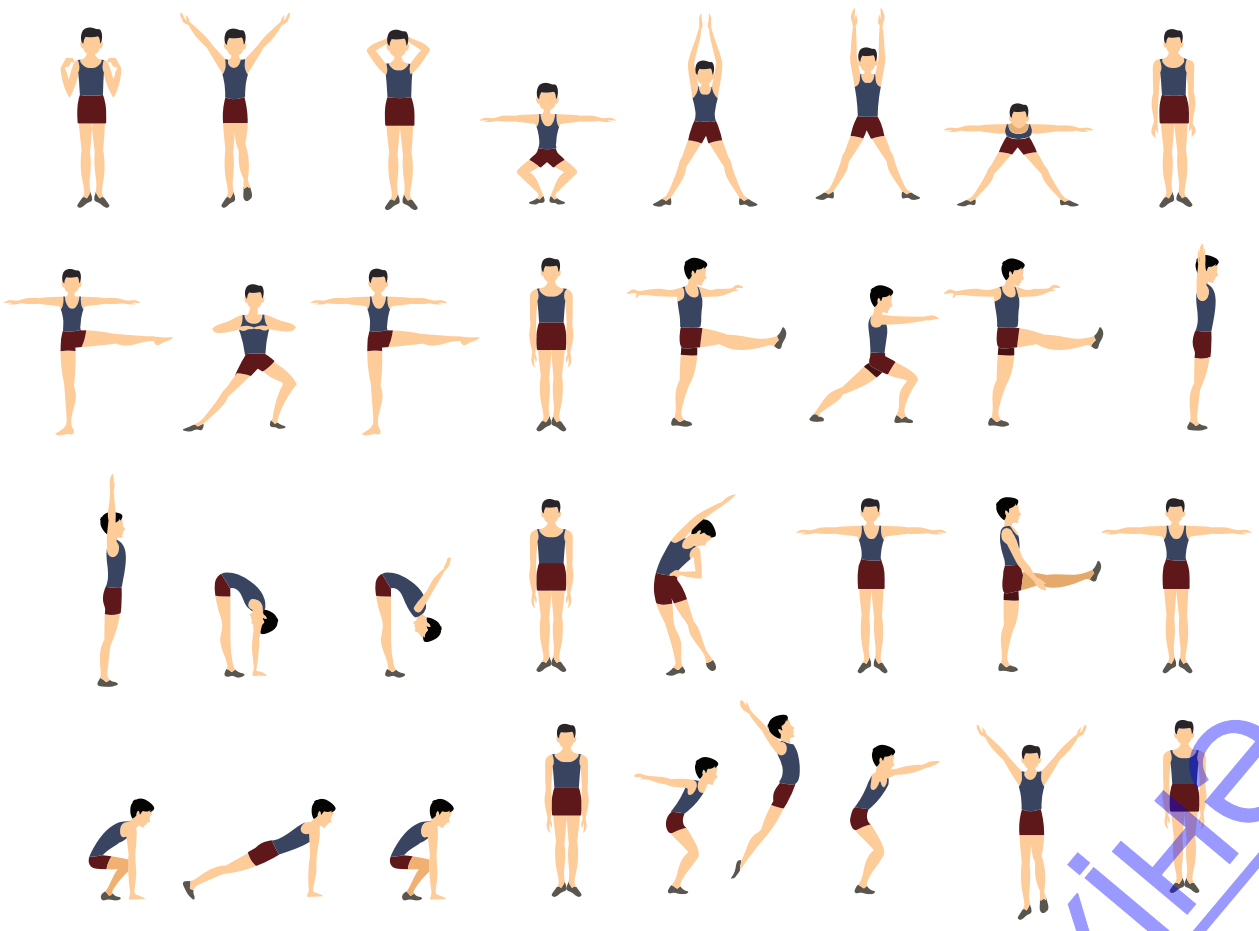
T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin "*sərbəst iş*" hissəsində tapşırıqlar verilmişdir.

Mövzu 21: SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

G. Qacaraq uzunluğa tullanma – idmançının müəyyən məsafəni maksimal sürətlə qaçaraq xüsusi xəndəyə tullanmasıdır. Xəndəkdən bir qədər aralı təkan ağacı qoyulur. İdmançı xəndəyə düşdükdə son buraxdığı izdən tirə qədər olan məsafə onun nəticəsi hesab edilir.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilməlidir.



LAYİHƏ

ə. Hörmətli müəllim, giriş hissədə də qeyd etdiyimiz kimi dərsin əsas hissəsində estafetlərdən və mütəhərrik oyunlardan istifadə edərək sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə nail olacağıq.

Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

"Qurd dərədə"

Keçirilən yer. Meydança, zal, dəhliz.

Hazırlıq. Meydançanın və ya zalın ortasında bir-birindən 70-100 sm aralı iki paralel xətt çəkilir. Bu dəhliz "çala"dır. Bu xətlər qeyri qeyri-paralel də ola bilər (Şəkil 12). 1-2 qurd dərədə durur. Qalan oyunçular – "keçilər" – meydançanın bir tərəfində, "evin" arxa xəttində durular. Meydançanın əks tərəfində xətt çəkilir, bu xəttin arxası "qışlaq" adlanır.

Oyunun gedişatı. Müəllimin işarəsi ilə oyunçular – "keçilər" "evdən" çıxıb meydançanın əks tərəfinə – "qışlağa" qaçırlar, yolda xəndək üzərindən tullanırlar. Qurdlar dərədən çıxmamaq şərtilə oyunçuları – "keçiləri" – bacardıqca çox tuturlar. Tutulmuş oyunçular meydançanın bir kənarında durub onları sayırlar, sayandan sonra yenidən oyuna qoşulurlar. Müəllim yenidən siqnal verir, oyun yenidən başlanır.Dərənin üzərindən tullanan oyunçuları - "keçiləri" – qurdlar tuturlar.

LAYİHƏ

2-4 qaçışdan sonra yeni qurdlar seçilir və oyun davam edir. Heç tutulmayan oyunçu – “keçi” – qalib hesab olunur.

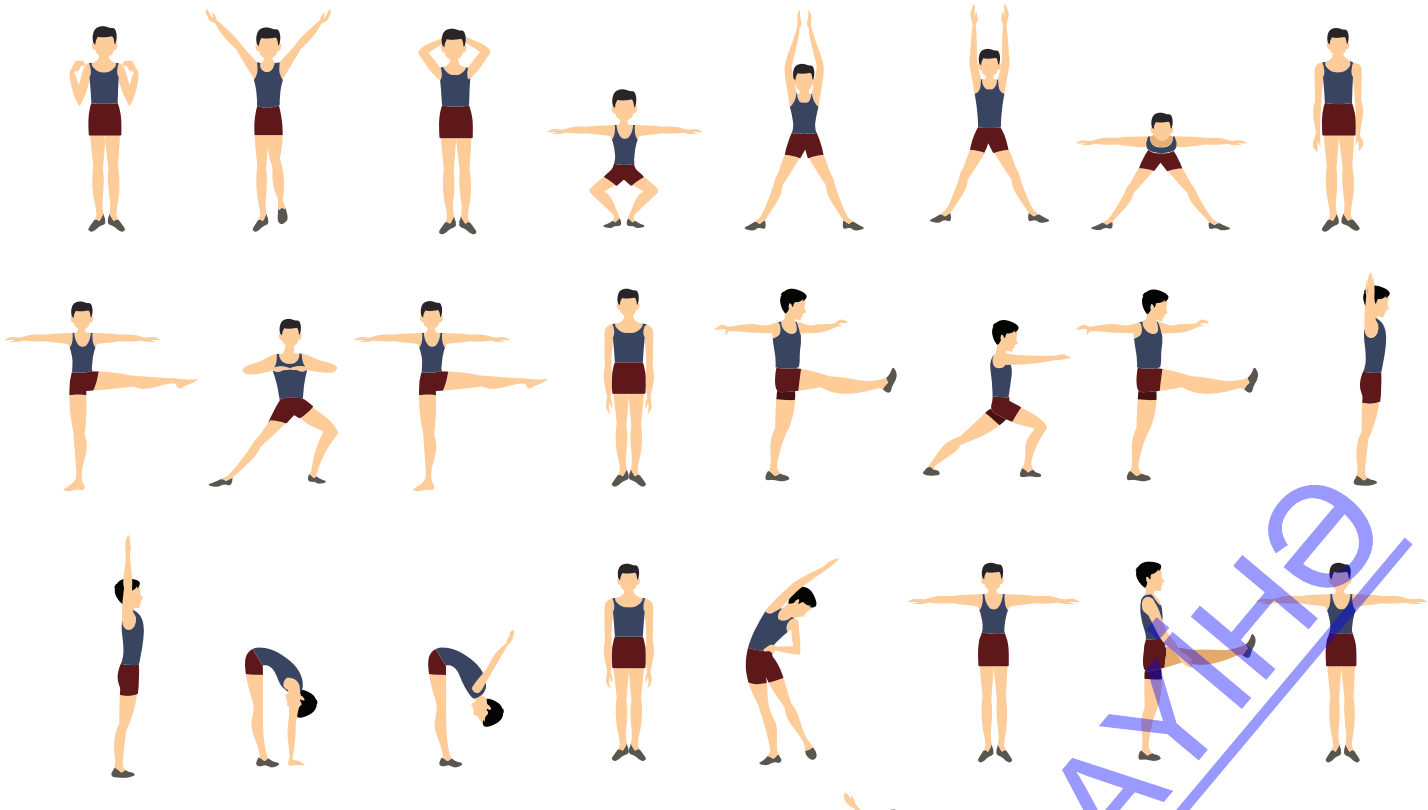
Qayda: 1. Qurdlar “keçiləri” yalnız dərə üzərindən tullanan zaman tutmalıdırlar, yaxud dərənin yanında tuturlar. 2. Oyunçu “keçi” dərənin yanından qaçarkən dərə üzərindən tullanmadıqda tutulmuş sayılır. 3. Keçilər yalnız müəllimin siqnalından sonra qaça bilərlər. 4. Əgər keçi dərənin üzərindən tullanmağa qorxursa, müəllim üçə qədər sayır, oyunçu tullanmasa, tutulmuş sayılır.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

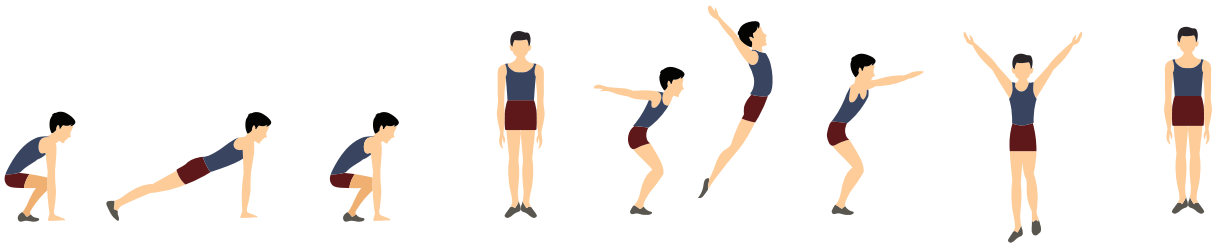
Mövzu 22: SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

G. Hörmətli müəllim, qeyd etdiyimiz kimi sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün yuxarı və aşağı ətraf əzələlərinin birgə inkişafına nail olmalıyıq. Bədənin yuxarı ətraf əzələləri dedikdə əsasən bazu və çiyin əzələləri, aşağı ətraf əzələləri isə əsasən baldır və bud əzələləri nəzərdə tutulur. Dərsin əsas hissəsində təyin edəcəyimiz oyunlar məhz bədənin yuxarı və aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin birgə fəaliyyətini təmin etməlidir.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilməlidir.

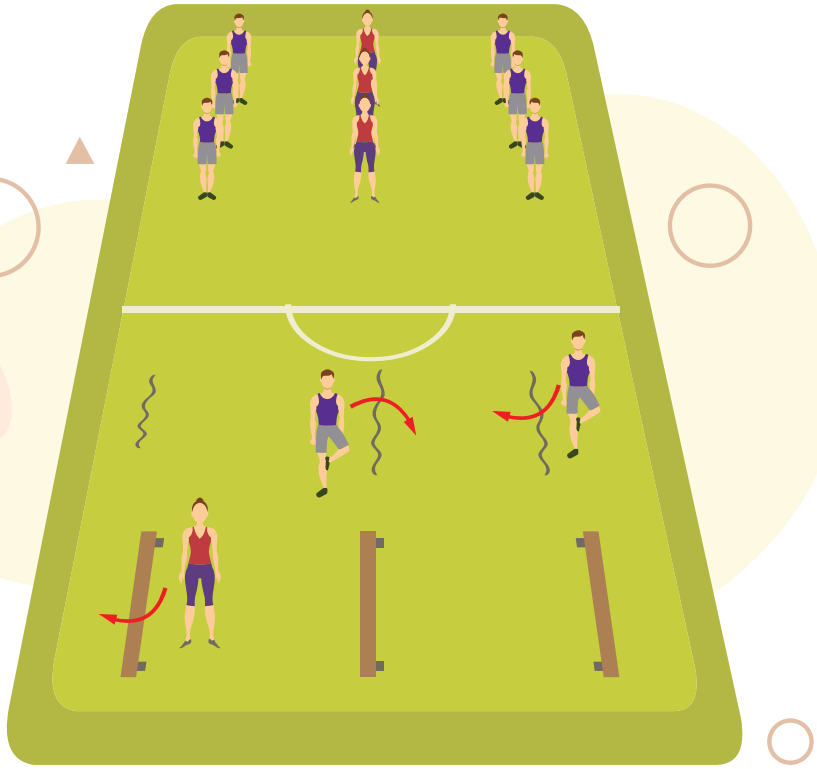


LAYİHƏ



H. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş kombinələşmiş estafetlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur.

Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş kombinələşmiş estafet nümunəsi



Keçirilən yer. Meydança, zal.

Hazırlıq. Hər komandanın qarşısında ip qoyulur və yaxud xətt çəkilir. İpin sonunda isə idman skamyası qoyulur.

Oyunun gedişatı. Oyun 2-3 komanda arasında keçirilir. Müəllimin komandası ilə birinci duran iştirakçılar sağ ayaqla ipin üzərindən sola-sağa tullanaraq irəliləyir və qarşıda olan skamya üzərindən iki ayaqla təkanla irəliyə və geriyə tullanaraq ipin üzərindən sol ayaqla sola-sağa tullanaraq irəliləyir.

Qayda:

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

LAYİHƏ

3. “Hərəki qabiliyyətlər” məzmun xətti üzrə

MEYAR	KONTİNGENT	BAL / QİYMƏT							
		30-dək – 2		30-dan 60-dək – 3		60-dan 80-dək – 4		80-dən 100-dək – 5	
Qaçaraq uzunluğa tullanma (metr)	Oğlanlar	2.70	3	2.80	31	3.00	61	3.25	90
		2.71	6	2.81	33	3.01	62	3.26 >	100
		2.72	9	2.82	34	3.02	63		
		2.73	12	2.83	36	3.03	64		
		2.74	15	2.84	37	3.04	65		
		2.75	18	2.85	39	3.05	66		
		2.76	21	2.86	40	3.06	67		
		2.77	24	2.87	42	3.07	68		
		2.78	27	2.88	43	3.08	69		
		2.79	30	2.89	45	3.09	70		
				2.90	46	3.10	71		
				2.91	48	3.11	72		
				2.92	49	3.12	73		
				2.93	51	3.13	74		
				2.94	52	3.14	75		
				2.95	54	3.15	76		
				2.96	55	3.16	77		
				2.97	57	3.17	78		
				2.98	58	3.18	79		
				2.99	60	3.19	80		
						3.20			
						3.21			
						3.22			
						3.23			
						3.24			
	Qızlar	2.20	3	2.30	31	2.60	61	2.85	90
		2.21	6	2.31	32	2.61		2.86>	100
		2.22	9	2.32	33	2.62	62		
		2.23	12	2.33	34	2.63	63		
		2.24	15	2.34	35	2.64	64		
		2.25	18	2.35	36	2.65			
		2.26	21	2.36	37	2.66	65		
		2.27	24	2.37	38	2.67	66		
		2.28	27	2.38	39	2.68	67		
		2.29	30	2.39	40	2.69	68		

LAYİHƏ

Qaçaraq uzunluğa tullanma (metr)	Qızlar			2.40	41	2.70			
				2.41	42	2.71	69		
				2.42	43	2.72	70		
				2.43	44	2.73	71		
				2.44	45	2.74	72		
				2.45	46	2.75			
				2.46	47	2.76	73		
				2.47	48	2.77	74		
				2.48	49	2.78	75		
				2.49	50	2.79	76		
				2.50	51	2.80			
				2.51	52	2.81	77		
				2.52	53	2.82	78		
				2.53	54	2.83	79		
				2.54	55	2.84	80		
				2.55	56				
				2.56	57				
				2.57	58				
				2.58	59				
				2.59	60				

MEYAR	KONTİNGENT	BAL / QİYMƏT							
		30-dək – 2		30-dan 60-dək – 3		60-dan 80-dək – 4		80-dən 100-dək – 5	
150 qramlıq topun Atılması (metr)	Oğlanlar	13	3	23	36	28	63	34	90
		14	6	24	42	29	66	35 >	100
		15	9	25	48	30	69		
		16	12	26	54	31	73		
		17	15	27	60	32	76		
		18	18			33	80		
		19	21						
		20	24						
		21	27						
		22	30						

LAYİHƏ

MEYAR	KONTİNGENT	BAL / QİYMƏT							
		30-dək – 2		30-dan 60-dək – 3		60-dan 80-dək – 4		80-dən 100-dək – 5	
150 qramlıq topun Atılması (metr)	Qızlar	7	3	17	45	19	66	22	90
		8	6	18	60	20	73	23 >	100
		9	9			21	80		
		10	12						
		11	15						
		12	18						
		13	21						
		14	24						
		15	27						
		16	30						

1. “İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər ” məzmun xətti üzrə				
Hərəki fəaliyyət haqqında məlumat	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında qeyri-dəqiq məlumat verir	Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir
2. “Bacarıq və vərdişlər ” məzmun xətti üzrə				
İcra bacarığı	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri dəqiqliyə yol verir	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir
4. “Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması” məzmun xətti üzrə				
Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Qaydalara qismən riayət edir, yoldaşları ilə ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkir	Hərəki fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəki fəaliyyətində inamlıdır	Hərəki fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir

LAYİHƏ

TƏDRİS VAHİDİ – 3

BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ REALLAŞDIRILACAQ

ALT STANDARTLAR

1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən istifadə və düzgün qidalanma haqqında informasiya verir.

1.2.1. Yerinə yetirilən hərəkətlərin icra üsullarını fərqləndirir.

1.3.2. Ümuminkişaf hərəkətlərini təyinatına görə fərqləndirir.

1.3.3. Hərəki qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunlar və komplekslər haqqında informasiya verir.

1.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik, özünümühafizə və ilk tibbi yardım qaydaları haqqında informasiya verir.

2.1.1. Bədən quruluşunun, qamətin korreksiyası üçün hərəkətləri yerinə yetirir.

2.2.2. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda qaydalara müvafiq fəaliyyət göstərir;

2.3.1. Sıra hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir.

2.3.3. Hərəki qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir.

2.3.4. Hərəkətlərin icrasından sonra ürək vurğularına əsasən özünənəzarəti həyata keçirir.

3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.

4.1.1. Hərəki fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

4.1.2. Hərəki fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.

4.1.4. Komandalı fəaliyyət zamanı öz yerini və rolunu müəyyən edir.

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ ÜMUMİ SAATLARIN MİQDARI: *9 saat*

KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ: *1 saat*

LAYİHƏ

Mövzu 23: BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ

Bədənin əyilmə qabiliyyəti – hərəki fəaliyyəti zəruri amplituda ilə icra etmək qabiliyyətidir. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin kifayət qədər olmaması hərəkət koordinasiyasını çətinləşdirir, bədənin yerdəyişməsi sərbəstliyini azaldır. Bu qabiliyyət fəal və qeyri-fəal ola bilər. Fiziki tərbiyə prosesində ümumi və xüsusi əyilmə qabiliyyəti dayaq-hərəkət aparatının nisbətən iri oynaqlarında hərəkətin maksimal amplitudası ilə müəyyənləşdirilir. Xüsusi əyilmə qabiliyyəti isə hər hansı hərəki fəaliyyətin icra üsulunun müvafiq amplitudada yerinə yetirilməsi ilə təyin olunur.

Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təzahürü aşağıdakı amillərdən ibarətdir:

1. Əzələnin boşalma qabiliyyətindən;
2. Qızışdırıcı hərəkətlərin kifayət qədər icra olunmasından;
3. Günün vaxtından (səhər saatlarında BƏQ xeyli aşağı olur);
4. Cinsi mənsubiyyətindən;
5. Dayaq-hərəkət aparatının genetik xüsusiyyətindən;
6. Bağların elastikliyi və əzələ tonusundan;
7. Ətraf mühitin hərarətindən və s.

Bədənin əyilmə qabiliyyəti 6-11 yaşlı uşaqlarda intensiv olaraq artır. Qızlarda bədənin əyilmə qabiliyyəti oğlanlara nisbətən 20-30% çoxdur. Əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün əsas vasitə əzələlərin dartılmasına təsir göstərən geniş amplitudalı dinamik (çoxsaylı holaylandırma hərəkətləri, yayvari hərəkətlər və s.) və statik (müxtəlif vəziyyətlərin maksimal amplitudasının saxlanması) hərəkətlərdir. Bədənin əyilmə qabiliyyəti "təkrar" və "təkrar-seriyalı" metodların köməyi ilə inkişaf etdirilir. Bu zaman əzələlərin dartılmasına yönəlmiş hərəkətlər çoxsaylı təkrarlar və seriyalarla icra edilir. Şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün yerinə yetiriləcək hərəkətlər diferensasiya olunur. Bu zaman aşağıdakı tövsiyyələrin nəzərə alınması didaktik cəhətdən əhəmiyyətli hesab edilir.

– əzələlərin dartılması üçün verilən hərəkətlər bədənin "qızışmasına" yönəldilmiş hərəkətlərdən sonra icra olunur və bu da zədələnmələrin baş verməsinin qarşısını alır;

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

– hərəkətlərin icra seriyaları arasında əzələlərin boşalmasına yönəlmiş hərəkətlər yerinə yetirilir.

kafi

yaxşı

əla

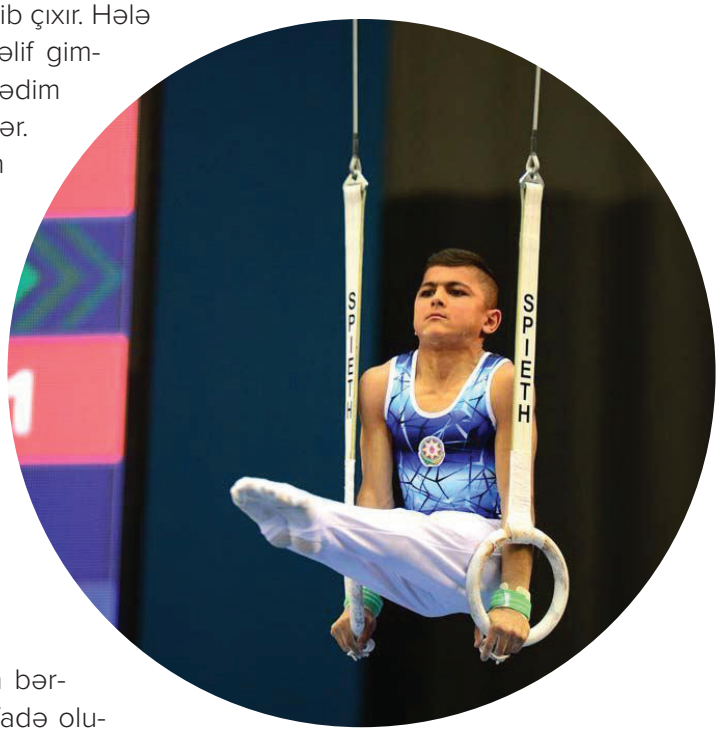
LAYİHƏ

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

Şagirdlərdə bədənin əyilmə qabiliyyətinin səviyyəsi hər hansı hərəki fəaliyyətin icrası üçün lazım olan maksimum amplituda göstəricisindən yüksək olmalıdır. Bununla da, sanki bədənin əyilmə qabiliyyətinin ehtiyatı yaranır.

GİMNASTİKA

Gimnastikanın tarixi kökləri çox qədimlərə gedib çıxır. Hələ üç min il bundan əvvəl Qədim Misirdə müxtəlif gimnastika hərəkətləri ilə məşğul olurmuşlar. Qədim Romada isə taxta at üzərində məşq edirmişlər. Azərbaycanda da gimnastika elementlərindən keçmiş zamanlarda istifadə edirdilər. Məsələn; kəndirbazlıq və s.



Güc və çevikliyin, hərəkət gözəlliyinin inkişaf etdirilməsi üçün gimnastika əvəzedilməzdir. Bu, hər bir kəsə, xüsusilə də gənclərə çox gərəklidir. Bədən quruluşunun, qamətin gözəl olmasını istəyən oğlan və qızlara gimnastika çox kömək edə bilər. Gimnastika ilə məşğul olmaq idmanın digər növlərində də üstünlük əldə etməyə kömək edər. Gimnastik hərəkətlər kosmonavtların fiziki hazırlıq proqramında da xüsusi yer tutur.

Ciddi zədələr almış insanların fiziki cəhətdən bərpasında müxtəlif gimnastik hərəkətlərdən istifadə olunur, bu da müalicəvi gimnastika hesab edilir.

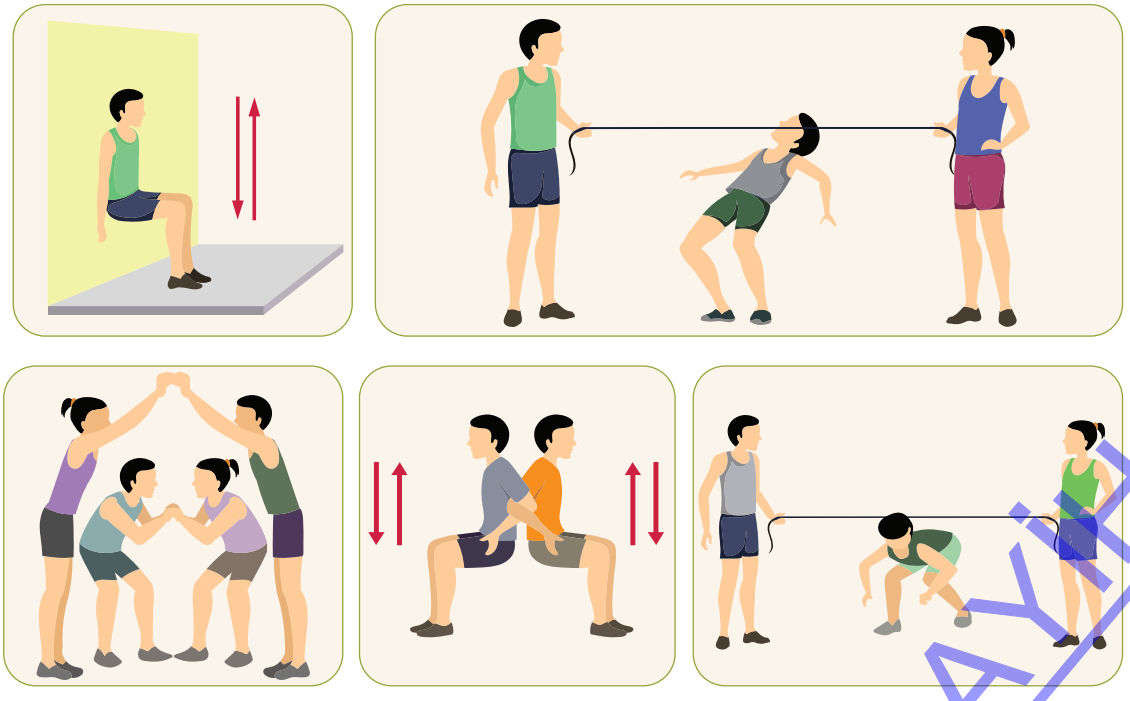
Mövzu 24: BƏQ-İN FƏAL VƏ QEYRİ-FƏAL HƏRƏKƏTLƏRLƏ İNKİŞAFI

G. Yuxarıda da qeyd etdiyimiz kimi bədənin əyilmə qabiliyyəti fəal və qeyri-fəal ola bilər. Qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti xarici qüvvənin (müəllimin və ya yoldaşının köməyi ilə) təsiri altında yerinə yetirilən hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyən olunur. Fəal əyilmə qabiliyyəti isə hər hansı oynağı əhatə edən əzələlərin təqəllüsünün yaratdığı qüvvə hesabına icra olunan hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyənləşdirilir. Qeyri-fəal əyilmə həmişə fəal əyilmədən böyükdür. Yorulmanın təsiri ilə fəal əyilmə qabiliyyəti azalır (əzələlərin təqəllüsdən sonra tam boşalma qabiliyyəti azaldığı üçün), qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti isə (əzələlərin dartılmaya müqaviməti azaldığına görə) artır. 9-10 yaşlarında qeyri-fəal elastikliyin və 10-14 yaşlarında isə fəal elastikliyin daha çox inkişafı müşahidə olunur.

