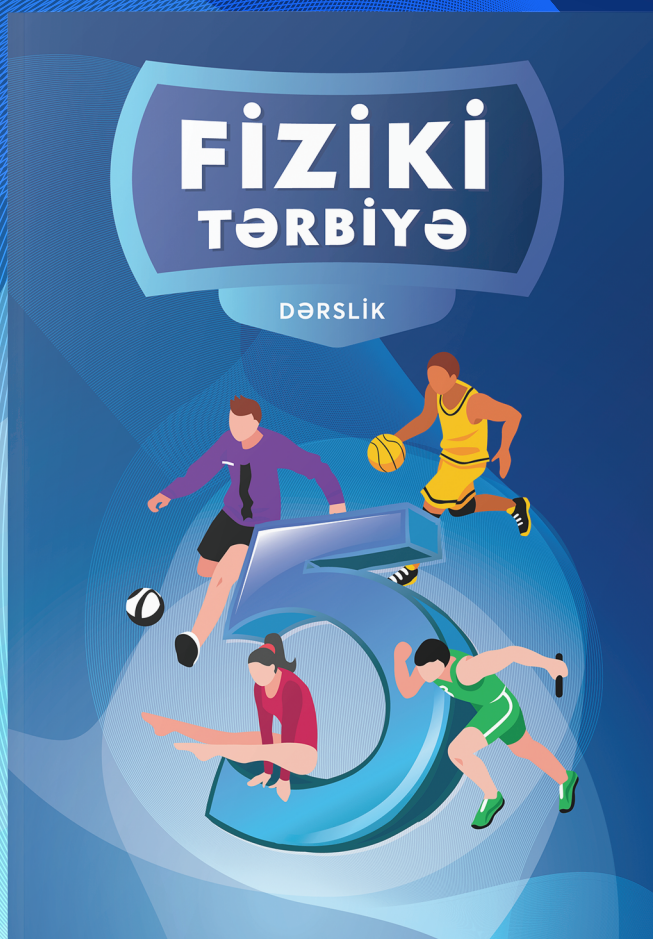


FİZİKİ TƏRBİYƏ

METODİK VƏSAİT



5

5

FİZİKİ TƏRBİYƏ

□

METODİK VƏSAİTİ



ŞƏRQ-QƏRB

Mündəricat

1. Dərslik komplekti haqqında	4
2. Dərslik komplektinin strukturu	5
3. 5-ci sinif Fiziki tərbiyə fənn kurikulumu	8
4. 5-ci sinif üzrə məzmun standartları	10
5. İllik planlaşdırma nümunəsi	12
6. Fənlərarası inteqrasiya	17
7. Müasir qiymətləndirmə	19
8. Mütəhərrik oyunlar	21
9. Fiziki tərbiyə dərsinin hissələri və onların strukturu	24
10. Nəzəri biliklər	25
11. Diagnostik qiymətləndirmə	26
12. Sıra hərəkətləri	29

I TƏDRİS VAHİDİ – SÜRƏT QABİLİYYƏTİ

13. Sürət hərəkəti qabiliyyəti	33
14. Atletika	34
15. Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	35
16. Hərəkətin icra tezliyinin inkişaf etdirilməsi	38
17. Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi	40
18. Sürət hərəkəti qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	43
19. I tədris vahidi üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə	45

II TƏDRİS VAHİDİ – SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİ

20. Sürət-güc hərəkəti qabiliyyəti	47
21. Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	48
22. Aşağı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	50
23. Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	51
24. II tədris vahidi üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə	54

III TƏDRİS VAHİDİ – BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ

25. Bədənin əyilmə qabiliyyəti	57
26. Gimnastika	58
27. BƏQ-in dinamik və fəal hərəkətlərlə inkişafı	59
28. BƏQ-in statik və qeyri-fəal hərəkətlərlə inkişafı	63
29. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	65
30. III tədris vahidi üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə	68
31. FLƏŞMOB (Toplumun parıltısı)	69

IV TƏDRİS VAHİDİ – QÜVVƏ QABİLİYYƏTİ

32. Qüvvə hərəkəti qabiliyyəti	73
33. Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	74
34. Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	77

35. Bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.....	79
36. Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	81
37. IV tədris vahidi üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə	84

V TƏDRİS VAHİDİ – ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİ

38. Çeviklik qabiliyyəti	87
39. İdman oyunları. Futbol	88
40. Koordinasiyanın və müvazinətin inkişaf etdirilməsi.....	89
41. Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	92
42. Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.....	95
43. V tədris vahidi üzrə I kiçik summativ qiymətləndirmə	97
44. Basketbol.....	98
45. Koordinasiyanın və müvazinətin inkişaf etdirilməsi.....	99
46. Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	101
47. Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	104
48. V tədris vahidi üzrə II kiçik summativ qiymətləndirmə	107

VI TƏDRİS VAHİDİ – DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİ

49. Düzümlülük qabiliyyəti.....	109
50. Ümumi düzümlülük.....	110
51. Xüsusi düzümlülük.....	112
52. Düzümlülük qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.....	114
53. VI tədris vahidi üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə	116
54. OLİMPİYA HƏRƏKATI	118
55. İstifadə edilmiş ədəbiyyat	124

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, təhsilçilərlə təhsilənlərin qarşılıqlı əlaqə imkanlarının genişləndirilməsi məqsədilə tam yeni formatda hazırlanmışdır.

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

Bundan başqa, şagirdlərin yalnız fiziki tərbiyə fənni üzrə biliklərin deyil, həmçinin dünyagörüşünün genişlənməsinə imkan yaratmaq üçün dərslikdə əsas idman tədbirləri (*olimpiya oyunları*), Azərbaycan və xarici idmançıların həyatından maraqlı məqamlar, mövzularla əlaqəli ibrətamiz hekayələrə; təhsilənlərdə milli ruhun yüksəldilməsi və vətənpərvərlik hisslərinin aşılması 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 tərzini də diqqətdə saxlanmalı vacib məsələlərdəndir. Məhz bu baxımdan dərslikdə normativlərə hazırlaşaraq yüksək qiymət almaq üçün “Sərbəst iş”, “Özünü yoxlayın”; ailədaxili münasibətlərin, ünsiyyətlərin yaxşılaşdırılması məqsədilə “Dostlarınızla birgə edin”, “Ailəm, mən və idman” rubrikaları öz əksini tapmışdır.

Hər bölmənin sonunda şagird nəticələrinin 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.

DƏRSLİK KOMPLEKTİNİN STRUKTURU

Dərslərdə təlim materialları 6 tədris vahidində qruplaşdırılmışdır:

I tədris vahidi.	Sürət hərəkəti qabiliyyəti
II tədris vahidi.	Sürət-güc hərəkəti qabiliyyəti
III tədris vahidi.	Bədənin əyilmə qabiliyyəti
IV tədris vahidi.	Qüvvə hərəkəti qabiliyyəti
V tədris vahidi.	Çeviklik hərəkəti qabiliyyəti
VI tədris vahidi.	Dözümlülük hərəkəti qabiliyyəti

Hər bir tədris vahidi üzrə təlim materiallarının xarakterinə görə qruplaşdırması

Hər bir tədris vahidi üzrə təlim materiallarının təyinatına görə sistemləşməsi:



Şəkil 1

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

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

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

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

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).

Sərbəst iş. Şagird dərslər 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.

TƏDRİS VAHİDLƏRİ

MÖVZULAR



SÜRƏT QABİLİYYƏTİ



1. Sürət hərəkəti qabiliyyəti
2. Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi
3. Hərəkətin icra tezliyinin inkişaf etdirilməsi
4. Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi
5. Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi

SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİ



1. Sürət-güc hərəkəti qabiliyyəti
2. Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi
3. Aşağı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi
4. Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi

BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ



1. Bədənin əyilmə qabiliyyəti (BƏQ)
2. BƏQ-in dinamik və fəal hərəkətlərlə inkişafı
3. BƏQ-in statik və qeyri-fəal hərəkətlərlə inkişafı
4. BƏQ-in təkmilləşdirilməsi

TƏDRİS VAHİDLƏRİ

MÖVZULAR



QÜVVƏ QABİLİYYƏTİ



1. Qüvvə hərəkəti 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 hərəkəti qabiliyyəti
2. Koordinasiya və müvazinətin inkişaf etdirilməsi
3. Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi
4. Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi

DÖZÜMLÜLÜK
QABİLİYYƏTİ

1. Düzümlülük hərəkəti qabiliyyəti
2. Ümumi düzümlülük
3. Xüsusi düzümlülük
4. Düzümlülük qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi

5-ci SİNİF FİZİKİ TƏRBİYƏ FƏNN KURİKULUMU

Fiziki tərbiyə fənni qarşılıqlı əlaqəsi olan və bir-birini üzvi surətdə tamamlayan:

- informasiya təminatı və nəzəri biliklər;
- hərəki bacarıq və vərdişlər;
- hərəki qabiliyyətlər;
- şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması kimi məzmun xətlərindən ibarətdir.

Ayrıca götürülmüş hər bir dərs, eləcə də 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 məqsəda uyğun hesab olunur. Müəllimin 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, bu, yanlış vərdişlərin yaranmasına gətirib çıxarar. 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. Hərəkəti qabiliyyətlər. Fiziki tərbiyənin yeni məzmununda hərəkəti qabiliyyətlər xüsusi bir xətt kimi nəzərdə tutulur. Hərəkəti qabiliyyətlərin formalaşdırılması şagirdin fiziki cəhətdən hərtərəfli hazırlığının yeganə yoludur. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin 10-11 yaş dövr-ləri ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün ən əlverişli vaxt hesab olunur. Bu dövrdə tə-yinatlı hərəkətlər vasitəsilə hər hansı hərəkəti qabiliyyətin baza hazırlığının təmin olunmaması həmin hərəkəti qabiliyyətin sonradan inkişaf etdirilməsi imkanlarını məhdudlaşdırır. Bu səbəb-dən də ayrı-ayrı siniflərdə fiziki tərbiyənin planlaşdırılması cədvəlində müxtəlif hərəkəti qabi-liyyətlərin 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. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması şagirdlərin tərbiyəsində ən mühüm məzmun xəttidir. Fiziki tərbiyə dərsləri digər fənlərdən 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 dərslər prosesində fiziki cəhətdən daha yüksək hazırlıqlı şagirdlə yarışmasına yol ver-mək olmaz. Belə halda zəif şagird müəyyən psixoloji təcrid sindromu yarana bilər. Belə uşaqlar dərslərdən, oyundan, 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 hazır-lığında baş verən cüzi müsbət dəyişiklik təqdir olunmalı, onlar həvəsləndirilməlidir. Bu sə-bəbdən də komandalar, qruplar seçilərkən çalışmaq lazımdır ki, iştirakçılar fiziki hazırlıq cəhətdən bir-birinə yaxın olsunlar.

5-Cİ SİNİF ÜZRƏ MƏZMUN STANDARTLARI

5-ci sinifin sonunda şagird:

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

Məzmun xətləri üzrə əsas və alt standartlar:

1. *İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər*

Şagird:

1.1. *Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti haqqında biliklər nümayiş etdirir.*

1.1.1. Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı təsiri haqqında qısa informasiya verir.

1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrin orqanizmə təsiri haqqında qısa informasiya verir.

1.2. *Müxtəlif idman növlərinə aid olan hərəkətlərin icra üsulları haqqında biliklər nümayiş etdirir.*

1.2.1. Hərəkətlərin icra üsulları haqqında qısa informasiya verir.

1.2.2. Müxtəlif oyunların təyinatı haqqında qısa informasiya verir.

1.2.3. İdman növlərinin elementlərindən ibarət estafetlər haqqında informasiya verir.

1.3. *Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair biliklər nümayiş etdirir.*

1.3.1. *Sıra hərəkətləri haqqında məlumat verir.*

1.3.2. Ümuminkişaf hərəkətləri haqqında informasiya verir.

1.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlər, onları inkişaf etdirən oyunlar və hərəkətlər haqqında informasiya verir.

1.3.4. Hərəkətlərin icrası zamanı sadə özünə nəzarət üsulları haqqında informasiya verir.

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

1.4. *Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir.*

1.4.1. Vətənpərvərlik hisslərinin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu haqqında məlumat verir;

1.4.2. Fiziki hazırlıq və özünə inam haqqında informasiya verir.

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

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər

Şagird:

2.1. Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.

2.1.1. Sağlamlığını möhkəmləndirmək üçün hərəkətlər və hərəkət komplekslərini icra edir.

2.1.2. Orqanizmi möhkəmləndirən sağlamlaşdırıcı vasitələri nümunələrə müvafiq tətbiq edir.

2.2. Hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunu mənimsədiyini nümayiş etdirir.

2.2.1. Ayrı-ayrı idman növlərinə aid hərəkətləri tövsiyə olunan üsullarla icra edir.

2.2.2. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda iştirak edir.

2.2.3. Kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.

2.3. Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunması bacarıqlarını nümayiş etdirir.

2.3.1. Sıra, ümuminkışaf hərəkətlərini komandalara və nümunələrə müvafiq yerinə yetirir.

2.3.2. Ümuminkışaf hərəkətlərini nümunələrə müvafiq yerinə yetirir.

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

2.3.4. Müxtəlif hərəkətlərin icrasından əvvəl və sonra nəbz vurğularını müəyyən edir.

2.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına əməl edir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər

Şagird:

3.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.

3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətləri yerinə yetirərkən çeviklik nümayiş etdirir.

3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı bədənini əylmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.

3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yerirərkən 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. Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.

4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

4.1.2. Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.

4.1.3. Hərəkəti fəaliyyət zamanı qaydalara riayət etməklə mübarizlik nümayiş etdirir.

4.1.4. Oyun zamanı öz fəaliyyətini mövcud qaydalar çərçivəsində yoldaşlarının fəaliyyəti ilə uzlaşdırır.

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	– fiziki tərbiyə fənninin əhəmiyyəti, ilboyu istifadə olunacaq fəaliyyət növləri, təhlükəsizlik qaydaları, so-yunub-geyinmə otağında və dərs prosesində davranış qaydaları haqqında məlumat; – idmanın yaranma tarixi; – sağlam həyat tərz, 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	Fiziki inkişaf göstəriciləri: – boy, çəki, boy-çəki indeksi Hərəkəti qabiliyyətlər: – sürət, sürət-güc, BƏQ	1	
				Funksional inkişaf göstəriciləri: – nəbz vuruşu, AHT Hərəkəti qabiliyyətlər: – qüvvə, çeviklik, dözümlülük	1	
SÜRƏT HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (12 SAAT)						
4	SÜRƏT	1.1.1.; 2.3.1.; 3.1.3.; 4.1.1.	Sürət hərəkəti qabiliyyəti	ATLETİKA – sürət hərəkəti 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.	Hərəkətin icra tezliyinin inkişaf etdirilməsi	– 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.	Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi	– mailliyi olan yolda sürətlə kiçik məsafələrə qaçışlar; – rəqibə məsafə güzəştləri ilə yerinə yetirilən qaçışlar; – 20-30 metr məsafələrə sürətlənmələr; – mütəhərrik oyunlar; – estafetlər	2	

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.	Sürət hərəkəti qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	– maksimal qaçış sürəti ilə qısa məsafələrə (30 m) qaçış; – əllərin və ayaqların sürətli hərəkəti ilə yerində qaçış; – topu tək əl və ya iki əl ilə sürətlə divara vurmaq və iki əl ilə tutmaq; – sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş mütəhərrik oyunlar;	4	
-------	--	---	--	---	---	--

15			KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ–1	– sürət hərəkəti qabiliyyəti haqqında informasiya; – icra bacarığı; – 30 metr qaçış; – 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 hərəkəti qabiliyyəti	ATLETİKA – sürət-güc hərəkəti qabiliyyəti haqqında informasiya; – “özünüzü yoxlayın”	1	
17-18		1.2.1.; 2.2.1. 3.1.4.; 4.1.3.	Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	– tennis topunun atılması; – müxtəlif çəkili topların atılması; – topun üfüqi və şaquli istiqamətli hədəfə atılması; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər	2	
19-20		1.2.3.; 2.2.3.; 3.1.4.; 4.1.1.	Aşağı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	– yerindən uzunluğa tullanma; – qaçaraq uzunluğa tullanma; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər	2	
21-23		1.3.3.; 1.3.5. 2.3.5.; 3.1.4.; 4.1.1.; 4.1.3.	Sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	– mütəhərrik oyunlar və estafetlər;	3	
24			KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ–2	– sürət-güc hərəkəti qabiliyyəti haqqında informasiya; – icra bacarığı; – 150 qr. topun atılması; – qaçaraq uzunluğa tullanma; – şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri	1	

BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ (10 SAAT)

25	BƏQ	1.1.2.; 2.1.2. 3.1.2.; 4.1.1.	Bədənəin əyilmə qabiliyyəti (BƏQ)	GİMNASTİKA	1	
				– BƏQ haqqında informasiya; – “özünüzü yoxlayın”		
26-28		1.2.2.; 2.2.2.; 3.1.2.; 4.1.4.	BƏQ-in dinamik və fəal hərəkətlərlə inkişafı	– xüsusi təyinatlı ümuminkişaf hərəkətləri; – xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər	3	
29-30		1.3.4.; 2.2.3.; 3.1.2.; 4.1.1.	BƏQ-in statik və qeyri-fəal hərəkətlərlə inkişafı	– həm fərdi, həm də kənar köməklə icra edilən əyilmələr, dartınmalar; – bədənəin müxtəlif vəziyyətlərdə saxlanması; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər	2	
31-33		1.4.2.; 2.3.5.; 3.1.2.; 4.1.4.	BƏQ-in təkmilləşdirilməsi	– gimnastika skamyasında hərəkətlər; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər;	3	
34			KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ–3	– BƏQ haqqında informasiya; – icra bacarığı; – bədənəin irəliyə əyilməsi; – şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri	1	

I YARIMILDƏ QIYMƏT $Y_1 = \frac{(k1+k2+k3)}{3}$

II YARIMİL (34 SAAT)

QÜVVƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (10 SAAT)

35	QÜVVƏ	1.1.1.; 2.3.4. 3.1.5.; 4.1.1.	Qüvvə hərəkəi qabiliyyəti	– qüvvə hərəkəi 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 bədənəinin 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.	Bədənəin 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	

42-43	1.4.3.; 2.3.2.; 3.1.5.; 4.1.1.	Qüvvə hərəkəti qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	– qüvvə təyinatlı ümuminkışaf hərəkətləri; – kəndirədirmanma; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər;	2	
-------	--------------------------------	--	---	---	--

44		KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ-4	– qüvvə hərəkəti qabiliyyəti haqqında informasiya; – icra bacarığı; – alçaq və hündür turnikdə dartınma; – şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri	1	
----	--	--	--	---	--

ÇEVİKLİK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ (16 SAAT)

45	1.4.1.; 2.1.1.; 3.1.1.; 4.1.2.	Çeviklik hərəkəti qabiliyyəti	– çeviklik hərəkəti 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	
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 hərəkəti qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	– xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri; – dairəvi metodla icra edilən hərəkət kompleksləri; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər	2	
52		KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ-5	– çeviklik hərəkəti qabiliyyəti haqqında informasiya; – icra bacarığı; – futbol topunun qapıya vurulması; – şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri	1	
53-54	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	
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	
57-59	1.2.3.; 1.3.3.; 2.3.3.; 3.1.1.; 4.1.4.	Çeviklik hərəkəti qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	– xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri; – dairəvi metodla icra edilən hərəkət kompleksləri; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər.	3	

60			KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ–6	– çeviklik hərəkı 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 hərəkı qabiliyyəti	– dözümlülük hərəkı qabiliyyəti haqqında informasiya; – “özünüzü yoxlayın”	1	
62-63		1.2.1.; 2.3.4.; 3.1.6.; 4.1.4.	Ümumi dözümlülüyn 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 dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi	– koordinasiya hərəkətlərinin dəfələrlə təkrarlanması; – dinamik hərəkətlərin nisbətən sakit tərzdə icra edilməsi; – əzələ gərginliyinin uzun müddət statik vəziyyətdə saxlanması.	1	
65-67		1.3.3.; 1.4.1.; 2.3.3.; 3.1.6. 4.1.4.	Dözümlülük hərəkı qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	– 1000 metr kross qaçışı; – mütəhərrik oyunlar və estafetlər;	3	
68			KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ–7	– dözümlülük hərəkı qabiliyyəti haqqında informasiya; – icra bacarığı; – 1000 metr kross qaçışı; – şagirdin mənəvi-iradi xüsusiyyətləri	1	
II YARIMILDƏ QIYMƏT				$Y1 = \frac{k1+k2+k3}{3}$		
İLLİK QIYMƏT				$i = \frac{Y1+Y2}{3}$		

FƏNLƏRƏRASI İNTEQRASIYA

Müasir həyatımızda baş verən texniki tərəqqi insanın hərəkəti fəaliyyətinin məhdudlaşdırılmasına səbəb olmuşdur. Digər tərəfdən texnoloji amillərin təsiri ilə baş verən qlobal ekoloji problemlər insanın fiziki hazırlığı qarşısında çox ciddi tələblər qoyur. Demək, hər bir fərdin sağlamlığı və fiziki hazırlığı onun cəmiyyətdə səmərəli fəaliyyətini təmin edən əsas göstəriciyə çevrilir. Lakin insan sağlamlığı yalnız hərəkəti bacarıqlara yiyələnmə, hərəkəti qabiliyyətlərin müəyyən səviyyəsinə nail olmaqla deyil, eyni zamanda, hərəkətlərin insan orqanizminə təsiri, sağlamaşdırıcı vasitələr və onlardan istifadə qaydaları, düzgün qidalanma, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodları və s. ilə əlaqəli informasiyalarla təmin olunur. Bu da, öz növbəsində, fiziki tərbiyədə inteqrasiyanı tədrisin mühüm komponentinə çevirir.

Fiziki tərbiyə fənninin tədrisi şəxsiyyətin harmonik inkişafına və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasına istiqamətlənmişdir. Fənnin məzmununa daxil olan bilik, bacarıq və vərdislərin mənimsənilməsi müəyyən ardıcılığa əsaslanır. Bu isə təlim prosesində inteqrativ əlaqələrin daha aydın təsəvvür olunmasında mühüm rol oynayır.

Fənlərərası inteqrasiya cədvəli

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər	
1.1. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti haqqında biliklər nümayiş etdirir.	
1.1.1. Hərəkətlərin sağlamaşdırıcı təsiri haqqında qısa informasiya verir.	H.b – 4.1.1; 1.4.1
1.1.2. Sağlamaşdırıcı vasitələrin orqanizmə təsiri haqqında qısa informasiya verir.	H.b – 4.1.1; 1.4.1
1.3. Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair biliklər nümayiş etdirir.	
1.3.4. Hərəkətlərin icrası zamanı sadə özünə nəzarət üsulları haqqında informasiya verir.	H.b – 4.3.2; 4.3.3
1.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik və ilk tibbi yardım qaydaları haqqında informasiya verir.	H.b – 4.3.2; 4.3.3
1.4. Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir.	
1.4.1. Vətənpərvərlik hisslərinin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu haqqında məlumat verir.	H.b – 2.3.1

2. Hərəkəti bacarıq və vərdişlər

2.1. Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.

2.1.1. Sağlamlığını möhkəmləndirmək üçün hərəkətlər və hərəkət komplekslərini icra edir.	H.b – 4.1.1; 1.4.1
2.1.2. Orqanizmi möhkəmləndirən sağlamlaşdırıcı vasitələri nümunələrə müvafiq tətbiq edir.	H.b – 4.1.1; 1.4.1

2.3. Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunması bacarıqlarını nümayiş etdirir.

2.3.4. Müxtəlif hərəkətlərin icrasından əvvəl və sonra nəbz vurğularını müəyyən edir.	H.b – 4.1.1; 1.4.1
2.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına əməl edir.	H.b – 4.3.2; 4.3.3

3. Hərəkəti qabiliyyətlər

3.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.

3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı bədənini əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.	Musiqi – 2.1.3
3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.	Riyaziyyat – 4.2.1 Musiqi – 2.1.1
3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət-güc nümayiş etdirir.	Riyaziyyat – 4.2.2
3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir.	Riyaziyyat – 4.2.2
3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.	H.b – 2.3.1

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması

4.1. Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.

4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.	H.b – 3.1.1
4.1.2 Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.	H.b – 2.4.1; 3.2.1
4.1.3. Hərəkəti fəaliyyət zamanı qaydalara riayət etməklə mübarizlik nümayiş etdirir.	H.b – 3.2.2; 3.2.1
4.1.4. Oyun zamanı öz fəaliyyətini mövcud qaydalar çərçivəsində yoldaşlarının fəaliyyəti ilə uzlaşdırır.	H.b – 3.1.1

MÜASİR QIYMƏTLƏNDİRMƏ

Müasir məktəbdaxili qiymətləndirmə məqsədinə, rol və vəzifələrinə, növlərinə, xüsusiyyətlərinə, meyarlarına, göstəricilərinə, üsul və vasitələrinə görə fərqlənir.

Burada məzmun standartlarının mənimsənilmə səviyyəsi, şagirdin qazandığı dəyərlər qiymətləndirilir. Bu qiymətləndirmə müəllimin subyektiv rəyinə əsaslanmır, təhsilin keyfiyyətinin yüksəldilməsinə yönəldilir, qiymətləndirmə standartları əsasında qurulur, daha obyektiv, dəqiq, adekvat və sistemli həyata keçirilir.

Məktəbdaxili qiymətləndirmə diaqnostik, formativ və summativ kimi növlərə bölünür.

Diaqnostik qiymətləndirmə fənn üzrə təlimin hər hansı bir mərhələsində şagirdlərin ilkin bilik və bacarıq səviyyəsinin qiymətləndirilməsidir. Bu, şəraitə görə təlim məqsədləri və strategiyalarında çevik dəyişikliklər aparmağa, şagirdlərin maraq dairəsi, dünyagörüşü, yaşadığı mühit haqqında məlumat almağa imkan verir. Diaqnostik qiymətləndirmə rəsmi xarakter daşımır, rəqəmdən istifadə edilmir, nəticələr müəllimin şəxsi qeyd dəftərində əks olunur.

Formativ qiymətləndirmə təlim prosesinin hər hansı bir mərhələsi üçün müəyyən olunmuş nəticələr əsasında şagirdlərin bilik və bacarıqlarının formalaşma səviyyəsinin qiymətləndirilməsidir. Bu qiymətləndirmə tədris prosesinin düzgün istiqamətləndirilməsini, səmərəliliyini, şagirdlərin təlim sahəsində irəliləyişlərinin izlənilməsini təmin edir, onların təlim ehtiyaclarının öyrənilməsinə imkan yaradır. Formativ qiymətləndirmə dərstdə reallaşdırılması nəzərdə tutulan alt standartlardan çıxarılmış təlim nəticələrinə görə müəyyən edilən meyarlara əsasən aparılır. Formativ qiymətləndirmə rəsmi qiymətləndirmə deyil, nəticələr müəllimin şəxsi qeyd dəftərində və məktəbli kitabçasında şagirdin idraki və hərəkəti fəaliyyətinin səviyyələrinə uyğun sözlərlə ifadə olunur.

Summativ qiymətləndirmə təhsilin hər hansı mərhələsində şagirdlərin əldə etdikləri nailiyyətlərin qiymətləndirilməsidir. Bu, məzmun standartlarının mənimsənilmə səviyyəsinin etibarlı göstəricisidir.

“Təhsil haqqında” Azərbaycan Respublikası Qanununun tətbiq edilməsi barədə” Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2009-cu il 5 sentyabr tarixli 156 nömrəli Fərmanında dəyişikliklər edilməsi haqqında” Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2017-ci il 10 oktyabr tarixli 1633 nömrəli Fərmanının 3-cü hissəsinin icrasının təmin edilməsi məqsədilə “Azərbaycan Respublikasının Təhsil Nazirliyi haqqında Əsasnamə”nin 8.5-ci bəndini və 16-cı hissəsini rəhbər tutaraq Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi Kollegiyasının qərarının 4.2-ci maddəsinə əsasən, summativ qiymətləndirmə aşağıdakı iki formada aparılır:

4.2.1. hər bir fənn üzrə dərslərdə nəzərdə tutulmuş hər bölmənin daxilində və ya bölmənin sonunda keçirilən kiçik summativ qiymətləndirmə;

4.2.2. hər yarımilin sonunda keçirilən böyük summativ qiymətləndirmə.

Həmin qərarın 4.5-ci maddəsinə əsasən, kiçik summativ qiymətləndirmə 2-11-ci siniflərdə bütün fənlər üzrə hər yarımildə 3 dəfədən az, 6 dəfədən çox olmamaqla müəllim tərəfindən aparılır. Hər fənn üzrə kiçik summativ qiymətləndirmələrin aparılacağı tarix haqqında məlumat tədris ilinin birinci həftəsi ərzində fənn müəllimi tərəfindən sinifdə təhsilalanlara elan olunur.

Beləliklə, məktəblərdə Fiziki tərbiyə fənni üzrə bütün summativ qiymətləndirmələr 4 məzmun xətti üzrə həyata keçirilir:

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər;
2. Bacarıq və vərdişlər;
3. Hərəkəti qabiliyyətlər;
4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması.

Bal sisteminə keçidlə əlaqədar xüsusilə “hərəkəti qabiliyyətlər” məzmun xətti üzrə normativlər 100 ballıq qiymətləndirmə sisteminə uyğunlaşdırılmışdır.

Əslində, 100 ballıq sistem şagirdlərin qiymətləndirilməsində obyektivliyin qorunması üçün daha səmərəli üsuldur. Belə ki 5 ballıq qiymətləndirmə sistemində hündür turnikdə 2, 3, 4 dəfə dartınan şagirdlər “4” qiymət alırdısa, yeni, 100 ballıq sistemdə 2 dəfə dartınan şagirdlə 3 və ya 4 dəfə dartınan şagird arasındakı fərqi aydın formada qiymətləndirmək olur. Beləliklə, $B = M + n$ düsturuna nəzər yetirək (cədvəl 1). Burada “B” şagird nailiyyətinə verilən bal, “M” hər səviyyə üzrə minimal bal, “n” səviyyə üzrə qazanılan balı bildirir.

Cədvəl 1

SƏVİYYƏ	5 BALLIQ SİSTEM	M	N	B
I	2	0	0.001 – 30	0.001 – 30
II	3	30	0.001 – 30	30.001 – 60
III	4	60	0.001 – 20	60.001 – 80
IV	5	80	0.001 – 30	80.001 – 100

Məsələn, 5-ci sinif şagirdi alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdə 6-9 dəfə dartırsa, 5 ballıq sistemlə “4” (yaxşı) qiyməti almış olur. Bu nəticəni 100 ballıq sistemə çevirdikdə “ $B = M + n$ ” düsturundan istifadə edirik. Burada “M” III səviyyə üzrə 60 bal, “n” isə $20/4=5$ bala bərabərdir:

$$M(60)+n(5) = B(65)$$

Digər məzmun xətlərinin qiymətləndirilməsində, demək olar ki, heç bir dəyişiklik etmədən sırf “hərəkəti qabiliyyətlər” məzmun xəttinin 100 ballıq şkala ilə hansı formada qiymətləndirilməsi üçün bal sisteminə uyğunlaşdırılmış normativlər cədvəli hər bir tədris vahidinin qiymətləndirmə bölməsində ətraflı təqdim olunub. Ümumilikdə, məzmun xətlərinə görə bal-ların verilməsi hər bir müəllimin pedaqoji ustalığı, yaradıcılığı və fərdi yanaşma prinsiplərindən asılı olaraq dəyişir.

MÜTƏHƏRRİK OYUNLAR

Mütəhərrik oyunlar topla, ümumiləşmiş anlayışdır. Onlar hərəkətlər üzərində qurulmuş çoxsaylı rəngarəng oyunlar haqqında təsəvvürləri əhatə edir. Mütəhərrik oyunlarda hərəkətin rolu çoxdur. Bir qayda olaraq, bu oyunlar iştirakçılardan xüsusi hazırlıq tələb etmir. Eyni bir mütəhərrik oyun müxtəlif şəraitdə, iştirakçıların sayı az və ya çox olmaq şərtlə müxtəlif qaydalarla keçirilə bilər. Belə oyunlar uşaq və yeniyetmələr arasında geniş yayılmışdır.

İdman oyunları bir sıra mütəhərrik oyunların daha yüksək inkişaf səviyyəsidir. Fiziki tərbiyə vasitəsi kimi mütəhərrik oyunlardan geniş istifadə olunur. Mütəhərrik oyunlarda hərəkət fəaliyyət həddindən artıq rəngarəngdir. Oyunda istiqamətin gözlənilmədən dəyişməsi ilə qısa qaçışlara və hərəkətin saxlanması; müxtəlif hədəfə və uzağa atmalara; hoppanmaqla, müqavimət göstərməklə; xüsusi fiziki hazırlıq prosesində əldə olunmuş rəngarəng hərəkətləri tətbiq etməni tələb edən fəaliyyətlərə və s. rast gəlmək olar. Bütün bu fəaliyyətlər müxtəlif kombinasiya və müqayisələrdə icra olunur.

Məktəb yaşlı uşaqların bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikasını öyrənən zaman mütəhərrik oyunların pedaqoji xarakteristikası ilə tanış olmaq zəruridir. Bu, uşaqların öz fəaliyyətində və reqlamentləşdirilmiş tədris-tərbiyə işində oyunların yeri, rolu və əhəmiyyətinin düzgün meyarla qiymətləndirilməsində köməklik göstərir.

Mütəhərrik oyunların təşkil forması

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

Dərs formasında mütəhərrik oyunların keçirilməsində müəllimin rəhbər rolu, şagirdlərin tam tərkiblə məşğələlərdə müntəzəm iştirakı, oyun materialının reqlamentləşdirilmiş məzmun və həcmi təlim-tərbiyə prosesinin metodikasında nəzərdə tutulur. Bundan başqa, uşaqlarla mütəhərrik oyunları yaşayış yerlərində, gün rejimində, digər məşğələlərdən azad olduqları vaxtlarda keçirmək olar.

10-11 yaşlı uşaqların orqanizmi böyük dayanıqlılıqla 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.

Bu zaman məşğələ formasını da 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. Məsələn, basketbol üçün “Top uğrunda mübarizə”, “Top kapitan”, voleybol üçün “Voleybolçuların pası”.

Tərbiyəvi əhəmiyyəti olan milli oyunları daha da populyarlaşdırmaq vacibdir. Bu oyunlar milliyyəti müxtəlif olan uşaqlar arasında dostluğu möhkəmlədir, onları xalqımızın məişəti və mədəni xüsusiyyətləri ilə tanış edir.

Oyun üçün yerin hazırlanması. Oyunlar keçirilməzdən əvvəl müəllim yerlə tanış olmalı, oyunlar üçün şərti sərhədlər də çəkməlidir. Açıq havada keçirilən oyun üçün hamar, yaşıl meydança seçilir. Oyunlar binada keçirilərkən isə əlavə əşyalar olmamalıdır, əks təqdirdə, bu əşyalar iştirakçılara mane ola bilər. Əgər zaldan alətləri çıxarmaq mümkün deyilsə, alətlər divar dibinə yığılmalı və skamyalarla əhatə edilməlidir. Pəncərə şüşələrinə və lampalara tor çəkilməlidir. Oyunu keçirməmişdən əvvəl zəif havasını dəyişmək, yaş əski ilə döşəməni silmək lazımdır. Oyunlar keçirilən yeri şagirdlər müəllimlə birlikdə hazırlamalıdır.

Qabaqcadan oyunun təhlili. Müəllim oyun prosesini qabaqcadan planlaşdırmalı, hansı anda oyunçuların özlərini intizamsız apardıqlarını, oyuna marağın azaldığını bilməli, bütün arzuolunmaz halları aradan qaldırmalıdır.

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

Oyunun izahı. Oyunun müvəffəqiyyəti, əsasən, onun aydın izahından asılıdır. İzaha başlayarkən müəllim oyunu bütövlükdə təsvir etməlidir.

İzah qısa olmalıdır: uzunmüddətli izah oyunun qavranılmasına mənfi təsir göstərə bilər. Aşağı siniflərdə istisnaqlı təşkil edir, çünki onlar üçün izah maraqlı, nağıl formasında olur.

İzah məntiqli, ardıcıl olmalıdır. İzahın ardıcılığının təmin olunması tövsiyə edilir. 1) Oyunun adı; 2) Oyunçuların rolu və onların düzülüş yerləri; 3) Oyunun gedişi; 4) Məqsəd; 5) Oyunun qaydası.

Oyunun gedişi haqqında danışarkən müəllim, şübhəsiz, qaydalara da toxunmalı, lakin izahın sonunda uşaqların yadında qalması üçün yenə qaydalara qayıtmalıdır. Oyunun əyani şəklində göstərilməklə izahı onun daha yaxşı qavranılmasına zəmin yaradır.

Oyunu yekunlaşdırmaq. Oyunun nəticəsinin müəyyənləşdirilməsi böyük əhəmiyyət daşıyır. Oyun qurtardıqdan sonra müəllim nəticəni elan edir.

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

Oyunun təhlili. Nəticələri elan etməmişdən əvvəl oyunu təhlil etmək, iştirakçıların taktiki və texniki baxımdan buraxdıqları səhvləri demək lazımdır. Oyunun təhlilinə uşaqları da cəlb etmək tövsiyə olunur. Bu onlarda nəzarətmə qabiliyyətini formalaşdırır, onları tənqidi yanaşmaya öyrəşdirir, qarşılıqlı yoldaşlıq münasibətini möhkəmləndirir 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 yükü, iş üçün şərait.

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

Dərsin əsas hissəsində sürətli qaçış, qorunma, dözümlülük, maneələri dəf etmək, müxtəlif tullanmalar, müvazinət, güləşmə, tərpənməyən və tərpənən hədəfə atma ilə əlaqədar mütəhərrik oyunlardan istifadə edilir. Dərsin tamamlayıcı hissəsində kiçik və orta mütəhərrikli oyunlar keçirilir ki, bu da dərsin əsas hissəsində intensiv yüklə oynanılan oyunlardan sonra fəal istirahət yaratmağa kömək edir. Bundan başqa, diqqəti cəlb etmək üçün qaydaları çox da mürəkkəb olmayan oyunlar verilir.

Oyunun keçirilmə metodikası düzgün seçilərsə və vaxtdan səmərəli 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 fiziki tərbiyə üzrə proqramda verilmiş oyunlarda iştirak edə bilərlər. Xüsusi qrupa daxil olan uşaqlar oyunda fəal olmaq istəsələr də, onların hərəkətlərinə müəyyən məhdudiyyətlər qoyulmalıdır. Bu uşaqlara böyük mütəhərriklik tələb etməyən oyunlarda lazımi rol vermək və ya şəxsiyyətlərinə toxunmadan vaxtı qısaltmaq, onları hakimin köməkçisi roluna, xalların hesablanmasına cəlb etmək olar. Eyni zamanda, sağlamlığı zəif olan uşaqların sağlamlığını möhkəmlətmək məqsədilə öz qüvvələrinə uyğun oyunlar vermək lazımdır.

FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSİNİN HİSSƏLƏRİ VƏ ONLARIN STRUKTURU

MÜƏLLİMİN FƏALİYYƏTİ

Dərsin məqsədini, istifadə olunacaq fəaliyyət növlərini, hərəkətləri, qaydaları izah edir, motivasiya yaradır.

Hərəkətlərin icra ardıcılığını müəyyən edir, yerləş və qaçış hərəkətlərinin müxtəlifliyindən istifadə edir, ümuminkişaf hərəkətləri (ÜİH) nümayiş etdirir, şagird orqanizmini əsas fiziki yükün qəbuluna hazırlayır.

Hərəkətləri nümayiş etdirir, dərsdə yarışacaq qrupları, komandaları müəyyənləşdirir, dərsin məqsədinə uyğun hərəkətlər, oyunlar vasitəsi ilə müvafiq hərəkəti qabiliyyətin inkişafını təmin edir, fərdi qiymətləndirmə aparır.

Bərpaedici hərəkətlərdən istifadəni təmin edir, qiymətləndirmə nəticələrini elan edir, ev tapşırığı verir.

DƏRSİN HİSSƏLƏRİ

Giriş hissə (G.) (3–5 dəqiqə)

Dərsin mövzusunə müvafiq informasiya və nəzəri biliklərin verilməsi; motivasiyanın formalaşdırılması

Hazırlayıcı hissə (H.) (8–10 dəqiqə)

Sıra, ümuminkişaf hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizminin əsas hissədə veriləcək fiziki yükün qəbuluna hazırlanması

Əsas hissə (Ə.) (20–25 dəqiqə)

Dərsdə nəzərdə tutulan hərəkəti qabiliyyətə istiqamətlənmiş fiziki yükün zəruri icra rejimində və miqdarda yerinə yetirilməsi

Tamamlayıcı hissə (T.) (3–5 dəqiqə)

Orqanizmin funksional sistemlərinin dərsdən əvvəlki vəziyyətinə qaytarılması üçün bərpaedici və tənəffüs hərəkətlərinin icrası, dərsin yekunlaşdırılması və qiymətləndirilməsi

ŞAĞİRDİN FƏALİYYƏTİ

Hərəkət və oyunların istifadəsini anlayır, dərsdə fəaliyyətini planlaşdırır.

Sıra, ümuminkişaf, hazırlayıcı hərəkətləri icra edir, hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur.

Oyunları, estafetləri, hərəkət komplekslərini yarış rejimində yerinə yetirir, komandalı fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq edir.

Orqanizmin bərpasına çalışır, əzələləri boşaldıcı və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirir, öz nəticəsini təhlil edir.

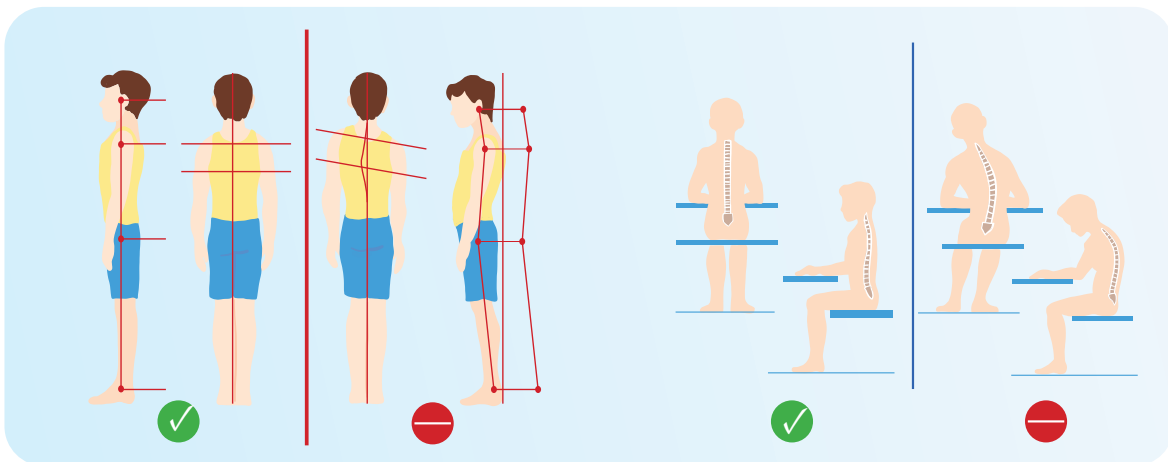
Mövzu 1: NƏZƏRİ BİLİKLƏR

Sağlam həyat tərz

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) sağlamlığın tərifini belə vermişdir: “Sağlamlıq fiziki, əqli və sosial rifahın bütöv bir şəkildə mövcud olması, xəstəliklərin və bəlanın insan bədənindən uzaq olmasıdır”.

İnsanların dünyada normal yaşaması və fəaliyyət göstərməsi üçün ən başlıca amillərdən biri sağlamlıqdır. İnsan sağlam olmadıqca heç bir normal fəaliyyətdən və inkişafdan söz gedə bilməz. Sağlam insan dedikdə təkcə onun fiziki sağlamlığı deyil, həm də ruhi sağlamlığı nəzərdə tutulur. Sağlamlıq cəmiyyət tərəfindən müəyyən olunmuş dinamik bir anlayış olduğu üçün onun müəyyən və standart tərfi mövcud deyildir. Daha geniş tərkibdə götürsək, sağlamlıq aşağıdakı konseptual modellərin bir çoxunun bir arada olması deməkdir:

- insan orqanizminin xarici və daxili tarazlığının olması;
- insan bədənində xəstəliklərin olmaması;
- normal yaşamaq və fəaliyyət göstərmək bacarığı;
- sosial rifahın olması.

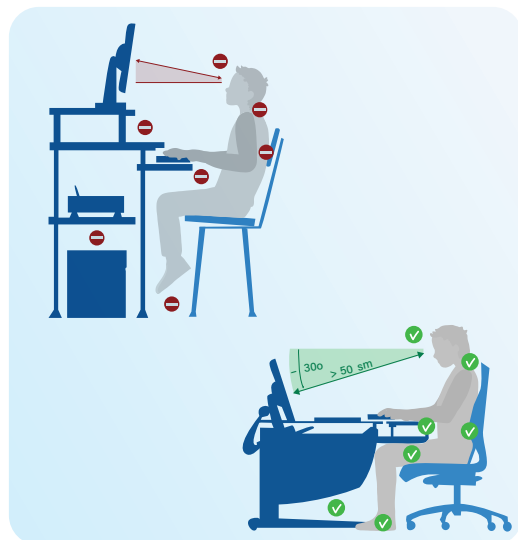


Şəkil 2

Qamət insanın duruş, oturuş və yerləş zamanı vərdiş etdiyi vəziyyətidir. Qaməti formalaşdıran əsas komponent onurğa sütunudur. Arxadan baxanda onurğamız düz xətt kimi görünür. Qamətimizi düz saxlamağa bir qrup əzələlər kömək edir. Yan tərəfdən baxsaq, onun təbii qabarıq və çökək zolaqları ilə (*təbii lordoz və kifoz*) S-vari forması var (Şəkil 2).

Gələcəkdə ağrı, hərəkət məhdudlaşması və digər problemlərlə üzləşməmək üçün qaməti düz saxlamaq lazımdır.

Xüsusilə müasir dövrdə həyatımızın ayrılmaz hissəsinə çevrilən kompüter qarşısında çox sərbəst formada əyləşmək zamanla qamət pozun-



Şəkil 3

tularına səbəb ola bilər. Bütün bunların qarşısını almaq üçün şagirdləri sadə qaydalarla tanış etmək tövsiyə olunur. Bunlara əməl etməklə sağlamlıq qorunmuş olur (şəkil 3).

– *Kürəyi arxaya verməklə dik oturmaq və bədənə kompüter monitoru ilə paralel qalmasını təmin etmək;*

– *Başı düz saxlamaq və ehtiyac olduqda çox olmamaq şərtlə önə əymək;*

– *Ayağı ayağın üzərinə aşırıdmaq, ayağın alt hissəsini yerə toxundurmaq.*

Gün rejim

10-11 yaşlı uşaqları bəzi məsələlərdə müəyyən dərəcədə istiqamətləndirmək və nəzarət etmək şərtlə onlara bir qədər sərbəstlik vermək tövsiyə olunur. Məsələn, gün rejiminin qurulması, qida rasionunun və geyimin seçilməsi. Dərslərdə şagirdlərə təqdim olunan gün rejimində yatmaq və yuxudan durmaq vaxtları dəqiq göstərilmişdir. Amma gün ərzində görülməli digər işlərin vaxtını və miqdarını müəyyən etmək üçün onlara sərbəstlik verin. Burada məqsəd onlarda bu yaşlardan başlayaraq məsuliyyətli olmaq, öz işlərinə cavabdehlik daşımaq, dəqiq və düzgün olmaq kimi qabiliyyətləri formalaşdırmaqdır.

Hörmətli müəllimlər! Şagirdlərə qurduqları gün rejiminə düzgün riayət etməyin böyüməkdə olan orqanizmə müsbət təsiri haqqında daha ətraflı izah verməyinizi tövsiyə edirik. Həmçinin səhər gimnastikasında və dərslərdən əvvəl vaxtlarda dostları ilə birgə fəaliyyətlərində icra etdikləri fiziki hərəkətlərin mahiyyəti və əhəmiyyəti haqqında ətraflı məlumat verməlisiniz. Burada təhlükəsizlik qaydalarına da xüsusi diqqət yetirilməlidir.

Məlumdur ki, düzgün və vaxtında qidalanmanın orqanizmin fiziki inkişafına müsbət təsiri var. Adətən, bu yaşda olan uşaqlar daha çox yağlı qidalanmağa, yəni çipsi, kreker, müxtəlif qazlı içkilərə üstünlük verirlər. Müəllimin şagird qarşısında böyük nüfuzu olduğunu nəzərə alsaq, bu sahədə də onlara düzgün qidalanmaqla bağlı təsir edəcəyinə inanırıq.

Mövzu 2-3: DİAQNOSTİK QIYMƏTLƏNDİRMƏ

Fiziki və funksional inkişaf göstəriciləri

Fiziki tərbiyə fənninin əsas məqsədi şagirdlərin fiziki inkişafına nail olmaqdır. Bunun üçün dərs zamanı və dərslərdən əvvəl vaxtlarda uşaqlara fiziki yüklərin həcmi düzgün etmək lazımdır. Burada fiziki yükün təsirinə nəzarəti diaqnostik qiymətləndirmə vasitəsi ilə aparmalıdır.

Diaqnostik qiymətləndirmə aşağıdakı göstəricilər üzrə aparılır:

Fiziki inkişaf:

– boy, çəki;

– boy-çəki indeksi;

– döş qəfəsinin eni.

Şagirdlərin bu göstəriciləri qeyd olunduqdan sonra aşağıdakı cədvəllərdə verilmiş parametrlərlə müqayisə edilməsi məqsəduyğundur (cədvəl 2, 3).

Cədvəl 2

Qızların çəkisi (kq)							
Yaş	Normadan aşağı	Aşağı	Aşağı sərhəd	Norma	Yuxarı sərhəd	Yüksək	Normadan yüksək
10	20,3 – 23,3	23,4 – 27,0	27,0 – 31,9	31,9 – 32,0	32,0 – 38,2	38,2 – 46,9	47 – 59,2
11	< və 24,9	25,0 – 27,8	27,8 – 30,7	30,7 – 38,9	38,9 – 44,6	44,6 – 55,2	55,3 və <
Oğlanların çəkisi (kq)							
10	20,4 – 23,2	23,3 – 26,7	26,7 – 31,2	31,2 – 37,0	37,0 – 37,1	37,1 – 45,0	45,1 – 56,4
11	< və 26,0	26,1 – 28,0	28,0 – 31,0	31,0 – 39,9	39,9 – 44,9	44,9 – 51,5	51,6 və <

Cədvəl 3

Qızların boyu (sm)							
Yaş	Normadan aşağı	Aşağı	Aşağı sərhəd	Norma	Yuxarı sərhəd	Yüksək	Normadan yüksək
10	119,4 – 125,8	125,9 – 132,2	132,2 – 138,6	138,6 – 145,0	145 – 145,1	145,1 – 151,4	151,5 – 157,8
11	< və 131,8	131,9 – 136,2	136,2 – 140,2	140,2 – 148,8	148,8 – 153,2	153,2 – 157,7	157,8 və <
Oğlanların boyu(sm)							
10	118,7 – 125,0	125,1 – 131,4	131,4 – 137,8	138,8 – 144,2	144,2	144,2 – 150,5	150,6 – 156,9
11	< və 131,2	131,3 – 134,5	134,5 – 138,5	138,5 – 148,3	148,3 – 152,9	152,9 – 156,2	156,3 və <

Funksional inkişaf:

- nəbz vurğusu;
- ağ ciyərlərin həyat tutumu (AHT).

Funksional inkişaf dedikdə nəbz vurğusu və ağciyərlərin həyat tutumu nəzərdə tutulur.

Nəbzın aşağı və ya yüksək olduğunu özünüz də ölçə bilərsiniz. Şəkildə nəbz vurğusunun ölçülməsinin 3 üsulu təqdim olunub: bilək, boğaz və gicgah nahiyyələri. (Şəkil 4)

Nəbzın dəqiq ölçülməsi üçün ən yaxşı vaxt səhər yuxudan oyanan kimidir. Ancaq dəqiq nəticə almaq üçün bir neçə gün (*günün fərqli saatlarında*) nəbzınızı ölçməyinizi məsləhət görürük. Nəbz sayı ürəyin dəqiqə içərisində neçə dəfə döyündüyünü göstərir. Nəbzi fiziki yükədən (*qaçış, oyun, fiziki tərbiyə dərsi*) əvvəl və sonra ölçərək nəticələri idman gündəliyində qeyd edin. Öz nəbz vurğunuzu verilmiş cədvəldəki göstəricilərlə müqayisə edin.



Şəkil 4

Sakit vəziyyətdə nəbz vurğusunun tezliyinin orta göstəricisi

Cədvəl 5

Yaş	Oğlanlar	Qızlar
10	76	79
11	75	79

Ağciyərlərin həyat tutumu

Cədvəl 6

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

Ağciyərlərin həyat tutumu sağlamlıq göstəricisi kimi mühüm əhəmiyyətə malikdir. Çünki tənəffüs sistemi orqanizmin oksigenə olan tələbatını ödəyir. Bu tələbat hərəkəti fəaliyyət zamanı fiziki yükün həcmindən və intensivliyindən asılı olaraq artır. Bu səbəbdən də ağ ciyərlərin həyat tutumu orqanizmin oksigenə olan tələbatının ödənilməsində əhəmiyyətli rol oynayır.

Fiziki yükün icrası zamanı nəbz vurğusu ilə yanaşı, orqanizmin fiziki yükə reaksiyası da ürək vurğularının bərpası əmsalı (ÜVBƏ) ilə təyin edilir.