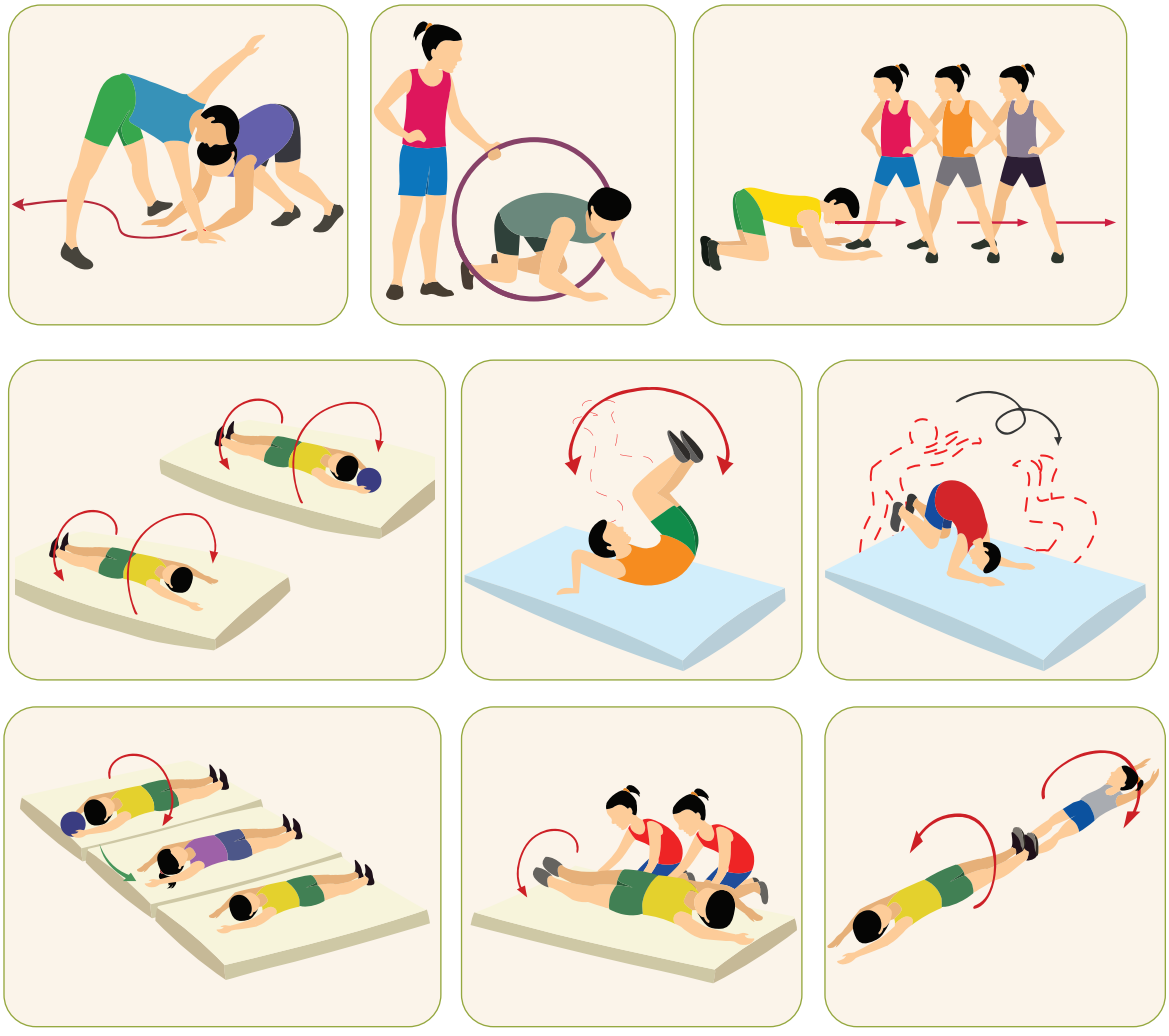
LAYİHƏ

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafına yönəldilməlidir.

Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi üçün şagirdlərin həm fərdi, həm cütlərlə fəal və qeyri-fəal hərəkətlərdən istifadə etməsi tövsiyə olunur.



LAYİHƏ



Qeyd edək ki, əldə olunmuş əyilmə qabiliyyəti göstəricisinin saxlanılması üçün geniş amplitudalı hərəkətlərin sistemli olaraq təkrarlanması vacib şərtlərdəndir.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin "*dostlarınızla birgə edin*" və "*özünüzü yoxlayın*" hissəsində tapşırıqlar verilmişdir.

LAYİHƏ

Mövzu 25-26: BƏQ-İN FƏAL VƏ QEYRİ-FƏAL HƏRƏKƏTLƏRLƏ İNKİŞAFI

G. Elastikliyin inkişafı və saxlanması üçün hərəkətləri adətən qaç-qov oyunlarına daxil edirlər. Hərdən xüsusən mürəkkəb texniki idman növlərində, məşqçi məqsədyönlük üçün müvafiq, çox vaxt bağ və oynaqlara, ayrı-ayrı əzələ qruplarına lokal təsir edən oyunlar seçməlidir. Belə oyunlar çox vaxt alətlərlə, öz komanda oyunçuları ilə müqavimət göstərməklə icra olunur. İcra olunan hərəkətlərin amplitudunu çoxaltmaq üçün açılmaya aid hərəkətlər yerinə yetirmək məsləhətdir.

Elastikliyin inkişafına yönələn oyunlarda qabaqcadan müvafiq bədəni qızışdırma keçirmək lazımdır ki, əzələ toxumaları qırılmasın və bağların dartılmasına səbəb olmasın.

T. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafına yönəldilməlidir.

T. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində BƏQ-in inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyunlardan istifadə edəcəyik.

LAYİHƏ

BƏQ-in inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunələri

“Mayallaq aşmalarla estafet”

Oyunun keçirildiyi yer: Zal

Zəruri ləvazımat: Gimnastika döşəkləri

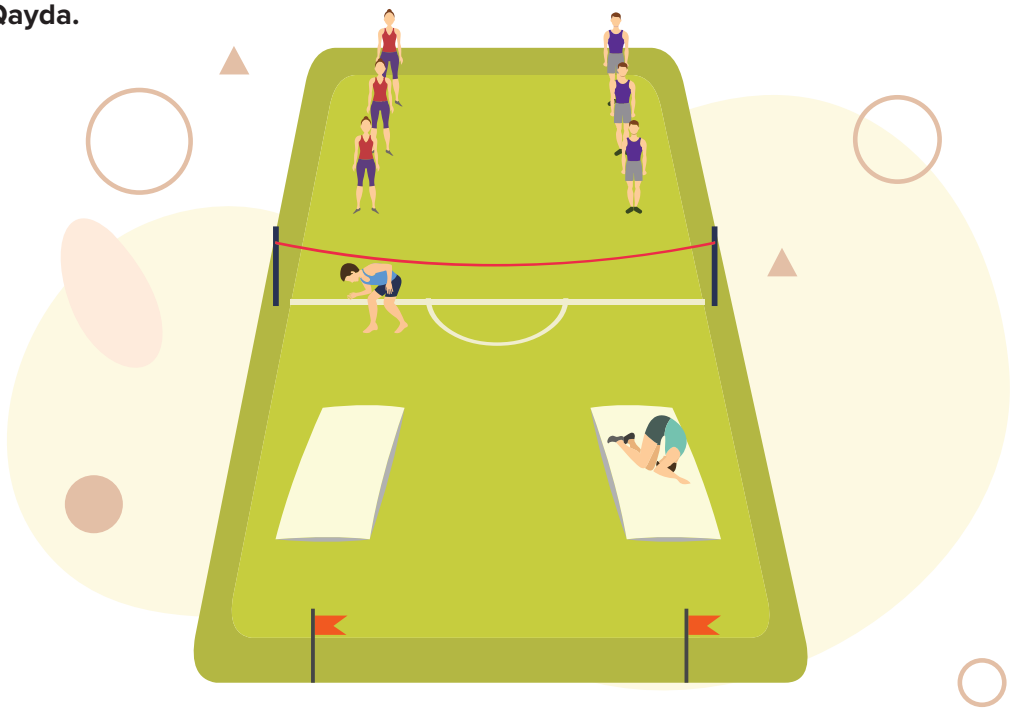
Oyuna hazırlıq: Oyun iki və ya daha çox komanda arasında keçirilir. Oyunçular bərabər sayda komandalara bölünərək paralel olaraq start xəttinin arxasında bir sıra düzülürlər.

Meydança mərkəzində hər komanda önündə bir birindən 5 metr aralıda 1 planka, 1 gimnastika döşəyi yerləşdirilir.

Oyunun gedişi: start siqnalı ilə hər komandanın istiqamətçisi qaçaraq plankanın altından keçib, idman döşəyinə çatdıqda isə irəli və geriyə mayallaq mayallaq aşaraq öz komandasına doğru qaçır.

Oyunu qayda pozuntusuzu az olan və ən tez bitirən komanda qalib hesab edilir.

Qayda.



“Maneələrlə estafet”

Oyunun keçirildiyi yer: zal, idman meydançası

Zəruri ləvazımat: plankalar

Oyuna hazırlıq: oyun iki və ya daha çox komanda arasında keçirilir. Oyunçular bərabər sayda komandalara bölünərək paralel olaraq start xəttinin arxasında bir sıra düzülürlər.

Oyunun gedişi: start siqnalı ilə komandaların istiqamətçiləri qaçaraq, önlərində quraşdırılmış plankanın (altınnan, üzərindən, altınnan) keçərək təyin edilmiş məsafəni qətt etməli və eyni qayda ilə geriyə qayıdıb əlini komanda yoldaşına əlinə toxunduraraq estafeti ötürmüş sayılır.

Oyunu qayda pozuntusuzu az olan və ən tez bitirən komanda qalib hesab edilir.

Qayda.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

LAYİHƏ

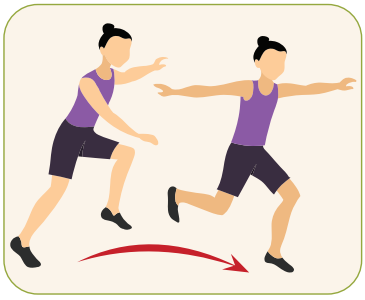
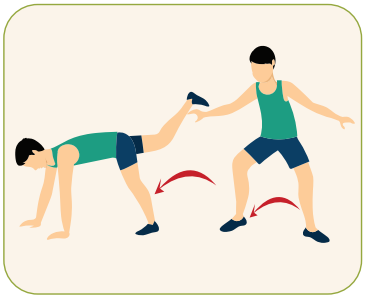
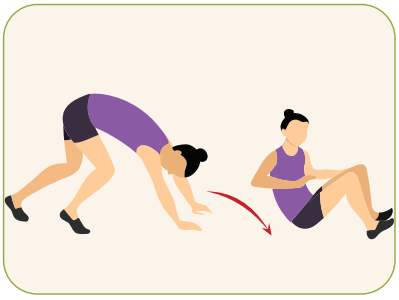
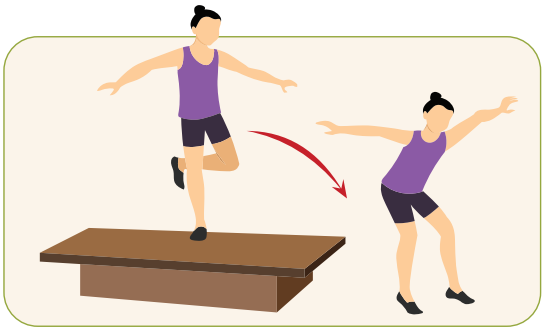
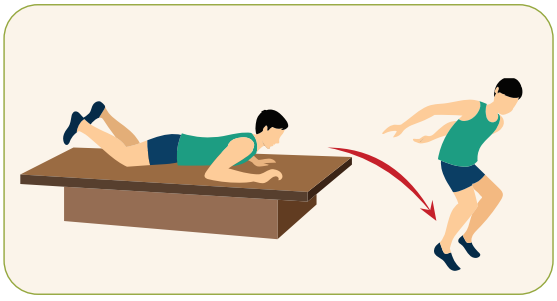
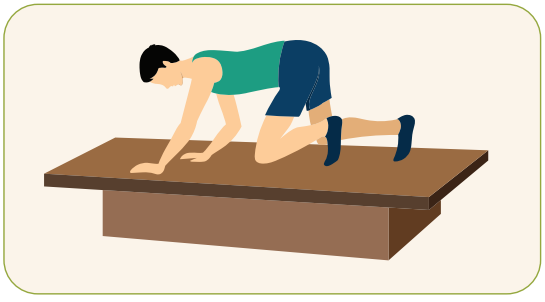
Mövzu 27: BƏQ-İN DİNAMİK VƏ STATİK HƏRƏKƏTLƏRLƏ İNKİŞAFI

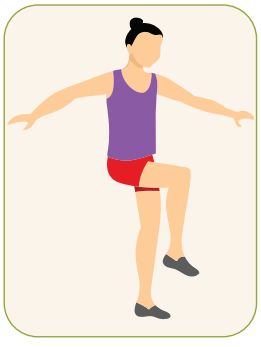
G. Əyilgənlik təzahür formasına görə dinamik və statik ola bilər. Dinamik əyilgənlik hərəkətlərin icrası, statik əyilgənlik isə bədənin vəziyyətlərində təzahür edir. Dinamik əyilgənlik hərəkətin maksimal amplituda ilə icrası deməkdir. Statik əyilgənlik hərəkətin maksimal amplitudada saxlanılmasıdır. (fiksə olunması).

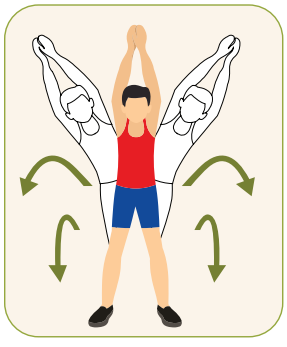
H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafına yönəldilməlidir.

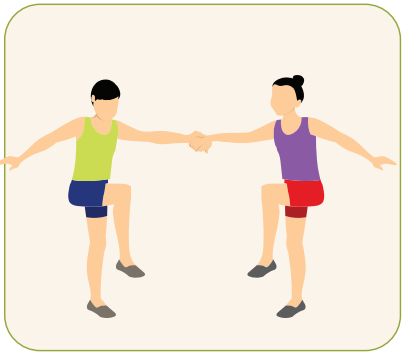
Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi üçün şagirdlərin həm fərdi, həm cütlərlə statik və dinamik hərəkətlərdən istifadə etməsi tövsiyə olunur.

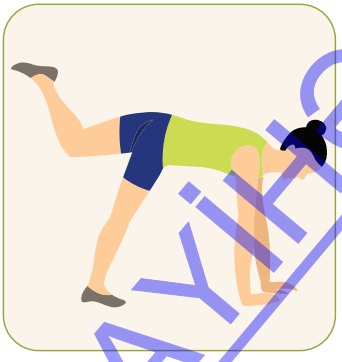
LAYİHƏ

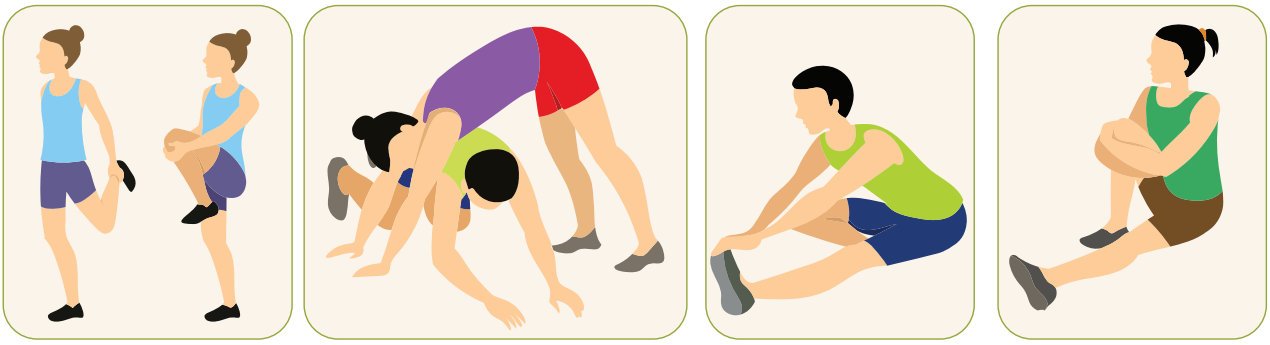








LAYİHƏ



T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

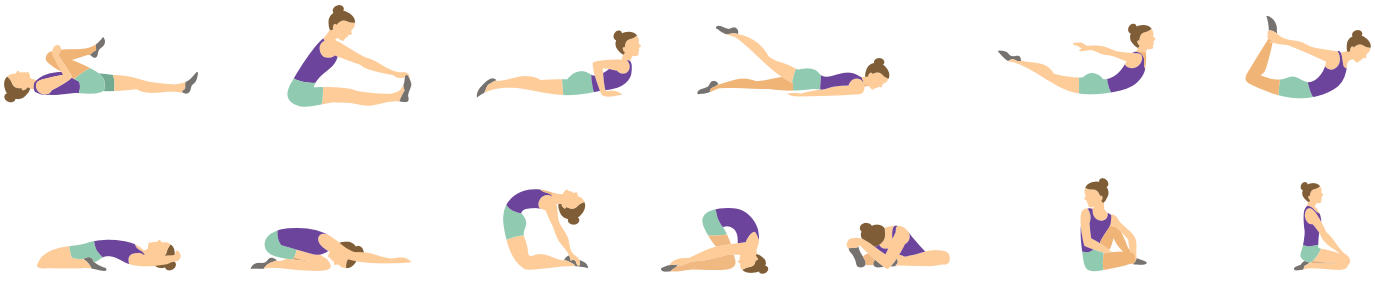
Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin *"dostlarınızla birgə edin"* və *"özünüzü yoxlayın"* hissəsində tapşırıqlar verilmişdir.

Mövzu 28-29: BƏQ-İN DİNAMİK VƏ STATİK HƏRƏKƏTLƏRLƏ İNKİŞAFI

G. Dinamik və statik hərəkətlər fəal və qeyri-fəal ola bilər. **Dinamik fəal hərəkətlər** zamanı məşğul olan şəxs sərbəst olaraq bədəni və oynaqları ilə muxtəlif yaylı, fırlanma, yellənmə və s. hərəkətləri maksimal amplituda ilə icra edir. **Dinamik qeyri-fəal hərəkətlər** zamanı məşğul olan şəxs sərbəst olaraq ətraf mühitdən, öz ağırlığından və dartma hərəkətlərindən maksimal istifadə edir. **Statik fəal hərəkətlər** zamanı məşğul olan şəxs sərbəst olaraq bədənin və ya oynaqların lazım olan hissəsini maksimal amplitudanın son vəziyyətində 6-10 saniyə müddətində saxlayır. **Statik qeyri-fəal hərəkətlər** zamanı məşğul olan şəxs kənardan kömək etməklə bədənin və ya oynaqların lazım olan hissəsini maksimal amplitudanın son vəziyyətində 6-10 saniyə müddətində saxlayır. **Qarışıq hərəkətlər** zamanı məşğul olan şəxs, məsələn; bir ayağı ilə irəli-arxaya 1-2 dəfə maksimal amplituda ilə yellənmə hərəkəti edib, irəlidə ayağını müəyyən bir dayaq uzərində maksimal amplitudada 6-10 saniyə müddətində saxlayır.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafına yönəldilməlidir.

LAYİHƏ



Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində BƏQ-in inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyunlardan istifadə edəcəyik.

BƏQ-in inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunələri

“Halqalarla estafet”

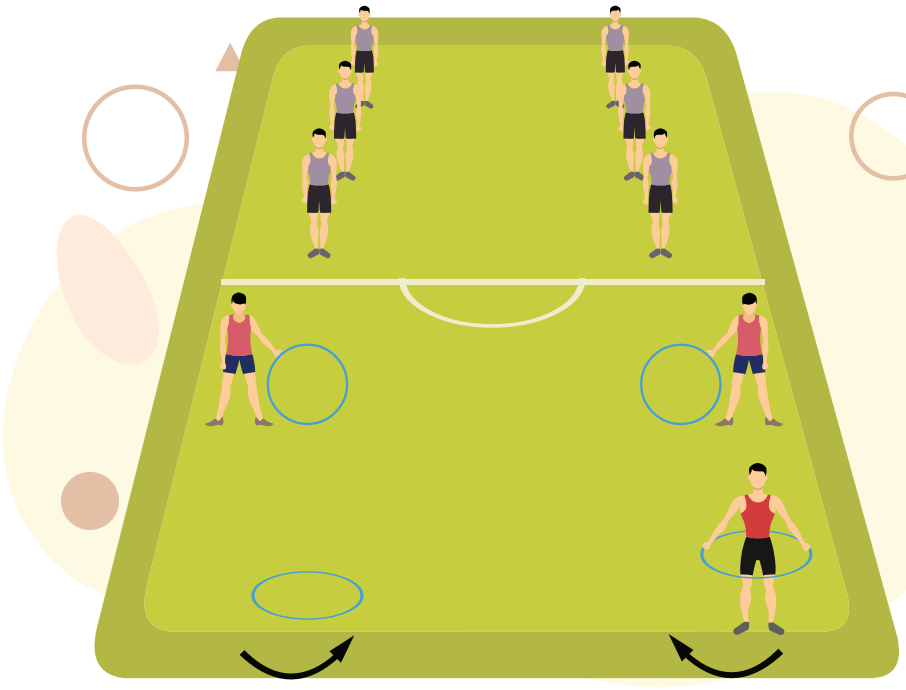
Oyunun keçirildiyi yer: zal, idman meydançası

Zəruri ləvazımat: halqalar

Oyuna hazırlıq: oyun iki və ya daha çox komanda arasında keçirilir. Oyunçular bərabər sayda komandalara bölünərək paralel olaraq start xəttinin arxasında bir sıra düzülürlər.

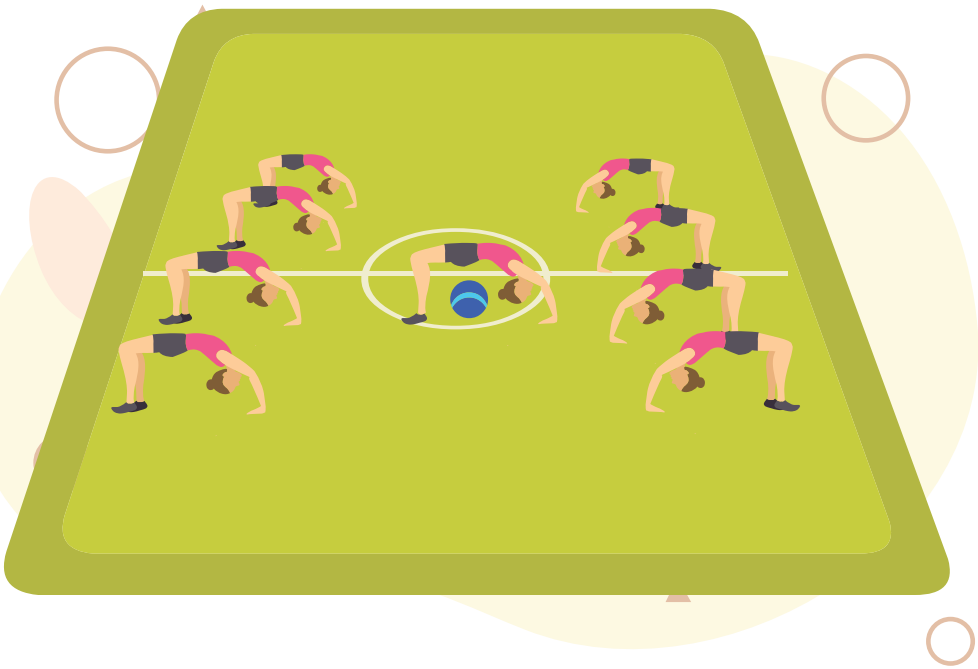
Oyunun gedişi: start siqnalı ilə komandaların istiqamətçiləri qaçaraq, önlərində quraşdırılmış halqaların içərisindən keçərək təyin edilmiş məsafəni qət edir və sonda yerdə olan halqanı qaldıraraq içindən keçərək geriyə qayıdıb əlini komanda yoldaşına əlinə toxundura-raq estafeti ötürmüş sayılır.

Oyunu qayda pozuntusuzu az olan və ən tez bitirən komanda qalib hesab edilir.



LAYİHƏ

Körpücük oyunu



Oyunun keçirildiyi yer: zal, idman meydançası

Zəruri ləvazımat: top

Oyuna hazırlıq: oyun iki və ya daha çox komanda arasında keçirilir. Oyunçular bərabər sayda komandalara bölünərək paralel o start xəttinin arxasında bir cərgədə “yarım körpü” vəziyyətində düzülürlər.

Oyunun gedişi: start siqnalı ilə komandanın ilk iştirakçısı topu bir əli ilə körpünün altınnan sonuncu iştirakçıya tərəf itələməlidir. Komanda iştirakçıları da topun körpünün altıınnan keçməsi üçün şərait yaradır. Top sonunçu körpünü keçdikdə komanda hesabına bir xal yazılır. Beləliklə sonda ən çox xal toplamış komanda qalib hesab edilir.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Mövzu 30-31: BƏQ-İN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

G. Bədənin əyilmə qabiliyyətini təkmilləşdirmək üçün əyilgənliyə aid bütün hərəkətləri kompleks şəkildə mütəmadi icra etmək lazımdır. Çünki yaş artdıqca insan orqanizminin xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq bu qabiliyyətin inkişafı çətinləşir.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafına yönəldilməlidir.

LAYİHƏ

Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində BƏQ-in təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyunlardan istifadə edəcəyik.

BƏQ-in təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunələri

"Körpü" oyunu

Keçirilən yer. Meydança, zal.

Hazırlıq.

Oyunun gedişatı. Sinif 6-8 nəfərdən ibarət komandalara bölünür və mərkəz xəttin arxasında iki-iki əl-ələ tutaraq düzülürlər. Yarımmeydaçada 7-8 metr aralı məsafədə komandaların qarşısında idman döşəyi qoyulur. İştirakçılar müəllimin işarəsi ilə əl-ələ tutaraq qaçırlar. Doşəyə çatanda biri "körpü" vəziyyətini alır, digəri isə ona toxunmadan altından keçir. Daha sonra əl-ələ tutaraq qaçmağa davam edir və müəyyən olunmuş yerdən geri dönərək döşəyə çatdıqda əvvəl "körpü"nün altından keçən iştirakı "körpü" vəziyyətini alır, digəri isə onun altından keçir.

Oyun bu qaydada davam edir və oyunu birinci bitirən komanda qalib hesab olunur.