Nəbzin bərpası əmsalını müəyyən etmək üçün fiziki yükün icrasından 3 dəqiqə sonra müəyyən olunmuş nəbz vurğusu göstəricisi 100-ə vurulur, fiziki yükdən dərhal sonra müəyyən olunmuş nəbz vurğuları göstəricisinə bölünür. 30%-dən aşağı olan ÜVBƏ göstəricisi orqanizmin fiziki yükə yaxşı uyğunlaşmasını və əlverişli bərpaolunma qabiliyyətini göstərir.

Şagirdlərin funksional inkişafının qiymətləndirilməsində ağ ciyərlərin həyat tutumu mühüm göstərici hesab olunur. Bu göstərici hərəkətlərin təkrar və uzun müddətli icrası zamanı şagirdlərin nümayiş etdirdikləri dözümlülük qabiliyyətinin əsasını təşkil edir. 5-ci siniflərdə ağciyərlərin həyat tutumu göstəricisi cədvəl 6-da verilmişdir.



Sıra hərəkətləri

Sıra hərəkətləri şagirdin dərstdə hərəkəti fəaliyyətinin təşkili, istiqamətləndirilməsi və tənzimlənməsi üçün tətbiq olunan, sərəncam və ya əmr formasında verilən komandalara müvafiq icra edilən hərəkətlərdir;

Hazırlayıcı hərəkətlər struktur cəhətdən əsas hərəkətə uyğun olan, dərsin əsas hissəsində tətbiq ediləcək oyun, hərəkət kompleksi və s. icra edəcək əsas əzələ qruplarının "qızışdırılması" və uğurlu icraya hazırlaşdırılması məqsədilə istifadə olunan hərəkətlərdir;

Köməkçi hərəkətlər mürəkkəb quruluşlu icra üsullarının öyrədilməsi zamanı texniki elementlərin mənimsənilməsi, təkmilləşdirilməsi məqsədilə istifadə olunan hərəkətlər kompleksidir;

Ümuminkişaf hərəkətləri orqanizmin ümumi fiziki hazırlığını, ayrı-ayrı əzələ qruplarının hazırlıq səviyyəsini yüksəltmək məqsədilə istifadə olunan, müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlər kompleksidir. Təyinatına görə ümuminkişaf hərəkətləri bir neçə qrupa bölünə bilər. Buraya dərsin hazırlayıcı hissəsində istifadə olunan və orqanizmin ümumi "qızışdırılmasına" yönəlmiş hərəkətlər, səhər gimnastika kompleksləri, qamətin formalaşması üçün hərəkətlər kompleksi və s. daxildir. Fiziki tərbiyə dərslərində hazırlayıcı hissədə istifadə olunan ümuminkişaf hərəkətləri struktur və təyinat nöqteyi-nəzərindən dərstdə inkişafı planlaşdırılan hərəkəti qabiliyyətə müvafiq seçilməlidir. Yəni bu zaman istifadə olunan ümuminkişaf hərəkətləri qüvvə, sürət, sürət-güc, çeviklik və s. istiqamətli olmalıdır.

Xüsusi hərəkətlər ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş, icra rejimləri əvvəlcədən müəyyən olunmuş ardıcılığa və intensivliyə müvafiq yerinə yetirilən hərəkətlər kompleksidir. Bu hərəkətlər qrupuna, eyni zamanda, fiziki qüsuru olan insanlarda rehabilitasiya məqsədilə xüsusi rejimdə yerinə yetirilən hərəkətlər də daxildir.

Əsas hərəkətlər dərsin məqsədinin reallaşdırılması üçün seçilmiş icra üsullarının öyrədilməsi, təkmilləşdirilməsi, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş hərəkətlər kompleksidir.

Bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlər fiziki yükdən sonra orqanizmin bərpasına yönəlmiş tənəffüs hərəkətləri, eyni zamanda, gərgin, çoxsaylı təkrar icradan sonra əzələlərin boşaldılması məqsədilə icra edilən hərəkətlərdir.

Şagird fəaliyyətinin təşkili

Sıra hərəkətləri fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili və keçirilməsində, eyni zamanda, müxtəlif idman və kütləvi idman tədbirləri zamanı iştirakçıların idarə olunmasında müstəsna əhəmiyyət kəsb edir. Bu hərəkətlər şagirdlərdə nizam-intizam, təşkilatçılığın tərbiyə olunması, düz və gözəl qamətin, yerişin, komandalı fəaliyyətin, hərəkət tempi və ritmi hissi inkişafın formalaşması vasitəsi hesab oluna bilər. İdman zalında sıra hərəkətlərindən istifadə olunmasını asanlaşdırmaq üçün zal şərti olaraq 9 hissəyə bölünür: mərkəz, yuxarı sağ künc, yuxarı orta hissə, yuxarı sol künc, sağ orta, sol orta, aşağı sağ künc, aşağı orta, aşağı sol künc.

Düzülüş şagirdlərin birgə hərəkəti fəaliyyət üçün yerləşdirilməsidir. Düzülüş sıra və cərgə olmaqla iki formada həyata keçirilir.

Sıra şagirdlərin düz xətt üzərində bir-birinin boynu arxasında yerləşməsi, cərgə isə düz xətt üzərində yan-yana yerləşməsidir.

Cinah sıranın və ya cərgənin sağ və sol qurtaracağıdır. Dönmələr zamanı cinahın adı dəyişmir.

Front düzülüşdə yerləşənlərin baxdığı istiqamət (*tərəf*), *interval* isə cərgədə düzülən şagirdlər arasındakı məsafədir. Adətən, bu məsafə (*yan-yana yerləşmiş iki şagirdin dirsəkləri arasında*) əl aynasının eninə bərabər olmalıdır.

Məsafə sırada düzülən şagirdlər arasında saxlanılan aradır. Bu məsafə normada şagirdin irəliyə uzanmış qolunun uzunluğu qədər olmalıdır.

İstiqamətçi sırada birinci irəliləyən, sonuncu isə sıranın sonunda duran şagirdədir.

Sıra hərəkətləri aşağıdakı qruplara bölünür:

- sıra fəndləri;
- düzülüş və yenidən düzülüşlər;
- irəliləmələr;
- seyrəlmələr və sıxlaşmalar.

Sıra hərəkətləri aşağıdakı komandalarla icra olunur:

“DÜZÜL!” komandası ilə şagirdlər müəllimin göstərdiyi sıraya (sağda, solda, ortada) düzülərək əsas duruş vəziyyəti alırlar.

Əsas duruş. Fiziki tərbiyədə bu anlayış sıra duruşu mənasını verməklə şagirdin dabanlar bir yerdə, pəncələr bir pəncə enində aralı, ayaqlar və çiyinlər düz, qollar sallanmış, barmaqlar yarım bükülü vəziyyətdə baldırın orta xəttinə sıxılmış, baş düz istiqamətdə, baxışlar düz irəliyə istiqamətlənərək duruş vəziyyətini özündə ehtiva edir.

“DÜZLƏN!” komandası ilə şagirdlər pəncələrini bir xətt üzrə düzəldərək sırada əsas duruş vəziyyətini alırlar. Başını (*müəllimin verdiyi komandaya müvafiq olaraq “SAĞA DÜZLƏN!”*) sağa döndərən şagird özündən əvvəlki dördüncü yoldaşının sinəsini görməlidir.

“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 indiki vəziyyətlərindən bundan əvvəlki komanda ilə aldıqları vəziyyətə qayıdırlar.

“DAĞILIN!” komandası ilə şagirdlər sərbəst fəaliyyət üçün dağılışırlar.

Sınıfdə olan şagirdlərin sayını müəyyən etmək üçün “SIRA İLƏ SAY!” komandası verilir. Hər bir şagird başını sol tərəfə döndərərək özünün sıra sayını deyir və başını əvvəlki vəziyyətə qaytarır. Cərgənin sonunda sol cinahdakı tamamlayıcı şagird bir addım irəliyə çıxır, öz sıra sa-

yını və “SAY QURTARDI!” deyir. Fiziki tərbiyə dərslərində sinfin idarə olunması üçün “BİR-İKİ, (bir-üç, bir-dörd və s.) SAY!” kimi komandalardan istifadə olunur. Şagirdlər bu komandanı sırada, yerində başı sola döndərməklə, irəliləmələr zamanı isə sol addımda yerinə yetirirlər.

Yerində və irəliləmələr zamanı dönmələr “SAĞA DÖN!”, “SOLA DÖN!”, “GERİYƏ DÖN!”, “YARIMSAGĞA (SOLA) DÖN!” komandaları ilə həyata keçirilir. Irəliləmələrdə icraedici komandalar (Komandaların ifadəsi iki: xəbərdaredici və icraedici hissələrdən ibarətdir. Bu hissələr arasında vaxt intervalı məşğul olanlara hərəki fəaliyyəti qurmağa imkan verməlidir) sağa döndükdə sağ addım altında, sola döndükdə isə sol addım altında verilir. Məsələn: irəliləmələrdə “SOLA MARŞ!” komandası sol ayaq döşəməyə toxunduğu anda verilir. Şagird bundan sonra sağ ayaqla bir addım ataraq sola dönmə hərəkətini yerinə yetirir.

Düzülüşlər və yenidən düzülüşlər. Şagirdlərin zalda və yaxud meydançada yerləşdirilməsi və hərəki fəaliyyətinin idarə olunması üçün aşağıdakı düzülüş və yenidən düzülüşdən istifadə edilir:

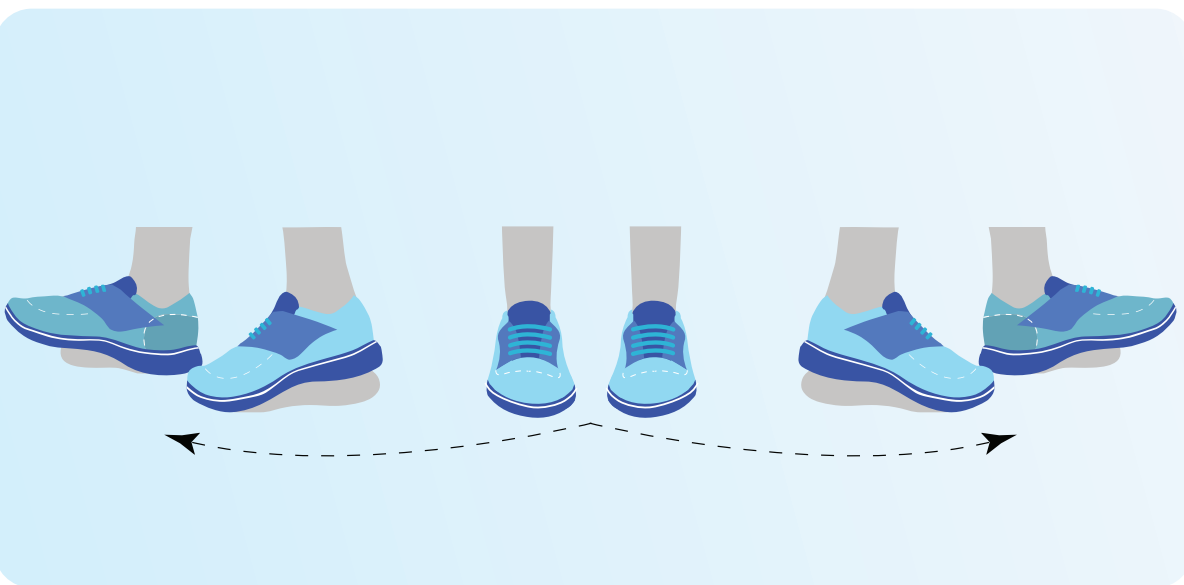
Düzülüş müəllimin komandası ilə müəyyən sıra vəziyyəti almaq üçün icra edilən fəaliyyətdir.

Cərgədə düzülüş “SİNİF, BİR (iki, üç və s.) CƏRGƏYƏ DÜZÜL!” komandası ilə yerinə yetirilir. Müəllim bu komandanı verərkən üzü frontal tərəfə olmaqla sıra duruşu vəziyyətini alır, sinif isə ondan sol tərəfdə düzlənir.

Sırada düzülüş “SİNİF, BİR (iki, üç və s.) SIRAYA DÜZÜL!” komandası ilə icra edilir. Şagirdlər müəllimin arxasınca düzülürlər.

Yenidən düzülüşlər düzülüş növünün dəyişdirilməsi ilə əlaqədar şagirdlərin müəllimin komandasına müvafiq yerinə yetirdikləri fəaliyyətdir.

Bir cərgədən iki cərgəyə yenidən düzülüşlər əvvəlcədən “BİR-İKİ SAY!” komandasından sonra verilən “İKİ CƏRGƏYƏ DÜZÜL!” komandası ilə yerinə yetirilir. Bu komanda ilə iki nömrəli şagirdlər sol ayaqla arxaya bir addım (“BİR” sayda) atırlar, sonra sağ ayaqla yana (“İKİ” sayda) və solu sağa (“ÜÇ” sayda) birləşdirməklə bir nömrəlilərin arxasında dururlar. Beləliklə, bir cərgədən iki cərgəyə düzülüş həyata keçirilir.



Şəkil 5

I TƏDRİS VAHİDİ

SÜRƏT QABİLİYYƏTİ

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ REALLAŞDIRILACAQ

ALT STANDARTLAR

- 1.1.1. Hərəkətlərin sağlamaşdırıcı təsiri haqqında qısa informasiya verir.
- 1.2.3. İdman növlərinin elementlərindən ibarət estafetlər haqqında informasiya verir.
- 1.3.1. Sıra hərəkətləri haqqında məlumat verir.
- 1.3.2. Ümuminkişaf hərəkətləri haqqında informasiya verir.
- 1.3.3. Hərəkət qabiliyyətlər, onları inkişaf etdirən oyunlar və hərəkətlər haqqında informasiya verir.
- 2.1.1. Sağlamlığını möhkəmləndirmək üçün hərəkətlər və hərəkət komplekslərini icra edir.
- 2.2.1. Ayrı-ayrı idman növlərinə aid hərəkətləri tövsiyə olunan üsullarla icra edir.
- 2.2.2. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda iştirak edir.
- 2.2.3. Kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.
- 2.3.1. Sıra, ümuminkişaf hərəkətlərini komandalara və nümunələrə müvafiq yerinə yetirir.
- 2.3.3. Hərəkət qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir.
- 2.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına əməl edir.
- 3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.
- 4.1.1. Hərəkət fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.
- 4.1.2. Hərəkət fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.
- 4.1.3. Hərəkət fəaliyyət zamanı qaydalara riayət etməklə mübarizlik nümayiş etdirir.
- 4.1.4. Oyun zamanı öz fəaliyyətini mövcud qaydalar çərçivəsində yoldaşlarının fəaliyyəti ilə uzlaşdırır.

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ ÜMUMİ SAATLARIN MİQDARI: 12 saat

KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ: 1 saat

Mövzu 4: SÜRƏT HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ

Hörmətli müəllimlər! Dərslikdə sürət qabiliyyətinə keçməzdən əvvəl şagirdlərin ümumi məlumatlandırılması üçün sürət haqqında maraqlı məlumatlar (*dünyanın ən sürətli heyvanı, işığın sürəti, sürətli oxuma və yazma haqqında* və s.) verilmişdir. Siz də həm dərslikdən, həm də əlavə məlumatlardan istifadə edərək şagirdlərin marağını sürət qabiliyyətinə cəlb edə bilərsiniz.

Sürət qabiliyyəti kompleks hərəkəti qabiliyyət kimi: a) *hərəkət reaksiyasının tezliyi*; b) *hərəkətin icra tezliyi*; c) *maksimal qaçış sürətindən ibarət olub, hərəkətin mümkün qədər tez (qısa vaxt ərzində) icra olunmasını ifadə edir*. Sürət qabiliyyətinin tərkib elementləri başqa hərəkəti qabiliyyətlərə, xüsusilə də çeviklik qabiliyyətinə daxildir. Sürət qabiliyyətinin təzahürü, ilk növbədə, hərəkətin icrasını təmin edən fizioloji proseslərin mürəkkəbliyindən və digər hərəkəti qabiliyyətlərlə vəhdətdə (*sürət-güc, qüvvə, çeviklik*) olmasından asılıdır. Hərəkətin hansı dərəcədə sürətlə icrası sinir proseslərinin mütəhərrikliyi, əzələlərin mərkəzi sinir sistemi tərəfindən koordinasiyası, əzələ liflərinin quruluşu və təqəllüsetmə xüsusiyyətləri ilə təyin olunur. Təcrübi olaraq bu qabiliyyət maksimal sürət və sürət dözümlülüyü kimi təzahür edir. Bütün siniflərdə sürətin inkişafına onun tərkib elementlərinin təkmilləşdirilməsi yolu ilə nail olunması planlaşdırılır.

Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün əlverişli yaş 11–14 yaş dövrü hesab olunur.

Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün “təkrar”, “təkrar-seriyalı”, “yarış”, nəzarət” metodlarından istifadə olunur. Sürət qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı təsirləri haqqında qısa informasiya (1.1.1):

- Əzələləri möhkəmləndirir;
- Artıq çəki ehtimalını azaldır;
- Beyinə gedən oksigen miqdarını artırır;
- Maddələr mübadiləsini artırır;
- Sümükləri möhkəmləndirir;
- Müqaviməti artırır;
- Ağ ciyərlərin fəaliyyətini gücləndirir və s.

Hörmətli müəllimlər! Dərsliyin “**Özünü yoxlayın**” hissəsində “30 metr məsafəyə qaçış” normativləri verilib. Bundan istifadə edərək şagirdlərin bu qabiliyyət üzrə ilkin bacarıqlarını yoxlaya və onların da özlərini qiymətləndirmələrinə nail ola bilərsiniz (Cədvəl 7).



Özünü yoxlayın.

Cədvəl 7

Meyar	Kontingent	Nəticə		
		Əla	Yaxşı	Zəif
30 metr məsafəyə qaçış (saniyə)	Qızlar	5,6 san. və daha az	5,7 – 6,7	6,8 san. və daha çox
	Oğlanlar	5,5 san. və daha az	5,6 – 6,5	6,6 san. və daha çox

ATLETİKA

Atletika dünyanın ən qədim və geniş yayılmış olimpiya idman növlərindən biridir.

Bu resurs 11-ci sinfə qədər dərs prosesində istifadə olunur. 5-ci sinif şagirdinin bilik və bacarıqlarını nəzərə alaraq bu bölmədə nəzəri məlumatlar, mövzulara uyğun hərəkəti fəaliyyət planı öz əksini tapıb. Tədris vahidlərinin sonunda şagirdlərin yaşlarına müvafiq normativlər verilib. Bu normativlərə əsasən 100 ballıq sistemə uyğun şagirdləri qiymətləndirməlisiniz.

Atletika idman növü 5 bölmədən (*idman yerışı, qaçış, tullanmalar, atmalar, çoxnövcülük*) və 49 növdən ibarətdir. Onların 24 növündə qadınlar, 24 növündə isə kişilər yarışır. Birində isə qadınlarla kişilər estafetdə birgə iştirak edirlər.

İdman yerışinin adi yerışdən fərqi ondan ibarətdir ki, burada vaxt və texnika nəzərə alınır. İdman yerışində ayaq yerə dəydiyi anda düzəlir və şaquli vəziyyətə gələnədək düz qalır.

Qaçış ən geniş yayılmış idman növlərindən biridir. Qaçışlar məsafəyə görə 3 yerə bölünür: qısa (*100 m, 200 m, 400 m*), orta (*800 m, 1500 m*), uzaq (*3000 m və daha çox*). Qısa məsafələrə qaçışlar 4 fazadan (*start, start sürətlənməsi, məsafə boyu qaçış, finiş*), orta və uzaq məsafələrə qaçışlar isə 3 fazadan (*start, məsafə boyu qaçış, finiş*) ibarətdir.

Tullanmalar 2 hissə (*üfüqi və şaquli*) və 4 növdən (*üfüqi – qaçaraq uzunluğa tullanma və üç təkənla tullanma, şaquli – qaçaraq hündürlüyə tullanma və şüvüllə tullanma*) ibarətdir.

Atmalar 2 hissə (*süzən və süzməyən alətlər*) və 4 növdən (*süzən alətlər – diskatma, nizəatma, süzməyən alətlər – çəkicəatma, nüvəitələmə*) ibarətdir.

Çoxnövcülük atletikanın bir neçə növündən ibarət yarış kompleksidir. Burada idmançılar atletikanın müxtəlif növlərində yarışır. Çoxnövcülük yarışları olimpiada proqramının bir hissəsidir, yay və qış mövsümlərində keçirilir.

Atletikanın yaranma tarixi qədim olimpiya oyunlarının yaranması ilə eyni dövrə, yəni e.ə. 776-cı ilə; müasir atletika oyunlarının geniş yayılması və inkişafı isə olimpiya oyunlarının yenidən bərpası və inkişafı ilə eyni dövrə, yəni 1896-cı ilə təsadüf edir.

Beynəlxalq Atletika Federasiyaları Assosiasiyası (*IAAF*) 1912-ci ildə İsveçin Stokholm şəhərində yaranmışdır. Azərbaycan Atletika Federasiyası (*AAF*) isə 1923-cü ildə yaradılmış və 1992-ci ildən yenidən təsis edilmişdir. *AAF* 1992-ci ildən etibarən Beynəlxalq Atletika Federasiyaları Assosiasiyası və Asiya Atletika Federasiyaları Assosiasiyasının üzvüdür. Azərbaycanda ilk atletika yarışları 1922-ci ildə Bakıda keçirilmişdir. Növbəti illərdə ölkəmizdə atletika daha da geniş yayılmışdır.

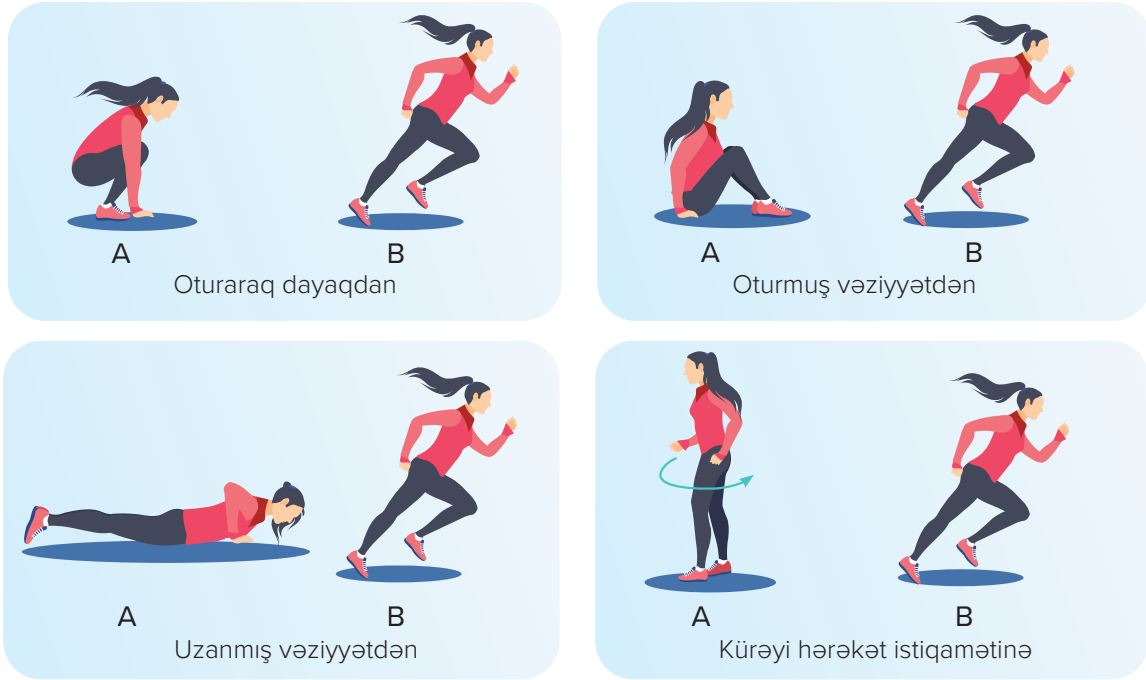


Mövzu 5-6: HƏRƏKƏTİN REAKSIYA TEZLİYİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. iriş hissə. Hərəkətin reaksiya tezliyi hərəkətə başlamaq üçün verilən siqnalıdan hərəkətin icrasına başlanma anına kimi olan vaxt ölçüsü ilə təyin olunur. Hərəkətin reaksiya tezliyi orqanizmin sezici, hissedici reaksiyasıdır. Bu reaksiya sadə və mürəkkəb ola bilər. Sadə reaksiya əvvəlcədən gözlənilən siqnala və ya komandaya müəyyən hərəkətin icrası ilə cavab verməkdir. Məsələn, startdan siqnal ilə qaçış. Mürəkkəb reaksiya isə hərəkət edən obyektə reaksiyadır. Bu xüsusiyyətin inkişafı üçün şagirdlər səs siqnalı ilə müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən start hərəkətlərini dəfələrlə təkrar edirlər. Burada şagirdin diqqətini yalnız bir obyektə, səs siqnalına cəmləşdirmək bacarığı çox böyük əhəmiyyət daşıyır.

Motivasiya. Hər işdə bir addım öndə olmaq istəyirsinizmi?

H. azırlayıcı hissə. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədə veriləcək fiziki yükün icrasına hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişafına yönəldilməlidir. Məsələn, müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar və s. (şəkil 6).



Şəkil 6

Qeyd Hər startdan sonra 30 saniyə, 8 startdan sonra isə 2-3 dəqiqə fasilə verməklə bu hərəkətlər təkrarən icra edilir.

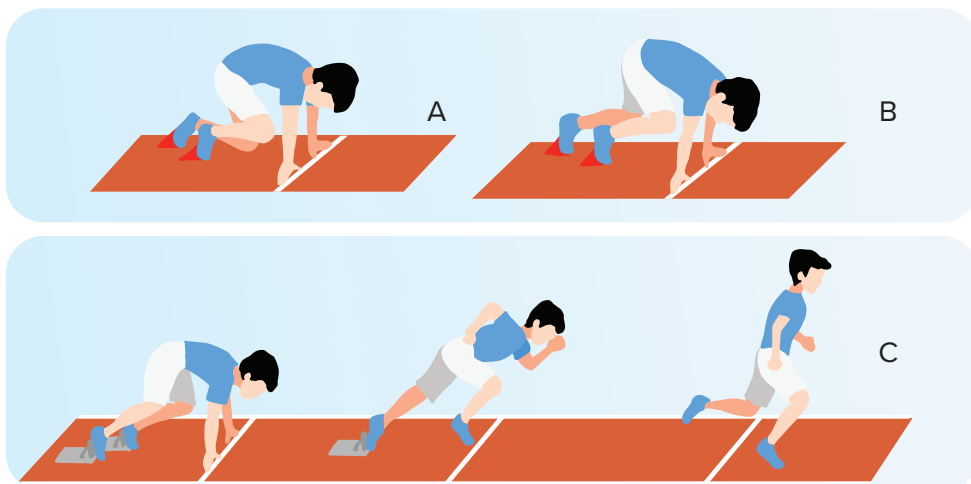
Dəfələrlə təkrarlanan belə hərəkətlər start reaksiyasının yaxşılaşması ilə yanaşı, şagirddə psixoloji prosesləri idarə etmək bacarığının formalaşmasına da imkan verir.