LAYİHƏ

“Limbo” oyunu

Keçirilən yer. Meydança, zal.

Hazırlıq. Sinif bərabər saylı komandalara bölünür. Hə komandadan 4-5 metr aralıda, yəni yarımmeydançanın mərkəzində dayaqlara bağlanmış kəndir və yaxud planka qoyulur.

Oyunun gedişatı. Sinif üç və daha çox komandaya bölünür və mərkəz xəttin arxasında boyun ardı düzülürlər. Digər yarımmeydançanın ortasında dayaqlara bağlanmış kəndir və ya planka qoyulur. Müəllimin işarəsi ilə iştirakçılar qaçır, kəndirə çatdıqda gövdəni arxaya əyərək ona toxunmadan altından keçir və meydançanın kənarı ilə qaçaraq geri qayıdırlar.

Qayda: Kəndir və yaxud plankaya toxunmaq olmaz, əks halda həmin komandaya cərimə xalı hesablanır.

LAYİHƏ

“Körpüdə irəlliləmə” oyunu

Oyunun keçirildiyi yer : zal, idman meydançası

Oyuna hazırlıq: oyun iki və ya daha çox komanda arasında keçirilir. Oyunçular bərabər sayda komandalara bölünərək paralel olaraq statr xəttinin arxasında bir sıra düzülürlər.

Oyunun gedişi: start siqnalı ilə istiqamətçilər yarım körpü vəziyyətini alaraq təyin olunmuş məsafəni qətt etməlidirlər. Məsafəni birinci qətt edən oyunçu komandasına 1 xal qazandırır. ən çox xal toplamış komanda qalib hesab edilir

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Qeyd: Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin “sərbəst iş” hissəsində tapşırıqlar verilmişdir.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin “sərbəst iş” hissəsində tapşırıqlar verilmişdir.

LAYİHƏ

VI sinifdə kiçik summativ qiymətləndirmə normativləri
(“BƏQ” tədris vahidindən sonra)

3. “Hərəki qabiliyyətlər” məzmun xətti üzrə

MEYAR	KONTİNGENT	BAL / QİYMƏT							
		30-dək – 2		30-dan 60-dək – 3		60-dan 80-dək – 4		80-dən 100-dək – 5	
Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə (sm)	Oğlanlar	1	30	2	35	8	70	10	90
				3	40	9	80	11	100
				4	45				
				5	50				
				6	55				
				7	60				
	Qızlar	1	7	5	37	9	62	16	90
		2	15	6	45	10	65	17	100
		3	22	7	52	11	68		
		4	30	8	60	12	71		
						13	74		
						14	77		
						15	80		

1. “İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər ” məzmun xətti üzrə

Hərəki fəaliyyət haqqında məlumat	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında qeyri-dəqiq məlumat verir	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir

2. “Bacarıq və vərdişlər ” məzmun xətti üzrə

İcra bacarığı	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri dəqiqliyə yol verir	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir

4. “Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması” məzmun xətti üzrə

Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Qaydalara qismən riayət edir, yoldaşları ilə ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkir	Hərəki fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəki fəaliyyətində inamlıdır	Hərəki fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir

LAYİHƏ

TƏDRİS VAHİDİ – 4

QÜVVƏ QABİLİYYƏTİ

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ REALLAŞDIRILACAQ
ALT STANDARTLAR

1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən istifadə və düzgün qidalanma haqqında informasiya verir.
1.2.1. Yerinə yetirilən hərəkətlərin icra üsullarını fərqləndirir.
1.3.2. Ümuminkişaf hərəkətlərini təyinatına görə fərqləndirir.
1.3.3. Hərəki qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunlar və komplekslər haqqında informasiya verir.
1.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik, özünümühafizə və ilk tibbi yardım qaydaları haqqında informasiya verir.
2.1.1. Bədən quruluşunun, qamətin korreksiyası üçün hərəkətləri yerinə yetirir.
2.2.2. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda qaydalara müvafiq fəaliyyət göstərir;
2.3.1. Sıra hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir.
2.3.3. Hərəki qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir.
2.3.4. Hərəkətlərin icrasından sonra ürək vurğularına əsasən özünənəzarəti həyata keçirir.
3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.
4.1.1. Hərəki fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.
4.1.2. Hərəki fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.
4.1.4. Komandalı fəaliyyət zamanı öz yerini və rolunu müəyyən edir.

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ ÜMUMİ SAATLARIN MİQDARI: *9 saat*
KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ: *1 saat*

LAYİHƏ

Mövzu 32: QÜVVƏ QABİLİYYƏTİ

Qüvvə – fiziki kəmiyyətdir. Fizika elmində bir cismin başqa cismə təsir etməsinə **qüvvə** deyilir. Qüvvə ilə əlaqədar aşağıdakı terminlərə rast gəlmək olur: əzələ qüvvəsi, cazibə qüvvəsi, ağırlıq qüvvəsi, elastik qüvvə (deformasiya), dartma qüvvəsi, sürtünmə qüvvəsi, itələmə qüvvəsi, təzyiq qüvvəsi, sürət qüvvəsi, mütləq qüvvə, nisbi qüvvə, dinamik qüvvə, statik (izometrik) qüvvə, qüvvə dözümlüyü, partlayış qüvvəsi və s.

Fiziki tərbiyə və idmanda **qüvvə** – *əzələlərin təqəllüsü ilə xarici müqaviməti dəf etmək və ya ona qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyəti kimi qəbul olunmuşdur.* Əzələ qüvvəsi olmadan heç bir hərəkət, yerdəyişmə baş verə bilməz.

Bəzən qüvvə və güc anlayışları insanlarda çaşqınlıq yaradır. Qeyd edək ki, *güc* – işin görüldüyü vaxta olan nisbətidir.

Qüvvə, demək olar ki, bütün hərəki qabiliyyətlərin inkişafına təsir edən əsas qabiliyyətdir.

Qüvvənin bir çox növləri mövcuddur. Burada biz sizə onlardan bir neçəsini misal göstəririk:

Təkan qüvvəsi – maksimal qüvvə sərf edərək möhkəm itələmə və itələnmə;

Partlayış qüvvəsi – qısa vaxt ərzində maksimal qüvvə göstərmək;

Zərbə quvvəsi – maksimal qüvvə sərf edərək kəskin zərbə endirmək;

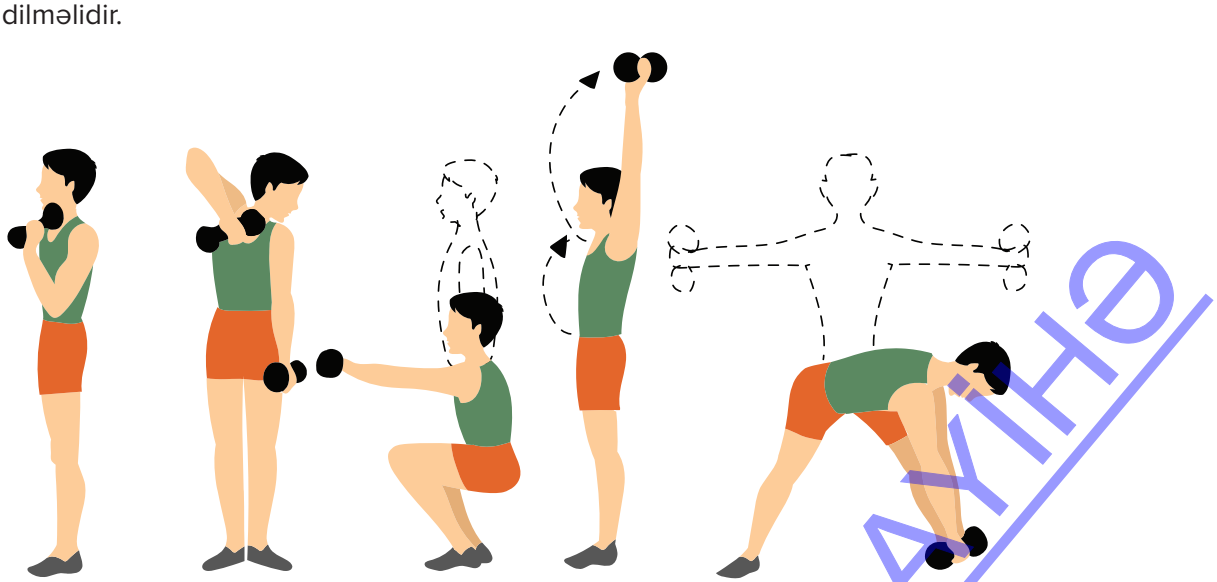
Ləng qüvvə – nisbətən yavaş hərəkətlərdə qüvvə sərf etmək.

Qüvvə qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin şagird orqanizminə davamlı təsirini təmin etmək məqsədi ilə qüvvə istiqamətli hərəkətlərin dərsdənkənar icrası ev tapşırıqları formasında hər bir şagirdə fərdi müəyyənləşdirməklə müəllim tərəfindən planlaşdırılmalıdır. Bu zaman qüvvə göstəricilərində dəyişiklik çox tez hiss olunacaqdır.

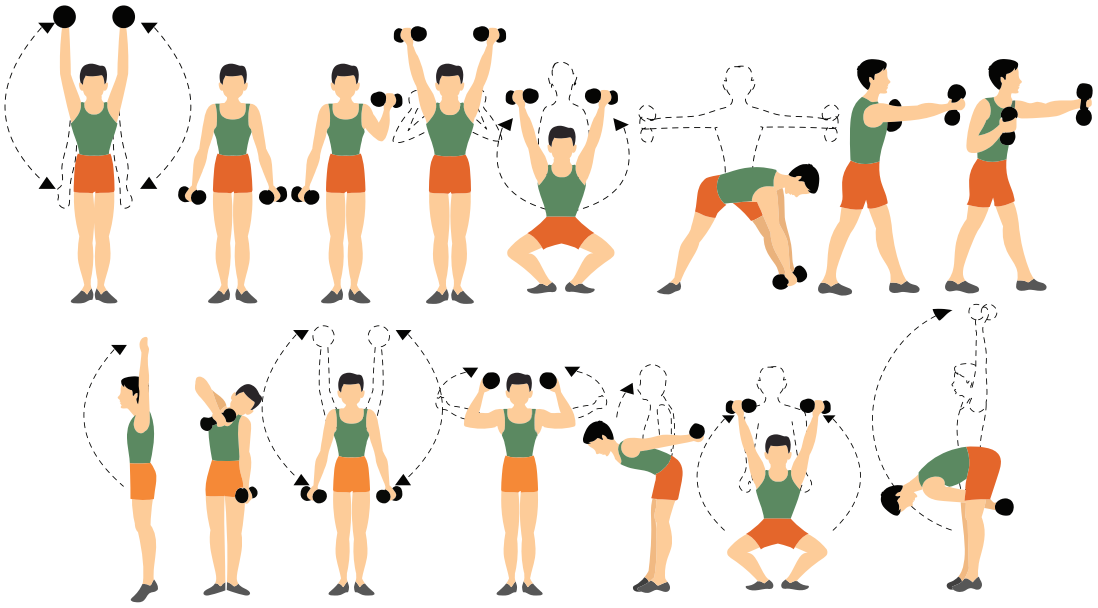
Mövzu 33: YUXARI ƏTRAF ƏZƏLƏ QÜVVƏSİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişafı üçün bir sıra hərəkətlərdən istifadə etmək mümkündür. Lakin, 6-cı sinifdə biz bu əzələlərdə qüvvəni inkişaf etdirmək üçün əsasən hündür və alçaq turnikdə dartınma və dayaqdan qolların bükülüb-açılması hərəkətlərini icra edəcəyik.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəldilməlidir.

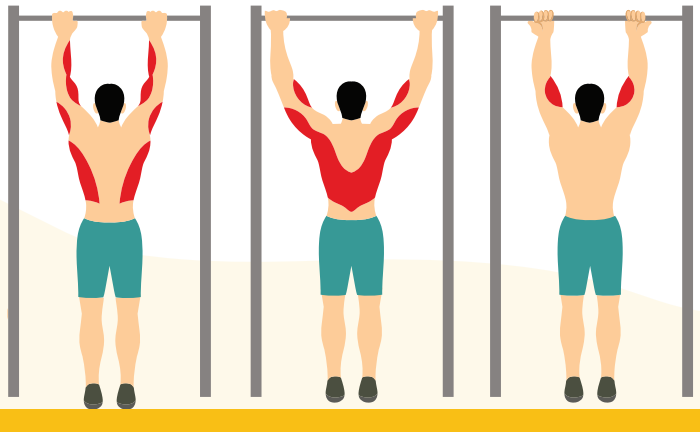


LAYİHƏ



Ə. Hörmətli müəllim, yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişafı üçün bir sıra hərəkətlərdən istifadə edəcəyik. Bu hərəkətlərə hündür və alçaq turnikdə dartınma və dayaqdan qolların bükülüb açılması hərəkətləri aiddir.

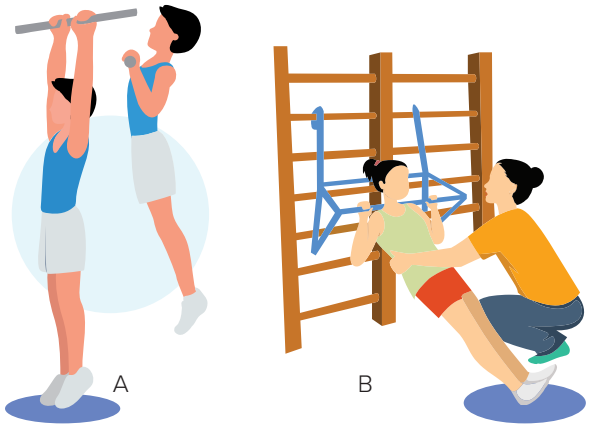
Hündür və alçaq turnikdə dartınma – yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin gücləndirilməsinə yönəlmiş ümumi fiziki hazırlıq məşqlərindən biridir.



Əlləri orta tutma ilə dartınma

Əlləri enli tutma ilə dartınma

Əlləri əksinə tutmaqla dartınma



A

B

* Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdə (oğlanlar) qollar çiyin bərabərliyində aralı, sinəni təkansız plankaya çatdırmaq lazımdır.

*Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdə (qızlar) qollar çiyin bərabərliyində aralı, dabanlar döşəmədə dartınaraq bədəni əymədən sinəni plankaya çatdırmalıyıq.

Qeyd Dartınmanın hər bir növündə dartınarkən nəfəsi almaq, enərkən nəfəsi buraxmaq lazımdır.

LAYİHƏ

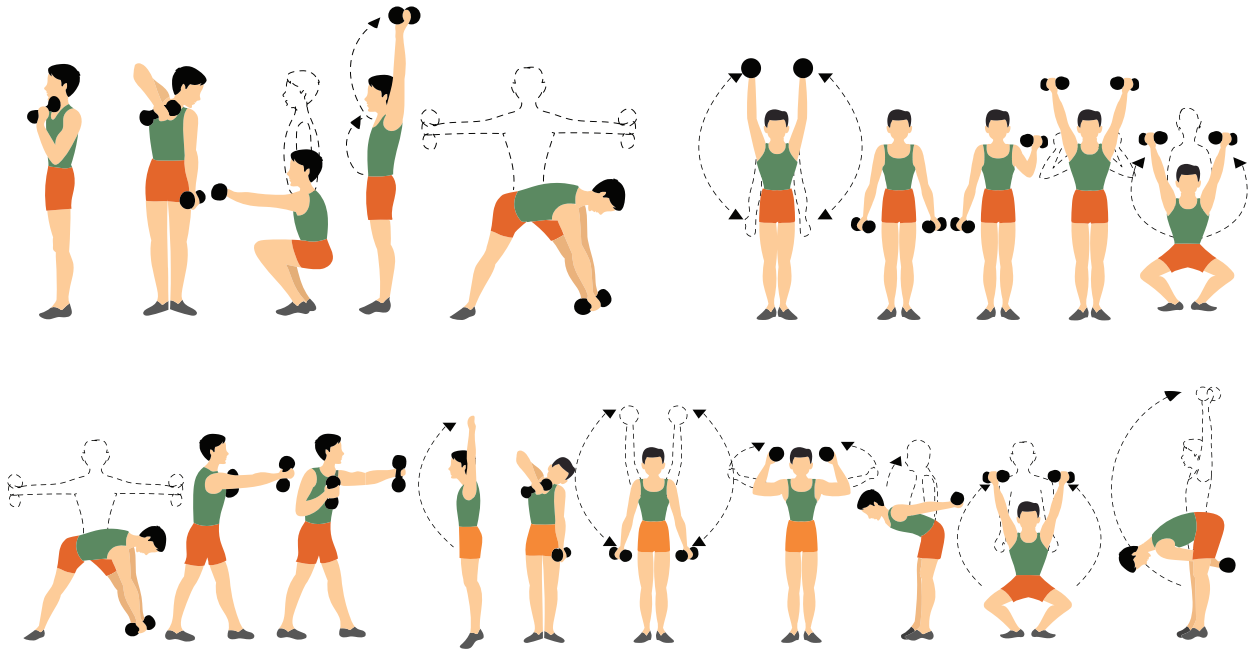
T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin "*sərbəst iş*" və "*özünüzü yoxlayın*" hissələrində tapşırıqlar verilmişdir.

Mövzu 34: YUXARI ƏTRAF ƏZƏLƏ QÜVVƏSİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişafı üçün bir sıra hərəkətlərdən istifadə etmək mümkündür. Lakin, 6-cı sinifdə biz bu əzələlərdə qüvvəni inkişaf etdirmək üçün əsasən hündür və alçaq turnikdə dartınma və dayaqdan qolların bükülüb-açılması hərəkətlərini icra edəcəyik.

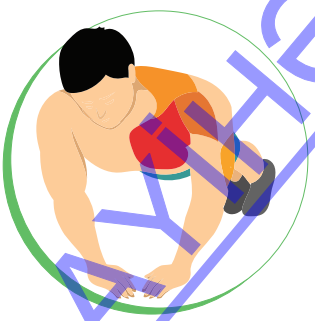
H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəldilməlidir.



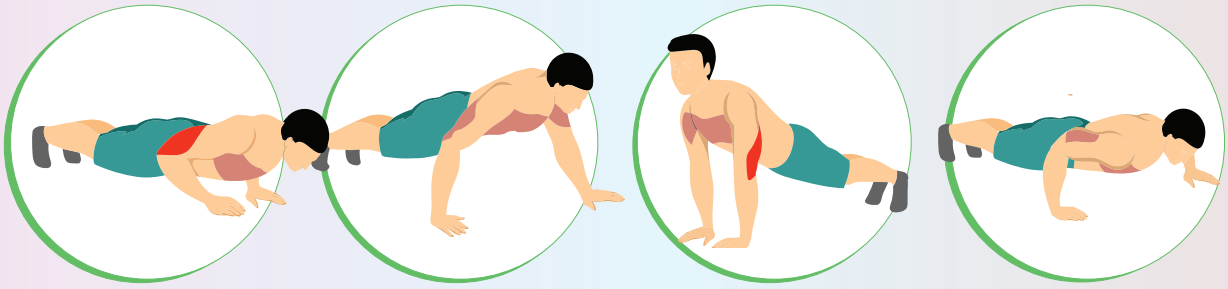
Ə. *Dayaqdan qolların bükülüb-açılması* – Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün ən səmərli və effektiv hərəkətlərdən biridir.

Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün ən səmərli və effektiv hərəkətlərdən biri də dayaqdan qolların bükülüb-açılmasıdır. Bu hərəkətin bir neçə icra üsulu mövcuddur:

1. Qolların orta dayaqla bükülüb-açılması; (şəkil)
2. Qolların geniş dayaqla bükülüb-açılması; (şəkil)
3. Qolların sıx dayaqla bükülüb-açılması. (şəkil)

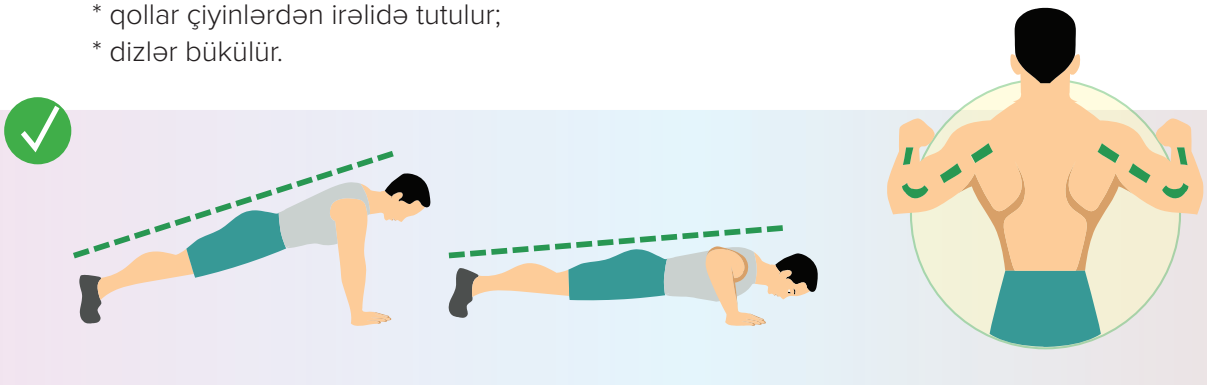


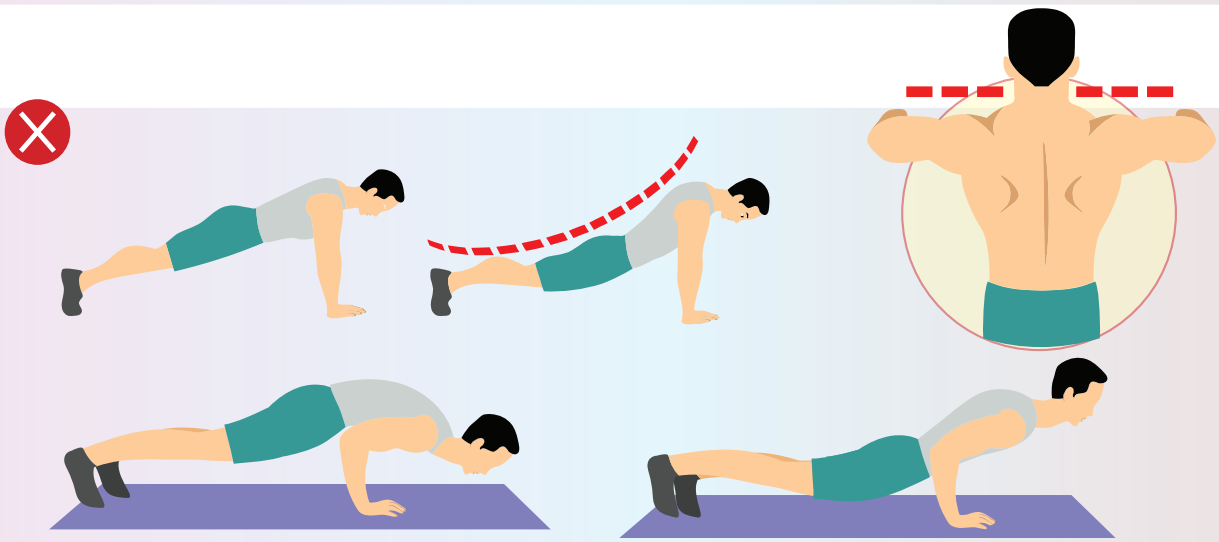
LAYİHƏ



Adətən, bu hərəkəti icra edərkən aşağıdakı səhvlərə yol verilir:

* çanaq gövdədən aşağı salınır;
* sinə aşağı salınarkən çanaq yuxarıda saxlanır;
* gövdə yuxarıda ikən yalnız çənə döşəməyə çatır;
* qollar çiyinlərdən irəlidə tutulur;
* dizlər bükülür.





Hər bir üsul müxtəlif qrup əzələ qüvvəsinin inkişafını təmin edir.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

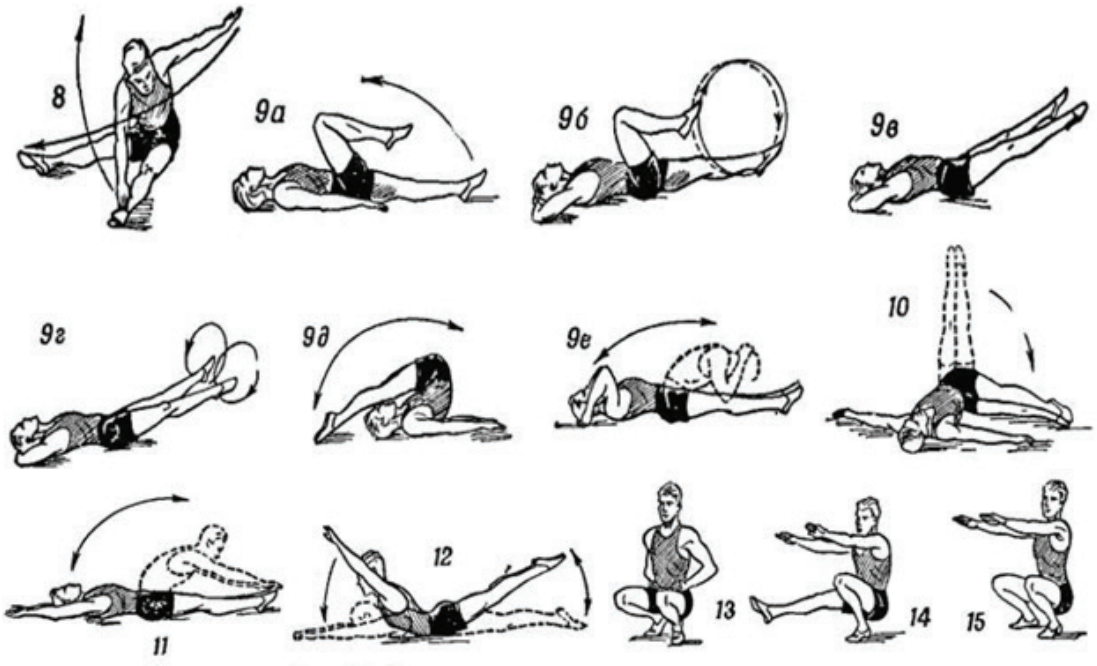
Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin *"sərbəst iş"* və *"özünüzü yoxlayın"* hissələrində tapşırıqlar verilmişdir.

LAYİHƏ

Mövzu 35: AŞAĞI ƏTRAF ƏZƏLƏ QÜVVƏSİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. Yuxarı ətraflarda olduğu kimi aşağı ətrafların da əzələ qüvvəsinin inkişafı ьзьn bir sıra hərəkətlərdən istifadə edəcəyik. Bunlara *öz bədəninin çəkisi ilə, rəqibin müqaviməti ilə və təkrar icra edilən müqavimət hərəkətlərini* misal göstərmək olar.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəldilməlidir.



G. ***Öz bədəninin çəkisi ilə yerinə yetirilən qüvvə hərəkətlər.*** Aşağı ətraf əzələlərinin inkişaf etdirilməsində ən əlçatan və səmərəli vasitələrdən biri məhz insanın öz bədəninin çəkisi ilə yerinə yetirilən hərəkətlərdir. Bu hərəkətlər aşağı ətrafların bütün əzələ qruplarını inkişaf etdirməyə qadirdir.