Ə. sas hissə. Dərsin əsas hissəsində qısa məsafəyə qaçış və start texnikası öyrədilir.

Qısa məsafələrə qaçış 4 fazadan ibarətdir: *start*, *start sürətlənməsi*, *məsafə boyu qaçış*, *finiş*.

Sprinterlər aşağı startdan istifadə edirlər. Çünki belə olduğu halda, qısa müddət ərzində yüksək sürət toplamaq mümkündür.

Qaçışa uğurlu başlamaq üçün start vəziyyətinin düzgün icrası vacibdir.



Şəkil 7

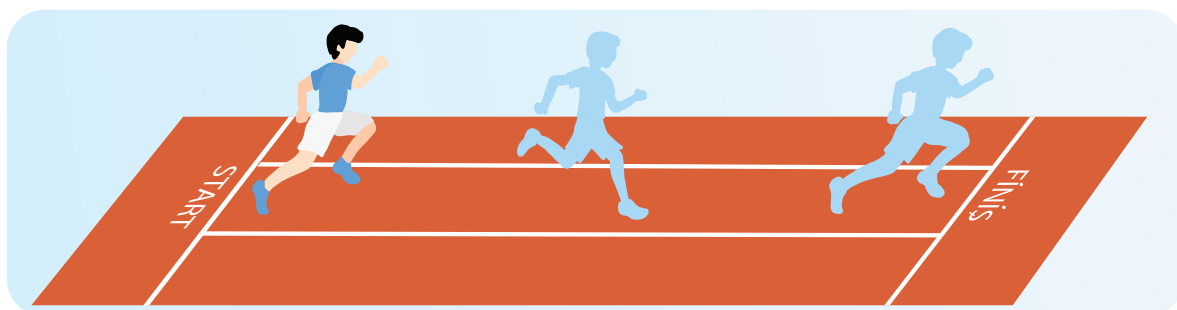
Aşağı startın texnikası. Bu zaman ayaqlar xüsusi dəliyə və yaxud start qəlibinə dayaqlanır.

“Start” komandası verildikdə çıxış vəziyyəti alınır – dizlərdən biri qaçış səthinə toxunmuş və əlin baş barmaqları qaçış istiqamətinə tərəf yönəldilir. Bədənin ağırlığı əl və ayaqlar arasında bölüşdürülür. Sprinterin baxışları start xəttinə istiqamətlənir (Şəkil 7a).

“Diqqət” komandası verildikdə bədən azacıq önə əyilir və diz yerdən qalxaraq ağırlıq mərkəzi dörd nöqtə (əllər və ayaqlar) arasında bölüşdürülür (Şəkil 7b).

“Marş” komandası verildikdə ayaq cəld təkənla qəlibdən aralanır, bədən xeyli önə əyilir və qəlibdən ilk olaraq ayrılan ayaqla ilk addım atılır. 6-8 addımdan sonra lazımı sürət yığılır və bədən düzəlir (Şəkil 7c).

Qaçışın daha səmərəli olması üçün qolları dirsəkdən qatlamalı və məsafəni mümkün qədər iri addımlarla qət etmək lazımdır (şəkil 8).



Şəkil 8

“Finiş” xəttinə 10–15 metr qalmış sürəti azaltmadan çiyinlər düzəlir və baxışları önə (nə aşağı, nə də yuxarı) yönəldərək finish xətti keçilir.

Şagirdlərin hərəkətlərin icrası zamanı müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına əməl (2.3.5) etmələrinə müəllim tərəfindən diqqət yetirilməlidir.



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

Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişafına yönəlmiş mütəhərrik oyunların, estafetlərin, xüsusi hərəkətlərin kiçik komanda və cütlüklərlə yarış formasında aparılması məqsəduyğun hesab edilir.

Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

“Gecə-gündüz”

Oyunun keçirildiyi yer: idman zalı, meydança.

İnventar: təbəşir, püşk.

Oyuna hazırlıq: Meydançanın mərkəzində araları 1–1,5 m olan iki paralel xətt çəkilir (Şəkil 9). Daha sonra meydançanın hər iki tərəfində (*mərkəzdəki xətlərdən təxminən 10-20 m məsafədə*) yenə də həmin xətlərə paralel daha iki xətt çəkilir və bunlar “ev” hesab olunur. Oyunçular iki bərabər komandaya bölünərək mərkəzdəki xətlərin üzərinə düzülür, üzvlərini öz “ev”lərinə tərəf çevirirlər. Beləliklə, onlar arxası bir-birinə tərəf dayanmış olurlar. Püşkə əsasən komandalardan birinə “Gecə”, digərinə isə “Gündüz” adı verilir.

Oyunun gedişi: Müəllim və ya aparıcı mərkəz xəttin yanında durub püşkə əsasən gözlənilmədən komandalardan birinin adını çəkir (*püşk atmaq üçün bir tərəfi qara, digər tərəfi ağ olan kiçik dairəvi taxta parçasından istifadə etmək olar*). Məsələn, əgər əvvəlcə “Gündüz” komandasının adı deyilibsə, “Gecə” komandasının oyunçuları tez “ev”ə qaçırırlar. Bu zaman “Gündüz” komandasının üzvləri arxadan onlara çatıb əlləri ilə toxunurlar. Əllə toxunulan oyunçuları sayır, neçə nəfər olduqlarını qeyd edir və öz komanda yoldaşlarının yanına göndərilir. Sonra komandalar yenidən orta xətdə arxası bir-birinə tərəf olmaqla dayanırlar. Müəllim yenə gözlənilmədən komandalardan birinin adını çəkir.

Uşaqların diqqətini qəflətən hansı komandanın adının çəkiləcəyindən yayındırmaq üçün startdan əvvəl onlara bir neçə hərəkət etdirmək məqsədəuyğundur (*məsələn, qolları irəli, yuxarı qaldırmaq, aşağı salmaq, dərin oturuş, qalxmaq, pəncə üzərinə qalxmaq və s.*). Gözlənilməz anda müəllim start verir – “Gündüz” və ya “Gecə”. Hərəkətləri musiqinin müşayiəti ilə də icra etmək olar. Hər dəfə tutulanlar sayılır və yenidən oyuna buraxılır.

Verilən komandalar mütləq eyni olmalıdır, yəni 4 dəfə “Gündüz”, 4 dəfə “Gecə”. Oyun bir neçə dəfə keçirilir. Hər oyunda tutulan oyunçuların sayı müəyyənləşir. Daha çox oyunçu tutan komanda qalib hesab olunur.



Şəkil 9

Qayda: 1. Müəllimin komandasından əvvəl öz “ev”inə tərəf qaçmaq qadağandır. 2. Tutmaq və ya əl ilə toxunmaq yalnız “ev”in xəttinə qədər olmalıdır. 3. Tutulan oyunçu digər iştirakçılar kimi yenidən oyuna daxil ola bilər.

Hörmətli müəllimlər! Şagirdlərin oyun zamanı öz fəaliyyətini mövcud qaydalar çərçivəsində yoldaşlarının fəaliyyəti ilə uzlaşdırmasına (4.1.4) xüsusi diqqət yetirməlisiniz.

Təhlükəsizlik qaydaları:

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

Mövzu 7-8: HƏRƏKƏTİN İCRA TEZLİYİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. *Hər hansı hərəkətin müəyyən məsafə və ya zaman daxilində daha çox təkrarlanmasına hərəkət tezliyi deyilir.*

Hərəkətin icra tezliyinin inkişafı üçün mütəhərrik oyunlar (estafet xarakterli) və bir sıra hərəkət kompleksləri mövcuddur. Bunlardan biri də nişanlanmış sahələrdə hər bir işarəyə toxunaraq qaçışlardır. Bu zaman nişanlar arasında məsafələr azaldıqca icra tezliyi artır, məsafə artdıqca isə icra tezliyi azalır.

Motivasiya. İşlərinizi tez icra etmək, gün ərzində asudə vaxtınızın daha çox olmasına səbəb olar.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər hərəkətin icra tezliyinin inkişafına yönəldilməlidir. Bu hərəkətlərə *nişanlanmış sahələrdə qaçışları* misal göstərmək olar (şəkil 10).



Şəkil 10

ə. Hörmətli müəllimlər! Dərsin əsas hissəsində icrası maksimum tezlik tələb edən (3.1.3) mütəhərrik oyun və estafetlərdən istifadə etmək məsləhət görülür.

Hərəkətin icra tezliyinə yönəldilmiş estafet nümunəsi

Maneələri dəf et

Oyunun keçirildiyi yer: idman zalı, meydança.

İnventar: idman nərdivanı və yaxud təbaşir.

Oyuna hazırlıq: Şagirdlər tərkibi eyni sayda olmaqla iki komandaya bölünür. Daha sonra şəkildə göstəriləndiyi kimi, hər komandanın qarşısına idman nərdivanı qoyulur və yaxud xətlər çəkilir. (Şəkil 11)

Oyunun gedişi: Müəllim start verdikdən dərhal sonra hər iki komandanın ilk iştirakçısı ayağını bütün nişanlara toxunduraraq qarşıda qoyulmuş maneəni dönüb geri qayıdır və əlini yoldaşının əlinə toxunduraraq arxaya keçir.

Qayda: Hər hansı xəttə toxunmayan iştirakçıya görə komandaya cərimə xalı hesablanır. Sonda cərimə xalları daha az olan komanda qalib hesab edilir.



Şəkil 11

Estafet

Oyunun keçirildiyi yer: idman zalı, meydança.

İnventar: top və ya fişka.

Oyuna hazırlıq: Oyunçular A və B komandalarına bölünərək 4-5 metr məsafədə qarşı-qarşıya düzülür. A komandası soldan sağa, B komandası isə sağdan sola sıra ilə nömrələnir. Meydançanın mərkəzinə bir-birindən aralı 2 ədəd top qoyulur. (Şəkil 12)

Oyunun gedişi: Müəllimin səsləndirdiyi nömrə sahibləri cərgənin arxası ilə qaçır və təyin olunmuş topu başı üzərinə qaldıraraq “**stop**” deyir. Topu ilk qaldıran iştirakçı komandasına 2 xal qazandırır.

Qayda: İştirakçılar topu götürdükdən sonra yenidən təyin edilmiş yerə qoymalıdır.

Topu eyni anda qaldıran iştirakçıların hər ikisi komandalarına 1 xal qazandırmış olur.

Təhlükəsizlik: Komandalara müxtəlif topların təyin edilməsində məqsəd iştirakçıların toqquşmasının qarşısını almaqdır. Toplar arasındakı məsafənin 1 metr olması tövsiyə edilir.



Şəkil 12

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

Qeyd: Hörmətli müəllimlər! Şagirdlərin dərs prosesində öyrəndiklərini, eyni zamanda, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi üçün hərəkət və hərəkət komplekslərini icra etmələri üçün dərsliyin “**Sərbəst iş**” hissəsində “*Topu tək əl və ya iki əllə sürətlə divara atmaq və iki əllə tutmaq*” (hər 12-16 atışdan sonra 1 dəqiqə fasilə); “*1,5–2 metr məsafədən topu ayaqla divara sürətlə vurmaq*” (15–20 ötürmədən sonra 1 dəqiqə fasilə) hərəkətləri verilmişdir. Siz də bununla əlaqəli öz metodik tövsiyələrinizi şagirdlərin diqqətinə çatdırı bilərsiniz.

Mövzu 9-10: MAKSİMAL QAÇIŞ SÜRƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. Maksimal sürətin inkişafı üçün ən əlverişli vasitə mailliyi olan qaçış yolunda sürətlə kiçik məsafələrin qət edilməsi, mütəhərrik oyunlar, estafetlər və rəqibə məsafə güzəştləri ilə yerinə yetirilən start, qaçış hərəkətləridir.

Motivasiya. Kiməsə kömək etmək və ya hər hansı bir təhlükədən uzaqlaşmaq üçün insana maksimum sürətli olmaq lazımdır.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər maksimal qaçış sürətinin inkişafına yönəldilməlidir. Məsələn, *əl və ayaqların sürətli hərəkəti ilə yerində qaçışlar, düz xətt boyu və diaqonalda sürətlənmə ilə qaçışlar, qayçıvari, dizləri yuxarı qaldırmaqla, bitişdirici addımlarla, istiqaməti dəyişməklə qaçışlar* və s (Şəkil 13).



Şəkil 13

Ə. Hörmətli müəllimlər! Dərsin əsas hissəsində maksimal qaçış sürətinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun və estafetlərdən istifadə edilməsi tövsiyə olunur. Oyun və estafetlərdə iştirakçı komandaların sayı çoxaldıqca dərs daha maraqlı və canlı alınır. Bir dərsdə, ən azı, 4-5 estafet keçirmək mümkündür. Bu estafetlərin və mütəhərrik oyunların məsafələri, quruluşu əvvəlcədən planlaşdırılmalıdır. Eyni zamanda, *təlimdə bərabər imkanların yaradılması* məqsədilə komandalar mümkün qədər hazırlıq səviyyələri bir-birinə yaxın olan şagirdlərdən təşkil edilməlidir.

Estafet nümunələri

Qarşılıqlı estafet

1. Qarşılıqlı estafet. Sınıf 2 qrupa bölünür və hər qrup 2 yarımqrupa ayrılır: A-A1 və B-B1. Hər yarımqrup qarşılıqlı olaraq təyin olunmuş startlarda dayanır (Şəkil 14). Start signalı ilə estafet çubuğu olan iştirakçı çubuğu qarşı tərəfə ötürür və beləliklə, qarşılıqlı ötürmələrlə A ilə A1, B ilə B1 yarımqrupu yerlərini dəyişmiş olur. Ən tez yerdəyişmə edən komanda qalib elan edilir.



Şəkil 14

2. Qarşılıqlı estafet. Sınıf 2 qrupa bölünür və hər qrup 2 yarımqrupa ayrılır: A-A1 və B-B1. Hər yarımqrup qarşılıqlı olaraq təyin olunmuş startlarda dayanır. Start signalı ilə hər iki yarımqrupun ilk iştirakçısı bir-birinə tərəf qaçaraq görüşdükləri yerdə əl-ələ tutub 3 dəfə oturub-dururlar, sonra qaçışa davam edərək əllərini digər qrup üzvünə toxundurub arxa tərəfə keçirlər. (Şəkil 15) Oyun bu üsulla davam edir. Oyunu ən tez bitirən komanda qalib hesab olunur.



Şəkil 15

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

Qeyd: Hörmətli müəllimlər! Şagirdlərin dərs prosesində öyrəndiklərini möhkəmləndirməsi məqsədilə dərsliyin “Dostlarınızla birgə edin” hissəsində müəyyən hərəkətlər verilmişdir. Şagirdlərin dostları ilə sərbəst formada icra edəcəkləri hərəkəti fəaliyyəti əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurmaları üçün sizin də göstərişlər verməyiniz tövsiyə olunur.

Mövzu 11-14: SÜRƏT HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

G. Sürət hərəkəti qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün onun hər üç komponentini (hərəkətin reaksiya tezliyi, hərəkətin icra tezliyi, maksimal qaçış sürəti) inkişaf etdirən hərəkətləri icra etmək lazımdır.

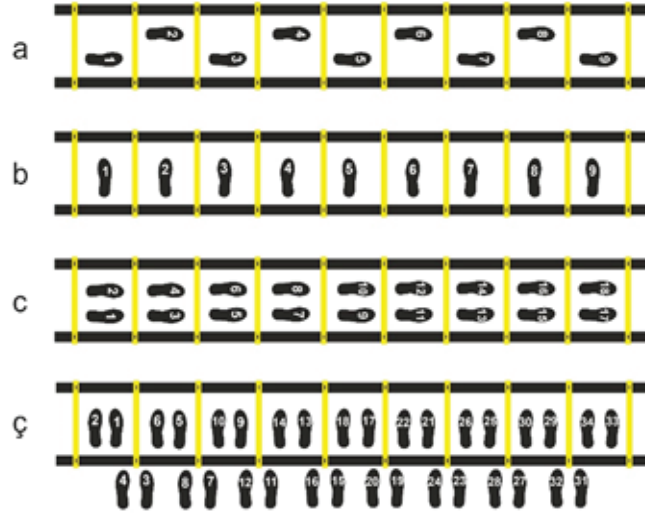
Motivasiya. Sürətli olmaqla bir sıra idman növlərində üstün ola bilərsiniz.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər sürət hərəkəti qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilməlidir. Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün ayaqların və qolların sürətinin möhkəmləndirilməsi vacib şərtlərdəndir. Bunun üçün idman nərdivanı ilə yerinə yetiriləcək hərəkətlər xüsusi əhəmiyyətə malikdir:

1. Hər xanaya bir dəfə toxunmaqla irəliləmə – 2 dəfə (şəkil 16 a).
2. Hər xanaya bir dəfə toxunmaqla yanakı sağa və sola irəliləmə (şəkil 16 b).
3. Hər xanaya iki dəfə toxunmaqla irəliləmə – 2 dəfə (şəkil 16 c).
4. Hər xanaya və xanadan kənara iki dəfə toxunmaqla sağa və sola irəliləmə (şəkil 16 ç).

Qeyd: Bu hərəkətləri maksimal sürətlə və pəncələr üzərində icra etmək tövsiyə olunur.

ə. Hörmətli müəllimlər! Dərsin əsas hissəsində sürət hərəkəti qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyun və estafetlərdən istifadə olunması tövsiyə olunur.



Şəkil 16

Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyun nümunəsi

Milli rəqs (“YALLI”) elementlərindən ibarət mütəhərrik oyun

Sınıf iki yarımqrupa bölünərək meydançada üz-üzə cərgə düzlüyü ilə “Yallı” formasında (çəçələ barmaqla, əllər çiyində, əl-ələ) düzlür. (Şəkil 17) Start signalı ilə qruplar sağ tərəfə sürətlə hərəkət edərək təyin edilmiş halqaların içərisindən keçib öz əvvəlki mövqelərini tutur. Dairəni ilk başa vuran və zənciri (birliyi) dağıtmayan qrup 1 xal qazanır.



Şəkil 17

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

I TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ

1. "İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər" məzmun xətti üzrə

	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dən 100-dək
Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Sürət hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat vermir.	Sürət hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir.	Sürət hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir.	Sürət hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir.

2. "Bacarıq və vərdişlər" məzmun xətti üzrə

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

3. "Hərəkəti qabiliyyətlər" məzmun xətti üzrə

MEYAR	KONTİNGENT	BAL / QIYMƏT							
		30-dək – 2		30-dan 60-dək – 3		60-dan 80-dək – 4		80-dən 100-dək – 5	
Qaçaraq uzunluğa tullanma (metr)	Oğlanlar	8.0	3	7.0	36	6.5	62	5.5	90
		7.9	6	6.9	42	6.4	64	5.4	100
		7.8	9	6.8	48	6.3	66		
		7.7	12	6.7	54	6.2	68		
		7.6	15	6.6	60	6.1	70		
		7.5	18			6.0	72		
		7.4	21			5.9	74		
		7.3	24			5.8	76		
		7.2	27			5.7	78		
		7.1	30			5.6	80		
Qaçaraq uzunluğa tullanma (metr)	Qızlar	8.5	3	7.5	34	6.7	61	5.6	90
		8.4	6	7.4	37	6.6	63	5.5	100
		8.3	9	7.3	41	6.5	65		
		8.2	12	7.2	45	6.4	67		
		8.1	15	7.1	49	6.3	68		
		8.0	18	7.0	53	6.2	70		
		7.9	21	6.9	56	6.1	72		
		7.8	24	6.8	60	6.0	74		
		7.7	27			5.9	76		
		7.6	30			5.8	78		
						5.7	80		

4. "Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması" məzmun xətti üzrə

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

II TƏDRİS VAHİDİ

SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİ

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ REALLAŞDIRILACAQ

ALT STANDARTLAR

1.2.1. *Hərəkətlərin icra üsulları haqqında qısa informasiya verir.*

1.2.3. *İdman növlərinin elementlərindən ibarət estafetlər haqqında informasiya verir.*

1.3.3. *Hərəkəti qabiliyyətlər, onları inkişaf etdirən oyunlar və hərəkətlər haqqında informasiya verir.*

1.3.5. *Hərəkətlərin icrasında təhlükəsizlik qaydaları haqqında informasiya verir.*

2.2.1. *Ayrı-ayrı idman növlərinə aid hərəkətləri tövsiyə olunan üsullarla icra edir.*

2.2.3. *Kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.*

2.3.1. *Sıra, ümuminkişaf hərəkətlərini komandalara və nümunələrə müvafiq yerinə yetirir.*

2.3.5. *Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına əməl edir.*

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

4.1.1. *Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.*

4.1.3. *Hərəkəti fəaliyyət zamanı qaydalara riayət etməklə mübarizlik nümayiş etdirir.*

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ ÜMUMİ SAATLARIN MİQDARI: 9 saat

KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ: 1 saat

Mövzu 15: SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİ

Hörmətli müəllimlər! Sürət-güc tədris vahidinə keçid zamanı şagirdlərdə maraq oyatmaq məqsədilə əvvəlcə mövzu ilə əlaqədar təbiət hadisələri, heyvanlar, məşhur idmançılar haqqında maraqlı məqamları onların diqqətinə çatdırı bilərsiniz. Bu işdə dərslikdəki məlumatlarla yanaşı, öz yaradıcı təxəyyülünüz də sizə yardımçı ola bilər.

Sürət-güc mümkün qədər qısa vaxt ərzində maksimum qüvvə təzahür etdirmək qabiliyyəti-dir. Sürət-güc qüvvə və sürət qabiliyyətlərini özündə birləşdirir. Yəni minimal vaxt ərzində daha çox güc göstərmək bacarığıdır ki, bu da “partlayış qüvvəsi” adlanır. Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi üçün vacib keyfiyyətlərdən biri də məhz “partlayış qüvvəsi”dir.

Ümumtəhsil məktəblərinin 5-ci siniflərində şagirdlərin sürət-güc qabiliyyəti üçün ayrılmış tədris vaxtı aşağı və yuxarı ətraflarda bu hazırlığın inkişafı üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bunun üçün isə atletika idman növünün “atmalar” və “tullanmalar” bölmələrindən, eyni zamanda, sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyunlardan istifadə edilməlidir.

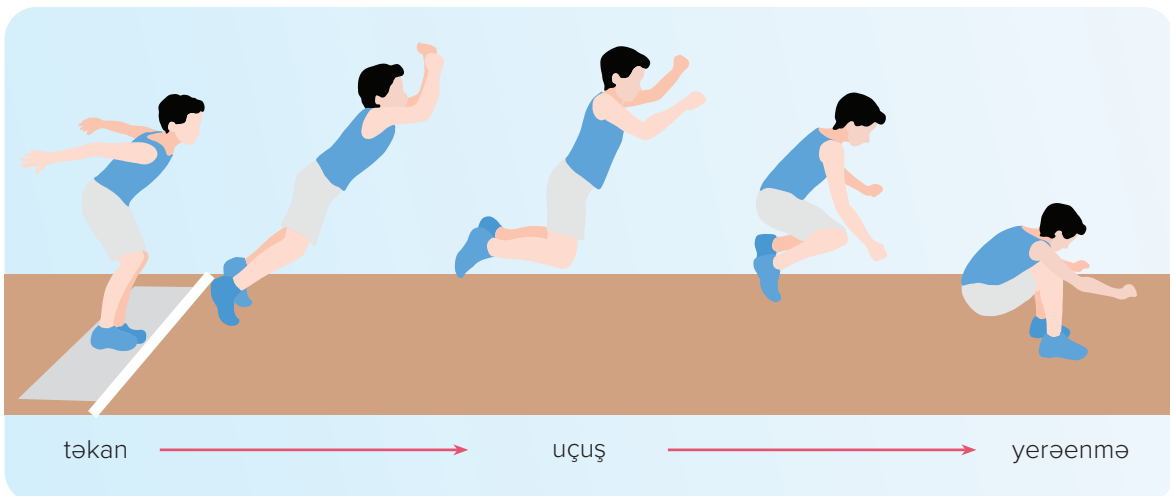
Oğlanlarda bu qabiliyyət 10–13 yaş, qızlarda isə 9–11 yaş arasında intensiv inkişaf edir. Lakin ayrı-ayrı əzələ qruplarında bu qabiliyyətin inkişafı müxtəlifdir. Bu tədris vahidində də dərslərin təşkili “oyun” və “yarış” metodlarından istifadə etməklə komandalı icranın təmin olunmasına yönəlməlidir. Bu bölmədə dərslər iki – yuxarı və aşağı ətraf əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı istiqamətində tədris olunur.

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

Hörmətli müəllimlər! Dərslikdə şagirdlərin öz sürət-güc qabiliyyətini yoxlaya bilmələri üçün yerindən uzunluğa tullanma normativləri qeyd olunub. Yerindən uzunluğa tullanma 3 fazadan ibarətdir: *təkan*, *uçuş*, *yerənmə*. Burada uğurlu nəticə əldə etmək üçün təkan fazasının düzgün icrası xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Yerindən uzunluğa tullanmada dizlər azacıq bükülməklə qolların irəli və geriye yelləndirilməsi ilə əl-verişli təkana nail olmaq olar. Çalışmaq lazımdır ki, yerənmə zamanı əllər öndə olsun (Şəkil 18).

Yerindən uzunluğa tullanma normativləri “diaqnostik qiymətləndirmə” cədvəlində öz əksini tapmışdır.