LAYİHƏ

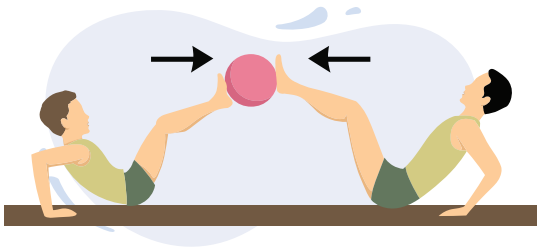
Yarım oturuşda (qaz yerişi) irəliləmək

Oturuşda əllər boyun ardında olmaqla irəliləmək

Gimnastika skamyası üzərindən sağa və sola yerindən tullanmalar. Təkan sağ ayaqla, enmə sol ayaqla

Oturuşda (qurbağavari) hoppanaraq irəliləmək

Rəqibin müqaviməti və təkrar icra edilən müqavimət hərəkətləri



LAYİHƏ

Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

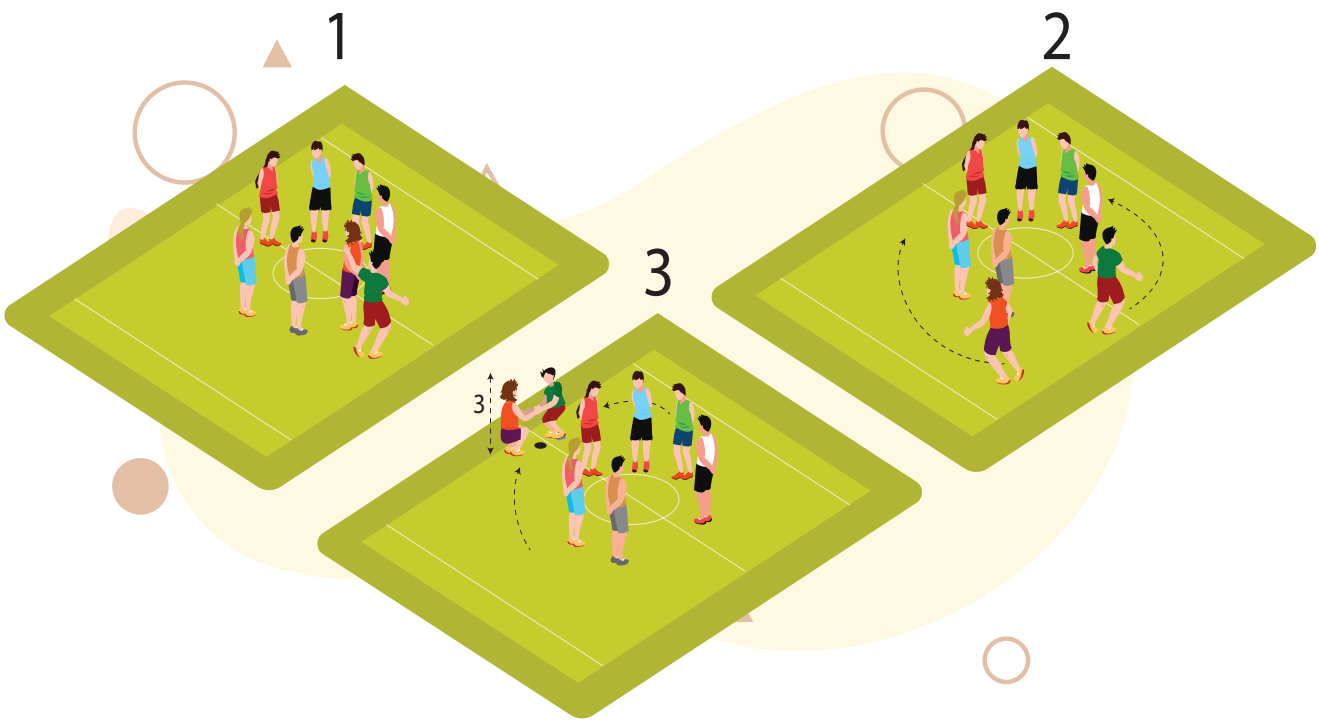
“Boş yer”

Keçirilən yer. Meydança, zal, dəhliz, otaq.

Hazırlıq. Aparıcıdan başqa bütün oyunçular bir-birindən yarım addım aralı duraraq dairə təşkil edib əllərini arxada tuturlar. Aparıcı – dairənin arxasında durur.

Oyunun gedişatı. Aparıcı dairənin ətrafında qaçır, hər hansı bir oyunçuya əlini toxundurur, yenidən bu və ya digər tərəfə qaçır. Aparıcının əli toxunan oyunçu digər tərəfə qaçır, çalışır ki, aparıcıdan tez öz yerinə qaçsın. Yolda görüşərkən oyunçu onunla salamlaşır: bir-birinə əl verirlər, qarşı-qarşıya otururlar və s. Aparıcı o oyunçu olur ki, öz yerini tuta bilmir.

Qayda: 1. Aparıcı oyunçunun əlinə toxunmaqla qaçış yarışına dəvət edir. 2. Oyunçular dairə ətrafında qaçarkən heç bir oyunçu onlara mane olmur. 3. Qarşı tərəfdən qaçan oyunçu ilə aparıcı qabaqcadan verilən tapşırığı yerinə yetirməlidirlər; kim tapşırığı yerinə yetirməzsə, aparıcı olur.



T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin *“özünüzü yoxlayın”* hissəsində tapşırıq verilmişdir.

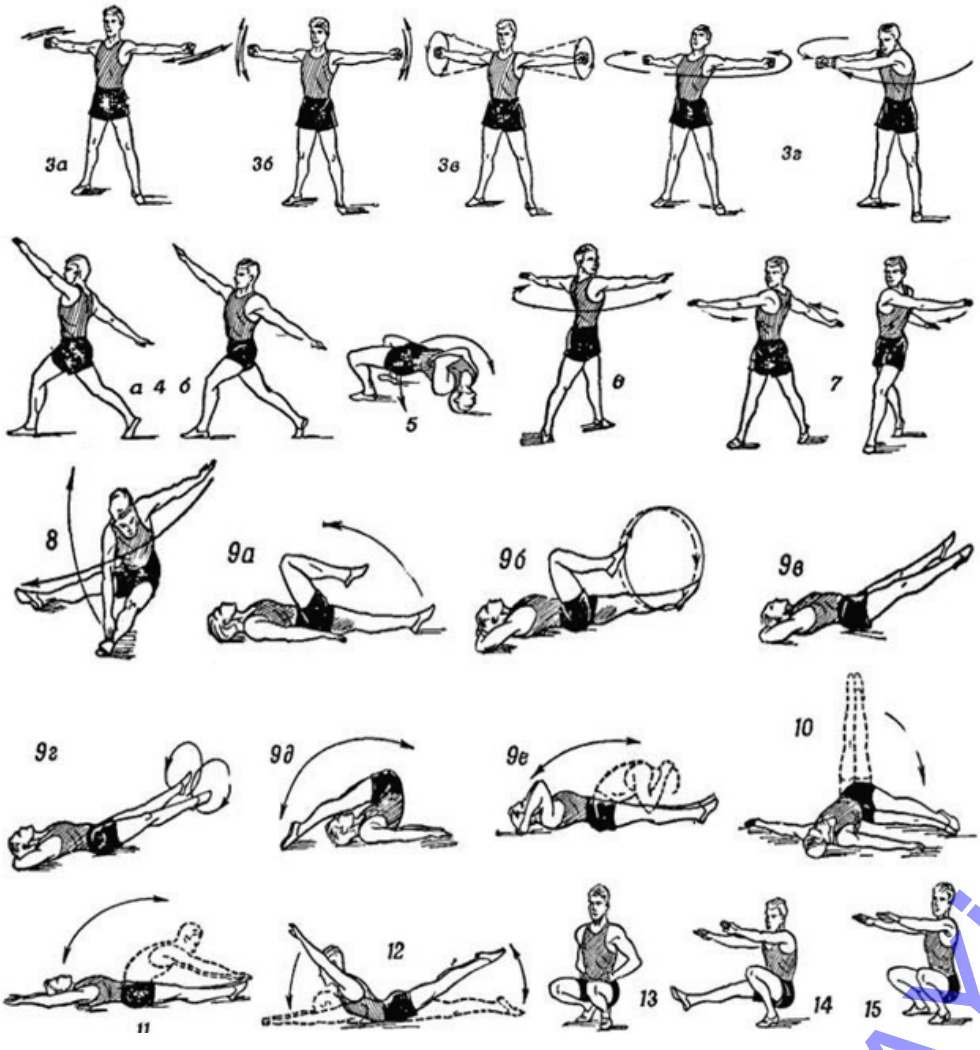
LAYİHƏ

Mövzu 36: BƏDƏNİN ÖN VƏ ARXA ƏZƏLƏ QÜVVƏSİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. Hörmətli müəllim, bədənin ön və arxa əzələlərinin inkişaf etdirilməsi şagirdlərdə qamətin və vücudun yaraşıqlı olmasına səbəb olur. Bu da insanda özünəgüvənlik yaradır. Bu məqsədlə bədəninin ön və arxa əzələlərində qüvvənin artırılması üçün dərsin əsas hissəsində bir sıra hərəkətlərdən istifadə edəcəyik.

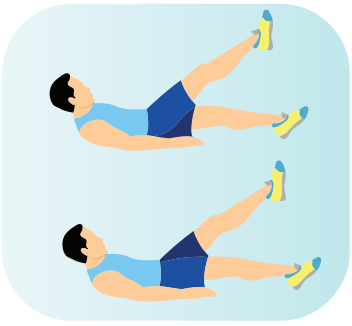
Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəldilməlidir.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəldilməlidir.



LAYİHƏ

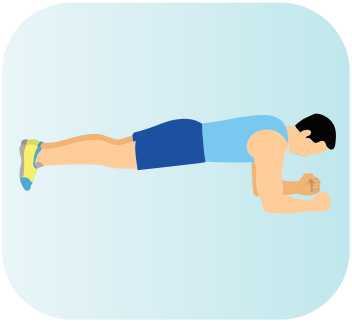
Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində aşağıda göstərilən hərəkətlərdən istifadə edərək şagirdlərdə bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinininkişafına nail olacağıq.



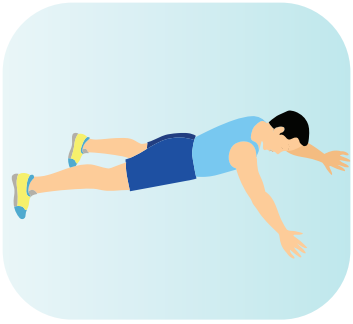
qayçıvari (8x4)

90 dərəcə bucaq 4 san.x4

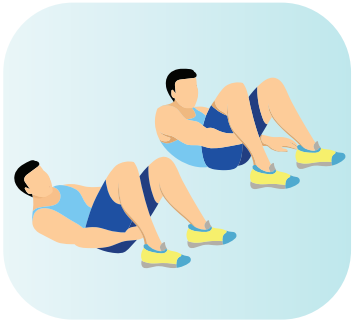
çarpaz dirsəklər 12x4



düz körpü 8 san.x4



ulduz 8 san.x4



əl-daban 12x4

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

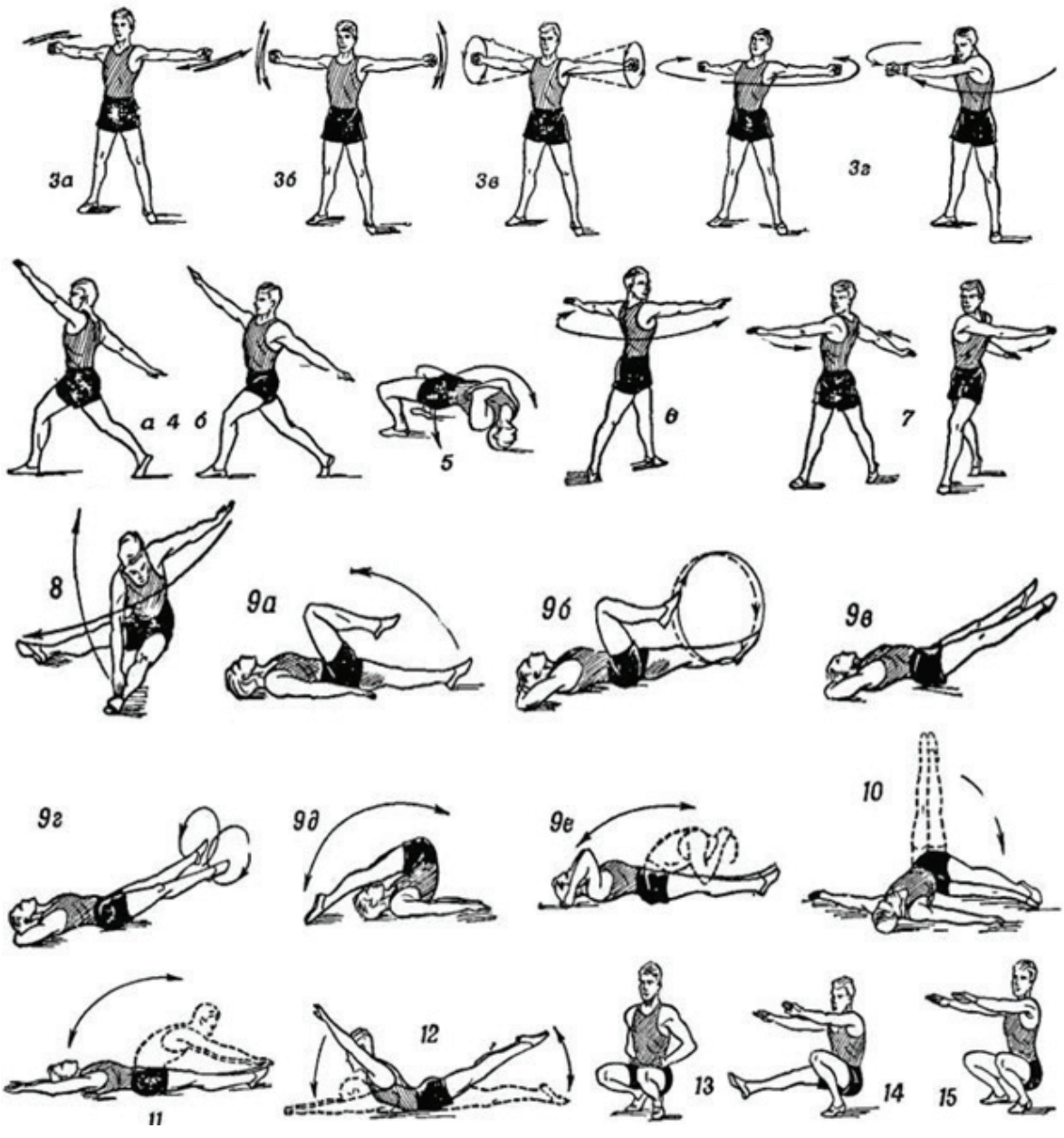
Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin "*özünüzü yoxlayın*" hissəsində tapşırıq verilmişdir.

Mövzu 37: BƏDƏNİN ÖN VƏ ARXA ƏZƏLƏ QÜVVƏSİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. Hörmətli müəllim, bədənin ön və arxa əzələlərinin inkişaf etdirilməsi şagirdlərdə qamətin və vücudun yaraşıqlı olmasına səbəb olur. Bu da insanda özünəgüvənlik yaradır. Bu məqsədlə bədəninin ön və arxa əzələlərində qüvvənin artırılması üçün dərsin əsas hissəsində bir sıra hərəkətlərdən istifadə edəcəyik.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəldilməlidir.

LAYİHƏ



Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində fiziki tərbiyənin praktik metodlarından istifadə edərək dərsi oyun və yarış formasında keçirmək üçün. Bu işdə bizə mütəhərrik oyunlar kömək edəcək.

LAYİHƏ

Bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

“Əllər üstə estafet”

Keçirilən yer. İdman zalı

Hazırlıq. Sinif 6 nəfərdən az olmayaraq, komandalara bölünür və meydançanın mərkəz xəttinin arxasında iki-iki düzülür.

Oyunun gedişatı. Müəllimin işarəsi ilə öndə duran iştirakçılar biri əlləri üstə, digəri isə onun ayaqlarından tutaraq meydançanın digər tərəfinə irəliləyirlər. Müəyyən olunmuş yerə çatanda iştirakçılar rollarını dəyişərək geri qayıdırlar. Beləliklə, oyunu birinci bitirən komanda qalib hesab olunur

Qayda. çütlərdən hər hansısa biri tutan şəxs ayaqlarını buraxarsa komandaya bir cərimə xalı hesablanı

Təhlükəsizlik qaydaları Ayaq üstdə olan şagird yoldaşını irəliyə və ya geriyə doğru itələməməlidir

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

LAYİHƏ

Mövzu 38: QÜVVƏ QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

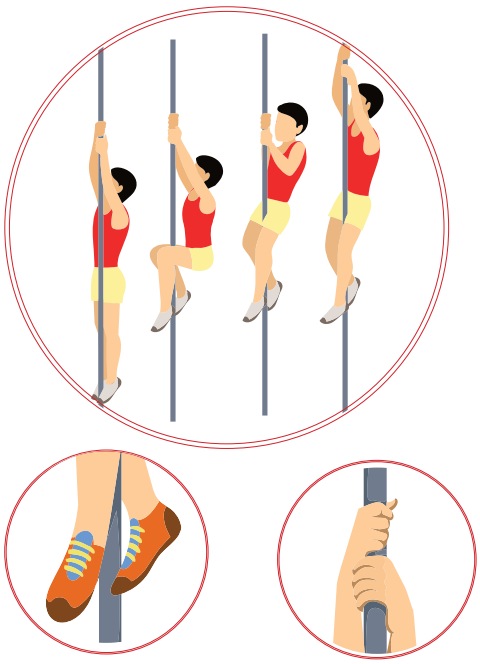
G. Kəndirə dırmanma insanın əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsinin ən səmərəli üsullarından biri hesab edilir. Belə ki, kəndirədırmanma zamanı bədənin həm yuxarı ətraf, həm aşağı ətraf, həm də ön və arxa əzələ qüvvəsi fəaliyyətdə olur. Bu baxımdan şagirdlərdə qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün kəndirədırmanma xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Onu da qeyd edək ki, kəndirədırmanma zamanı (xüsusən də ayaqları istifadə etmədən) orqanizmdə çox sayda əzələ qrupu inkişaf etdirilir ki, bu da bədəndə qüvvə dözümlülüyünü artırır.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəldilməlidir.

LAYİHƏ

Ə. Hörmətli müəllim, giriş hissədən da aydın olduğu kimi dərsin əsas hissəsində şagirdlərə kəndirədırmanmanın texnikası haqqında məlumat verəcək və praktik olaraq icra edəcəyik.

Kəndirədırmanma bizə gövdəmizdəki, demək olar ki, bütün böyük əzələ qruplarını kifayət qədər qısa müddətdə inkişaf etdirmək üçün imkan yaradır.
Kəndirədırmanmanın öyrənilməsi üçün bir neçə üsul mövcuddur.
Burada biz sizi onlardan biri ilə tanış edəcəyik.
Kəndirə dırmanmadan əvvəl aşağıdakıları öyrənməlisiniz:
* İlk olaraq kəndirdə uzun müddət sallanmağı bacarmaq lazımdır;
* Kəndirdə ikən döşəməyə toxunmadan özünüzü yellətməyi bacarmalısınız;
* Kəndir yellənərkən müvazinəti saxlamalısınız;



Kəndirədırmanma zamanı ən çox yol verilən səhvlər:
* İdmançı ipi ayaqları ilə deyil, budu ilə tutur.
* İpdən tullanmayın
* İpdən aşağı sürüşməyin.

Təhlükəsizlik qaydaları Yuxarıda qeyd olunanları icra edərkən kəndirdə çox yuxarı qalxmamalısınız; Kəndirin altında döşəmədə mütləq idman döşəyi olmalıdır.

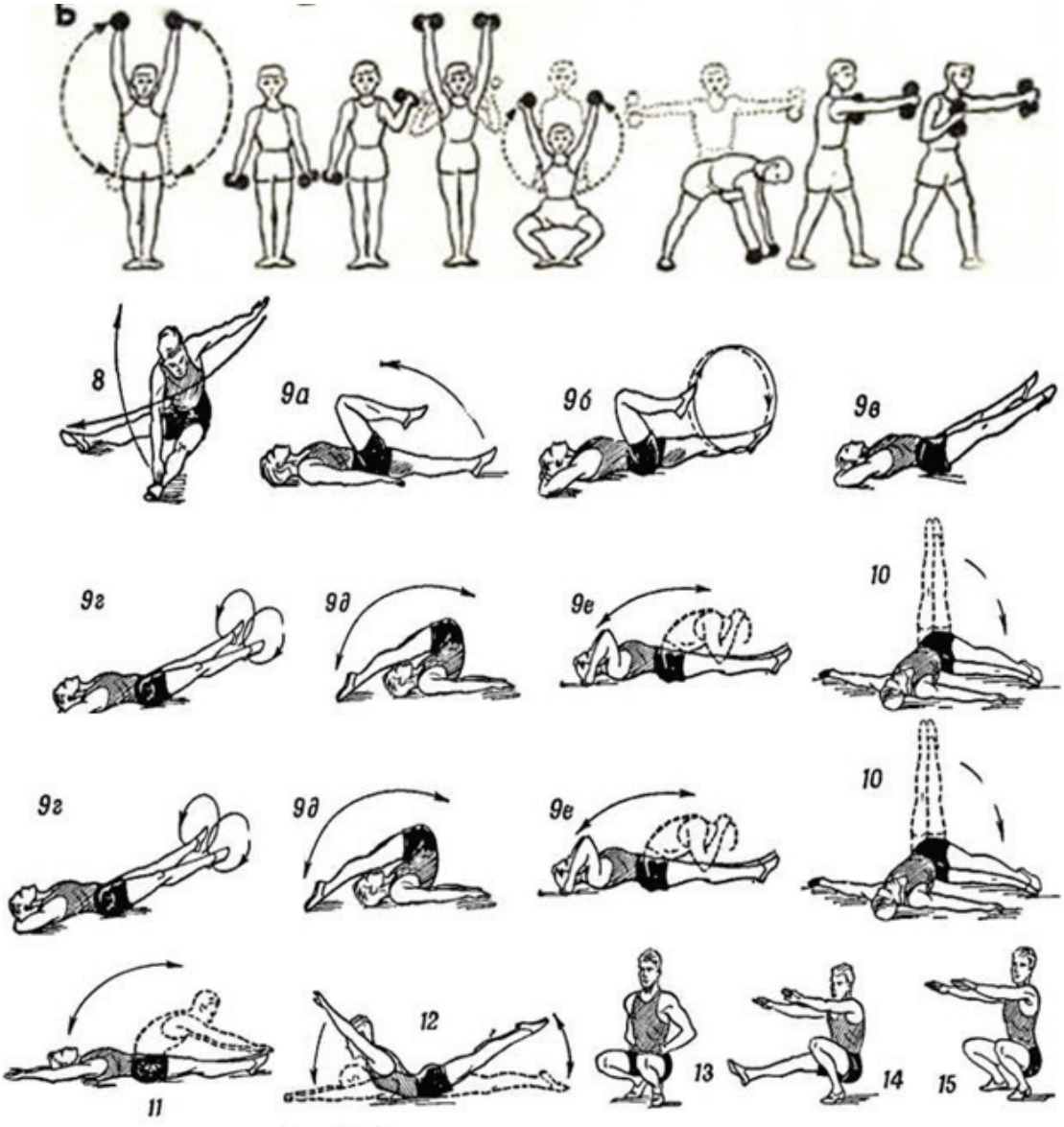
T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Mövzu 39: QÜVVƏ QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

G. Hörmətli müəllim, qüvvə qabiliyyətini təkmilləşdirmək məqsədilə əsasən mütəhərrik oyunlar və estafetlərdən istifadə edəcəyik. Bu yaş qrupu şagirdlərdə bütün əzələ qruplarının inkişaf dövrü olduğunu nəzərə alsaq, bu vasitələrdən istifadə etmək labüddür. Çünki seçilmiş mütəhərrik oyunlar və kombinləşmiş estafetlər vasitəsilə dərs vaxtı verilən fiziki yük həm ayrılıqda həm də kompleks şəkildə əzələ qüvvəsinin düzgün inkişafına zəmin yaradır.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəldilməlidir.

LAYİHƏ



ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyunlardan istifadə edəcəyik. Çünki Oyunun əlverişliliyinin böyük əhəmiyyəti olub, uşaqlarda öz qüvvəsinə inamını artırır. Qüvvəsinə uyğun olmayan oyunlar uşaqlarda oyuna qarşı marağı azaldır, yorğunluq baş verir. Xüsusən qüvvə tələb edən oyunlarda uşaqların qüvvəsinə və imkanına uyğun rolları bölüşdürmək olduqca mühümdür. Bunun üçün hər bir oyunçunu tanımalı və onlara fərdi yanaşılmalıdır. Zəif uşaqlar oyunda çətinliyi dəf etməyi öyrənməlidirlər. Onlara qüvvələrinə müvafiq tapşırıq verilməlidir ki, onlarda öz qüvvələrinə inamlılığı tərbiyələndirsinlər.

Qüvvə tətbiq etməklə keçirilən oyunları ayrı-ayrı, yəni qızlar qızlarla, oğlanlar isə yalnız oğlanlarla və ya yarış formasında oyunu elə təşkil etmək lazımdır ki, qızlar və oğlanlar öz aralarında yarışsınlar (yəni sırada durarkən bir sırada birinci oğlan, ikinci qız, üçüncü oğlan, dördüncü qız dursun. Qızlar öz aralarında, oğlanlar isə öz aralarında yarışsınlar).

LAYİHƏ

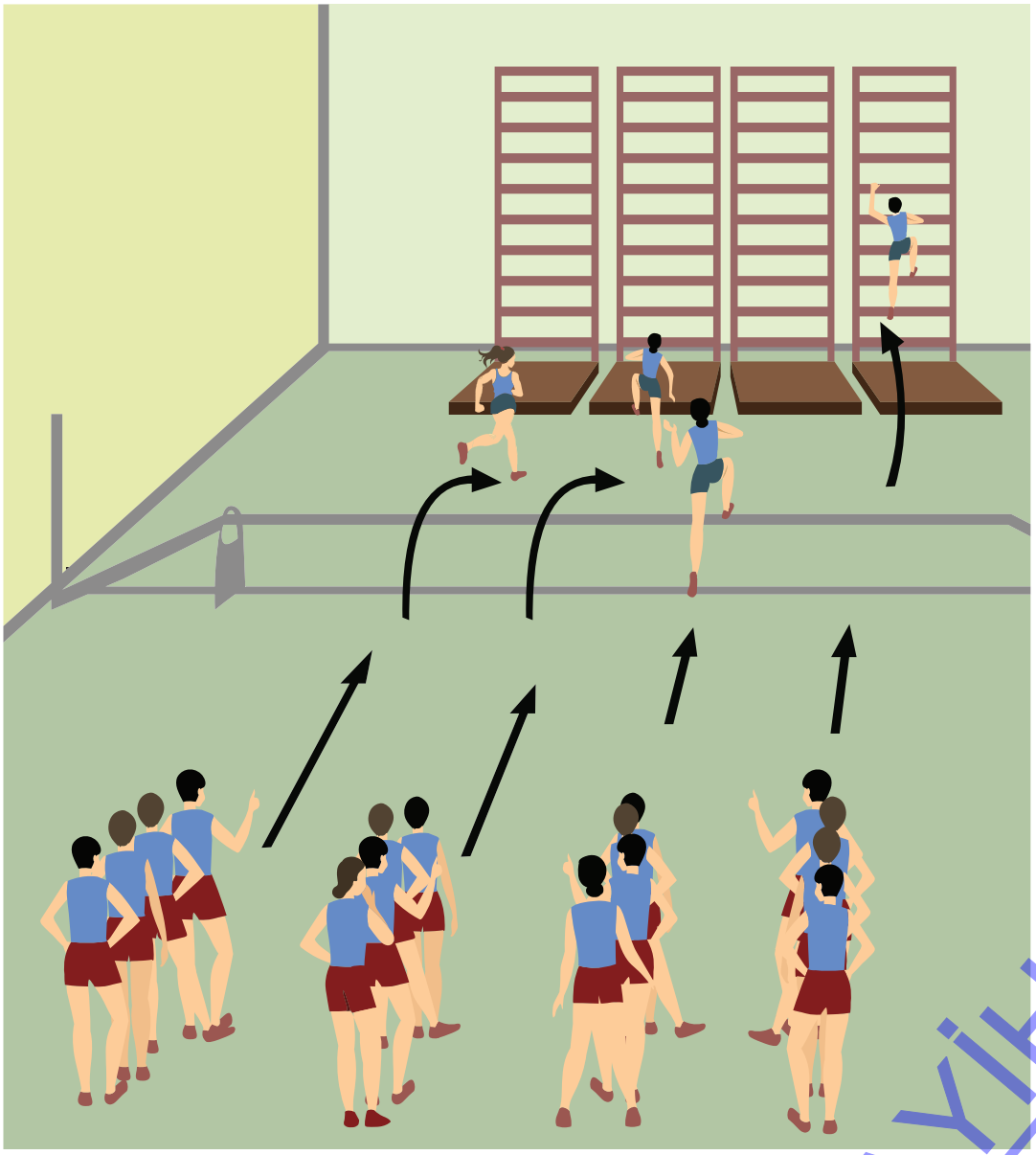
“Dırmanma və yenidən dırmanma ilə estafet”

Keçirilən yer və inventar. Alətləri olan gimnastika zalı.