Şəkil 18

Mövzu 16-17: YUXARI ƏTRAF ƏZƏLƏLƏRİNDƏ SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

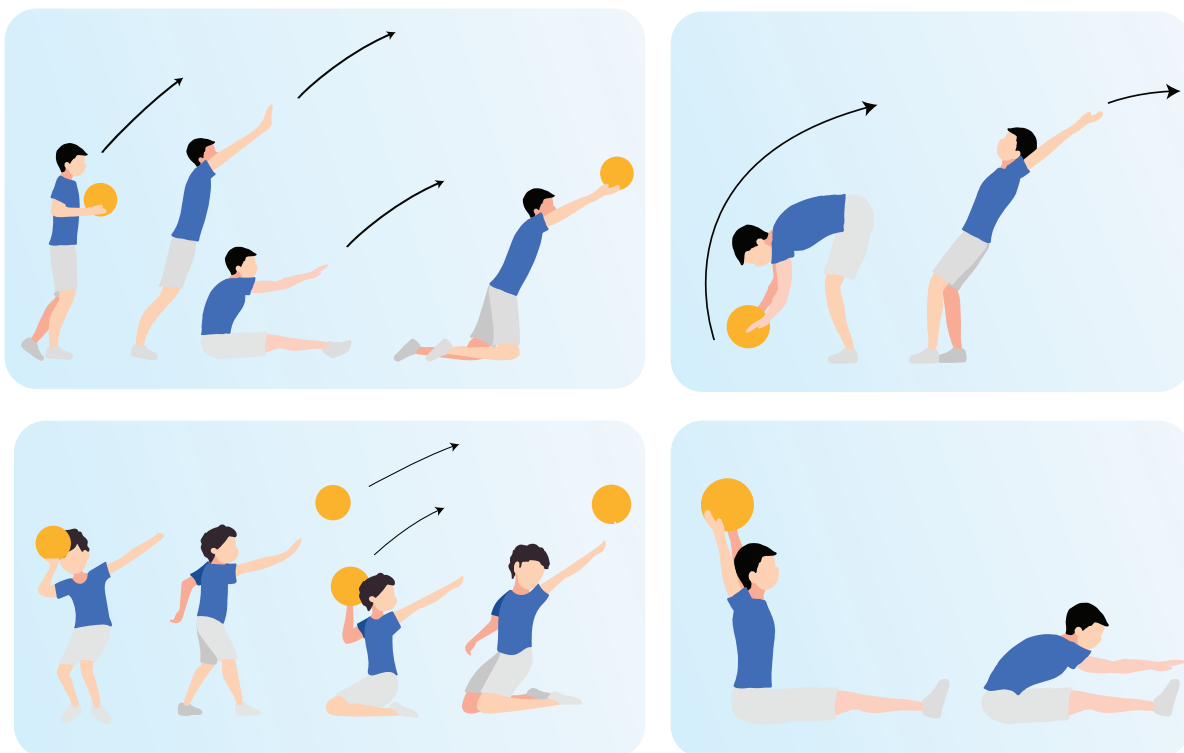
G. Bədənin yuxarı ətraf əzələləri dedikdə, əsasən, bazu və çiyin əzələləri nəzərdə tutulur. Bu əzələlərdə sürət-gücün inkişafı üçün “atmalar”dan istifadə edilir. Atletikada atmaların lövhəatma, nizəatma, çəkicəatma və nüvəitələmə növləri vardır. Bu atmalar ilk baxışdan sadə görünə bilər, lakin xeyli məşq və təcrübə tələb edir.

Atletika növləri ilə tanışlığa kiçik bir top (*tenis topu*) atmaqla başlamaq lazımdır. Bu, atmanın sadələşdirilmiş formasıdır.

Şagirdlər dərsin quruluşu və qaydaları ilə tanış edilir. Sonra “*əqli hücum*” strategiyasından istifadə oluna bilər. Həyat bilgisi və Biologiya fənləri ilə uyğun mövzularla müvafiq fənlərarası əlaqədən istifadə etmək məqsədəuyğundur. Şagirdlərin gündəlik həyatlarında müşahidə etdikləri hərəkətlərə əsaslanmaqla da özünüqiymətləndirmə aparıla bilər.

“*Hər hansı bir əşyanı (top və s.) yoldaşınızın atdığından daha uzağa atmaq istəyirsinizmi?*”, “*Sizə lazım olan hədəfə dəqiq atış etmək istəyirsinizmi?*” kimi suallardan istifadə edə bilərsiniz.

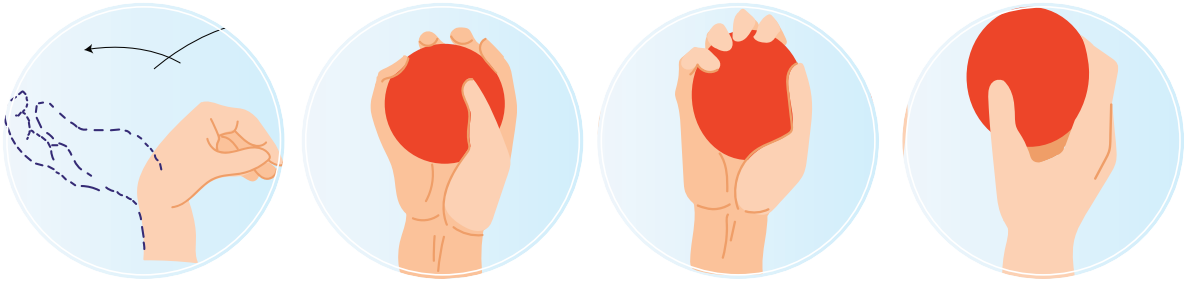
H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər yuxarı ətraf əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətinə yönəldilməlidir. Məsələn, tibbi toplarla (*içə qumla doldurulmuş top*) (*topun baş üzərindən arxaya və sinə önündən, müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən atılması*) hərəkətlər və s. (Şəkil 19).



Şəkil 19

ə. Dərsin əsas hissəsində tennis topunun atılması texnikası öyrədilir.

Tennis topunun atılması əllərin, çiyin qurşağının və ayaqların əzələlərinin qısamüddətli, lakin cəmləşdirilmiş səyləri ilə xarakterizə olunur. Top əl barmaqları ilə tutulur: – üç barmaq topu arxadan, baş və çeçələ barmaq isə yanlardan tutur. Top çox sıxılmamalıdır (Şəkil 20).



Biləyin hərəkəti

Yanlış tutmalar



Düzgün tutma

Şəkil 20

Atmalar 4 fazadan ibarətdir: *qaçış, atmaya hazırlıq, atma, dayanma*. (Şəkil 21)



Şəkil 21

Qaçış. 10–12 metr məsafədən artan sürətlə icra olunur.

Atmaya hazırlıq. Gövdə və çiyin atma istiqamətinə nəzərən yana-arxaya çevrilir.

Atma. Qaçış hissəsinin sonunda şagirdin vəziyyəti dartılmış “kaman”a bənzəyir və top sürətlə atma istiqamətinə göndərilir.

Dayanma. Atmadan sonra müvazinəti saxlamaq üçün bədənə ağırlığı bir ayaqdan digərinə keçirilir.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərslərin təhlili, ümumiləşdirilməsi və fəal şagirdlərin şifahi qiymətləndirilməsi.

Qeyd: Hörmətli müəllimlər! Şagirdlər dərs prosesində öyrəndiklərini möhkəmləndirmək və özlərini yoxlamaq məqsədilə dərslərin “Sərbəst iş”, “Dostlarınızla edin” və “Özünü yoxlayın” rubrikalarındakı tapşırıqları yerinə yetirə bilərlər. Buraya “Topu şaquli və üfüqi istiqamətli hədəfə at”, “Atma istiqamətinə tərəf yanakı durub, topu yerində çevrilərək at”, “Dostunun hədəfə atdığı topu tut” tapşırıqları aiddir. Bununla əlaqədar siz şagirdlərə lazımi metodiki göstəriş və tövsiyələrinizi verməlisiniz.

Mövzu 18-19: AŞAĞI ƏTRAF ƏZƏLƏLƏRİNDƏ SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. Bədənin aşağı ətraf əzələləri dedikdə, əsasən, baldır və bud əzələləri nəzərdə tutulur. Bu əzələlərdə sürət-gücün inkişafı üçün atletika idman növünün “tullanmalar” bölməsindən istifadə edirik. Tullanmaların *üfüqi* (uzunluğa, üç təkənə) və *şaquli* (hündürlüyə, şüvüllə tullanma) növləri var. 5-ci sinifdə şagirdlər tullanmaların qaçaraq uzunluğa və yerindən uzunluğa tullanma növləri ilə tanış olacaqlar.

Motivasiya: “Dərsə gecikməmək üçün qaçaraq məktəbə gedirsən, yağışlı havadır və birdən qarşına kiçik gölməçə çıxır. Bu zaman ya yolunu dəyişməli, ya da...” Ardını şagirdlərin fikirləri tamamlayır.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər yuxarı ətraf əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətinə yönəldilməlidir. Məsələn, ceyranvari qaçış, müxtəlif istiqamətli sıçrayışlar, bir ayaq üzərində irəli hoppanmalar və s.

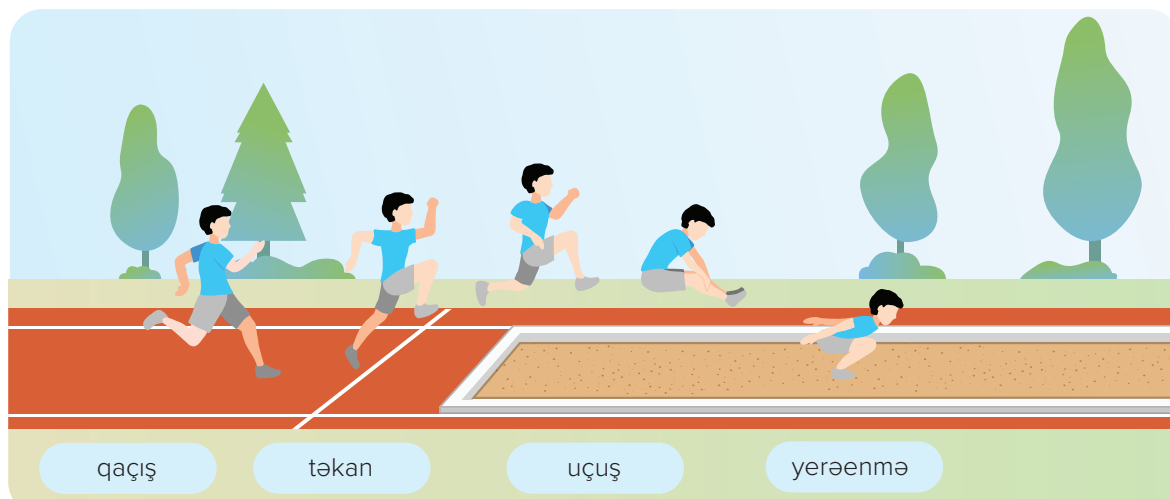
Ə. Dərsin əsas hissəsində qaçaraq uzunluğa tullanma texnikası öyrədilir.

Qaçaraq uzunluğa tullanma. Qaçaraq uzunluğa tullanma 4 fazadan ibarətdir: *qaçış*, *təkan*, *uçuş*, *yerənmə*. (Şəkil 22) Uğurlu nəticə üçün hər bir fazanın müəyyən əhəmiyyəti vardır. Qaçış uzunluğu şagirdin fərdi xüsusiyyətlərindən (*oğlanlar 20–25 m, qızlar 15–20 m*) asılıdır.

Qaçış fazasında şagird sürətlənmə hesabına optimal qaçış sürəti əldə edir. Təkan fazasında şagird şaquli sürət yaradır və üfüqi sürətin itirilməsini minimuma endirir.

Uçuş fazasında şagird yerə enməyə hazırlaşır. Uçuşda təkani icra etmiş ayağını irəliyə, sərbəst ayağa yaxınlaşdırır və onları sinəyə doğru çəkir.

Yerə enmə fazasında uçuş trayektoriyasını potensial maksimal uzunluğuna çatdırır və yerə enmə zamanı bu məsafənin itirilməsini minimuma endirir.



Şəkil 22

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərslərin təhlili, ümumiləşdirilməsi və fəal şagirdlərin şifahi qiymətləndirilməsi.

Qeyd: Hörmətli müəllimlər! Şagirdlərin dərs prosesində öyrəndiklərini möhkəmləndirməsi üçün dərsliyin “*Dostlarınızla birgə etdin*” hissəsində “Rezin bantla üstündən atla” oyunu verilib.

Mövzu 20-22: SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

G. Sürət-güc qabiliyyətinin tam olaraq inkişaf etdirilməsi üçün yuxarı və aşağı ətraf əzələ qruplarının kompleks inkişafına nail olmaq lazımdır. Bu məqsədlə həm yuxarı, həm də aşağı ətraf əzələ qruplarının eyni anda fəaliyyətdə olması vacibdir. Bu isə bədəndə sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə gətirib çıxarır. Motivasiya yaradılması məqsədilə olimpiya şüarını şagirdlərin diqqətinə çatdırı bilərsiniz: “Olimpiya şüarı – Citius (*daha sürətli*), Altius (*daha yüksək*), Fortius (*daha güclü*) latın sözlərindən əmələ gəlib. Bu şüar 1894-cü ildə Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi yaradılanda Pyer de Kuberten tərəfindən təklif olunub”.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər həm yuxarı, həm də aşağı ətraf əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətinə yönəldilməlidir. Məsələn: tibbi toplarla hərəkətlər, müxtəlif istiqamətli sıçrayışlar, bir və iki ayaq üzərində irəli hoppanmalar və s.

Ə. Dərsin əsas hissəsində bölmə üzrə keçirilən mövzuların daha da təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyunlardan istifadə olunur.

“Yuvasız dovşan”

Oyunun keçirildiyi yer: Meydança (10 m x 10 m), idman zalı, dəhliz (5-ci sinif şagirdləri ilə bu oyunun yarımmeydançada keçirilməsi məsləhət görülür).

Oyuna hazırlıq: Şagirdlər cüt şəkildə üz-üzə dayanıb, əl-ələ (iki əl ilə) tutaraq “yuvalar” qururlar. “Canavar” və “dovşan”ı oyunun izahının daha yaxşı anlayan şagirdlərdən seçmək tövsiyə edilir. (Şəkil 23)

Oyunun gedişi: Müəllim oyunu başlamaq üçün komanda verir: “Bir, iki, üç!”, “Bir” sayında aparıcı “dovşan” qaçmağa başlayır. “Üç” sayında “canavar” onu tutmağa başlayır. “Canavar” dan xilas olmaq istəyən “dovşan” hər hansı bir yuvaya girərək 2 saniyə ərzində yuvada duranların birinə tərəf kürəyini çevirməlidir və həmin iştirakçı “dovşan” rolunu davam edir. “Canavar” həmin “dovşan”ın dalınca qaçır. Əgər “canavar” “dovşan”ı tutarsa, onlar rollarını dəyişirlər. Sonda tutulmayan oyunçular qeyd olunurlar.



Şəkil 23

Qeyd: Zərurət yarandıqda “yuva”lardakı iştirakçı sayını 3 nəfər də etmək olar.

“Xoruzların döyüşü”

Oyunçular 2 komandaya bölünür və dairənin yanında bir-birinə qarşı 2 cərgəyə düzülür. Hər komandadan kapitan seçilir.

Kapitanlar öz komandasından bir oyunçunu – “xoruz”u dairəyə göndərir. Hər biri bir ayaq üzərində durur, əllərini arxada saxlayırlar. Müəllimin signalı ilə “xoruz”lar bir ayaq üzərində hoppanaraq çiyinlə bir-birini dairədən çıxarmağa çalışırlar. Qalib gələn “xoruz” öz komandası üçün xal qazanır. Sonra növbəti oyunçular dairəyə daxil olurlar və s. Komandalarda olan oyunçuların hamısı dairədə döyüşür. Daha çox xal qazanan komanda qalib hesab olunur.



Şəkil 24

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

Qeyd: Hörmətli müəllimlər! Şagirdlər dərs prosesində öyrəndikləri bacarıqları möhkəmləndirmək məqsədilə dərsliyin “*Dostlarınızla edin*” hissəsində “*Yeddi şüşə*” və “*Sınıf-sınıf*” oyunları verilmişdir.

II TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ

1. "İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər" məzmun xətti üzrə

	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dən 100-dək
Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat vermir.	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

	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dən 100-dək
İcra bacarığı	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir.	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətləri müəyyən nöqsanla icra edir.	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verir.	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir.

3. "Hərəkəti qabiliyyətlər" məzmun xətti üzrə

MEYAR	KONTİNGENT	BAL / QIYMƏT							
		30-dək – 2		30-dan 60-dək – 3		60-dan 80-dək – 4		80-dən 100-dək – 5	
Qaçaraq uzunluğa tullanma (metr)	Oğlanlar	2.50	3	2.60	31	2.80	61	3.00	90
		2.51	6	2.61	33	2.81	62	3.01 >	100
		2.52	9	2.62	34	2.82	63		
		2.53	12	2.63	36	2.83	64		
		2.54	15	2.64	37	2.84	65		
		2.55	18	2.65	39	2.85	66		
		2.56	21	2.66	40	2.86	67		
		2.57	24	2.67	42	2.87	68		
		2.58	27	2.68	43	2.88	69		
		2.59	30	2.69	45	2.89	70		
				2.70	46	2.90	71		
				2.71	48	2.91	72		
				2.72	49	2.92	73		
				2.73	51	2.93	74		
				2.74	52	2.94	75		
				2.75	54	2.95	76		
				2.76	55	2.96	77		
				2.77	57	2.97	78		
				2.78	58	2.98	79		
				2.79	60	2.99	80		
Qaçaraq uzunluğa tullanma (metr)	Qızlar	2.05	3	2.15	31	2.40	61	2.60	90
		2.06	6	2.16	32	2.41	62	2.61 >	100
		2.07	9	2.17	33	2.42	63		
		2.08	12	2.18	34	2.43	64		
		2.09	15	2.19	36	2.44	65		
		2.10	18	2.20	37	2.45	66		
		2.11	21	2.21	38	2.46	67		
		2.12	24	2.22	39	2.47	68		
		2.13	27	2.23	40	2.48	69		

Qaçaraq uzunluğa tullanma (metr)	Qızlar	2.14	30	2.24	42	2.49	70		
				2.25	43	2.50	71		
				2.26	44	2.51	72		
				2.27	45	2.52	73		
				2.28	46	2.53	74		
				2.29	48	2.54	75		
				2.30	49	2.55	76		
				2.31	50	2.56	77		
				2.32	51	2.57	78		
				2.33	52	2.58	79		
				2.34	54	2.59	80		
				2.35	55				
				2.36	56				
				2.37	57				
				2.38	59				
				2.39	60				
MEYAR	KONTİNGENT	BAL / QIYMƏT							
		30-dək – 2		30-dan 60-dək – 3		60-dan 80-dək – 4		80-dən 100-dək – 5	
150 qramlıq topun atılması (metr)	Oğlanlar	11	3	21	36	26	63	32	90
		12	6	22	42	27	66	33 >	100
		13	9	23	48	28	69		
		14	12	24	54	29	73		
		15	15	25	60	30	76		
		16	18			31	80		
		17	21						
		18	24						
		19	27						
		20	30						
150 qramlıq topun atılması (metr)	Qızlar	5	3	15	45	17	66	20	90
		6	6	16	60	18	73	21 >	100
		7	9			19	80		
		8	12						
		9	15						
		10	18						
		11	21						
		12	24						
		13	27						
		14	30						
4. “Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması” məzmun xətti üzrə									
Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	0-dan 30-dək		30-dan 60-dək		60-dan 80-dək		80-dən 100-dək		
	Qaydalara qismən riayət edir, yoldaşları ilə ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkir.		Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir.		Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır.		Hərəkəti fəaliyyətini qaydalara çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir.		

III TƏDRİS VAHİDİ

BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ REALLAŞDIRILACAQ

ALT STANDARTLAR

- 1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrin orqanizmə təsiri haqqında qısa informasiya verir.
- 1.2.2. Müxtəlif oyunların təyinatı haqqında qısa informasiya verir.
- 1.3.4. Hərəkətlərin icrası zamanı sadə özünə nəzarət üsulları haqqında informasiya verir.
- 1.4.2. Fiziki hazırlıq və özünə inam haqqında informasiya verir.
- 2.1.2. Orqanizmi möhkəmləndirən sağlamlaşdırıcı vasitələri nümunələrə müvafiq tətbiq edir.
- 2.2.2. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda iştirak edir.
- 2.2.3. Kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.
- 2.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına əməl edir.
- 3.1.2. Hərəkət fəaliyyəti zamanı bədənini əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.
- 4.1.1. Hərəkət fəaliyyəti zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.
- 4.1.4. Oyun zamanı öz fəaliyyətini mövcud qaydalar çərçivəsində yoldaşlarının fəaliyyəti ilə uzlaşdırır.

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ ÜMUMİ SAATLARIN MİQDARI: 9 saat

KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ: 1 saat

Mövzu 23: BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ (BƏQ)

Hörmətli müəllimlər! BƏQ tədris vahidinə keçid zamanı əvvəlcə şagirdlərdə maraq yaratmaq məqsədilə təbiət hadisələri, heyvanlar və s. haqqında maraqlı informasiyaları diqqətə çatdırmağa bilərsiniz. Bu işdə dərslikdəki məlumatlarla yanaşı, öz yaradıcı təxəyyülünüz də sizə yardımçı ola bilər.

Bədənənin əyilmə qabiliyyəti hərəkəti fəaliyyəti zəruri amplituda ilə icra etmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət iki amildən: oynaqların mütəhərrikliyindən və əzələ-bağ aparatının elastikliyindən asılıdır. BƏQ-in kifayət qədər olmaması hərəkət koordinasiyasını çətinləşdirir, bədənənin yerdəyişməsi sərbəstliyini azaldır. Bu qabiliyyət fəal və qeyri-fəal ola bilər. Qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti xarici qüvvənin (müəllimin və ya yoldaşının köməyi ilə) təsiri altında yerinə yetirilən hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyən olunur. Fəal əyilmə qabiliyyəti isə hər hansı oynaq əhatə edən əzələlərin 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. 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 hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunun müvafiq amplitudada yerinə yetirilməsi ilə təyin olunur. BƏQ-in təzahürü aşağıdakı amillərdən ibarətdir:

- 1) Əzələnin boşalma qabiliyyəti;
- 2) Qızıqdırıcı hərəkətlərin kifayət qədər icra olunması;
- 3) Günün vaxtı (səhər saatlarında BƏQ xeyli aşağı olur);
- 4) Cinsi mənsubiyyət;
- 5) Dayaq-hərəkət aparatının genetik xüsusiyyəti;
- 6) Bağların elastikliyi və əzələ tonusu;
- 7) Ətraf mühitin temperaturu və s.

BƏQ 6–11 yaşlı uşaqlarda intensiv olaraq artır. BƏQ qızlarda 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. BƏQ “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 BƏQ-in inkişafı üçün yerinə yetiriləcək hərəkətlər diferensasiya olunur. Bu zaman aşağıdakı tövsiyələrin nəzərə alınması didaktik cəhətdən əhəmiyyətli hesab edilir:

- Əzələlərin dartılması üçün verilən hərəkətlər bədənənin “qızıqmasına” yönəldilmiş hərəkətlərdən sonra icra olunur, bu da zədələnmələrin baş verməsinin qarşısını alır;
- BƏQ-in əsas göstəricilərindən olan oynaqların mütəhərrikliyi, ilk növbədə, bədənənin iri oynaqlarında (çiyin, bud-çanaq, diz, pəncə) inkişaf etdirilir, icra amplitudası tədricən artırılır;
- Hərəkətlərin icra seriyaları arasında əzələlərin boşalmasına yönəlmiş hərəkətlər yerinə yetirilir.

Fəal və qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti paralel olaraq inkişaf etdirilir. Dinamik hərəkətlərdən istifadə fəal əyilmə qabiliyyətini orta hesabla 19–20%, qeyri-fəal əyilmə qabiliyyətini isə 10–11% inkişaf etdirir. Eyni zamanda, statik hərəkətlərdən istifadə fəal əyilmə qabiliyyətini 10–13%,

qeyri-fəal əyilməni isə 20% artır bilər. Hesab olunur ki, BƏQ-in inkişafı üçün istifadə edilən hərəkətlərin 40%-i dinamik, 20%-i isə statik hərəkətlərdən ibarət olduqda daha yaxşı effekt verir. Şagirdlərdə BƏQ-in səviyyəsi hər hansı hərəkəti fəaliyyətin icrası üçün lazım gələn maksimum amplituda göstəricisindən yüksək olmalıdır. Bununla da sanki bədənə əyilmə qabiliyyətinin ehtiyatı yaranır. Əldə olunmuş əyilmə qabiliyyəti göstəricisinin saxlanması üçün geniş amplitudalı hərəkətlərin sistemli təkrarlanması zəruridir. Son zamanlar aparılan tədqiqatların nəticələri BƏQ-in orqanizmin sağlamlıq göstəricilərindən biri olduğunu müəyyənləşdirmişdir.

Hörmətli müəllim, dərslikdə şagirdlərin öz bədənlərinin əyilmə qabiliyyətini yoxlaya bilməsi üçün aşağıdakı nümunə verilib: (Şəkil 25)



Şəkil 25

GİMNASTİKA

Gimnastika sözündən ilk dəfə qədim Yunanıstanda istifadə edilmişdir. Bu idman növünün tarixi kökləri çox qədimlərə gedib çıxır. Hələ 3000 il bundan əvvəl qədim Misirdə müxtəlif gimnastika hərəkətləri ilə məşğul olurlmuşlar. Qədim Romada isə ağacdan düzəldilmiş atın üstündə məşq edəmişlər. Azərbaycan gimnastikası da qədim tarixə malikdir. Bunlara kəndirbazları nümunə göstərmək olar. Gimnastika idman növü kimi 1896-cı ildə keçirilən I Yay Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilib. Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası (FİJ) 1881-ci ildə yaradılıb. Azərbaycan Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası isə 1993-cü ildə təsis edilib və həmin ildə də Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının və Avropa Gimnastika Federasiyasının (FEJ) üzvü olub.

Azərbaycanın Birinci vitse-prezidenti Mehriban Əliyeva 2002-ci ildə Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının prezidenti seçildikdən sonra bu sahədə mühüm inkişaf başlandı. Gimnastikamız müxtəlif miqyaslı beynəlxalq yarışlarda uğurla çıxış edir, ölkəmizdə mötəbər gimnastika yarışları həyata keçirilir.

Gimnastikanın 9 növü var:

1. Bədii gimnastika;
2. Kişi idman gimnastikası;
3. Qadın idman gimnastikası;
4. Batut gimnastikası, trambliq;
5. Akrobatika gimnastikası;
6. Aerobika gimnastikası;
7. Gimnastika hamı üçün;
8. TeamGym;
9. Parkur.



Qeyd: TeamGym Azərbaycanda yeni növdür və bu il yarımdır ki, inkişaf etdirilir. Azərbaycan komandası bu növ üzrə ilk dəfə 2018-ci ildə Portuqaliyada keçirilmiş 12-ci Avropa çempionatında iştirak edib.

Gimnastika idman növü alpinistlər, tramlindən tullanmalar, üzgüçülər və futbol komandalarının qapıçıları üçün son dərəcə zəruridir.

Müharibə zamanı və ya hər hansı qəza nəticəsində yaralanmış, ciddi zədələr almış insanların fiziki cəhətdən bərpasına gimnastika çox kömək edir.

Gimnastika uşaq bədənində elastiklik qazandırır və inkişafını təmin edir. Bu hal uşaqların digər idman növlərini asanlıqla mənimsəməsinə kömək edir.