Hazırlıq. Gimnastika divarından 10 m məsafədə ona paralel 1 m hündürlüyündə müvazinət tiri qoyulur.

Oyunçular 2-4 komandaya bölünür və sıraya düzülürlər. Sıralar arasında məsafə 1-2 addımdır. Oyunçuların qarşısında start xətti çəkilir. Gimnastika divarının yanına döşəklər qoyular

Oyunun gedişatı. Müəllimin komandası ilə sırada dayanan birincilər qaçaraq müvazinət tiri üzərinə çıxıb o biri tərəfdən düşərək gimnastika divarına tərəf qaçırlar, gimnastika divarı



LAYİHƏ

ilə yuxarı çıxıb əlini yuxarıdakı reykaya vurur, aşağı düşür (və ya tullanır) ikinci dəfə müvazinət tiri üzərinə çıxır və o biri tərəfdən yerə düşür. Öz komandası tərəfə qaçır və sırada dayanan birinci oyunçuya əlini vurur. Keçib arxada durur. İkinci oyunçu birincinin hərəkətini təkrar edir.

Oyun o vaxtadək davam edir ki, hər komandada olan oyunçuların hamısı oyunda iştirak edir. Hər dəfə hərəkəti icra edib qayıdan oyunçu sıranın axırında dayanır və sırada dayananlar yarım addım irəli addımlayır ki, oyuna başlayan oyunçu xəttin yanından oyuna başlasın. Müvazinət tirini aşıb gimnastika divarına çıxıb aşağı düşməklə öz komandasına tərəf tez qaçan komanda oyunu udur.

Qayda. 1. Qayıdan oyunçu sağ əli ilə qaçışa hazırlaşan oyunçunun sol əlinə vurur və sol tərəfdə qabaq sıranın axırında durur. 2. Gimnastika divarına çıxarkən sonuncu reykaya əlini mütləq toxundurmalıdır. Əks təqdirdə komandaya cərimə xalı verilir. 3. Əgər oyunçu müvazinət tiri üzərindən keçə bilməyib altından və ya yandan qaçarsa, cərimə xalı alır. 4. Oyunun nəticələrinin yekunlaşdırarkən cərimə xalları nəzərə alınır. Oyunu vaxtından əvvəl başa vuran, lakin cərimə xalları çox olan komanda uduzmuş sayılır.

Kombinləşmiş estafet

Keçirilən yer. zal, idman meydançası

Zəruri ləvazımat. 2 ədəd planka

Oyuna hazırlıq. Sinif 6 nəfərdən az olmayaraq, komandalara bölünür və meydançada boyun ardı düzülürlər.

Oyunun gedişatı- Müəllimin işarəsi ilə öndə duran iştirakçı qaçaraq təyin olunmuş yerdə 4 dəfə jim etdikdən sonra qaçır, maneənin üzərindən tullanır və təyin olunmuş yerdə 4 dəfə oturub-duraraq geri qayıdır. Beləliklə, oyunu ən tez bitirən komanda qalib hesab olunur.

Qaydalar- uşaqlar jim edərkən qolların düzgün açılıb bükülməsinə diqqət etmək lazımdır. Az dən hər bir şagirdə hər jimə görə komandasına 1 xal hesablanır.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

LAYİHƏ

VI sinifdə kiçik summativ qiymətləndirmə normativləri
(“BƏQ” tədris vahidindən sonra)

3. “Hərəki qabiliyyətlər” məzmun xətti üzrə

MEYAR	KONTİNGENT	BAL / QİYMƏT							
		30-dək – 2		30-dan 60-dək – 3		60-dan 80-dək – 4		80-dən 100-dək – 5	
Hündür turnikdə sallanmış vəziy. dartınma (dəfə)	Oğlanlar	1	30	2	60	3	66	6	100
						4	73		
						5	80		
Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziy. dartınma (dəfə)	Qızlar	1	6	6	60	7	64	12	100
		2	12			8	68		
		3	18			9	72		
		4	24			10	76		
		5	30			11	80		
Uzanaraq dayaqdan qolların açılıb-bükülməsi	Oğlanlar	1	5	7	45	9	66	12	100
		2	10	8	60	10	73		
		3	15			11	80		
		4	20						
		5	25						
		6	30						
Gimnastika skam-yasında əllərlə dayaqdan qolların bükülüb-açılması	Qızlar	1	6	6	60	7	70	9	100
		2	12			8	80		
		3	18						
		4	24						
		5	30						
Gövdənin bükülüb-açılması	Oğlanlar	1	5	7	37	11	64	16	100
		2	10	8	45	12	68		
		3	15	9	52	13	72		
		4	20	10	60	14	76		
		5	25			15	80		
		6	30						
	Qızlar	1	7	5	36	10	70	12	100
		2	15	6	42	11	80		
		3	22	7	48				
		4	30	8	54				
				9	60				

LAYİHƏ

Ayaqların köməyi ilə kəndirə dırmanma (metr)	Oğlanlar və qızlar	1	30	2	60	3	70	5	100
						4	80		
Bir əl dayaqda tək qıçla oturub-durmaq	Oğlanlar	1	6	6	37	10	70	12	
		2	12	7	45	11	80		
		3	18	8	52				
		4	24	9	60				
		5	30						
	Qızlar	1	7	5	45	7	80	8	100
		2	15	6	60				
		3	22						
		4	30						

1. “İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər ” məzmun xətti üzrə				
Hərəki fəaliyyət haqqında məlumat	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında qeyri-dəqiq məlumat verir	Çeviklik hərə-kətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Çeviklik hə-rəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir
2. “Bacarıq və vərdişlər ” məzmun xətti üzrə				
İcra bacarığı	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Çeviklik tədris vahidinə aid hərə-kətlərin icrasında kiçik qeyri dəqiq-liyə yol verir	Çeviklik tədris vahidinə aid hərə-kətləri nümunə-lərə müvafiq icra edir
4. “Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması” məzmun xətti üzrə				
Mənəvi-iradi xüsusiy-yətlər	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Qaydalara qismən riayət edir, yoldaş-ları ilə ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkir	Hərəki fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ün-siyyət qurur, hərəki fəaliyyətində inamlıdır	Hərəki fəaliyyətini qaydalar çərçivə-sində qurur, mü-barizlik və cəsarət nümayiş etdirir

LAYİHƏ

TƏDRİS VAHİDİ – 5

ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİ

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ REALLAŞDIRILACAQ
ALT STANDARTLAR

1.2.2. Müxtəlif oyunları, hərəkətləri təyinatına görə fərqləndirir.
1.2.3. İdman növlərinin elementlərindən ibarət kombinələşmiş estafetlərin təyinatını fərqləndirir.
1.3.2. Ümuminkişaf hərəkətlərini təyinatına görə fərqləndirir.
1.3.3. Hərəki qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunlar və komplekslər haqqında informasiya verir.
1.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik, özünümühafizə və ilk tibbi yardım qaydaları haqqında informasiya verir.
1.4.1 Mübarizlik, inam hissi və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında məlumat verir.
1.4.2. İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları haqqında məlumat verir.
2.2.1.Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətləri, müvafiq üsullarla icra edir;
2.2.2. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda qaydalara müvafiq fəaliyyət göstərir;
2.2.3. Sadə və kombinələşmiş estafetlərdə iştirak edir.
2.3.2. Müftəlif təyinatlı ümuminkişaf hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir.
2.3.3. Hərəki qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir.
2.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik, özünümühafizə qaydalarına əməl edir.
3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətlər zamanı çeviklik nümayiş etdirir.
4.1.1. Hərəki fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.
4.1.2. Hərəki fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.
4.1.3. Fiziki potensialını reallaşdırarkən inadkarlıq nümayiş etdirir.
4.1.4. Komandalı fəaliyyət zamanı öz yerini və rolunu müəyyən edir.

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ ÜMUMİ SAATLARIN MİQDARI: *9 saat*
KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ: *1 saat*

LAYİHƏ

Mövzu 40: ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİ

Çeviklik mürəkkəb koordinasiyalı hərəkətlərin effektiv, yəni cəld, dəqiq və sürətli icra olunmasıdır.

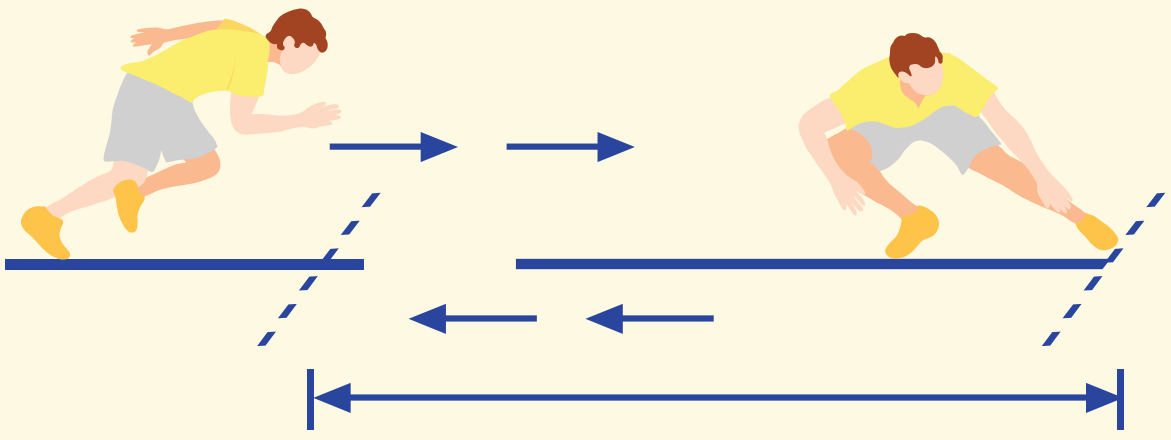
Hər bir idman növü özünəməxsus çeviklik tələb edir.

Çeviklik qabiliyyətini artırmaq üçün aşağıdakı hərəki bacarıqları kompleks şəkildə inkişaf etdirməlisiniz:

– koordinasiya və müvazinət;
– hərəkəti dəqiq icra etmək;
– hərəkəti mümkün qədər qısa vaxt ərzində başa çatdırmaq.

Bu bacarıqlara yiyələnməklə bir çox idman növündə üstünlük əldə edə bilərsiniz.

Hörmətli müəllim, dərsliyin "özünüzü yoxlayın" hissəsində "məkik qaçış" normativləri verilmişdir. Bundan istifadə edərək şagirdlərin bu qabiliyyət üzrə ilkin bacarıqlarını yoxlaya və onların da özlərini qiymətləndirmələrinə nail ola bilərsiniz:



Məkik qaçış: 3x10

11,4–10,9	10,8–9,5	9,4 və daha çox	
kafi	yaxşı	əla	

10,3–9,7	9,6–8,9	8,8 və daha çox	
kafi	yaxşı	əla	

LAYİHƏ

Mövzu 41: KOORDİNASİYA VƏ MÜVAZİNƏTİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. Çeviklik qabiliyyətinin əsasını koordinasiya təşkil edir. Koordinasiya – latın sözü olub birləşmə, əlaqə, razılıq, nizamlamaq, idarə etmək mənalarını verir. **Koordinasiya** – orqanizmin dəyişən şəraitə müvafiq sərbəst olan hərəkətlərinin faydalı əlaqələndirilməsi, birləşməsi, uyğunlaşdırılması, idarə edilməsi, tam hərəkət fəaliyyətinin formalaşdırılması qabiliyyətidir.

İnsanın hərəkət fəaliyyətinin müxtəlifliyi nə qədər çox olarsa, onun koordinasiya bacarığı bir o qədər çox olar.

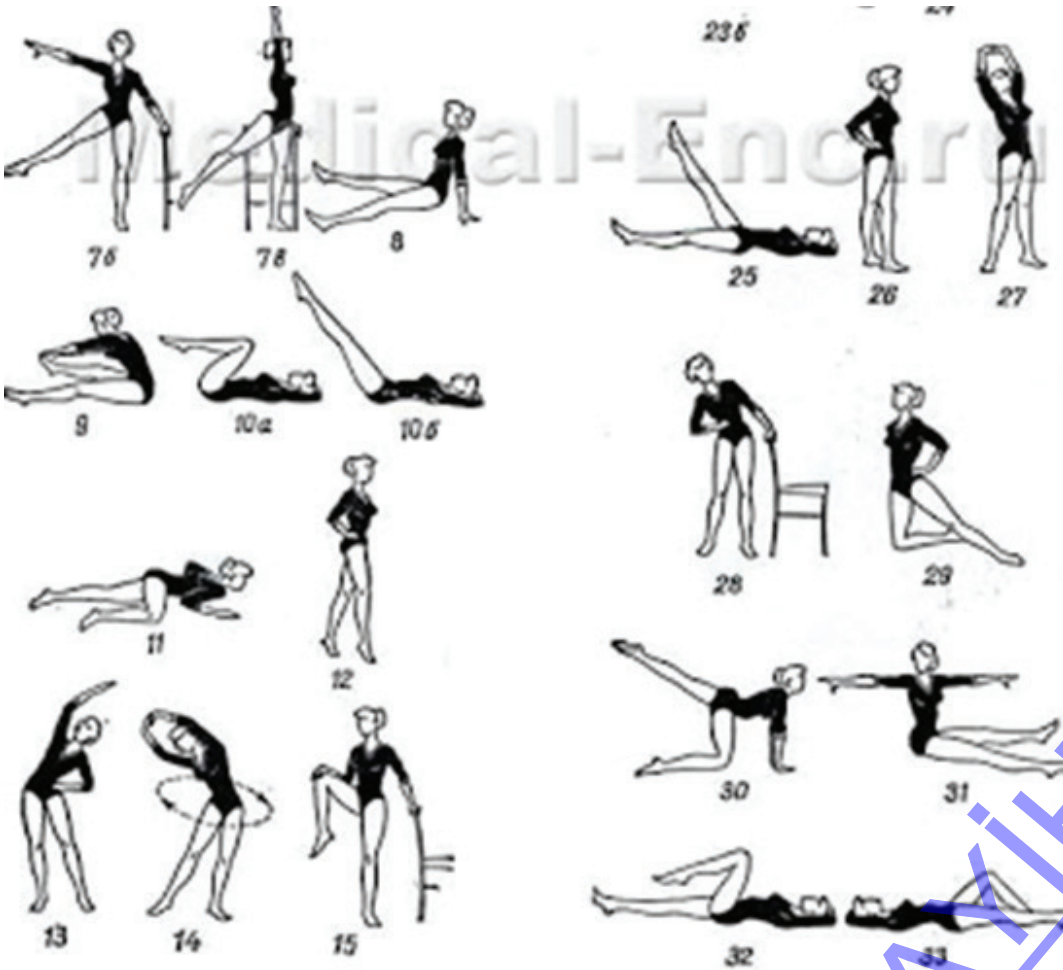
Koordinasiyanın səviyyələri:

1. Sinir koordinasiyası. Əzələ gərginliyilə əlaqədar hərəkətlərin idarə olunmasında olan sinir proseslərinin nizamlanması;

2. Əzələ koordinasiyası. Əzələ gərginliyinin nizamlanmasının bədənin digər hissələrinə ötürülməsi;

3. Hərəki koordinasiya. Zaman və məkanda bədənin hərəki fəaliyyətinin nizamlanması.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər koordinasiya və müvazinətin inkişafına yönəldilməlidir.



Medical-Enc.ru
LAYİHƏ

Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində şagirdlərdə koordinasiya və müvazinəti tərbiyələndirmək üçün mütəhərrik oyunlardan istifadə etmək tövsiyə olunur.

Koordinasiya və müvazinətin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

“Kəndirbaz” oyunu

Sinif bərabər sayda bir neçə komandaya bölünür. Hər komandadan 4-5 metr aralıda 3-4 metr uzunluqda kəndir və yaxud qalın ip qoyulur. Müəllimin işarəsi ilə komandaların öndə duran iştirakçıları qaçaraq döşəməyə toxunmadan kəndirin üstü ilə keçməli və müəyyən olunmuş yerdən qaçaraq geri qayıtmalıdırlar. Kəndirin üstündən keçərkən müvazinəti saxlamaq üçün qolları yana açmaq lazımdır. Oyunu ilk bitirən komanda qalib hesab olunur.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

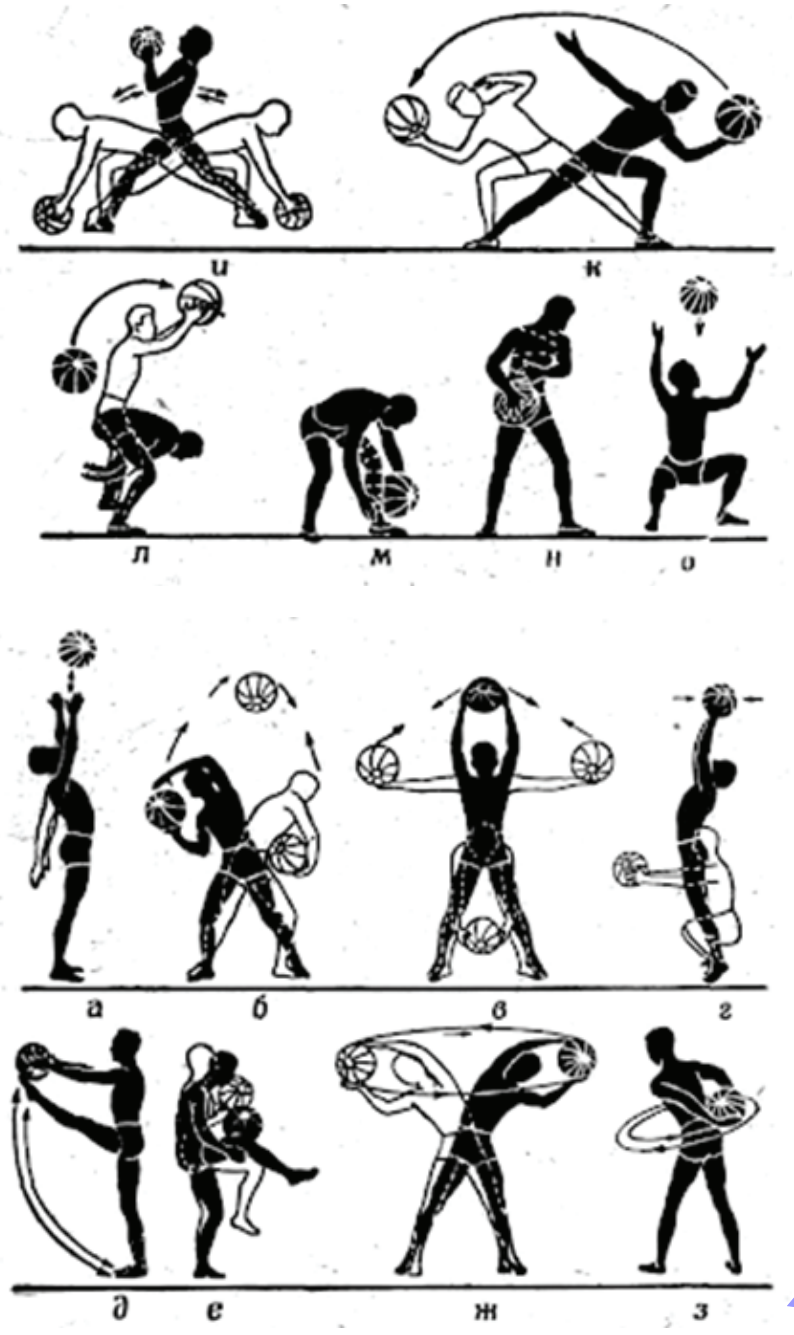
Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin “*sərbəst iş*” hissəsində tapşırıq verilmişdir.

LAYİHƏ

Mövzu 42: BASKETBOLDA TEXNİKİ FƏNDLƏR

G. Hörmətli müəllm, bildiyiniz kimi, 5-ci sinifdən etibarən şagirdlər basketbol oyunu ilə qismən tanış olular. Lakin 6-cı sinif və tədricən yuxarı siniflərdə bu oyunun bir sıra texniki və taktiki fəaliyyətləri ilə daha yaxından tanış olacaqlar. “Basketbolda texniki fəndlər” mövzusunda biz şagirdləri basketbol oyununda topun qəbulu, ötürülməsi, çilənməsi və səbətə atılması kimi bir sıra əsas fəndlər ilə tanış edəcəyik.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir.



LAYİHƏ

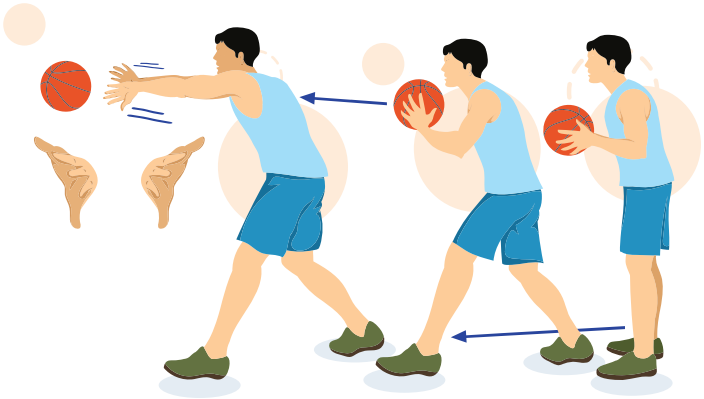
ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində əyani nümayiş (*əyani mənimsəmə*) metodundan istifadə edərək şagirdlərə basketbol oyununun bəzi texniki fəndlərini (topun qəbulu, topun ötürülməsi) əyani formada göstərərək onların bu fəndləri daha keyfiyyətli formada mənimsəmələrinə nail ola bilərsiniz.

Topun qəbulu

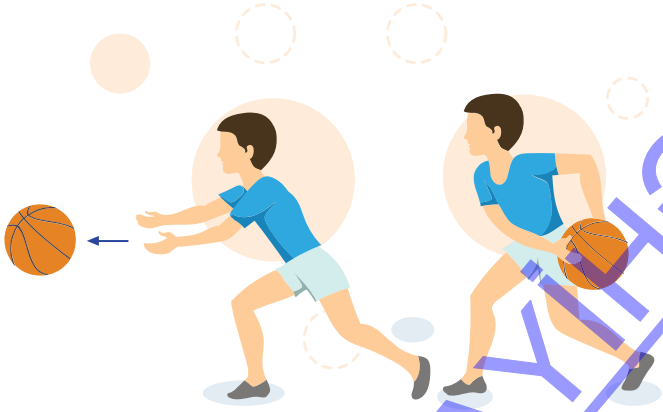
TOPUN ÖTÜRÜLMƏSİ

İki əl ilə ötürmələr

Topun iki əl ilə sinədən ötürülməsi ən çox istifadə olunan üsullardan biridir. Bu hərəkəti icra edərkən top sinəyə sıxılaraq əldə elə tutulmalıdır ki, baş barmaq aşağı, dörd barmaq isə sinəyə tərəf istiqamətlənsin. Ötürmə zamanı dirsəklər cəld açılaraq barmaqların ucundan top ötürülür.

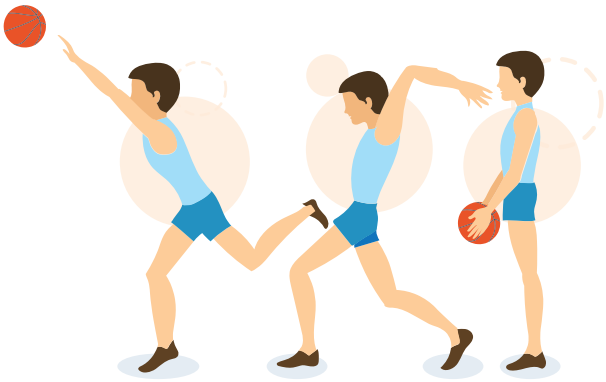


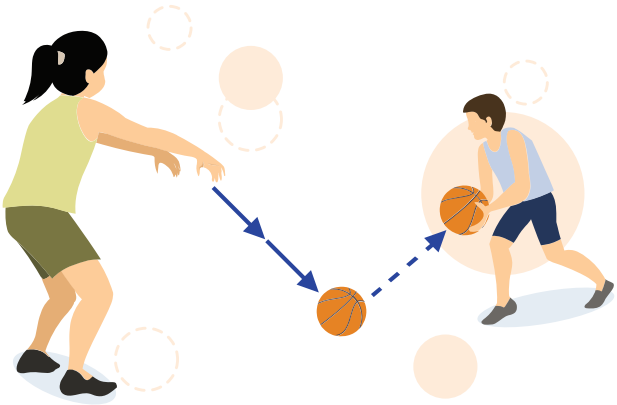
Topun iki əl ilə aşağıdan atılaraq ötürülməsi zamanı rəqib üçün gözlənilməz olsun deyə atmanı dayaq ayağı tərəfdən icra etmək lazımdır. Ona görə də qolları arxadan cəld irəli gətirərək barmaqların ucundan topu atırıq.



LAYİHƏ

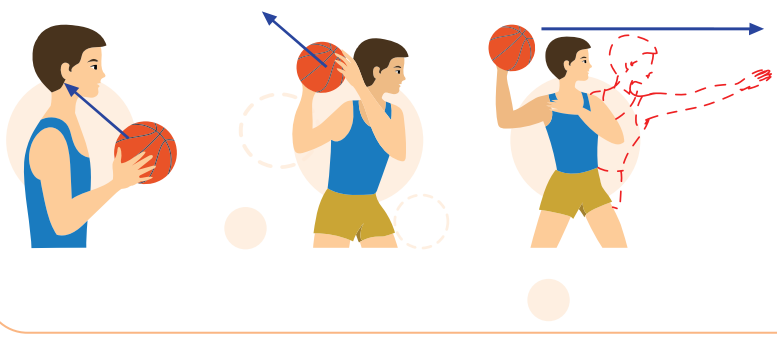
Topun iki əl ilə baş üzərindən ötürülməsi orta və uzaq məsafələrdə tətbiq edilir. Hərəkəti icra edərkən bir ayaq irəli, dizlər bir qədər bükülü, gövdə bir qədər arxaya, qollar arxaya dirsəkdən bükülü olur. Topu atarkən gövdəni irəli əyirik, eyni zamanda, qolları irəli açırıq.





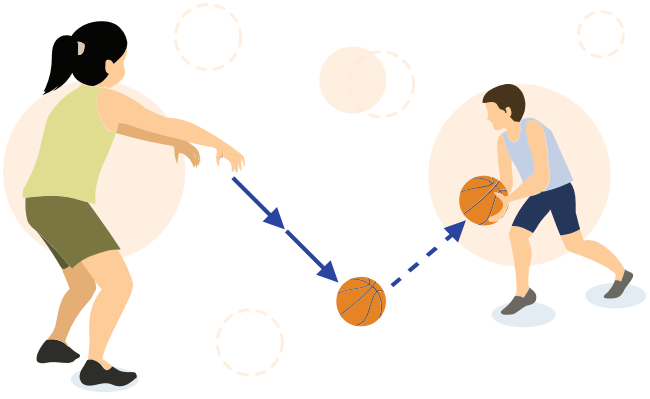
Topun iki əl ilə döşəmədən ötürülməsi zamanı topu elə tutmaq lazımdır ki, baş barmaq yuxarıya istiqamətlənsin. Top elə bucaqdan atılmalıdır ki, komanda yoldaşı rahat qəbul edə bilsin.