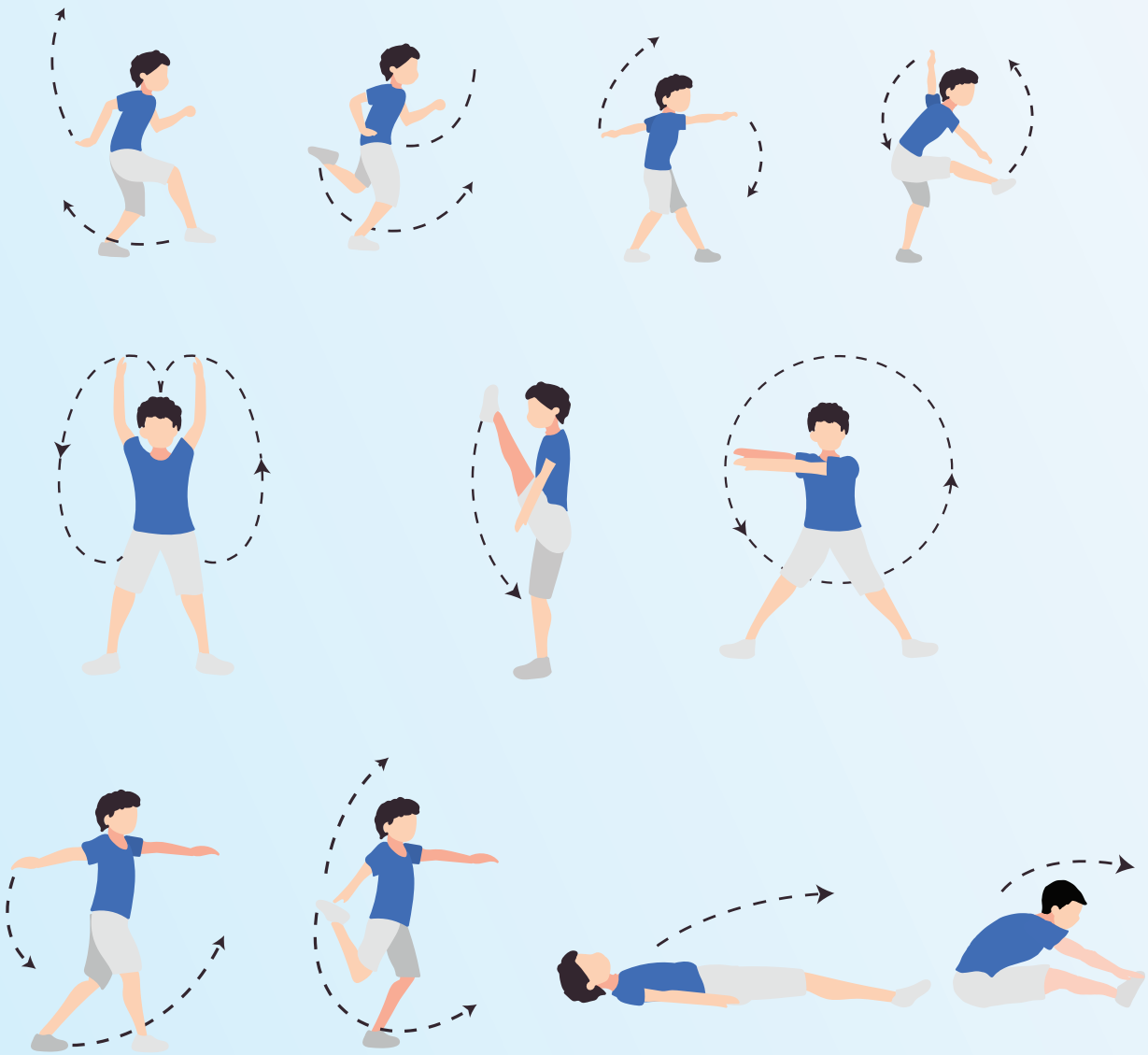
Mövzu 24–26: BƏQ-in DİNAMİK VƏ FƏAL HƏRƏKƏTLƏRLƏ İNKİŞAFI

G. Dinamik hərəkətlər bədənə müxtəlif hissələrinin (*oynaqların, əzələ və bağların*) eyni anda hərəkət etməsidir. Dinamik hərəkətlər özündə tullanma, itələmə və tutma hərəkətlərini birləşdirməlidir. Qarışıq hərəkətlər həm balans, həm də dinamik hərəkətlərin birləşməsini təşkil edir. 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. Dinamik hərəkətlərdən istifadə fəal əyilmə qabiliyyətini orta hesabla 19–20%, qeyri-fəal əyilmə qabiliyyətini isə 10–11% inkişaf etdirir. Hərəkətlərin seçilməsi zamanı nəzərə almaq lazımdır ki, dərslər və məşğələlərdə bədənə əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə olunan ümumi hərəkətlərin 40 faizi dinamik olmalıdır.

Motivasiya: Qamətinizin şux və gözəl olmağını istəyirsinizsə, 5-ci sinifdən başlayaraq buna nail ola bilərsiniz.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər həm yuxarı, həm də aşağı ətrafların əyilgənliyinə yö-

nəldilməli və bədənəin əzələ-bağ aparatının dinamik hərəkətlərinin icrası ilə kifayət qədər qızıdırılmalıdır. Məsələn, qolların dairəvi hərəkəti, küreyi üzərində uzanmış vəziyyətdən qalxaraq əllərin pəncələlərə çatdırılması, ayaqların geniş amplitudalı yelləndirilməsi və s. (Şəkil 26)



Şəkil 26

ə. Dinamik hərəkətlər fərdi, kiçik qruplar və komandalar arasında keçirilən mütəhərrik oyunlar formasında icra oluna bilər. Bu hərəkətlər həm oynaqların mütəhərrikliyinə, həm də əzələ-bağ aparatının elastikliyinə şərait yaradır. Kifayət qədər əyilgənlik qabiliyyətinə malik olan şagirdlərin hərəkətləri geniş və sərbəst amplitudalı, dəqiq və ahəngdar ardıcılığı ilə fərqlənir. Əyilgənlik hərəkəti fəaliyyətin icra keyfiyyətini göstərən digər qabiliyyətlər ilə qarşılıqlı əlaqəlidir. Hörmətli müəllimlər! Sizin ixtiyarınızda BƏQ-in dinamik hərəkətlərlə inkişafı üçün kifayət qədər geniş resurslar vardır. Lakin bu resurslar ciddi metodiki ardıcılıqla icra olunduqda arzuədilən inkişafı əldə etmək mümkündür.

“Bayıl adası”

Oyunun keçirildiyi yer: İdman zalı, meydança.

İnventar: Halqalar.

Oyuna hazırlıq: Sınıf 2 komandaya bölünür və hər komanda 2 qrupa ayrılır: A-A1 və B-B1. A və B komandalarının hər birində iki halqa (“qayıq”) olur. (Şəkil 27)

Oyunun gedişi: Müəllim tərəfindən zalda 1 “ada”, 1 “yarımada” və qalan hər tərəfin “su” olduğu təsəvvürü yaradılır. Halqalar vasitəsilə komandalar qarşı tərəfdə olan yoldaşlarını “Abşeron yarımadası”na gətirməlidir. Halqalardan bu formada istifadə edilə bilər: bir halqanın içinə girib, sonra növbətiyə keçilir. Daha sonra arxada olan halqanı əl ilə götürüb önə ataraq irəliləmək olar. Beləliklə, “suya” düşmədən hər bir komanda üzvü “Bayıl adası”ndakı yoldaşlarını növbə ilə “Abşeron yarımadası”na gətirir. Yoldaşlarını ən tez gətirən komanda qalib hesab olunur.



Şəkil 27

Qayda: Oyun zamanı halqadan kənara çıxmaq olmaz. Belə hal baş verdikdə həmin komandaya cərimə xalı yazılır.

“Halqanı ötür”

Oyunun keçirildiyi yer: idman zalı, meydança, dəhliz.

İnventar: halqalar.

Oyuna hazırlıq: Sınıf komandalara bölünür və hər komanda dairə, yaxud sıra şəklində düzülür. Komanda kapitanlarına halqa verilir. (Şəkil 28)

Oyunun gedişi: Start siqnalı ilə komanda kapitanları öncə ayaqlarını, sonra başını halqanın içərisindən keçərək onu növbəti yoldaşına ötürür. Beləliklə, bütün iştirakçılar halqanın içərisindən keçir. Oyunu daha tez başa çatdıran komanda qalib hesab olunur.

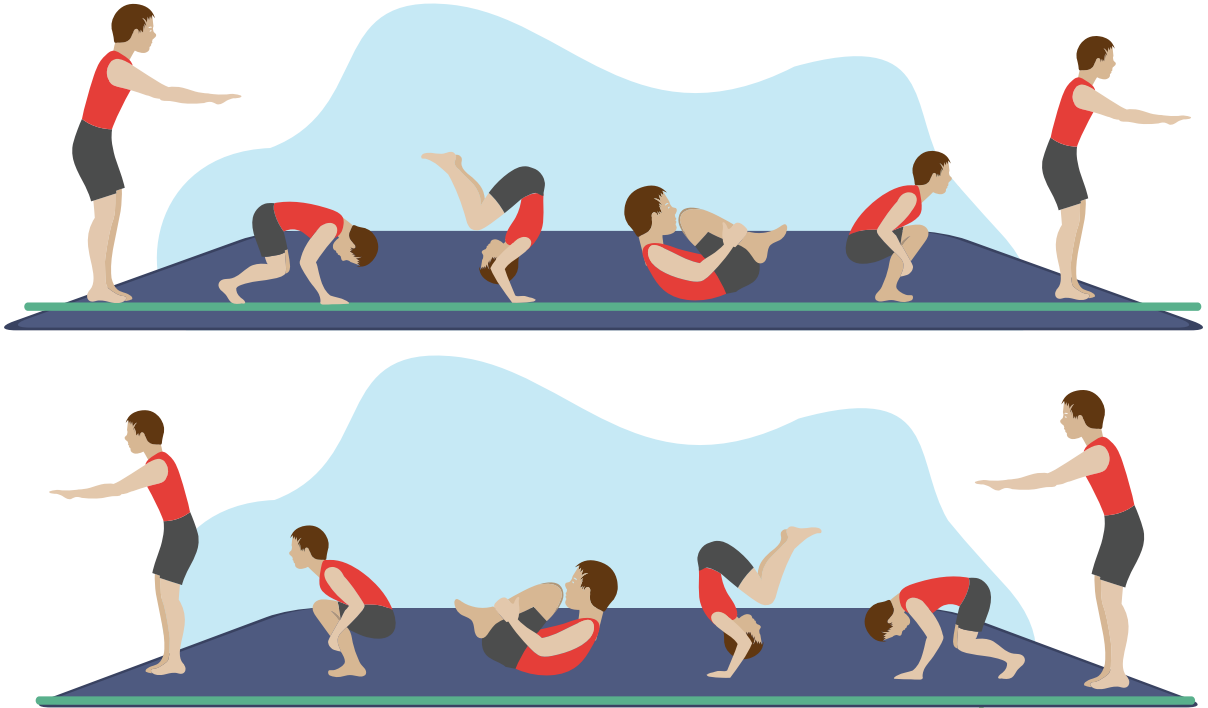


Şəkil 28

Qayda: Komanda iştirakçıları əl-ələ tutur və əlləri bir-birindən ayırmaq olmaz. Belə hal baş verərsə, komandaya cərimə xalı yazılır.

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

Qeyd: Hörmətli müəllimlər! Şagirdlərin dərş prosesində öyrəndiklərini möhkəmləndirməsi üçün dərşliyin **“Sərbəst iş”** hissəsində *irəliyə və geriye mayallaq aşmalar* verilmişdir. (Şəkil 29) Bununla bağlı şagirdlərə öz metodik göstərişlərinizi verə bilərsiniz.



Şəkil 29

İrəliyə mayallaqaşmada baş yerə toxunmamalı, qalxarkən dizlərdən tutulmamalıdır. Geriyə mayallaqaşmada isə əl ilə həm ayaqlara, həm də mayallaq aşan zaman boyuna təkan verilməlidir.

Mövzu 27-28: BƏQ-in STATİK VƏ QEYRİ-FƏAL HƏRƏKƏTLƏRLƏ İNKİŞAFI

G. Hörmətli müəllimlər! Əyilgənlik qabiliyyətinin statik və qeyri-fəal hərəkətlərlə inkişaf etdirilməsi üçün 2 akademik saat ayrılıb. Statik hərəkətlər – xüsusi qurğular olmadan hərəkətsiz əzələ gərginliyidir. Statik gimnastika bədəni hərəkətsiz qoysa da, əzələlər ciddi gərginlik yaşayır. Statik – “sabit, hərəkətsiz qalmaq” deməkdir.

Hərəkətlərin çətinliyinə görə statik elementlər dinamik elementlərdən geri qalır. Eyni zamanda, statik hərəkətlərdən istifadə fəal əyilmə qabiliyyətini 10–13%, qeyri-fəal əyilməni isə 20% artırabilir. Hərəkətlərin seçilməsi zamanı nəzərə almaq lazımdır ki, dərs və məşğələlərdə bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə olunan ümumi hərəkətlərin 20 %-i statik xüsusiyyətli olmalıdır.

Motivasiya: İctimai nəqliyyatda uzun müddət ayaq üstə daha rahat qala bilmək üçün bədəniniz statik vəziyyətə uyğunlaşmış olmalıdır.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər həm yuxarı, həm də aşağı ətrafların əyilgənliyinə yönəldilməli və bədənin əzələ-bağ aparatının statik və qeyri-fəal hərəkətlərinin icrası ilə kifayət qədər qızışdırılmalıdır. Məsələn, həm fərdi, həm də kənar köməklə icra edilən əyilmələr, dartınmalar və s. (Şəkil 30)



Şəkil 30

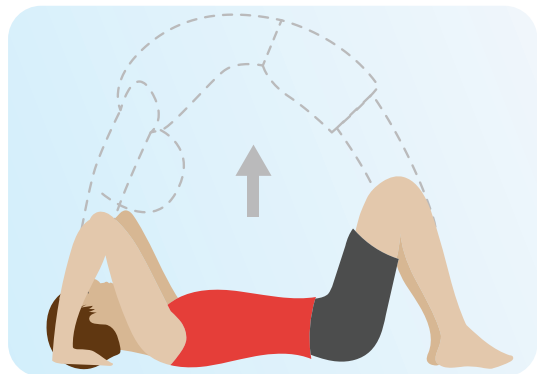
Ə. Hörmətli müəllim, dərsin əsas hissəsində aşağıdakı statik hərəkətlərin icra üsullarını öyrətməklə şagirdlərdə bədənin əyilgənliyini inkişaf etdirə bilərsiniz:

1. Uzanmış vəziyyətdən “körpü” vəziyyətini almaq

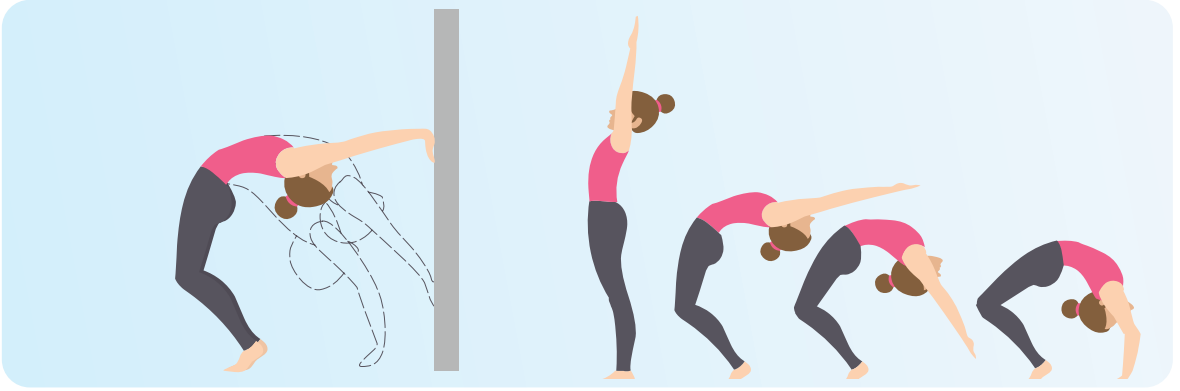
Hərəkətin çıxış vəziyyəti – kürəyi üzərində uzanmış vəziyyətdə, qollar başa yaxın dirsəkdən qatlanmış (Şəkil 31), ovucalar yerdə, ayaqlar dizdən qatlanmış, bir qədər aralı. Bu formada əllər və ayaqların dəstəyi ilə şagird “körpü” vəziyyətini alır və 2-3 saniyə qaldıqdan sonra yenidən çıxış vəziyyətinə qaydır. Bu hərəkət qarın, bel, əl və ayaq əzələlərini möhkəmləndirir.

2. Divara dayaqda “körpü” vəziyyətini almaq

Hərəkətin çıxış vəziyyəti – ayaqlar bir qədər aralı, kürəyi divara tərəf, qollar başa yaxın dirsəkdən qatlanmış, ovucalar divara dayaqlanmış vəziyyətdə. (Şəkil 32) Şagird divara istinadən (əllər növbə ilə aşağıya doğru irəliləyir) geri doğru əyilir. Eyni zamanda, daima əllərə baxmaq lazımdır ki, müvazinəti saxlamaq mümkün olsun.

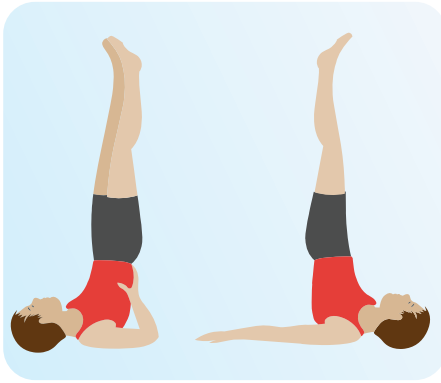


Şəkil 31



Şəkil 32

Şəkil 32a



Şəkil 33



Şəkil 34

3. Sərbəst (dayaqsız) formada “körpü” vəziyyətini almaq

Hərəkətin çıxış vəziyyəti – ayaqlar aralı, qollar yuxarı, ovucalar irəli olmalıdır. (Şəkil 32a) Burada arxaya əylərkən çanağı irəli verməklə ağırlıq mərkəzini ayaqlara keçirmək lazımdır. Eyni zamanda, daima əllərə diqqət edilir ki, müvazinəti saxlamaq mümkün olsun. Döşəməyə yaxınlaşdıqda əlləri qolun xaricinə tərəf bükmək lazımdır. Bilavasitə “körpü” hərəkətini öyrənənə qədər digər yaxınlaşdırıcı hərəkətlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur. Məsələn, ayaqlar aralı duruş, qollar yuxarı, ovucalar irəli bir-birinin arxasında, arxaya çiyin qurşağını əymələr və s.

Son iki hərəkətin icrası zamanı müəllim (*sinif yoldaşı*) şagirdi yandan belindən tutaraq mühafizə etməlidir.

4. Kürəklər üzərində duruş

Çiyin əzələlərinin möhkəmlənməsində bu hərəkət xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Həmin hərəkət həm qızlar, həm də oğlanlar üçün yararlı hesab olunur və tədricən qavranılır. Əvvəlcə arxası üstə matda uzanaraq ayaqları şaquli yuxarı qaldırmaq lazımdır. (Şəkil 33) Sonra mata dirsəklənərək əllərin köməyi ilə gövdəyə şaquli vəziyyət verilməlidir. Ayaqların daha çox yuxarı qaldırılmasına diqqət yetirmək lazımdır. Hərəkətin dəqiq icrası üçün pəncələri də maksimum dərəcədə yuxarı dartmaq lazımdır.

5. Əlin köməyi ilə baş üzərində duruş

Yarımoturuş vəziyyətini alıb döşəməyə dayaqlanmaq, ayaqları gövdə qarşısında bükərək əllərlə baş arasında şərti üçbucaq yaratmaq lazımdır. (Şəkil 34) Bu zaman ağırlıq mərkəzi çiyin qurşağına düşməlidir. Sonra asta temple ayaqları yuxarı qaldıraraq şaquli vəziyyət alınmalıdır. Hərəkətin dəqiq icrası üçün pəncələri də maksimum dərəcədə yuxarı dartmaq və statik vəziyyəti fiksasiya etmək lazımdır.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərslərin təhlili, ümumiləşdirilməsi və fəal şagirdlərin şifahi qiymətləndirilməsi.

Qeyd: Hörmətli müəllimlər! Şagirdlərin dərslərin prosesində öyrəndiklərini möhkəmləndirmək üçün dərslərin “**Dostlarınızla edin**” hissəsində hərəkətlər verilmişdir.

Mövzu 29–31: BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

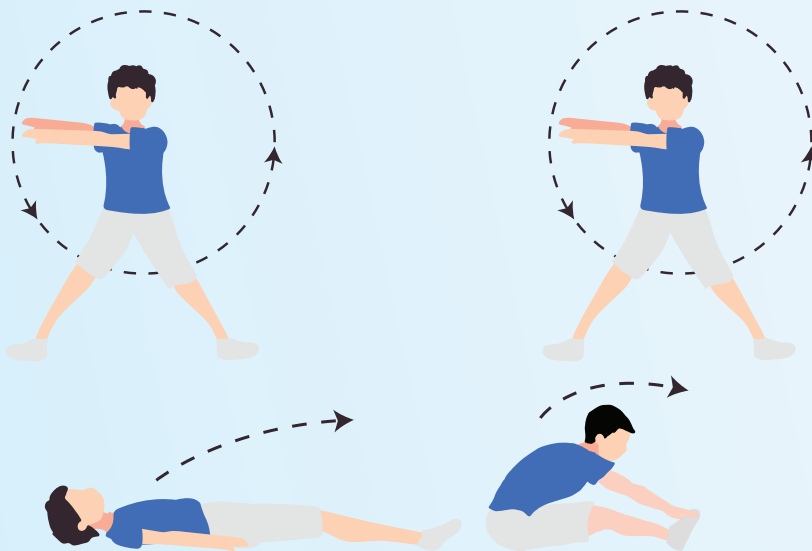
BƏQ ilə bağlı əvvəlki mövzularda şagirdin aldığı bilik və bacarıqlar bu bölmədə möhkəmləndirilməli və təkmilləşdirilməlidir. 5-ci sinif şagirdi fiziki inkişafının başlanğıcıdadır və bu yaş dövrünün xüsusiyyətlərini (*şümləşmə, əzələ kütləsinin əmələ gəlməsi və s.*) nəzərə alaraq hərəkətlərin icrasına, miqdarına və biomexanikasına tam riayət olunmasına müəllim xüsusi diqqət yetirməlidir. Çünki bu dövrdə hərəkətlərin dəqiq icrası onların psixoloji və əzələ yaddaşında həkk olunur. Məhz təkmilləşmə yuxarıda qeyd olunanları özündə cəmləşdirir.

G. BƏQ-in təkmilləşdirilməsi üçün istifadə olunan resursların icrası geniş amplitudalı yellənmə, fırlanma, dönmə kimi, həmçinin fəal və qeyri-fəal hərəkətlərdən istifadə ardıcılığını nəzərdə tutur.

Bu hissədə BƏQ-in təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyunlar və müxtəlif estafetlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur.

Motivasiya: Bədəninizi əyləngənliyini qorumaq üçün onun daim təkmilləşdirilməsi vacibdir.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər BƏQ-in təkmilləşdirilməsinə yönəldilməlidir. Məsələn, gövdənin dairəvi hərəkəti, gövdənin sağa və sola döndərilməsi, kürəyi üzərində uzanmış vəziyyətdən qalxaraq əllərin pəncələlərə çatdırılması və s. (Şəkil 38)



Şəkil 35

ə. Hörmətli müəllimlər! Dərslərin əsas hissəsində, yuxarıda da qeyd olunduğu kimi, BƏQ-in təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyunlar və müxtəlif estafetlərdən istifadə edə bilərsiniz.

“Kartof əkmək”

Oyunun keçirildiyi yer: meydança, idman zalı, geniş dəhliz.

İnventar: kartofu əvəz edən tenis topları (*komandada oyunçuların sayına görə*), kisəciklər (*komandanın sayına görə*).

Oyuna hazırlıq: Oyunçular 2-3 komandaya bölünür, hər komanda bir-birindən 2-3 addımlıqda paralel durur. (Şəkil 36) Sıralarda interval 0,5 addım olmalıdır. İrəlidə duranların qarşısında start xətti çəkilir. Start xəttindən 10-20 addımlıqda hər komandanın qarşısında sıra ilə dairələr (*kiçik halqalar və yaxud fişkalar da ola bilər*) çəkilir. Dairələr “kartof”ların sayı qədər olmalı və bir-birindən 0,5–1 m məsafədə aralı çəkməlidir. Sırada dayanan birinci oyunçulara içərisində tenis topları (“kartof”) olan kisəciklər verilir.

Oyunun gedişi: Müəllimin siqnalı ilə oyunçular əllərində kisəciklərlə start xəttindən qaçaraq öz dairələrinə gəlirlər və hər bir dairəyə 1 “kartof” qoyurlar. Sonra qayıdıb kisəciyi növbəti oyunçuya verirlər. Bu oyunçu öz dairəsinə tərəf qaçır və 1 “kartof”u kisəciyə qoyub öz sırasına tərəf qaçır. Proses ardıcılıqla davam edir. Hər dəfə qayıdan oyunçu sıranın sonunda durur. “Kartof”-ları dairəyə daha tez qoyan və yığan komanda qalib hesab olunur.



Şəkil 36

Qayda: 1. Əgər oyunçu qaçan zaman “kartof”u əlindən yerə düşərsə, onu dərhal götürüb kisəciyə qoymalı, sonra qaçmalıdır. 2. Növbəti oyunçular start xəttində durmalıdırlar. Onlar kisəciyi alandan sonra qaça bilərlər. Əgər oyunçu vaxtından əvvəl start xəttindən çıxarsa, cərimə xalı alır. 3. Komandanın bütün oyunçuları “kartof”u dairələrə qoymalı və yığmalıdır.

Estafet (BƏQ)

Oyunun keçirildiyi yer: idman zalı, meydança, dəhliz.

İnventar: top.

Oyuna hazırlıq: Şagirdlər komandalara bölünərək qollar irəli vəziyyətdə ara məsafəsi ilə dururlar. İstiqamətdə basketbol topu olur. (Şəkil 37)

Oyunun gedişi: “Marş!” komandası ilə oyunçu topu ayağının arasından arxadakı yoldaşına ötürür, arxadakı yoldaş topu aşağıdan qəbul edərək onu baş üzərindən arxaya ötürür (*bir aşağıdan, bir yuxarıdan*). Topu sonuncu yoldaşına ən tez ötürən komanda 1 xal qazanır. Daha sonra sonda dayanan oyunçu gəlir ən öndə dayanır və topu baş üzərindən verərək oyunu davam etdirir (*oyun komandadakı şagirdlərin sayı qədər davam edir*).



Şəkil 37

Qayda: Topu aşağıdan qəbul edən iştirakçı yuxarıdan, yuxarıdan qəbul edən isə aşağıdan ötürməlidir. Bu qaydanı pozan komandaya cərimə xalı yazılır.

Hörmətli müəllimlər! Bu estafeti öz yaradıcılığınıza əsaslanaraq bir neçə metodla (*topu yalnız aşağıdan, yaxud yalnız yuxarıdan, sağdan və soldan ötürməklə və s.*) keçirə bilərsiniz.

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

Qeyd: Hörmətli müəllimlər! Şagirdlərin dərs prosesində öyrəndiklərinin möhkəmləndirilməsi üçün dərsliyin “*Dostlarınızla edin*” hissəsində hərəkətlər verilmişdir.

III TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ

1. “İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər” məzmun xətti üzrə									
Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	0-dan 30-dək		30-dan 60-dək		60-dan 80-dək		80-dən 100-dək		
	BƏQ hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat vermir.		BƏQ hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir.		BƏQ hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir.		BƏQ 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-dən 100-dək		
	BƏQ tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir.		BƏQ tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiqliyə yol verərək icra edir.		BƏQ tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri dəqiq- liyə yol verir.		BƏQ tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir.		
3. “Hərəkəti qabiliyyətlər” məzmun xətti üzrə									
MEYAR	KONTİNGENT	BAL / QIYMƏT							
		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	36	7	66	10	90
				3	42	8	73	11>	100
				4	48	9	80		
				5	54				
				6	60				
Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə (sm)	Qızlar	1	10	4	37	8	34	15	90
		2	20	5	45	9	38	16>	100
		3	30	6	52	10	43		
				7	60	11	47		
						12	52		
						13	56		
						14	60		
4. “Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması” məzmun xətti üzrə									
Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	0-dan 30-dək		30-dan 60-dək		60-dan 80-dək		80-dən 100-dək		
	Qaydalara qismən riayət edir, yoldaşları ilə ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkir.		Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir.		Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır.		Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir.		



FLƏŞMOB (TOPLUMUN PARILTISI)

Hörmətli müəllimlər! Bildiyiniz kimi, ilk dəfə olaraq 5-ci sinif Fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlər üçün dərstdən əlavə məşğələ kimi fləşmobun təşkil edilməsi verilmişdir. Nəzərinizə çatdıraraq ki, fləşmobun il ərzində 2 dəfə (*hər yarımilin sonunda*) həyata keçirilməsi nəzərdə tutulmuşdur.

Fləşmob – *flash* – “*an*”; “*ani parıltı*”; *mob* – *kütlə* sözlərindən əmələ gəlib “*ani toplanan kütlə*”, “*toplumun parıltısı*” mənasını verir. Bir qrup gənc (*mobberlər*) ani surətdə əvvəldən danışılan yerdə toplaşaraq danışılan hərəkəti edir və həmin yerdən tez uzaqlaşır.

“SmartMob” sözünün yaradıcısı amerikalı sosioloq-yazıçı Hovard R.Rheyinhold olmuşdu. Məhz onun 2002-ci ildə işıq üzü görən “Smart mob: New Social revolution” kitabında ilk dəfə fləşmobun mahiyyəti kütləyə çatdırılmışdı. Qərb mobberləri onu fləşmobun “yaradıcı atası” hesab edirlər. İlk fləşmob aksiyası isə 2003-cü ildə Nyu-Yorkda Bil Vasik tərəfində həyata keçirilmişdir.

Azərbaycanda ilk dəfə bu aksiya 25 iyul 2009-cu ildə Bakı şəhərində baş tutmuşdu. Bu fləşmob “Kitab oxuyaq” adı altında həyata keçirilmişdi. Belə ki bir qrup gənc gözlənilmədən kitab oxuya-oxuya şəhəri gəzərək hamının diqqətini çəkmiş, insanları heyrləndirmişdi. İlk fləşmob aksiyasının uğurla həyata keçirilməsi sonralar insanları yeni fləşmoblar hazırlamağa ruhlandırırmışdı.

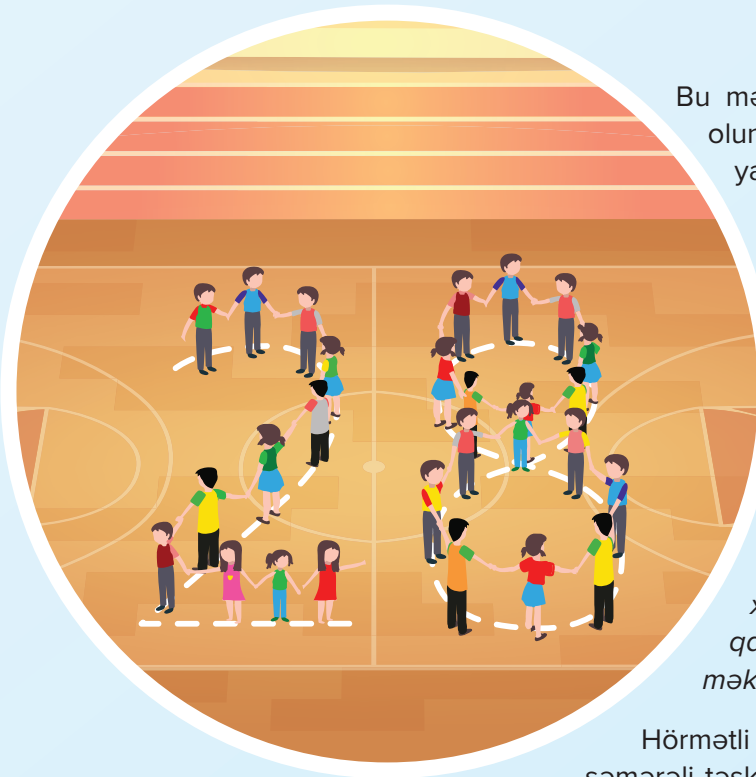
Fləşmobun əsas cəhətlərindən biri odur ki, bütün dünya mobberlərinin əməl etməli olduğu ümumi qaydaları var. Məsələn, mobberlər fləşmobun maraqlı və gözlənilməz olması üçün aksi-

yanın təşkil olunacağı yerə əvvəlcədən gəlməməlidirlər. Onlar özlərini təsadüfi, yoldan keçən biri kimi göstərməli, hətta tanıdqları insanları da tanımırmış təəssüratı yaratmalı, qəfildən peyda olaraq fləşmobu keçirib sakitcə öz yollarına davam etməlidirlər. Fləşmobun ssenarisi maraqlı və qeyri-adi olmalı, əvvəlki aksiyaları tam olaraq təkrarlamamalıdır. Kənardan seyr edən tamaşaçılar elə düşünməlidirlər ki, bu hərəktlərin xüsusi mənası var, sadəcə, onlar tapmaqda çətinlik çəkirlər. Aksiyanın maraqlı hissəsi də elə budur.

Bu aksiyanın iştirakçıları hər hansı bir fləşmoba qatılmaq üçün heç bir maddi maraq güdmürlər. Fləşmob tamamilə könüllü xarakter daşıyır. Eyni tədbirdə iştirak edənlərin müxtəlif məqsədi ola bilər. Məsələn:

- əylənmək;
- özünü cəmiyyətdə azad hiss etmək;
- stereotiplərdən azad olmaq;
- ətrafdakılara müəyyən təəssürat bağışlamaq;
- özünü təsdiqləmək
- özünü sınaqdan keçirmək: “Mən bunu insanlar arasında etməyi bacararammı?”
- kəskin hisslər yaşamaq;
- özünü böyük işin bir hissəsi kimi hiss etmək;
- pozitiv hisslər yaşamaq və yaşatmaq;
- yeni dostlar tapmaq.





Bu məqsədlərə “kütlə effekti” sayəsində nail olunur. Psixoloqların sözlərinə görə, adi həyat və gündəlik qayğılar insanları yorur. Nəticədə depressiyanın xüsusi forması – apatiya yaranır. Fləşmob kimi tədbirlərdə iştirak “rəngsiz” həyata əvəzolunmaz maraq gətirir.

Fləşmob təşkilatçılarından biri bu oyun haqqında belə deyir: *Fləşmoblarda hər hansı birbaşa mesaj yoxdur. Bu aksiya şəhər oyunudur, əyləncənin bir növüdür. Onun əsas məqsədi isə lazımsız yerə vaxtının çoxunu internet arxasında keçirən insanları stol arxasından qaldırmaq və real fəaliyyətlərdə birləşdirməkdir.*

Hörmətli müəllimlər! Qeyd edək ki, fləşmobların səmərəli təşkili üçün şagirdlərlə birgə fəaliyyətiniz arzuolunandır. Bu aksiyaya dərs ilinin əvvəlindən hazırlaşmağa başlamaq lazımdır. Yarımilin sonunda hazırlayacağınız fləşmobda şagirdlərin hansı təsviri yaradacaqlarını əvvəlcədən müəyyənləşdirmək tövsiyə olunur. Dərslərdə I yarımilin sonu üçün nümunə olaraq “Azərbaycan xəritəsi”nin təsviri, II yarımilin sonu üçün isə “28 May” və Azərbaycan bayrağının üzərindəki “Ay-ulduz”un təsviri verilmişdir.

IV TƏDRİS VAHİDİ

QÜVVƏ QABİLİYYƏTİ

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ REALLAŞDIRILACAQ

ALT STANDARTLAR

- 1.1.1. *Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı təsiri haqqında qısa informasiya verir.*
- 1.2.2. *Müxtəlif oyunların təyinatı haqqında qısa informasiya verir.*
- 1.3.5. *Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik qaydaları haqqında informasiya verir.*
- 1.4.3. *İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları haqqında informasiya verir.*
- 2.2.2. *Müxtəlif təyinatlı oyunlarda iştirak edir.*
- 2.3.3. *Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir.*
- 2.3.4. *Müxtəlif hərəkətlərin icrasından əvvəl və sonra nəbz vurğularını müəyyən edir.*
- 3.1.5. *Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir.*
- 4.1.1. *Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.*
- 4.1.3. *Hərəkəti fəaliyyət zamanı qaydalara riayət etməklə mübarizlik nümayiş etdirir.*

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ ÜMUMİ SAATLARIN MİQDARI: 10 saat

KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ: 1 saat

Mövzu 32: QÜVVƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ

Hörmətli müəllimlər! Digər tədris vahidlərində olduğu kimi, qüvvə tədris vahidinə də başlayarkən şagirdlərə təbiət hadisələri, heyvanlar və s. haqqında maraqlı məlumatlar verə bilərsiniz. Bu işdə dərslikdəki məlumatlar və tədqiqat sualı ilə yanaşı, öz yaradıcı təxəyyülünüz də sizə yardımçı ola bilər.

Qüvvə qabiliyyəti əzələnin yığılması hesabına xarici müqaviməti dəf etmək və ona qarşı dayanmaq qabiliyyətidir. Əzələ qüvvəsi olmadan heç bir hərəkət, yerdəyişmə baş verə bilməz. Bu səbəbdən də qüvvə bütün hərəkəti qabiliyyətlər üçün bazis hesab olunur. Qüvvənin maksimal, nisbi, partlayış, reaktivlik, sürətli və s. təzahür formaları mövcuddur. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərdə daha çox maksimal qüvvə hazırlığının artırılması nəzərdə tutulur. Bu məqsədlə ayrılmış dərslər beş istiqamətdə planlaşdırılmışdır:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| – yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin; | – aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin; |
| – bədənə ön əzələlərinin; | – bədənə arxa əzələlərinin qüvvə qabiliyyətinin; |
| – qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşməsi. | |

Qüvvənin təzahürü aşağıdakı amillərdən asılıdır:

1. Hərəkəti yerinə yetirən əzələ qruplarını innervasiya edən sinir impulslarının tezliyi və gücündən;
2. Əzələnin elastikliyi və reaktivliyindən;
3. Mübadilə prosesinin xüsusiyyətindən;
4. Aqonist və antoqonist əzələ yığılmasının koordinasiyasından;
5. Əzələnin fizioloji en kəsiyinin qalınlığından;
6. Eyni vaxtda hərəkətdə iştirak edən bir neçə əzələ qrupunun koordinasiyasından və s.

Məktəb yaşlı şagirdlərdə qüvvə hazırlığı metodiki cəhətdən əvvəlcə dinamik hərəkətlərdən istifadə edib əzələlərin en kəsiyini artırmaqla maksimal qüvvənin inkişafına şərait yaratmağa yönəldilməlidir. Bunun üçün hərəkətlərin “imtinaya qədər”, “piramida”, “dairəvi”, “zərbə” metodları ilə icrasına üstünlük verilməlidir. Qeyd olunan metodlar hərəkətlərin çoxsaylı və təkrar icrasının zəruriliyini ortaya qoyur. Hərəkətlərin bir şagird tərəfindən növbəti təkrarı dərs prosesində yeknəsəqlik yaratdığı üçün hər bir hərəkətin icrası komanda üzvlərinin yarışması formasında yerinə yetirilməlidir. Dərsin belə təşkili onun dinamik və maraqlı olmasına şərait yaradacaqdır. Hər bir komandanın nəticəsi komanda üzvlərinin yerinə yetirdiyi təkrar hərəkətlərin cəmi ilə müəyyən olunacaqdır.

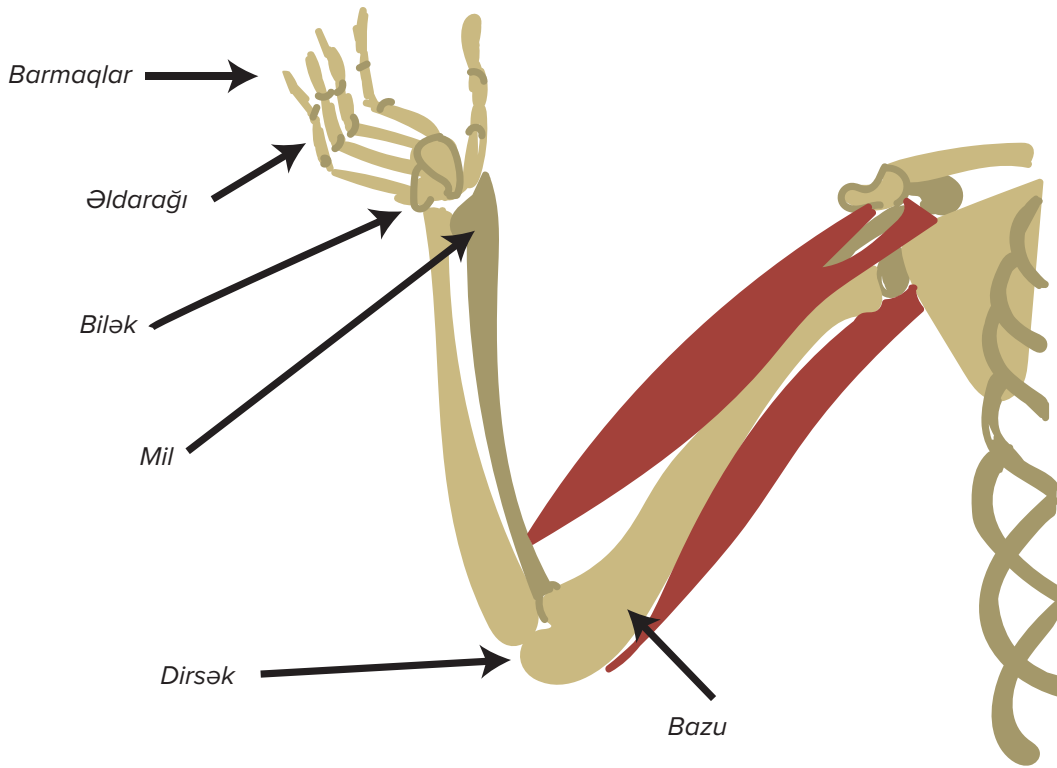
Qüvvənin inkişafı üçün ümumtəhsil məktəblərində istifadə olunan hərəkətlər aşağıdakı qruplara bölünür:

- öz çəkisinə uyğun yüklə icra olunan hərəkətlər;
- kiçik ağırlıqlar və rezin amortizatorlardan istifadə etməklə yerinə yetirilən hərəkətlər;
- yoldaşının bədən çəkisi və müqavimətindən istifadə etməklə icra olunan oyunlar;
- kiçik və orta ağırlıqların daşınması ilə təşkil olunan oyunlar, estafetlər;
- müxtəlif əzələ qruplarının gərginləşdirilməsini təmin edən statik hərəkətlər.

Qüvvə qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin şagird orqanizminə davamlı təsirini təmin etmək üçün qüvvə istiqamətli hərəkətlərin dərsdənkənar icrasını ev tapşırığı formasında da vermək olar və bu hər bir şagirdə fərdi müəyyənləşdirməklə müəllim tərəfindən planlaşdırılmalıdır. Bu zaman qüvvə göstəricilərində dəyişiklik çox tez hiss olunacaqdır.

Mövzu 33-34: YUXARI ƏTRAF ƏZƏLƏ QÜVVƏSİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. Bildiyiniz kimi, “yuxarı ətraf” dedikdə barmaqlar, bilək, mil, dirsək, bazu və çiyin əzələləri nəzərdə tutulur. (Şəkil 38) Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişafı üçün bir sıra hərəkətlərdən istifadə edilir.

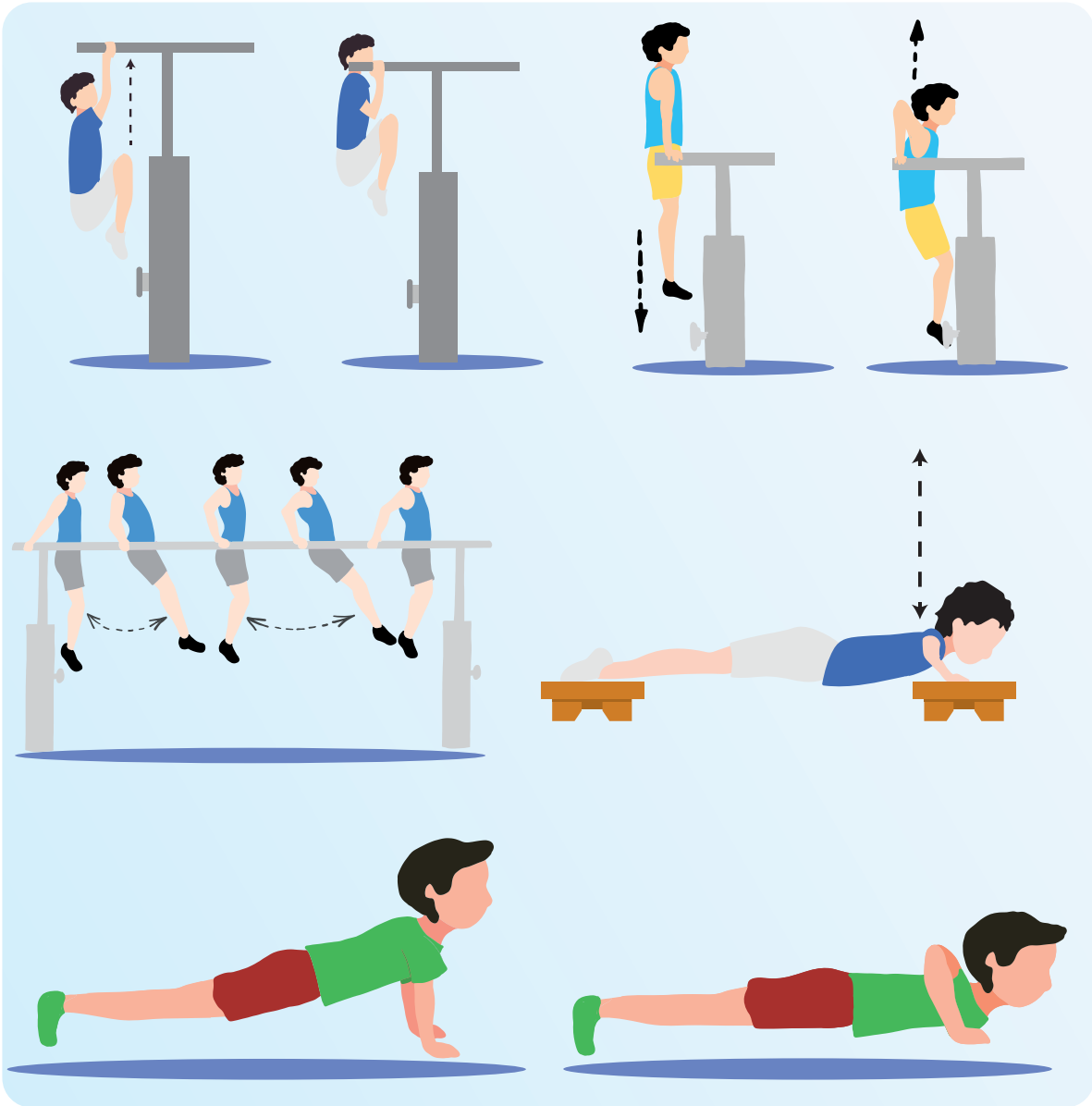


Yuxarı ətraf
Şəkil 38

Şagirdlər dərsin quruluşu və qaydaları ilə tanış edilir. Sonra “beyin həmləsi” strategiyasından istifadə oluna bilər. Bu zaman Həyat bilgisi fənni ilə fənlərarası inteqrasiyadan istifadə etmək tövsiyə olunur. Eyni zamanda, şagirdlərin gündəlik həyatlarında müşahidə etdikləri hərəkətlərə əsaslanmaqla özünüqiymətləndirmə də aparıla bilər.

Motivasiya yaradılması məqsədilə “Daha güclü olub, özündən zəiflərə kömək etmək istəyirsənmi?”, “Fövqəladə vəziyyətlərdə insanlara yardım etmək istəyirsənmi?” kimi suallardan istifadə edə bilərsiniz.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər yuxarı ətraflarda əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəldilməlidir. Məsələn, paralel qollarda bükülü ayaqlarla sallanmada dartınma, paralel qollarda qolların bükülü-b-açılması, paralel qollarda irəliləmə, gimnastika skamyalarına istinad edərək qolların bükülü-b-açılması və s. (Şəkil 39)



Şəkil 39

Ə. Hörmətli müəllimər! Dərsin əsas hissəsində *hündür (oğlanlar)* və *alçaq turnikdə (qızlar)* *dartınma* hərəkətlərinin icra texnikası ilə şagirdləri tanış edin.

Hündür turnikdə (*oğlanlar*) qollar çiyin bərabərində aralı, pəncələr bitişik olmalı, dizlər bükülməməlidir. Sallanaraq gövdəni yelletmədən və sinəni təkansız “*planka*”ya çatdırırıq. “*Planka*”-ni 4 barmaqla yuxarıdan, baş barmaqla isə aşağıdan tutaraq sallanmaq lazımdır.

Dartınmazdan əvvəl nəfəsi almaq, dartınarkən nəfəsi saxlamaq, sinəni «*planka*»ya çatdırmaq, enərkən nəfəsi buraxmaq və qolları dirsəkdən tam açmaq lazımdır.

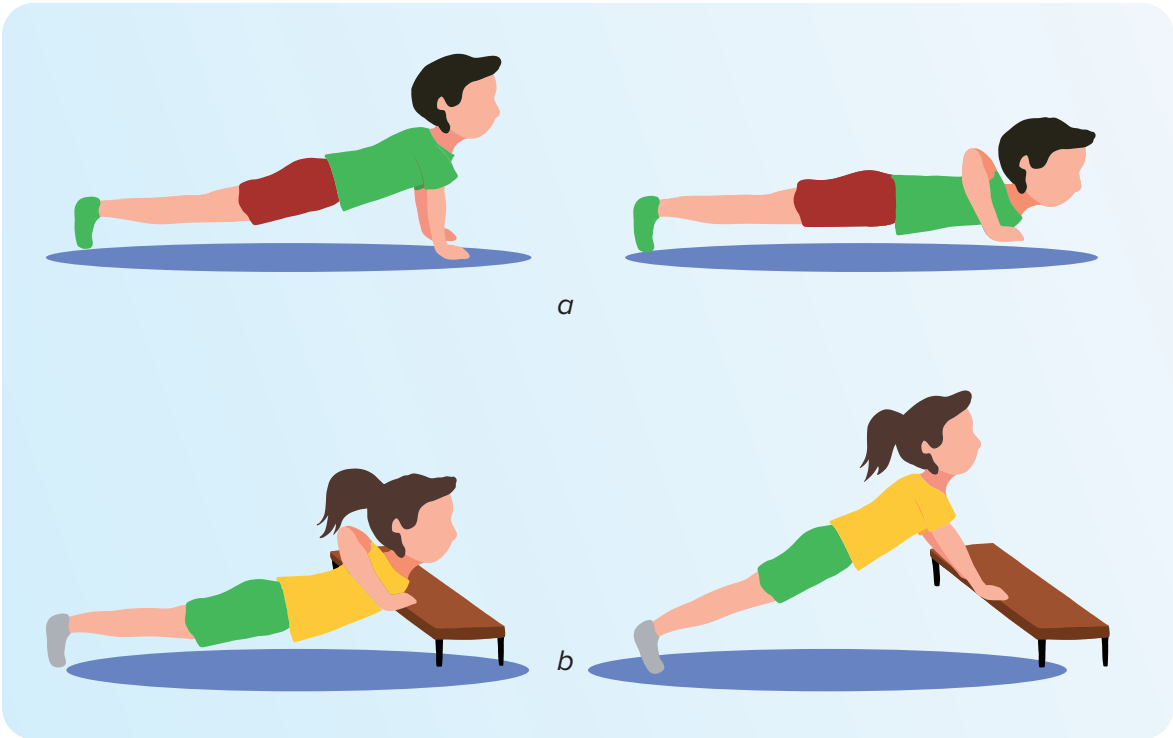
Alçaq turnikdə qollar çiyin bərabərində aralı sallanmaqla dabanlar döşəmədə (*qızlar*) dartınaraq bədənə əymədən sinəni “*planka*”ya çatdırmalıdır. Bu zaman dizlər bükülməməlidir. “*Planka*”-ni 4 barmaqla yuxarıdan, baş barmaqla isə aşağıdan tutaraq sallanmaq lazımdır.

Dartınmazdan əvvəl nəfəsi almaq, dartınarkən nəfəsi saxlamaq, sinəni “planka”ya çatdırmaq, enərkən nəfəsi buraxmaq və qolları dirsəkdən tam açmaq lazımdır. (Şəkil 40)

Hörmətli müəllimlər! Dərslərin mövzu ilə əlaqəli “**Özünüzü yoxlayın**” hissəsində “*uzanaraq əllərə dayaqda qolların büküleb-açılması*” (Şəkil 41 a) (oğlanlar), “*gimnastika skamyasında əllərə dayaqda qolların büküleb-açılması*” (qızlar) (Şəkil 41 b) hərəkətlərindən istifadə edərək şagirdlərin özlərini qiymətləndirməsinə nail ola bilərsiniz.



Şəkil 40



Şəkil 41

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərslərin təhlili, ümumiləşdirilməsi və fəal şagirdlərin şifahi qiymətləndirilməsi.

Qeyd: Hörmətli müəllimlər! Şagirdlərin dərslərin prosesində öyrəndiklərini möhkəmləndirmək üçün “**Sərbəst iş**” hissəsində hərəkətlər verilmişdir.