Bir əl ilə ötürmələr



Topun bir əl ilə çiyindən ötürülməsi əsas texniki fəndlərdən biri hesab edilir. Bu hərəkətin icrası üçün əvvəlcə topu əldə möhkəm saxlamağı öyrənmək, sonra isə istiqaməti seçib, topu barmaqların ucu ilə cəld ötürmək lazımdır.

LAYİHƏ



Topun bir əl ilə döşəmədən ötürülməsi üsulu irəliləmə zamanı istifadə olunur. Çiləyərək irəliləyəndə top münasib səviyyəyə qalxdığı an onu dərhal döşəməyə vuraraq komanda yoldaşına ötürürük. Topu elə bucaqdan atmaq lazımdır ki, komanda yoldaşı rahat qəbul edə bilsin.

Topun bir əl ilə aşağıdan ötürülməsi zamanı bir ayaq irəli, topla olan əl arxaya, digər əl isə irəli olmalıdır. İki əl ilə atmada olduğu kimi, burada da atmanı rəqib üçün gözlənilməz olsun deyə dayaq ayağı tərəfdən icra etmək lazımdır. Ona görə də topun olduğu əli arxadan cəld irəli gətirərək barmaqların ucundan topu atmaq lazımdır.

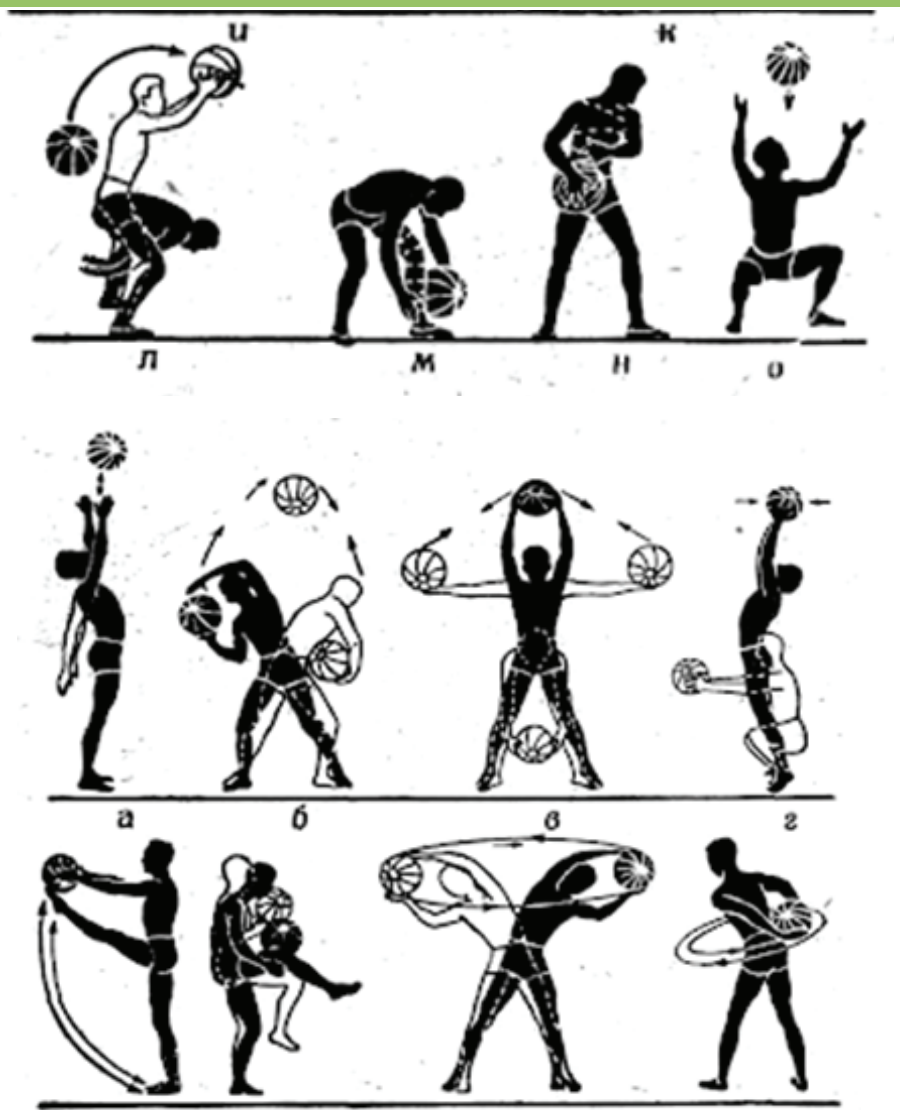
T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Mövzu 43: BASKETBOLDA TEXNİKİ FƏNDLƏR

G. Hörmətli müəllim, artıq şagirdlər basketbol oyununda topun qəbulu və ötürülməsi fəndləri ilə tanış oldular. Burada isə topun çilənməsi və səbətə atılması ilə tanış olacaqlar.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir.

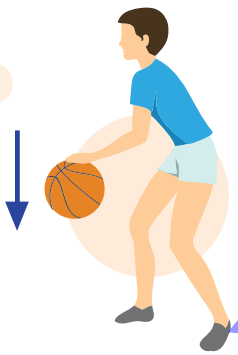
LAYİHƏ



Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində yenə də əyani nümayiş (*əyani mənimsəmə*) metodundan istifadə edərək şagirdlərə basketbol oyununun bəzi texniki fəndlərini (topun çilənməsi, topun səbətə atılması) əyani formada göstərərək onların bu fəndləri daha keyfiyyətli formada mənimsəmələrinə nail ola bilərsiniz.

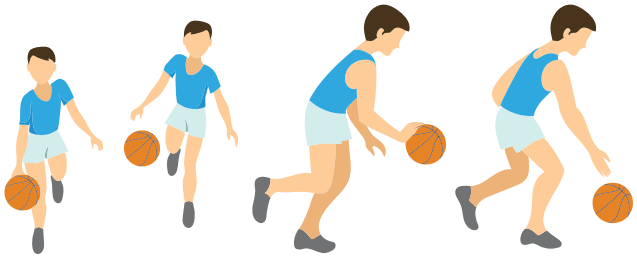
Topun çilənməsi

Topun bir əl (sağ və ya sol) ilə yerində çilənməsi zamanı ayaqlar paralel, geniş aralı və yarımbükülü, gövdə bir qədər irəli, baş isə düz olmalıdır. Topu sağ ayağın pəncəsinin yanında çiləmək lazımdır. Top dizdən yuxarı qalxmamalıdır. Çiləyərkən top iki ayağın ara məsafəsinin mərkəz nöqtəsinin önündə döşəməyə dəyməlidir. Top yalnız döşəməyə vurularaq digər ələ ötürülür.

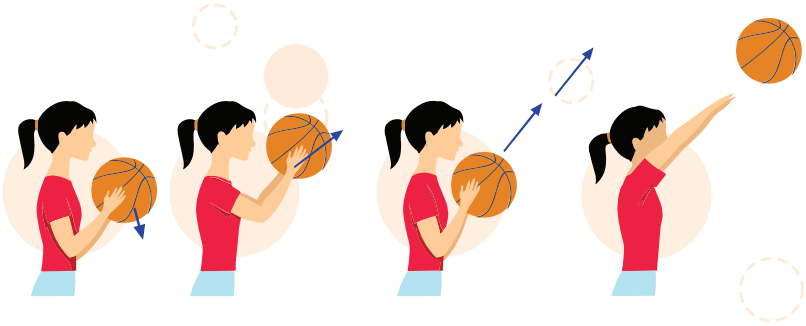


LAYİHƏ

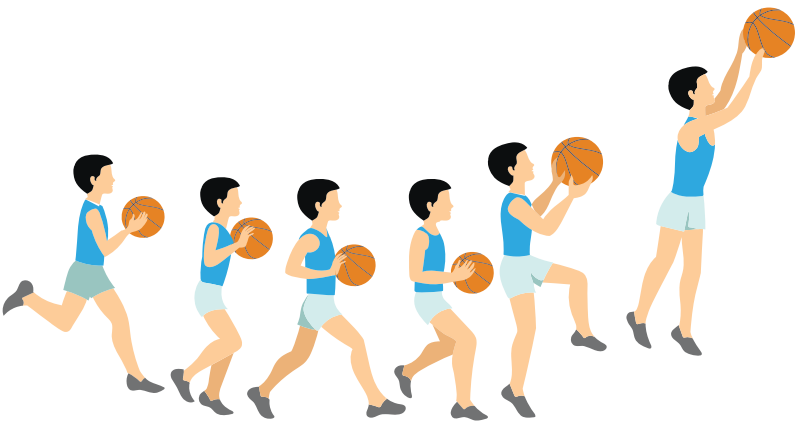
Topu sağ və ya sol əl ilə çiləyərək irəliləmə – qaçaraq topu aparan qolun dirsəkdən bükülüb-açılması hesabına əlin itələmə hərəkəti və barmaqların yumşaq istiqamətləndirici hərəkəti ilə yerinə yetirilir. Topla olan oyunçu yalnız onu çiləyərək irəliləyə bilər.



Topun səbətə atılması



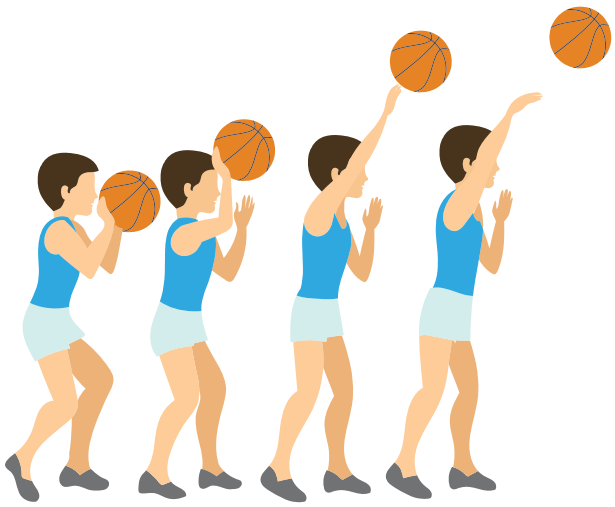
Topun sinə qarşısından iki əl ilə yerindən atılması zamanı topu sinə qarşısında iki əl ilə saxlayaraq dizləri bükməliyik. Qolları eyni vaxtda yuxarı irəli səbətə doğru istiqamətləndirməklə dizləri də açaraq topu səbətə atmalıyıq.



Top sağ əldə olduqda sağ ayaqla böyük addım atandan sonra topu sinəyə sıxaraq sol ayaqla balaca addım atmalıyıq. İkinci addımdan sonra təkan verib, dərhal yuxarı irəli sıçrayaraq topu atmaq üçün sağ qolu maksimal dərəcədə yuxarı qaldırırıq və əlin yumşaq hərəkəti ilə barmaqların ucundan topu səbətə atırıq.

Topun səbətə düşməsi üçün topu lövhənin üzərində çəkilmiş düzbucağın sağ küncünə atmalıyıq. Bu zaman barmaqları bir qədər topun alt hissəsindən yuxarıya gətirərək topu fırlatmağa çalışmalıyıq. Hərəkəti sol tərəfdən icra etmək üçün eyni qaydadan istifadə olunur. Lakin sağ əl sol əl ilə, sol ayaq sağ ayaqla əvəz olunur.

LAYİHƏ



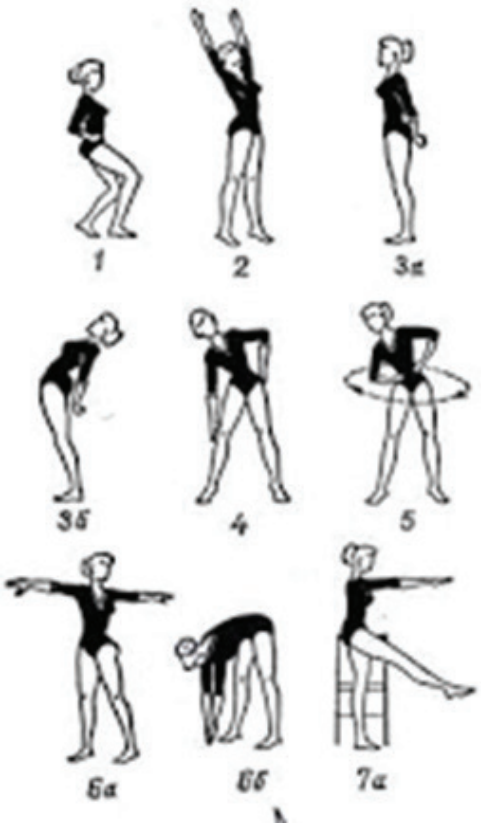
Topun çiyindən bir əl ilə yerindən atılmasında sağ əl ilə atma zamanı top sağ çiyin üzərində, barmaqları geniş açaraq sağ əlin tam ovucunda saxlanılır, sol əl isə topu yandan dəstəkləyir. Dizlər yarımbükülü, ayaqlar bir qədər aralı olmalıdır. Hərəkəti icra edərkən dizləri və qolu eyni vaxtda açaraq barmaqların ucundan topu səbətə atırıq.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Mövzu 43: DƏQİQ İCRANIN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ (Basketbol elementləri ilə)

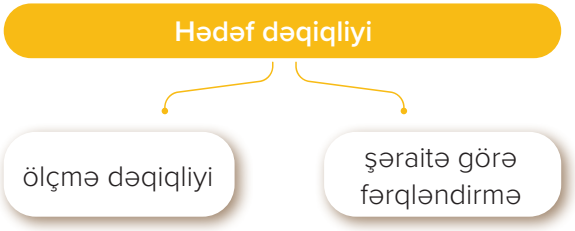
G. Hörmətli müəllim, dəqiq icra hərəkətin düzgün və qaydalar çərçivəsində yerinə yetirilməsidir. İctimai həyatda olduğu kimi, idmanda da - xüsusən idman oyunlarında dəqiqlik tələb olunur. Bu mövzuda şagirdlər basketbol elementləri ilə dəqiq icranın inkişafına nail olacaqlar.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir.



LAYİHƏ

Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində şagirdlər basketbol elementlərinin icrası zamanı dəqiq icranın əhəmiyyəti ilə tanış olacaqlar. Basketbolda topun düzgün ötürülməsi və yaxud səbətə düzgün atılması üçün hədəf dəqiqliyi tələb olunur.



Ölçmə dəqiqliyi

Bu, əsasən, insanın hissetmə və intuisiyasına vəziyyətinə əsaslanır. Lakin bununla yanaşı, hədəfi görmək də çox önəmlidir.

Şəraitə görə fərqləndirmədə, əsasən, səmt və məsafə fərqi əsas götürülür. Dəqiq icra üçün yaxın məsafədən lövhə ilə üz-üzə durduqda topu düzbucaqda göstərilən 2, lövhənin sağında olduqda 3, solunda olduqda isə 1 nömrəli nöqtəyə atmaq lazımdır (şəkil).

Hərəkətin dəqiq icrasına psixoloji və emosional vəziyyət də təsir edir. Məqsədə çatmaq üçün inam, əzm, cəsarət, qətiyyət və iradə vacibdir.

Qeyd Hörmətli müəllim, hərəkətin dəqiq icrasına şagirdlərin psixoloji və emosional vəziyyəti də təsir edir. Yəni, onların məqsədə daha asan çatmaları üçün inamlı, əzmli, cəsarətli, qətiyyətli və iradəli olmalarına şərait yaradın.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

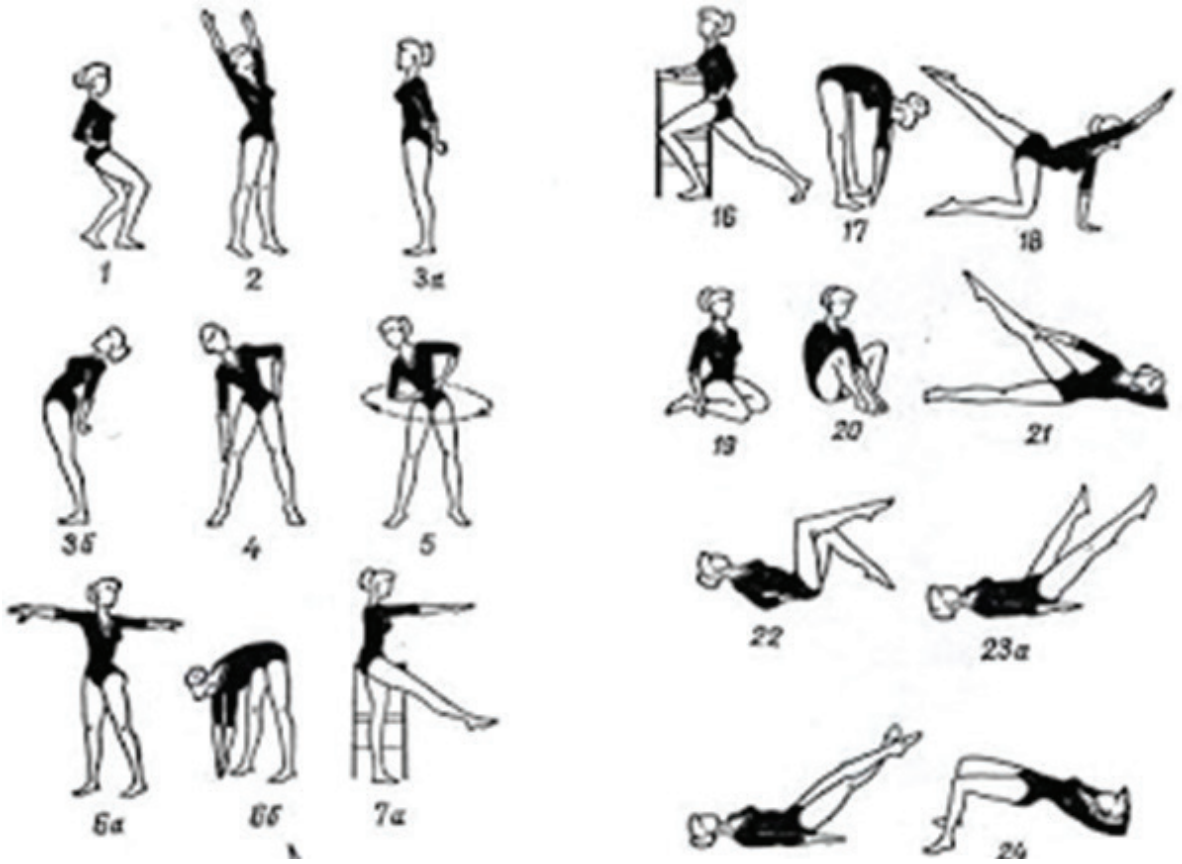
Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin *“sərbəst iş”* və *“dostlarınızla birgə edin”* hissələrində tapşırıqlar verilmişdir.

LAYİHƏ

Mövzu 44: DƏQİQ İCRANIN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ (Basketbol elementləri ilə)

G. Hörmətli müəllim, şagirdlər artıq dəqiq icranın nə olduğunu və necə tətbiq etmək lazım olduğunu bilir. Bu bacarıqları daha da inkişaf etdirmək üçün basketbol elementlərini özündə birləşdirən mütəhərrik oyunlarda istifadə etmək tövsiyə olunur.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər koordinasiya və müvazinətin inkişafına yönəldilməlidir.



Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində basketbol elementləri ilə dəqiq icranın inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyunlardan istifadə edəcəyik.

Dəqiq icranın inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

"Kəndirbaz" oyunu

Keçirilən yer, inventar. Basketbol meydançası. 3 komanda üçün müxtəlif rəngli gödəkçə və top.

Hazırlıq. 3 komanda oynayır. 2-ci və 3-cü beş nəfər öz lövhəsi altında müdafiə zonası qurur. Top birinci beş nəfərdədir. Birinci beş nəfər sərbəst halda üzü ikinci beş nəfərə tərəf durur.

LAYİHƏ

Oyunun gedişatı. Müəllimin siqnalı ilə birinci beş nəfər ikinci beş nəfərin lövhəsinə hücum edir və çalışırlar ki, topu onların səbətinə atsınlar (şəkil 40). Elə ki ikinci beş nəfər topu ələ keçirtdilər, dayanmadan üçüncü beş nəfərin lövhəsinə hücum edirlər. Birinci beş nəfər topu itirdiyindən ikinci beş nəfərin yerində zona müdafiəsi qururlar. Üçüncü beş nəfər topa yiyələndikdən sonra birinci beş nəfərin lövhəsinə hücum edir və s. Topu səbətə atan komanda 1 xal qazanır və müdafiə zonasını qurur, uduzanlar isə hücuma keçirlər.

Oyun 10-15 dəqiqə davam edir. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur.

Qayda. Oyun basketbol qaydası ilə keçirilir.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

LAYİHƏ

V tədris vahidi üzrə I kiçik summativ qiymətləndirmə

3. “Hərəki qabiliyyətlər” məzmun xətti üzrə									
MEYAR	KONTİNGENT	BAL / QİYMƏT							
		30-dan 60-dək – 3		60-dan 80-dək – 4		60-dan 80-dək – 4		80-dən 100-dək - 5	
Basketbol topunun səbətə atılması (5 cəhd)	Oğlanlar və qızlar	1	30	2	60	3	80	4	90
								5	100

1. “İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər ” məzmun xətti üzrə				
Hərəki fəaliyyət haqqında məlumat	**0-dan 30-dək**	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında qeyri-dəqiq məlumat verir	**Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir**	**Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir**	**Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir**

2. “Bacarıq və vərdişlər ” məzmun xətti üzrə				
İcra bacarığı	**0-dan 30-dək**	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında qeyri-dəqiq məlumat verir	**Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir**	**Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri dəqiqliyə yol verir**	**Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir**

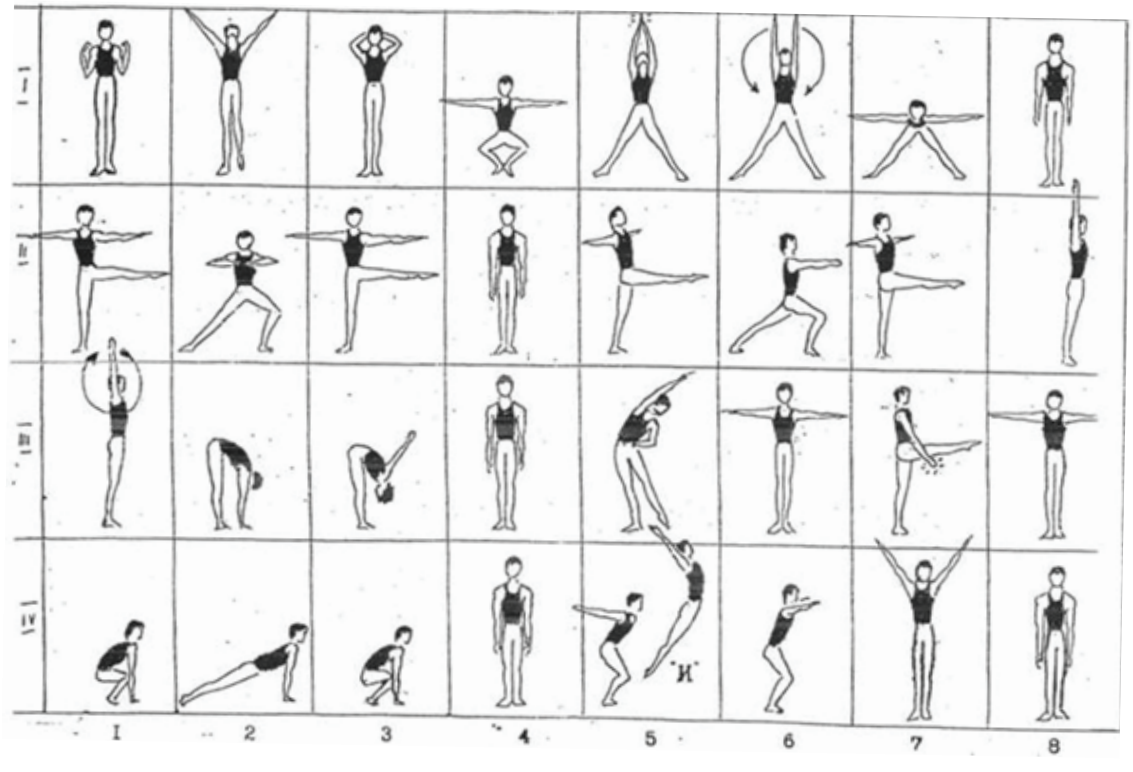
4. “Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması” məzmun xətti üzrə				
Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	**0-dan 30-dək**	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Qaydalara qismən riayət edir, yoldaşları ilə ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkir	**Hərəki fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir**	**Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəki fəaliyyətində inamlıdır**	**Hərəki fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir**

LAYİHƏ

Mövzu 45: FUTBOLDA TEXNİKİ FƏNDLƏR

G. Hörmətli müəllm, “Futbolda texniki fəndlər” mövzusunda biz şagirdləri futbol oyununda zərbələr, topun saxlanılması, topun aparılması kimi bir sıra əsas fəndlər ilə tanış edəcəyik.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir.



Ə. dərsin əsas hissəsində əyani nümayiş (*əyani mənimsəmə*) metodundan istifadə edərək şagirdlərə futbol oyununun bəzi texniki fəndlərini (zərbələr) əyani formada göstərərək onların bu fəndləri daha keyfiyyətli formada mənimsəmələrinə nail ola bilərsiniz.

LAYİHƏ

Zərbələr

Pəncənin daxili ilə zərbə həm qapıya, həm də qısa və orta məsafələrə ötürmə üçün icra olunur. Bu zaman dayaq ayağı dizdən bir qədər bükülür, topa yaxın qoyulur. Digər ayaq isə pəncədən tam açılaraq topa zərbə vurulur.

Pəncənin üstü ilə zərbə həm qapıya, həm də orta və uzaq məsafələrə ötürmə üçün icra olunur. Bu zaman düzünə qaçaraq zərbə topun mərkəzinə vurulur.

Ayağın ucu ilə zərbə nisbətən az istifadə olunur. Bu zərbəni tez dəyişən, gözlənilməz vəziyyətlərdə icra edirlər. Uçma trayektoriyası zərbənin topun hansı hissəsinə vurulmasından asılıdır.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

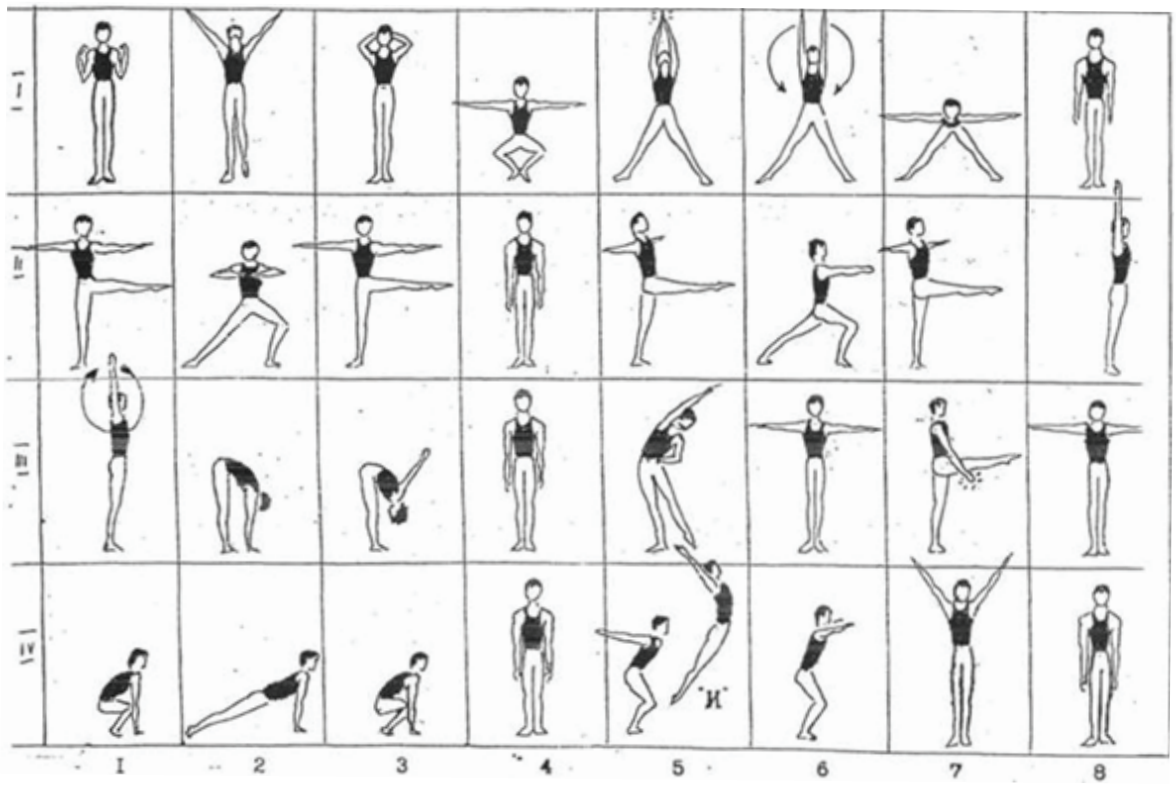
Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin *"sərbəst iş"* və *"dostlarınızla birgə edin"* hissələrində tapşırıqlar verilmişdir.

LAYİHƏ

Mövzu 46: FUTBOLDA TEXNİKİ FƏNDLƏR

G. Hörmətli müəllim, artıq şagirdlər futbol oyununda zərbələrin vurulması ilə tanış oldular. Burada isə topun aparılması və topun saxlanılması fəndləri ilə tanı olacaqlar.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir.



Ə. dərsin əsas hissəsində əyani nümayiş (əyani mənimsəmə) metodundan istifadə edərək şagirdlərə futbol oyununun bəzi texniki fəndlərini (zərbələr) əyani formada göstərərək onların bu fəndləri daha keyfiyyətli formada mənimsəmələrinə nail ola bilərsiniz.

Topun saxlanılması

Ayağın altı ilə topun saxlanılması böyük dəqiqlik tələb edir. Bu üsul, adətən, yuxarıdan gələn topun saxlanılmasında istifadə olunur. Top düşərkən dərhal ayağın altı ilə onu yerə sıxmaq lazımdır.

LAYİHƏ

Pəncənin daxili ilə topun saxlanılması qaydası "ayağın altı" üsulu ilə, demək olar ki, eynidir. Lakin burada pəncənin daxili ilə top yerə sıxılır.

Pəncənin üstü ilə zərbə həm qapıya, həm də orta və uzaq məsafələrə ötürmə üçün icra olunur. Bu zaman düzünə qaçaraq zərbə topun mərkəzinə vurulur.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

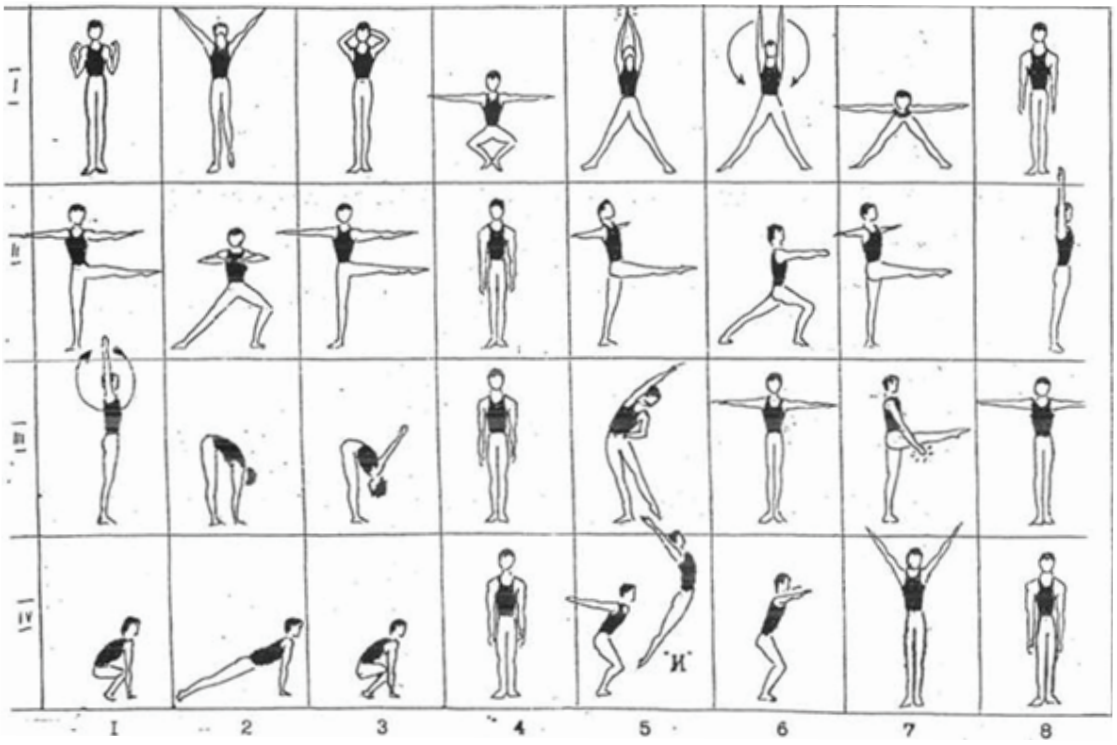
Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin *"sərbəst iş"* və *"dostlarınızla birgə edin"* hissələrində tapşırıqlar verilmişdir.

Mövzu 47: DƏQİQ İCRANIN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ (*Futbol elementləri ilə*)

G. Hörmətli müəllim, dəqiq icra hərəkətin düzgün və qaydalar çərçivəsində yerinə yetirilməsidir. İctimai həyatda olduğu kimi, idmanda da - xüsusən idman oyunlarında dəqiqlik tələb olunur. Bu mövzuda şagirdlər futbol elementləri ilə dəqiq icranın inkişafına nail olacaqlar.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir.

LAYİHƏ

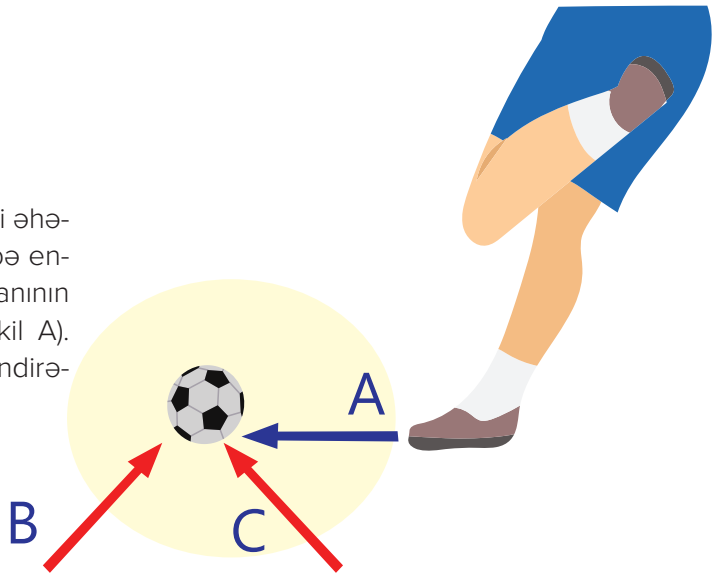


ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində şagirdlər futbol elementlərinin icrası zamanı dəqiq icranın əhəmiyyəti ilə tanış olacaqlar. Basketbol elementləri ilə dəqiq icradan danışarkən qeyd olunanlar futbola da aid edilir. Basketboldan fərqli olaraq futbolda dəqiqlik ayaqla icra olunur. Futbolda da topun düzgün ötürülməsi və yaxud qapıya düzgün vurulması üçün hədəf dəqiqliyi tələb olunur.

Ölçmə dəqiqliyi, əsasən, insanın hiss orqanlarına və intuisiyasına əsaslanır. Lakin bununla yanaşı, təbii ki, hədəfi görmək də önəmlidir.

LAYİHƏ

Şəraitə görə fərqləndirmədə səmt və məsafə fərqi əhəmiyyət daşıyır. Dəqiq icra üçün topa düzgün zərbə endirmək lazımdır. Ona görə də dayaq ayağın dabanının topla paralel qoyulmasına diqqət etməliyik (şəkil A). Belə olduğu halda, topa daha düzgün zərbə endirərək onu lazımi səmtə yönləndirə bilərik.



T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin "*sərbəst iş*" və "*dostlarınızla birgə edin*" hissələrində tapşırıqlar verilmişdir.

Mövzu 48: DƏQİQ İCRANIN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ (*Futbol elementləri ilə*)

G. Hörmətli müəllim, nəzərə alsaq ki, şagirdlər idman oyunlarına (futbol, basketbol) daha çox maraq göstərirlər, bu səbəbdən də, dərsin qarşıya qoyulmuş məqsədinə nail olmaq üçün idmanın oyun növlərinin elementlərindən ibarət mütəhərrik oyunlardan istifadə etmək əlverişli hesab olunur. Bu baxımdan dəqiq icranın futbol elementləri ilə inkişaf etdirilməsi üçün mütəhərrik oyunlardan istifadə edilməsi tövsiyə olunur.

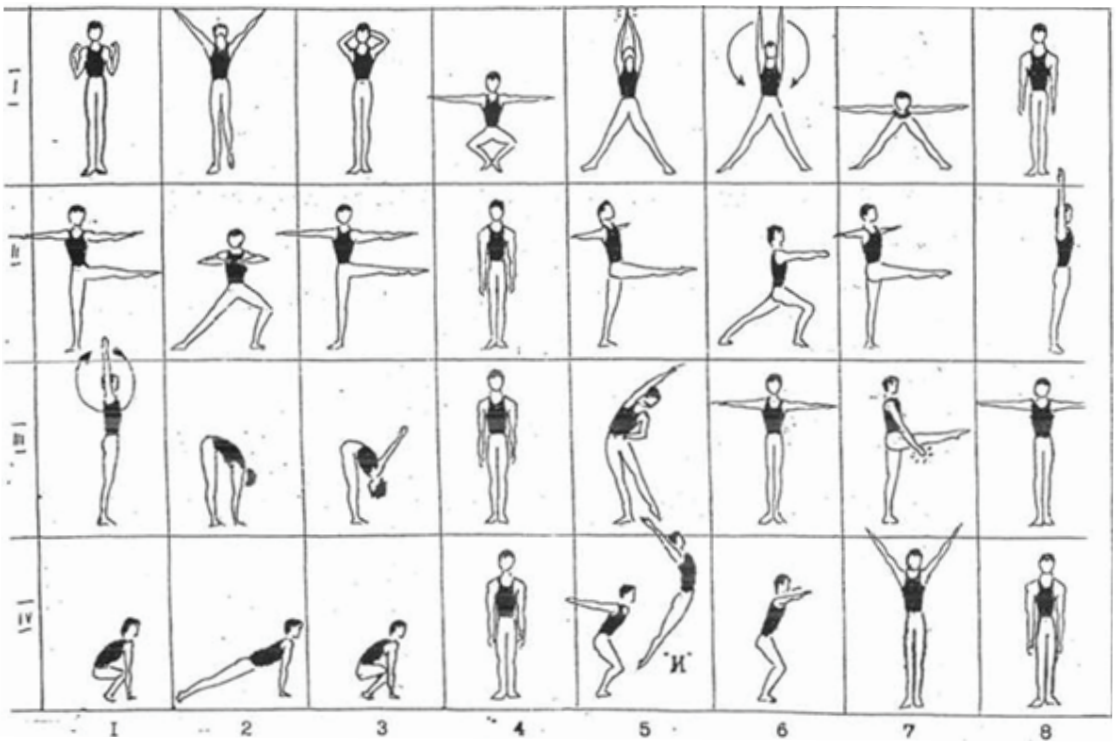
Bu yaşda uşaqlar idman oyunları (əsas etibarilə dərsdənkənar vaxtda) oynamağı sevirlər. Bir çox mütəhərrik oyunlar idman oyunlarının köməkçi əhəmiyyəti rolunu oynayır. Oyunda qaçış məsafəsi, müxtəlif hərəkətlərin çətinliyi VI sinif şagirdləri üçün yoxlama normativlərə uyğun olmalıdır.

Mütəhərrik oyunlarda rast gəlinən texniki və taktiki fəaliyyətin öyrənilməsi üçün dərs formalı məşğələlər əlverişlidir. Bu imkanlardan istifadə etməklə ayrı-ayrı mütəhərrik oyunlar üçün tipik olan müxtəlif situasiyalarda tətbiq edilən əlverişli taktiki fəaliyyət olub, oyun üsullarını məşğul olanlara məqsədəuyğun və qənaətlə göstərmək məsləhətdir. Məsələn, ilk baxışdan sadə görünən oyunu keçirərkən əlverişli taktiki fəaliyyətə tələbat nəzərə alınmalıdır, belə oyunlardan biri də

Fiziki tərbiyə dərslərində mütəhərrik oyunlar frontal və qrup halında keçirilir

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir.

LAYİHƏ



Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində futbol elementləri ilə dəqiq icranın inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyunlardan istifadə edəcəyik.

Dəqiq icranın inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

"Topa vur"

Keçirilən yer, inventar. Meydança, böyük zal. Futbol topu.

Hazırlıq. Orta xətt meydançanı 2 yerə bölür. Divarın 1,5 m hündürlüyündə üz xətdə enli xətt çəkilir. Döşəmədən xəttədək olan hissə qapını improvizə edilən sahə sayılır. Hər komandada 5-8 nəfər olmaqla oyunçular iki komandaya bölünürlər. Hər komanda özünün bildiyi kimi öz meydançasında yerləşirlər (şəkil 42).

Oyunun gedişatı. Topu 2 oyunçu arasında döşəməyə atılır. Top meydançadan birinə düşərsə, oyunçular öz aralarında topu bir-birinə ötürürlər ki, hədəfə zərbə vurmaq üçün əlverişli şərait yaratsınlar. Topsuz komanda top olan sahədə müdafiə zonası təşkil edirlər, yəni top haradadırsa, "divar" qurub fərdi tutmalar tətbiq edirlər. Əgər hücumçular topu qapı sahəsinə tərəf vurarlarsa (açıq meydançada üz xətti), – 1 xal qazanırlar. Rəqib topu oyuna daxil edir, öz növbəsində hücumu tamamlamağa çalışır. Topu ayaqla, gövdə ilə saxlamaq, başla vurmaq olar. Oyun 10 dəqiqə davam edir, bundan sonra komandalar öz yerlərini dəyişirlər. 20 dəqiqə ərzində daha çox xal yığan komanda qalib hesab olunur.

Qayda. 1. Topu əllə tutmaq, orta xətti keçmək olmaz. 2. Divardan qayıdan top vuran komandanın meydançasına (müdafiəçilərin əlinə top toxunmadan) düşərsə, top rəqibə verilir. 3.

LAYİHƏ

Topa əllə tlxunarsa, və 3 qeyri-dəqiq zərbə “qapı” xəttindən yuxarı vurularsa, cərimə topu təyin edilir. Cərimə topunu orta xətdən bir oyunçu qapını müdafiə etməklə vurulur.

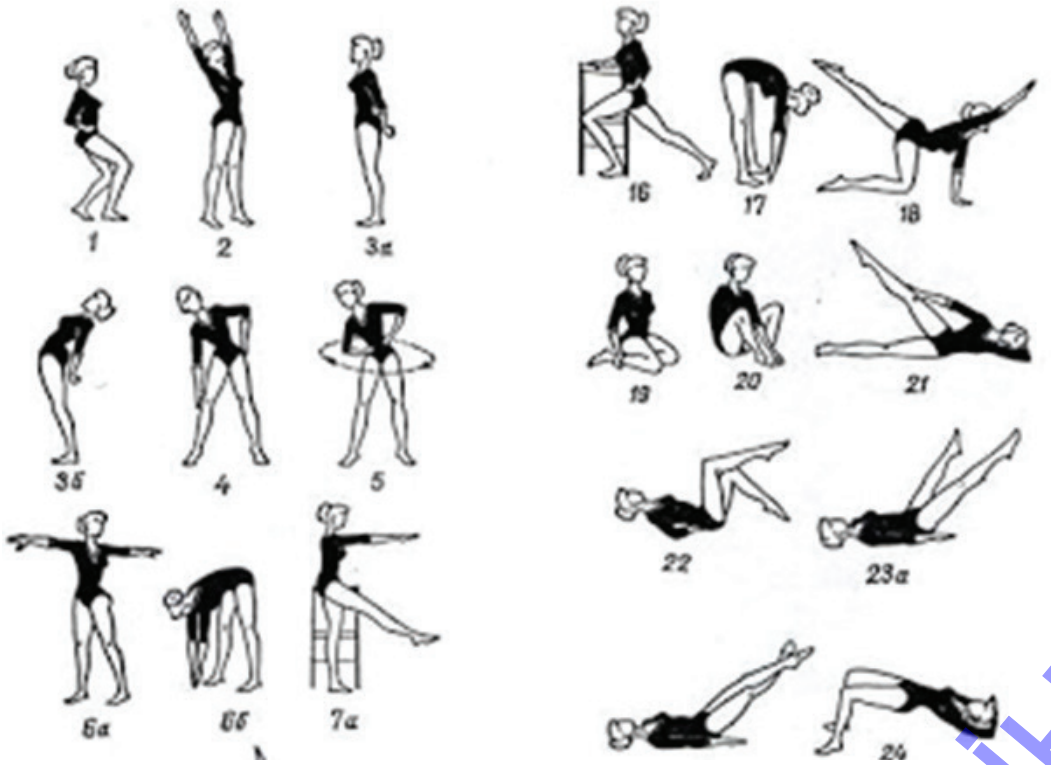
T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin “*sərbəst iş*” və “*dostlarınızla birgə edin*” hissələrində tapşırıqlar verilmişdir.

Mövzu 49-51: ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

G. Hörmətli müəllim, çeviklik qabiliyyətini əsasən idman oyunları ilə inkişaf etdirilsə də, bu qabiliyyətin təkmilləşdirilməsi üçün müxtəlif idman növlərinin elementləri kompleks şəkildə icra edilməlidir. Bunun üçün isə ən əvəzedilməz vasitə məhz mütəhərrik oyunlardır. Mütəhərrik oyunların seçilməsi zamanı diqqət etməliyik ki, həm basketbol, həm də futbol elementlərini özündə birləşdirən oyunlardan istifadə edilsin.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Burada verilmiş xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilməlidir.



Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyunlarda istifadə edəcəyik.

LAYİHƏ

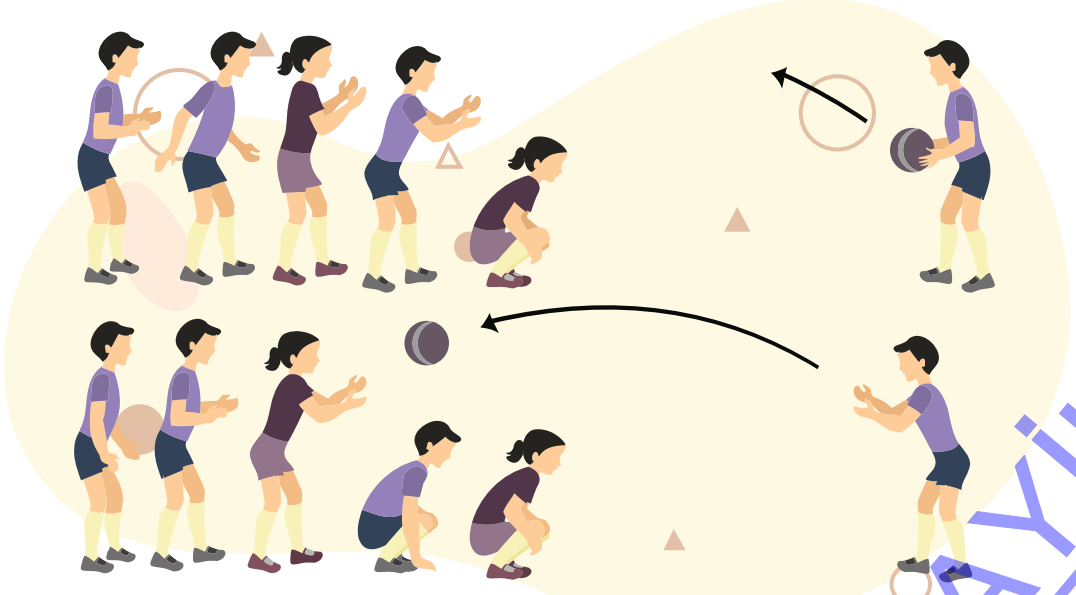
Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunələri

“Topla dondurma” oyunu

Oyun 6-7 nəfərdən ibarət 2 komanda arasında basketbol qaydaları ilə keçirilir. Topla olan komandaya 4 dəqiqə vaxt verilir. Bu zaman ərzində onlar topu çiləyərək irəliləməklə və yaxud komanda yoldaşlarına “pas” ötürməklə rəqib komandanın üzvlərinə topu toxunduraraq oyundan çıxarmalıdırlar. Topu toxundurarkən oyunçunun əlindən düşməməli, rəqib komanda isə ümumiyyətlə topa toxunmadan qaçmalıdırlar.

Verilmiş vaxtdan tez və ya bu vaxt ərzində daha çox iştirakçı “donduran” komanda qalib hesab olunur.

“Ötürdün-otur” oyunu



LAYİHƏ

Oyunçular 2 bərabər komandaya bölünür və bir-birinə paralel sırada dururlar. Hər komanda özünə kapitan seçir və öz komandasının 5-8 addımlığında qarşıda lurur.

Müəllimin siqnalı ilə kapitan topu sırada birinci dayanan oyunçuya ötürür (sinə qarşısından iki əllə və ya digər şərtlənmiş üsulla atılır), topu tutur, yenidən kapitana ötürür və dayaqlı oturuş vəziyyətini alır. Sonra kapitan ikinci oyunçuya ötürür və yenidən alır, dayaqlı oturuş vəziyyətini alır. Sonuncu oyunçu topu kapitandan qəbul edən kimi qaçaraq kapitanın yerində, kapitan isə sırada birinci durur. Bu zaman bütün iştirakçılar ayağa durub, yarım addım geri çəkilərək kapitana yer edirlər. Öz mövqeyinə birinci qayıdan kapitanın komandası qalib hesab olunur.

"Tor üzərindən başla və ayaqla vurmaq"

Keçirilən yer, inventar. Göndələn çəkilmiş torla voleybol və ya başqa meydança (180-200 sm hündürlüyündə). Futbol topu.

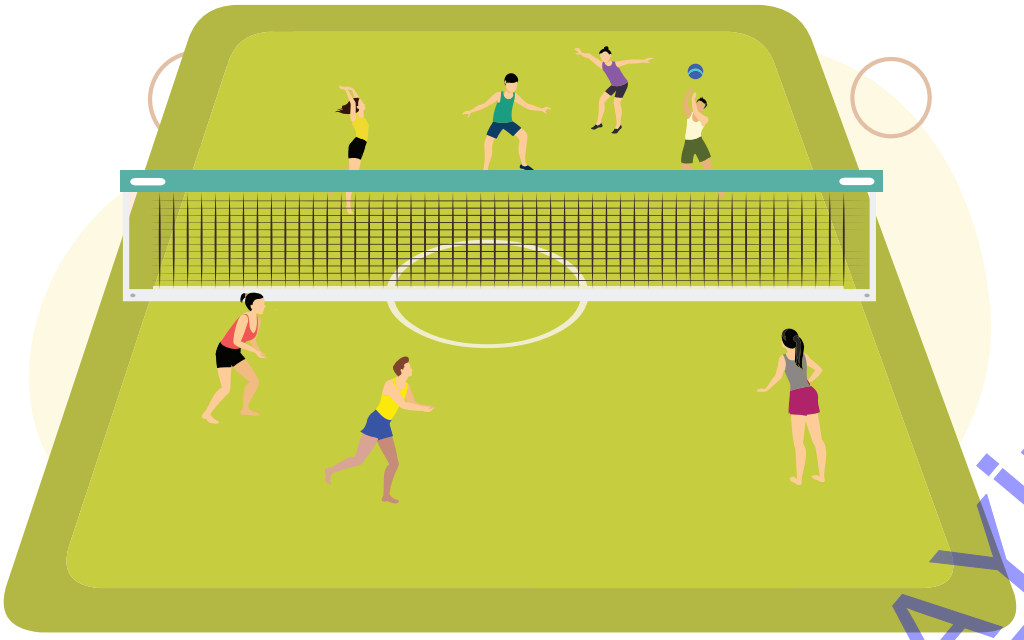
Hazırlıq. Hərəsində 5-8 nəfər olmaqla oyunçular 2 komandaya bölünüb topdan müxtəlif tərəflərdə yerləşirlər.

Oyunun gedişatı. Müəllimin siqnalı ilə bir komandanın oyunçusu ayağı ilə topu tor üzərindən rəqib tərəfə vurur. Top olan tərəfdəki oyunçuların vəzifəsi 3 dəfədən artıq olmayaraq, topa başla və ya ayaqla zərbə vurub o biri tərəfə (birinci dəfə topa zərbə vuran tərəfə) ötürürlər. Əgər komandalardan biri səhvə yol verərsə, oyun saxlanılır. Səhvə yol verən komanda xal və ya topu oyuna daxil etməyi uduzur. Hesab voleybol oyununda olduğu kimi aparılır. Topu oyuna daxil edilməsini növbələşdirərkən (səhvdən sonra) oyunçular meydançada saat əqrəbi istiqamətində yerdəyişmə edirlər (voleybolda olduğu kimi).

10 xaladək 3 hissədən ibarət oynayırlar. Hər hissədən sonra oyunçular meydançanı dəyişirlər.

Qayda. Səhv sayılır: top bir oyunçuya 2 dəfə toxunarsa, topu divara vurmaq, topu vuran zaman əllə toxunmaq olmaz və ya topun altında topa toxunmaq olmaz.

Qeyd: "Pionerbol" prinsipi üzrə eyni vaxtda 2 topla keçirmək olar.



LAYİHƏ

XARIBÜLBÜL
(Bül-bül qəfəsdə)

Oyunçular iki komandaya bölünür. Komandalardan biri bülbülün qəfəsini qoruyur. O biri komanda elə etməlidir ki, bülbülü qəfəsdən azad etsinlər.

Bir-birinin içərisində iki kvadrat çəkilir, birinci kvadrat 4x4 m, ikinci kvadrat isə 3x3 m ölçüsündə olur. Bülbülü qoruyan komanda qollarını yana açaraq hücum edən komandanın oyunçularına imkan verməməlidir ki, bülbülü çıxarsınlar. Bir-birini itələməyə icazə verilmir. Müdafiə olunanlar kvadratdan kənara çıxarsa, oyudan kənarlaşdırılır.

Bülbül qəfəsdə oxuyur.

Mən aşiqəm dilən gəz
Bağda gülə dilən gəz
Qürbətdə xan olunca
Vətənində dilən gəz.

Hücum edən komandanın oyunçuları uca səslə deyirlər darıxma, bülbül, səni vətəninə apararıq.

Bülbül qəfəsdən çıxarılarsa, onda onun yerinə müdafiəçilərdən biri keçir. Beləliklə, oyun bir neçə dəfə təkrar olunur.

Oyun uşaqlarda qətiyyət, cəldik, zirəkliyin tərbiyə olunmasına kömək edir.

LAYİHƏ

Topu zənbilə at

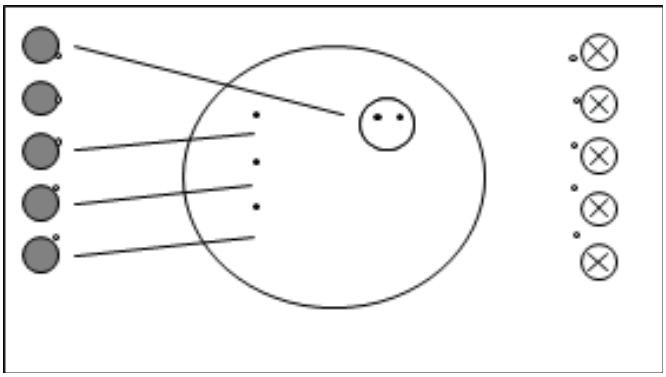
Oyunçular iki komandaya ayrılır. Hər komandanın sayı qədər iki rəngdə olan top oyunçulara paylanılır və oyunu aparmaq üçün bir nəfər aparıcı ayrılır.

Püşk atılaraq birinci oyuna başlayan komanada müəyyənləşdirilir.

Meydançanın ortasında diametri 3 metr olan dairə cızılır. Sonra aparıcı zənbili başında saxlayaraq dairə boyunca gəzir. Püşkdə birinci olan komanda səbətin içərisinə toplarını atırlar. Oyun başa çatanda zənbilə düşmüş topların sayı barədə aparıcı ucadan məlumat verir.

Sonra ikinci komanda oyuna başlayır. Hansı komanda zənbilə çox top atarsa, o, qalib sayılır.

Oyun bir neçə dəfə təkrarlanır. Oyunda cəldlik, dəqiqlik kimi keyfiyyətlər aşılanır.



"Mühərrik hədəf"

Keçirilən yer, inventar. Meydança, zal. 1-2 voleybol topu.

Hazırlıq. Oyunçular bir qol uzunluğunda bir-birindən aralı dairədə dururlar. Hər birinin pəncəsi qarşısında dairə çəkilir. Oyunçulara voleybol topunu verirlər. Aparıcı seçilir və dairənin mərkəzində durur. Əgər meydança böyükdürsə, oyunçular 2 dairədə (hərəsində 20 nəfər olmaqla) dururlar və hər bir dairədə sərbəst oyun aparmaq olar.

Oyunun gedişatı. Oyunçular voleybol topunu bir-birinə ataraq çalışırlar ki, top aparıcıya toxunsun. Aparıcı isə çalışır ki, top ona dəyməsin. O, topdan qaçır, tullanır, dairədə özünü qoruyur. Xətti keçmədən kim topu aparıcı oyunçuya vursa, yerlərini dəyişirlər, yəni xəttin üstündə dayanan oyunçu aparıcı, aparıcı isə oyunçu olur. Oyunu 5-7 dəqiqə oynayırlar, sonra ən çevik, cəld, meydançanın mərkəzində daha çox qalan aparıcını və daha sərrast oyunçunu qeyd edirlər. Əgər 2 dairədə oynayırlarsa, qaliblər arasında oyun keçirilir. Digər tərəfdən 2 dairə arasında yarış keçirmək olar: siqnal üzrə həri ki dairə eyni vaxtda oyuna başlayırlar. Hansı dairədə aparıcını tez vurarlarsa, həmin aparıcı digər komandanın oyunçusu olur.

Qayda. 1. Top ayaqlara və gövdəyə toxunarsa, vurulmuş sayılır. Başa toxunarsa, sayılmır. 2. Əgər döşəməyə toxunub qayıdan top aparıcıya toxunarsa, sayılmır. 3. Aparıcını vurarkən ayağı xətdən çıxmışsa, sayılmır.

LAYİHƏ

V tədris vahidi üzrə I kiçik summativ qiymətləndirmə

3. “Hərəki qabiliyyətlər” məzmun xətti üzrə

MEYAR	KONTİNGENT	BAL / QİYMƏT							
		30-dan 60-dək – 3		60-dan 80-dək – 4		60-dan 80-dək – 4		80-dən 100-dək - 5	
Futbol (həndbol) topunun qapıya vurulması (5 cəhd)	Oğlanlar və qızlar	1	30	2	60	3	80	4	90
								5	100

1. “İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər ” məzmun xətti üzrə

Hərəki fəaliyyət haqqında məlumat	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında qeyri-dəqiq məlumat verir	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir

2. “Bacarıq və vərdişlər ” məzmun xətti üzrə

İcra bacarığı	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında qeyri-dəqiq məlumat verir	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri dəqiqliyə yol verir	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir

4. “Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması” məzmun xətti üzrə

Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Qaydalara qismən riayət edir, yoldaş-ları ilə ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkir	Hərəki fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəki fəaliyyətində inamlıdır	Hərəki fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir

LAYİHƏ

TƏDRİS VAHİDİ – 6

DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİ

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ REALLAŞDIRILACAQ
ALT STANDARTLAR
1.3.3. Hərəki qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunlar və komplekslər haqqında informasiya verir.
1.3.4. Hərəkətlərin nəbz vurğularına, tənəffüs tezliyinə təsiri haqqında informasiya verir.
1.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik, özünümühafizə və ilk tibbi yardım qaydaları haqqında informasiya verir.
1.4.1 Mübarizlik, inam hissi və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında məlumat verir.
1.4.2. İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları haqqında məlumat verir.
2.2.2. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda qaydalara müvafiq fəaliyyət göstərir;
2.3.3. Hərəki qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir.
2.3.4. Hərəkətlərin icrasından sonra ürək vurğularına əsasən özünənəzarəti həyata keçirir.
2.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik, özünümühafizə qaydalarına əməl edir.
3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.
4.1.1. Hərəki fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.
4.1.3. Fiziki potensialını reallaşdırarkən inadkarlıq nümayiş etdirir.

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ ÜMUMİ SAATLARIN MİQDARI: *7 saat*
KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ: *1 saat*

LAYİHƏ

Mövzu 52: DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİ

Dözümlük – hər hansı hərəki fəaliyyət zamanı yorulmaya qarşı dayanmaq bacarığına deyilir. Dözümlük orqanizmin funksional imkanlarının artması ilə təmin olunur. Dözümlü o idmançıdır ki, gec yorulub, tez bərpa olsun. Dözümlük qabiliyyətinin inkişafını 2 əsas göstərici ilə müəyyən etmək olar. Bunlar xarici və daxili (funksional) göstəricilərdir.

Dözümlüyün xarici göstəricilərinə bunlar aiddir:

– Təyin edilmiş məsafəni minimal vaxt ərzində qət etmək;

– Təyin edilmiş sürəti saxlamaqla daha çox məsafə qət etmək;

– Müəyyən qüvvə hərəkətinin çoxsaylı təkrarı (turnikdə dartınma, dayaqlı uzanış vəziyyətində qolların bükülüb-açılması və s.)

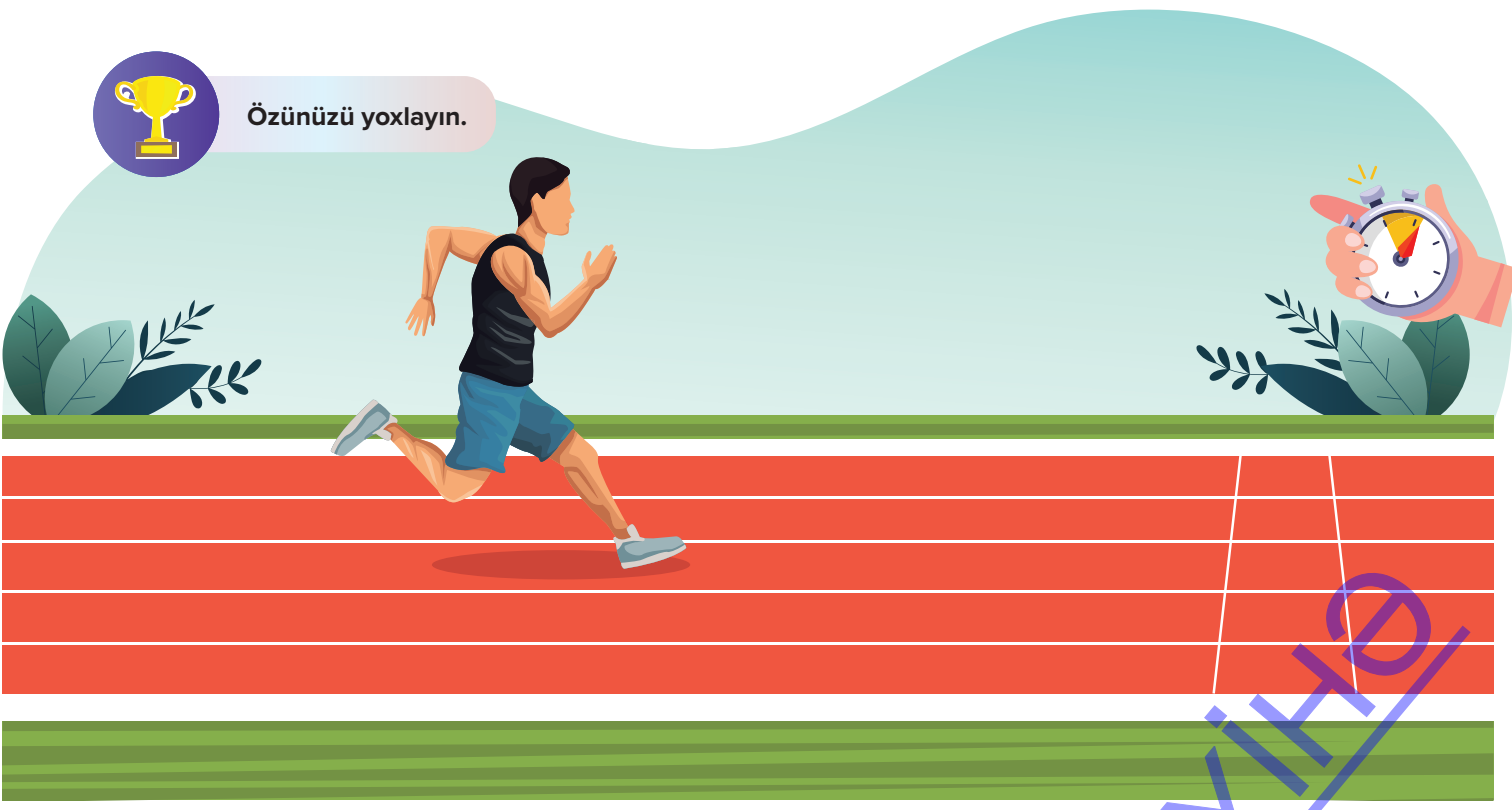
– Bədənin müəyyən vəziyyətdə saxlanması (misal üçün, sallanmış vəziyyətdə ayaqları bucaq saxlamaq);

– Müəyyən qüvvə hərəkətini az vaxt ərzində icra etmək (5m. uzunluğu olan kəndirə sürətlə qalxmaq, 6 dəfə dartınmaya az vaxt sərf etmək və s.);

– Müəyyən vaxt ərzində çox sayda hərəkət etmək (10 san. maksimal oturub-qalxmaq).

Dözümlüyün daxili (funksional) göstəricilərinə mərkəzi sinir sistemi, ürək qan-damar sitemi, tənəffüs sistemi və s. aid edilir. Bura – məşğul olanlarda nəfəs almanın, ürək döyüntülərinin ritmi, sayı, dərinin rənginin, hissiyyatının dəyişməsi və s. misal gətirmək olar.

Hörmətli müəllim, dərsliyin ***"özünüzü yoxlayın"*** hissəsində "6 dəqiqəlik qaçış" normativləri verilmişdir. Bundan istifadə edərək şagirdlərin bu qabiliyyət üzrə ilkin bacarıqlarını yoxlaya və onların da özlərini qiymətləndirmələrinə nail ola bilərsiniz:



900-980	1000-1100	1300 və >
kafi	yaxşı	əla

6 dəqiqəlik qaçış

LAYİHƏ

Mövzu 53-54: ÜMUMİ DÖZÜMLÜLÜYÜN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. **Ümumi dözümlülük** – insanın əzələ sisteminin iştirakı ilə nisbətən aşağı intensivlikli işin uzunmüddətli icrası zamanı özünü biruzə verir. Başqa sözlə desək, hər hansı fiziki yükə davamlı (uzun müddədli) tab gətirmək qabiliyyəti ümumi dözümlük adlanır. Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsinin ən sadə vasitələri sürətli yeriş və ya kross qaçışıdır. "Kross" ingilis dilində tərcümədə – dərə-təpəli yerdə maneələri aşmaqla idman qaçışı, cıdır və s. mənalarını verir. Kross qaçışı idmançıdan bədənini, hər əzələ və oynağını hiss etmək qabiliyyətinə sahib olmağı tələb edir. Qaçışın bu növü dözümlülük qabiliyyətini artırmaqla yanaşı, həm də yolda qərar vermək bacarığını inkişaf etdirir. Kross qaçışının insan orqanizminə bir sıra müsbət faydaları vardır:

* Ürək-damar və tənəffüs sistemini gücləndirir;
* Artıq çəkidən azad edir;
* Dözümlülük və fiziki tonu yaxşılaşdırır;
* Özünə hörmət və intizam artır;
* Psixo-emosional vəziyyəti yaxşılaşdırır (depressiya, pis əhval-ruhiyyə, stres səbəbindən yorğunluq);

Dözümlülük qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün qaçış vaxtını və yaxud məsafəni tədricən artırmaq lazımdır. Bunun üçün qaçışın tempini, müddətini və məsafəsini öz hazırlıq səviyyənizə müvafiq seçməlisiniz. Qaçış zamanı çox yorulma hiss etdikdə mütləq yerişə keçməlisiniz.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər dözümlülük qabiliyyətinin inkişafına yönəldilməlidir.

LAYİHƏ

Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində ümumi dözümlülüyün inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyunlardan istifadə edə bilərsiniz. Elə oyunlar var ki, mühüm dərəcədə enerji və qüvvə tətbiq edilməsi nəticəsində hərəki fəaliyyəti fasiləsiz olaraq təkrar etməklə dözümlülüyü inkişaf etdirmək olar. Oyunçuların yaşından, onların fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq, fəaliyyətin təkrarının ümumi sayı və oyunun fasiləsiz təkrar etmə müddəti müxtəlif olması nəzərə alınmalıdır.

Ümumi dözümlülüyün inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunələri

"Balıqçı toru"

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Qeyd Hörmətli müəllim, şagirdlərin dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları daha da artırmaq məqsədi ilə dərsliyin "dostlarınızla birgə edib" hissəsində tapşırıq verilmişdir.

LAYİHƏ

Mövzu 55: XÜSUSİ DÖZÜMLÜLÜYÜN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. *Xüsusi dözümlülük* – hərəki fəaliyyətin xüsusiyyətinə müvafiq təzahür etdirilən dözümlülük növüdür. Başqa sözlə desək, konkret fiziki yükə davamlı (uzun müddətli) tab gətirmək qabiliyyəti xüsusi dözümlülük adlanır. Xüsusi dözümlülüyü hərəki qabiliyyətlərə görə aşağıdakı kimi qeyd etmək olar:

* Sürət dözümlüyü – davamlı, yorulmadan və texnikanı pozmadan hərəkətlərin sürətli icrası;

* Sürət-güc dözümlüyü – davamlı, yorulmadan qüvvə tələb edən hərəkətlərin sürətli icrası;

* Koordinasiya dözümlüyü – davamlı, yorulmadan mürəkkəb texniki və taktiki hərəkətlərin sürətli icrası;

* Qüvvə dözümlüyü – davamlı, yorulmadan və texniki dəyişiklik etmədən qüvvə tələb edən hərəkətlərin icrası.

Hərəkətin tam icra olunma müddətinin azalması idmançının xüsusi dözümlüyünün artmasının göstəricisidir.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər dözümlülük qabiliyyətinin inkişafına yönəldilməlidir.

Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində xüsusi dözümlülüyün inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyunlardan istifadə edə bilərsiniz.

LAYİHƏ

Xüsusi dözümlülüyün inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

“Yerin dəyişilməsi”

Keçirilən yer. Xətlərlə məhdudlaşdırılmış meydança.

Hazırlıq. İki komandaya bölünmüş oyunçular bir-birinə qarşı cərgədə meydançanın əks tərəflərində (“ev xəttinin arxasında”) dərin oturaraq əllərini dizlərinə qoyurlar.

Oyunun gedişatı. Siqnal üzrə bütün oyunçular dərin oturuşda hoppanaraq irəliləyirlər və çalışırlar ki, rəqib evinin arxa xəttinə birinci çatsınlar.

Qüvvəni inkişaf etdirmək üçün oyuna qüvvə hərəkətləri də daxil etmək olar (yadro itələyənlər üçün). Bu halda oyunçular ya dayaqlı uzanışda – əlləri ilə yeriyir ya da uzanaraq arxadan dayaq vəziyyətində əllərlə və ayaqlarla irəliləyir.

Qayda. İrəliləmə üsulunu pozan oyundan çıxır.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

Mövzu 56-58: DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

G. Dözümlüyün təkmilləşdirilməsi hərtərəfli hazırlığın əsas hissəsidir. Yeniyetməlik dövrü dözümlülük qabiliyyətinin inkişafı üçün əlverişli dövrüdür. Bu dövrdə sonrakı məşqlər üçün böyük həcmli və yüksək intensivli yüklərin təməli qoyulur.

Dözümlüyün tərbiyə edilməsində hərəkətlərin icra edilməsinin 5 komponenti nəzərə alınmalıdır:

1. Hərəkətin icra edilmə intensivliyi;
2. Hərəkətin icra edilmə müddəti;
3. İstirahətin müddəti;
4. İstirahətin xüsusiyyəti;
5. Hərəkətin icra olunma təkrarlarının sayı.

LAYİHƏ

Ümumi dözümlük inkişaf etdikcə xüsusi dözümlüyə diqqət yetirmək lazımdır.

Xüsusi dözümlüyün inkişafı seçilmiş idman növünün xüsusiyyətlərindən asılıdır.

H. Burada məqsəd sıra, ümüminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər dözümlülük qabiliyyətinin inkişafına yönəldilməlidir.

Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində xüsusi dözümlülüyün təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyunlardan istifadə edə bilərsiniz. Bir hərəkətdən digərinə istirahət üçün qısa fasilələrlə, fəal, növbələşən, fasiləsiz, intensiv fəaliyyətlə əlaqədar olan və çoxsaylı təkrarlanan oyunlar keçirmək tövsiyə olunur.

Dözümlülük qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunələri

"Qatar" oyunu

Keçirilən yer. İdman zalı, meydança

İnventar. Dayaqlar və ya maneə

Hazırlıq. Oyun üç və daha çox komanda arasında keçirilə bilər. Daha dözümlü və sürətli iştirakçılar sıranın önündə durması məsləhət görülür.

Oyunun gedişatı. Start siqnalı ilə hər komandanın ilk iştirakçısı qaçaraq işarələnmiş sahədən dönərək geri qayıdır və ikinci iştirakçı ilə birgə eyni məsafəni qət edirlər. Beləliklə, bütün iştirakçılar qatar formasında işarələnmiş sahədən dönərək geri qayıdırlar. İlk geri qayıdan komanda qalib hesab olunur.

Qayda. Qaçarkən iştirakçılar mütləq komanda yoldaşlarının belindən tutmalı və əllərini qəti buraxmamalıdırlar. Finişə xəttini son iştirakçı keçənə qədər qaçmaq lazımdır.

Təhlükəsizlik. İştirakçılar bir-birini geriyə dartmamalı və itələməməlidirlər.

LAYİHƏ

Estafet 1

Sinif bərabər saylı, hazırlıq səviyyəsi təxminən eyni olan iki komandaya bölünür. Meydançada 30x15m ölçülü sahə bayraqlar vasitəsilə nişanlanır. Bu sahənin ortasından diaqonal xətt çəkilərək meydança ölçüləri eyni olan iki sahəyə ayrılır. Komandalar diaqonalların əks tərəfində yerləşir. Hər bir komandanın qarşısında şəkildə göstərilmiş şformada 5 bayraq, top və gürz yerləşdirilir. Start siqnalı səsləndikdən sonra birinci iştirakçılar bayraqların arası ilə qaçaraq sonuncu bayraqdan dönüb piramidaya qayıdırlar. Yenidən dönərək küncdəki bayrağın

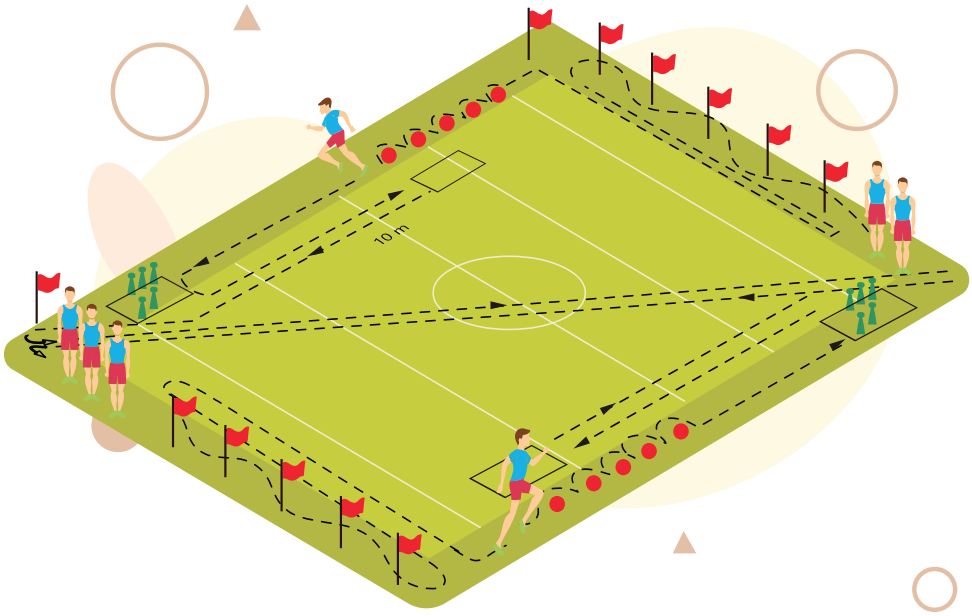
yanından keçib topların üstündən hoppanır, gürzləri əks tərəfə daşıyır və diaqonalın sonunda qoyulmuş bayraq ətrafından dönərək öz komandasına tərəf qaçırlar. Əlini öndə dayanmış komanda yoldaşına toxundurub sıranın arxasında dururlar.

LAYİHƏ

Estafet 2

Oyun üçün ayrılmış dördbucaqlı sahə bayraqlarla nişanlanır. Bayraqlar arasında 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 hesab edilir.



T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi, fəal və passiv şagirdlərin fərqləndirilməsi.

LAYİHƏ

VI TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ

MEYAR	KONTİNGENT	BAL / QİYMƏT							
		30-dək – 2		30-dan 60-dək – 3		60-dan 80-dək – 4		80-dən 100-dək – 5	
1500 metr kross qaçışı (dəq. san.)	Oğlanlar	8.59	3	8.49	31	8.25	61	8.00	90
		8.58	6	8.48	32	8.24	62	7.59>	100
		8.57	9	8.47	33	8.23	63		
		8.56	12	8.46	35	8.22	64		
		8.55	15	8.45	36	8.21	65		
		8.54	18	8.44	37	8.20	66		
		8.53	21	8.43	38	8.19	67		
		8.52	24	8.42	40	8.18	68		
		8.51	27	8.41	41	8.17	69		
		8.50	30	8.40	42	8.16	70		
				8.39	43	8.15	71		
				8.38	45	8.14	72		
				8.37	46	8.13	73		
				8.36	47	8.12	74		
				8.35	48	8.11	75		
				8.34	50	8.10	76		
				8.33	51	8.09	77		
				8.32	52	8.08	78		
				8.31	53	8.07	79		
				8.30	55	8.06	80		
				8.29	56	8.05			
				8.28	57	8.04			
				8.27	58	8.03			
				8.26	60	8.02			

LAYİHƏ

3. “Hərəki qabiliyyətlər” məzmun xətti üzrə

MEYAR	KONTİNGENT	BAL / QİYMƏT							
		30-dək – 2		30-dan 60-dək – 3		60-dan 80-dək – 4		80-dən 100-dək – 5	
1500 metr kross qaçışı (dəq. san.)	Qızlar	9.39	3	9.29	31	9.00	61	8.20	90
		9.38	6	9.28	32	8.59	62	8.19>	100
		9.37	9	9.27	33	8.58	63		
		9.36	12	9.26	34	8.57	64		
		9.35	15	9.25	35	8.56	65		
		9.34	18	9.24	36	8.55	66		
		9.33	21	9.23	37	8.54	67		
		9.32	24	9.22	38	8.53	68		
		9.31	27	9.21	39	8.52	69		
		9.30	30	9.20	40	8.51	70		
				9.19	41	8.50	71		
				9.18	42	8.49	72		
				9.17	43	8.48	73		
				9.16	44	8.47	74		
				9.15	45	8.46	75		
				9.14	46	8.45	76		
				9.13	47	8.44	77		
				9.12	48	8.43	78		
				9.11	49	8.42	79		
				9.10	50	8.41	80		
				9.09	51	8.40			
				9.08	52	8.39			
				9.07	53	8.38			
				9.06	54	8.37			
				9.05	55	8.36			
				9.04	56	8.35			
				9.03	57	8.34			
				9.02	58	8.33			
				9.01	60	8.32			
						8.31			
						8.30			
						8.29			
						8.28			
						8.27			
						8.26			
						8.25			
						8.24			
						8.23			
						8.22			
						8.21			

LAYİHƏ

1. “İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər ” məzmun xətti üzrə				
Hərəki fəaliyyət haqqında məlumat	**0-dan 30-dək**	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Dözümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında qeyri-dəqiq məlumat verir	**Dözümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir**	**Dözümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir**	**Dözümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir**
2. “Bacarıq və vərdişlər ” məzmun xətti üzrə				
İcra bacarığı	**0-dan 30-dək**	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında qeyri-dəqiq məlumat verir	**Dözümlülük tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir**	**Dözümlülük tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri dəqiqliyə yol verir**	**Dözümlülük tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir**
3. “Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması” məzmun xətti üzrə				
Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	**0-dan 30-dək**	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dan 100-dək
	Qaydalara qismən riayət edir, yoldaşları ilə ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkir	**Hərəki fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir**	**Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəki fəaliyyətində inamlıdır**	**Hərəki fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir**

LAYİHƏ

Buraxılış məlumatı

FİZİKİ TƏRBİYƏ 6

Ümumi təhsil müəssisələrinin 6-cı sinifləri üçün
Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərsliyin (qrif nömrəsi: 2021-048)

METODİK VƏSAİTİ

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər:	**Elçin Quliyev** **Könül Əliyeva** **Cabbar Yolçiyev**
Elmi redaktor	**Nazim Məcidov**
Rəyçi	**Fərid Mansurov**
Buraxılışa məsul	**Rafiq Kazımov**
Dizayner və səhifələyici	**Kubra İbrahimova**
Üz qabığının dizayneri	**Nurlan Nəhmətov**
Redaktor	**Yeganə Abdullayeva**
Korrektor	**Nigar Əliyeva**
Texniki redaktor	**Sevinc Yusifova**
Baş redaktor	**Samirə Bektaşi**
Texniki direktor	**Xəqani Fərzalıyev**
Nəşriyyat direktoru	**Sevil İsmayılova**

Rəqəmsal mobil texnologiyaların (animasiyalar, multimedia və QR kodlar) dərslik və metodik vəsaitlərdə istifadəsinin ideya müəllifi **Rafiq Kazımov**

© "Şərq-Qərb" Açıq Səhmdar Cəmiyyəti

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.

Hesab-nəşriyyat həcmi 18,3. Fiziki çap vərəqi 22. Formatı 57x82$^{1}/_{8}$.
Kəsimdən sonra ölçüsü: 195x275. Səhifə sayı 176.
Şriftin adı və ölçüsü: məktəb qarnituru 10-12. Ofset kağızı. Ofset çapı.
Sifariş _____. Tiraj _____. Pulsuz. Bakı – 2021

Əlyazmanın yığıma verildiyi və çapa imzalandığı tarix:_____

Çap məhsulunu nəşr edən:
"Şərq-Qərb" ASC
(Bakı, AZ1143, Hüseyn Cavid pr., 111)

Çap məhsulunu istehsal edən:
"Radius MMC" mətbəəsi
(Bakı şəhəri, Binəqədi şossesi, 53)

LAYİHƏ

Pulsuz

LAYİHƏ