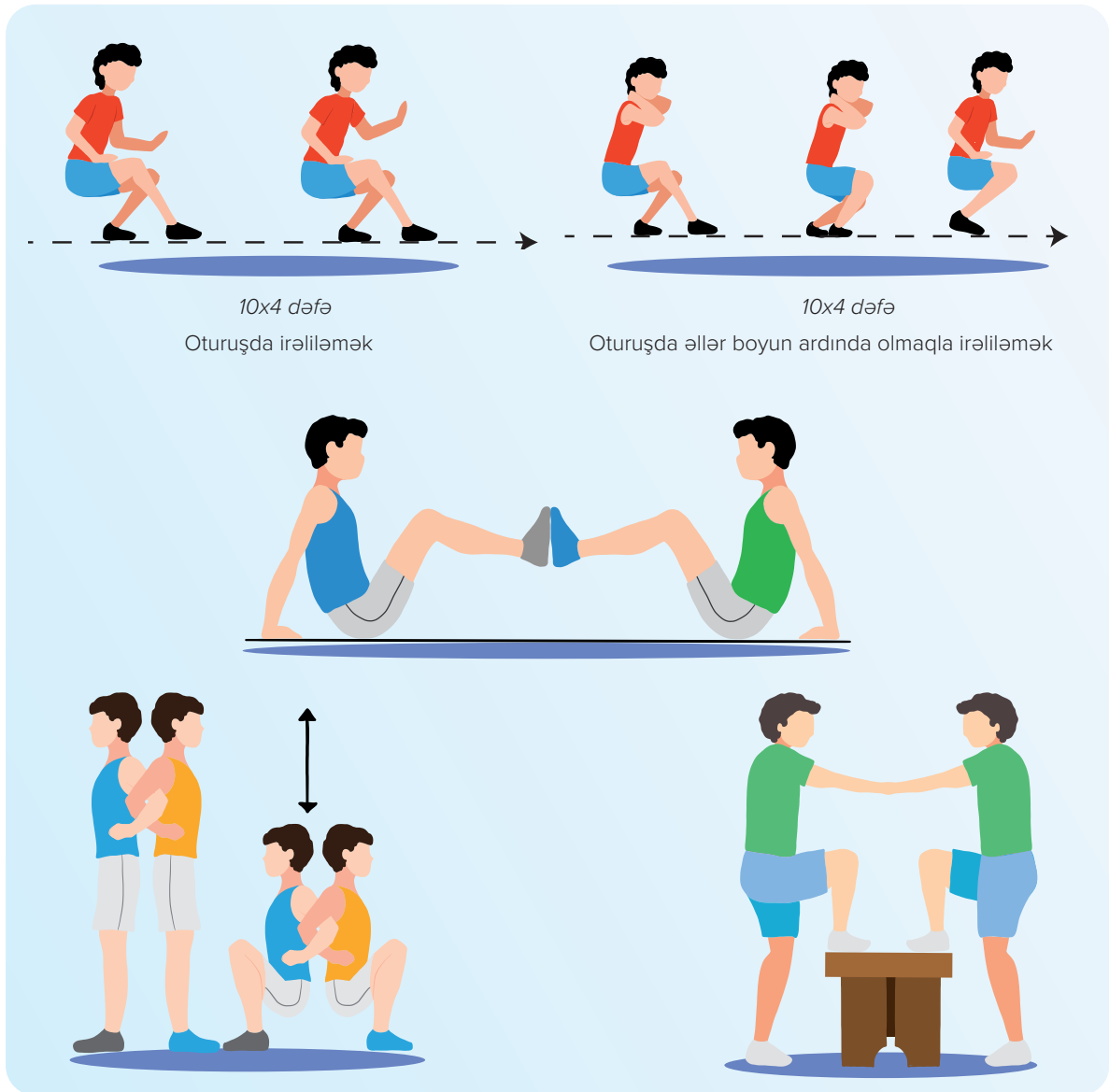
Mövzu 35-36: AŞAĞI ƏTRAF ƏZƏLƏ QÜVVƏSİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. Yuxarı ətraflarda olduğu kimi, aşağı ətrafların da (əsasən, bud və baldır) əzələ qüvvəsinin inkişafı üçün bir sıra hərəkətlərdən istifadə edilir.

Motivasiya: Futbol oynayarkən ayaq zərbənin qüvvətli olmağını istərdinizmi?

Qüvvə ilə hərəkət arasında necə asılılıq vardır?

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər aşağı ətraflarda əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəldilməlidir. Məsələn, öz bədəninin çəkisi və rəqibin müqaviməti ilə yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri və s. (Şəkil 42)



Şəkil 42

Ə. Hörmətli müəllimlər! Dərsliyin “*Özünüzü yoxlayın*” hissəsində “bir əl dayaqda, tək ayaqla oturub-qalxmaq” normativi verilib (Şəkil 43). Bu hərəkəti əvvəlcədən icra etməklə şagirdlərin ilkin bacarıqlarını izləyə və formativ qiymətləndirə bilərsiniz.



Şəkil 43

Beləliklə, dərsin əsas hissəsində aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəldilmiş mü-təhərrik oyun və estafetlərdən istifadə edilməsi tövsiyə olunur.

“Dovşanlar bostanda”

Oyunun keçirildiyi yer: meydança, zal, dəhliz.

İnventar: təbaşir.

Oyuna hazırlıq: Döşəmədə (*yerdə*) iki konsentrik dairə çəkilir: xarici dairənin diametri 6-8 m, daxili – 3-4 m. Aparıcı (*nəzarətçi*) kiçik dairədə (“*bostan*”da) dayanır. Digər oyunçular – “dovşan”lar böyük dairənin xaricində dururlar. (Şəkil 44)

Oyunun gedişi: Sıqnal üzrə “dovşan”lar cüt ayaq üzərində tullanmaqla daxili dairəyə – “bos-tan”a daxil olmaq istəyirlər. Nəzarətçi iki dairənin hüdudu boyu qaçaraq “dovşan”ları tutmağa çalışır – əllə onlara toxunur. Tutulan “dovşan”lar kənara çəkilir. Elə ki 3-5 “dovşan” tutulur (*qə-baqcadan danışiq aparılır*), onlar yenidən tutulmayanların yanına gəlir və yeni nəzarətçi seçərək oyuna başlayırlar. Heç tutulmayan “dovşan”lar qalib hesab olunur. Müəyyən olunmuş sayda “dovşan” tutanlar ən yaxşı nəzarətçi kimi qeyd edilir.



Şəkil 44

Qayda: 1. Nəzarətçinin həm “bostan”da, həm də dairədə “dovşan”ları tutmağa ixtiyarı vardır. 2. Tutulanlar müəyyən olunmuş yerdə dayanmalı və yeni nəzarətçi təyin edilənədək oyunda iştirak etməməlidir. 3. Müəllimin göstərişi ilə “dovşan”lar tək və cüt ayaq üzərində tullanırlar. Bu qaydanı pozan “dovşan” uduzmuş sayılır.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərslərin təhlili, ümumiləşdirilməsi və fəal şagirdlərin şifahi qiymətləndirilməsi.

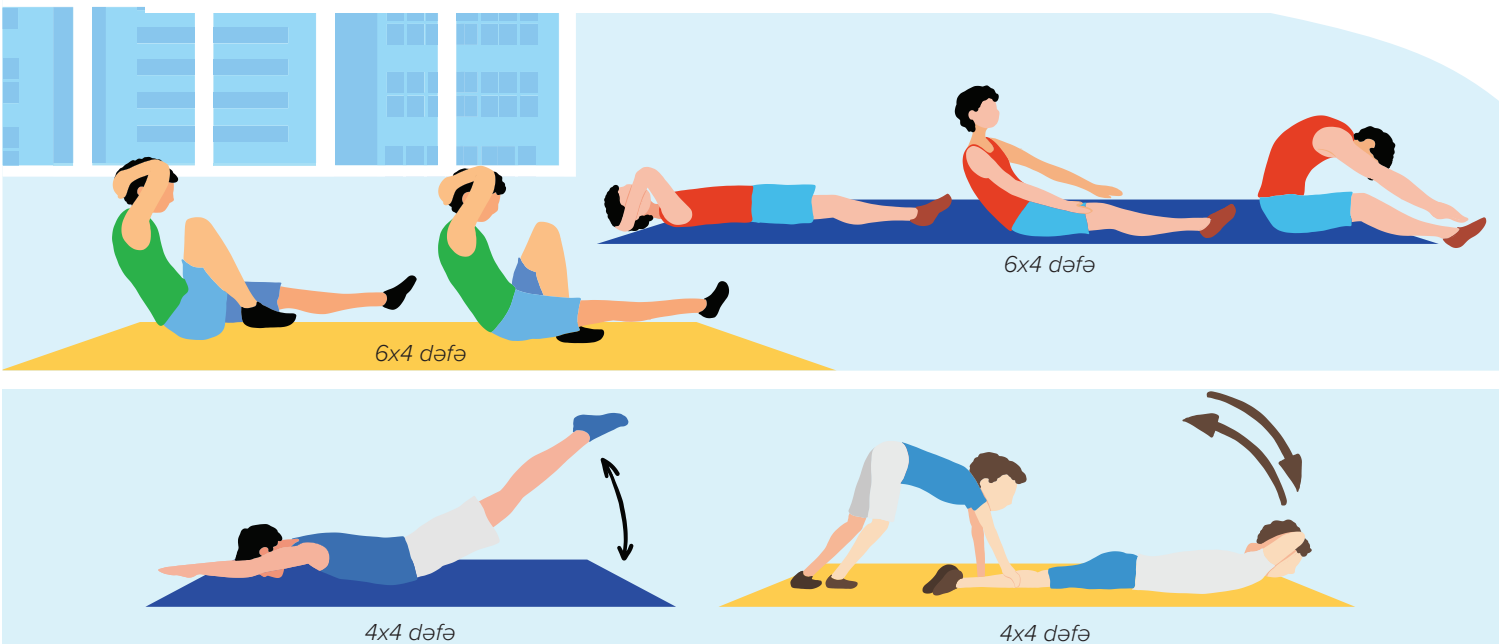
Qeyd: Hörmətli müəllimlər! Şagirdlərin dərslərin prosesində öyrəndiklərini möhkəmləndirmək üçün dərslərin **“Dostlarınızla edin”** hissəsində “Ənzəli” oyunu verilib.

Mövzu 37-38: BƏDƏNİN ÖN VƏ ARXA ƏZƏLƏ QÜVVƏSİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

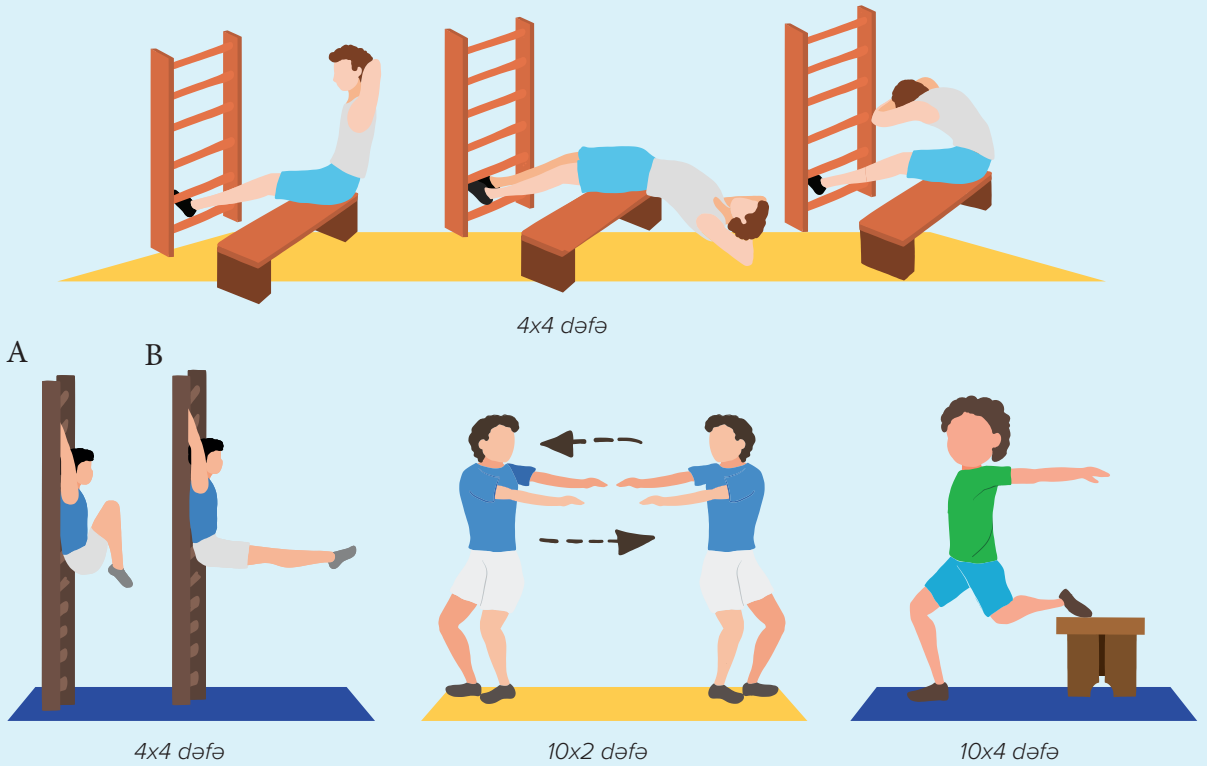
G. Bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi üçün bir sıra hərəkətlərdən istifadə edilməsi tövsiyə olunur. Məsələn, öz bədəninin çəkisi ilə təkrar, təkrar seriyalı metodlarla fərdi və kollektiv yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri, bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəlmiş xüsusi və hazırlayıcı hərəkət kompleksləri, qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş mütəhərrik oyunlar, estafetlər və s.

Motivasiya. Müəllim uyğun bildiyi suallardan istifadə edə bilər.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər bədənin həm ön, həm də arxa əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəldilməlidir. Məsələn, uzanmış vəziyyətdə gövdənin bükülmə-açıılması, ayaqlar gimnastika divarına keçirilərək, gimnastika skamyasında gövdənin bükülmə-açıılması və s. (Şəkil 45)



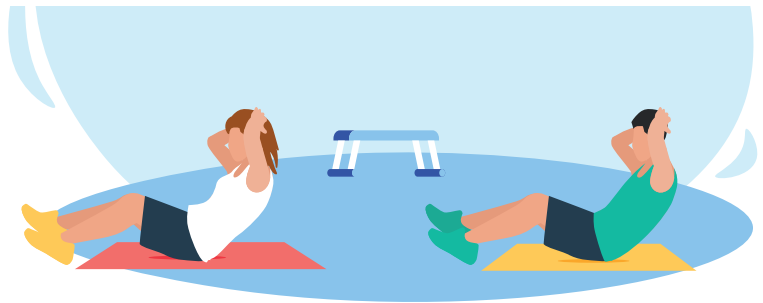
Şəkil 45



Şəkil 46

Ə. Hörmətli müəllimlər! Dərsləyin “**Özünüzü yoxlayın**” hissəsində döşəmədə arxa üstə uzanaraq gövdənin 45° bucağa qədər büküb açmaq normativi verilib. Bu hərəkəti əvvəlcədən icra etməklə şagirdlərin ilkin bacarıqlarını izləyə və formativ qiymətləndirə bilərsiniz.

Beləliklə, dərslərin əsas hissəsində bədənə ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun və estafetlərdən istifadə edilməsi tövsiyə olunur:



Şəkil 47

“Dairəyə dart”

Oyunun keçirildiyi yer: meydança, zal, dəhliz.

Oyuna hazırlıq: Meydançanın mərkəzində diametri 1 və 2 m olan 2 konsentrik (biri digərinin içərisində) dairə çəkilir. Bütün oyunçular böyük dairənin ətrafında bir-birinin əlindən möhkəm tutmaqla dururlar. (Şəkil 48)

Oyunun gedişi: Müəllimin göstərişi ilə oyunçular əllərini buraxmadan sağa və sola hərəkət edirlər. Müəllimin qısa siqnalından (*fit çalmaq*) sonra dayanırlar və əllərini buraxmadan rəqibi böyük dairənin daxilində dartmağa çalışırlar. Oyunçular böyük dairəyə yox, kiçik dairəyə tullanmağa çalışırlar. Böyük dairəyə daxil olan (*hətta xətti tapdalayan*) oyundan çıxır. Sonra

oyun yenidən davam edir. Bir-birinin əlini buraxan hər iki oyunçu oyundan çıxarılır. Bir dəfə də dairəyə dartılmayan oyunçu qalib hesab olunur.



Şəkil 48

Qayda. 1. Oyun müəllimin signalı ilə başlayır və qurtarır. 2. Qonşu oyunçunu digər üsullardan istifadə etmədən yalnız qolların gücü ilə dairəyə dartmaq lazımdır. 3. Əgər böyük dairə ətrafında dayanan oyunçuların əlləri bir-birinə çatmırsa, kiçik dairə ətrafında dayanır və kiçik dairənin daxilinə dartırlar. Bu halda daxilə dartmadan müdafiə olunmaq qeyri-mümkündür.

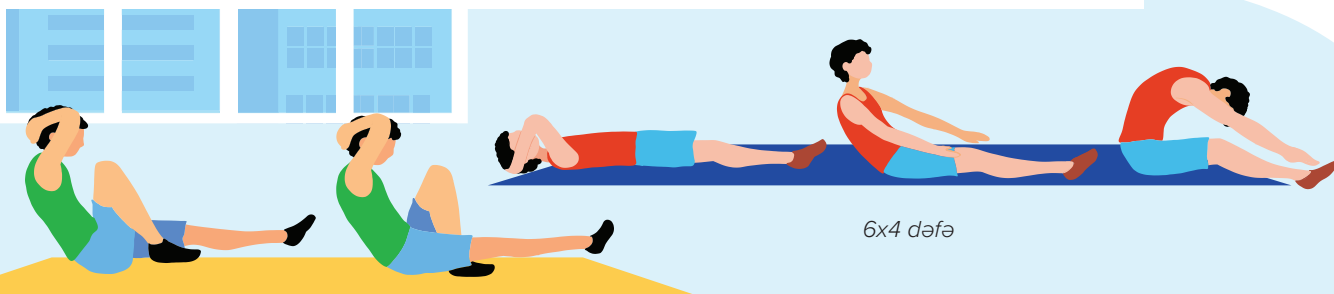
T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərsin təhlili, ümumiləşdirilməsi və fəal şagirdlərin şifahi qiymətləndirilməsi.

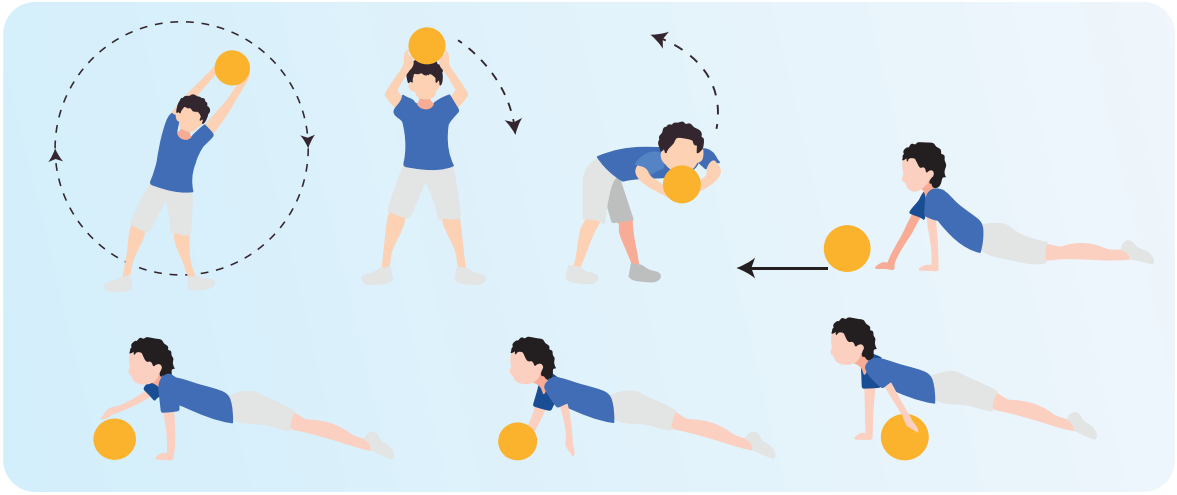
Mövzu 39-40: QÜVVƏ QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

G. Əzələ qüvvəsi bütün hərəkəti qabiliyyətlər üçün baza hazırlığı hesab olunur. Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün həftədə, ən azı, 2-3 dəfə qüvvə təyinatlı hərəkətlər yerinə yetirilməlidir. Hər bir məşğələdən sonra əzələlərin dartılması və boşalması üçün hərəkətlərin yerinə yetirilməsi tövsiyə olunur.

Motivasiya. Hər kəsdən qüvvəli olmaq istərdinizmi?

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər əzələ qüvvəsinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilməlidir. Məsələn, *uzanmış vəziyyətdə gövdənin bükülüb-açılması, topun baş üzərindən dairəvi hərəkəti, uzanaraq dayaqda topun bir əldən digərinə növbə ilə ötürülməsi və s.* (Şəkil 49)

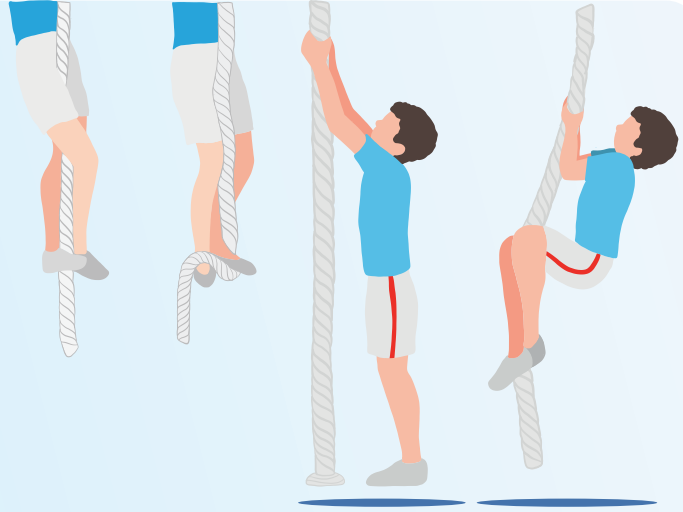




Şəkil 49

Ə. Hörmətli müəllimlər! Dərsin əsas hissəsində şagirdlər kəndirə düzgün dırmanmanın icra texnikası ilə tanış olacaqlar. (Şəkil 50)

Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün bir sıra mütəhərrik oyun və estafetlərdən istifadə edilməsi tövsiyə olunur:



Şəkil 50

“Kim daha güclüdür?”

Oyunun keçirildiyi yer: meydança, zal, dəhliz.

Oyuna hazırlıq: Meydançanın mərkəzində xətt çəkilir. Sonra sağ və sol tərəflərdə orta xətdən 2-3 m məsafədə daha 2 paralel xətt çəkilir. Oyunçular 2 komandaya bölünür və orta xətin yanında üzbəüz dururlar. Çalışmaq lazımdır ki, komandadakı oyunçuların (*rəqiblərin*) qüvvəsi və boyu bir-birinə uyğun olsun. (Şəkil 51)

Oyunun gedişi: Üzbəüz dayanan oyunçular sağ əllə biləkdən tuturlar, sol əl isə arxada olur. Müəllimin signalı ilə rəqibi öz tərəfinə və arxasında olan xətin xaricinə çəkir. Rəqibi xətin xaricinə çəkən xal qazanıb öz komandasına qayıdır. Oyun o vaxt qurtarır ki, bir tərəfin oyunçuları digər tərəfə çəkilirlər. Daha çox rəqib oyunçunu öz tərəfinə çəkən komanda qalibdir. Oyunu mürəkkəbləşdirmək də olar: rəqibi öz tərəfinə çəkəndən sonra komanda yoldaşına rəqibi çəkməkdə köməklik göstərməsi mümkündür.

Təhlükəsizlik qaydası. Döşəmədə sürüşməkdən özünüzü qoruyun



Şəkil 51

Qayda. 1. Dartma müəllimin siqnalı ilə başlanmalıdır. 2. Dartmaya müəyyən olunmuş üsulla icazə verilir. 3. Oyunçu rəqibi orta xətdən 2-3 m aralı öz tərəfinə çəkməlidir.

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

“Kəndirdartma”

Oyunun keçirildiyi yer: meydança, zal, dəhliz.

İnventar: Hər biri 6-10 m uzunluğunda 1-2 kəndir (2 komanda üçün 1 kəndir tələb olunur).

Oyuna hazırlıq: Kəndir uzununa meydançanın ortasına qoyulur. Kəndirin ortası qırmızı parça ilə bağlanır, döşəmədə isə kəndirə bağlanmış qırmızı parça altında köndələn xətt çəkilir. Orta xəttə paralel hər iki tərəfdə 2-3 m aralı iki xətt çəkilir. (Şəkil 52)

Oyunçular 2 komandaya bölünür. Hər iki komandada oyunçuların sayı və qüvvələri eyni olmalıdır. Hər iki komanda özlüyündə 2 yerə bölünür və “bir-iki” sayırlar. “Bir”lər kəndirin ortasında bağlanmış qırmızı parçanın yanından kəndirin sağ tərəfindən, “iki”lər isə kəndirin sol tərəfindən tutur.

Oyunun gedişi: Müəllimin siqnalı ilə oyunçular kəndiri döşəmədən götürürlər. **Növbəti** siqnalından sonra onlar kəndiri dartmağa çalışırlar. Elə ki oyunçular kəndiri öz tərəfinə çəkir, kəndirin orta hissəsi, yeni qırmızı parça mərkəzdə 2-3 m bu və ya digər tərəfə çəkilir. Müəllim qabaqcadan şərtlənmiş siqnalla oyunu saxlayır.

Oyunçular bir neçə dəfə kəndiri dartırlar. Kəndiri daha çox öz tərəfinə çəkən komanda qalib hesab olunur. Əgər oyunçuların sayı çoxdursa, 4 komandaya bölünüb 2 kəndiri dartırlar və qalib komanda sonradan öz aralarında yarışib vahid qalibi müəyyən edirlər.



Şəkil 52

Qayda. 1. Kəndiri yalnız müəyyən olunmuş siqnaldan sonra dartmaq olar. Əks təqdirdə, yenidən signal verilməlidir. **2.** Əgər 2 dəfə signal verilməmişdən əvvəl kəndiri dartmış komanda ududur. **3.** Kəndirdə olan qırmızı parça orta xəttə nəzərən komandalardan biri tərəfə 3 m məsafədə dartılmışsa, oyun bitmiş sayılır.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərslərin təhlili, ümumiləşdirilməsi və fəal şagirdlərin şifahi qiymətləndirilməsi.

IV TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ

1. “İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər” məzmun xətti üzrə									
Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	0-dan 30-dək		30-dan 60-dək		60-dan 80-dək		80-dən 100-dək		
	Qüvvə hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat vermir.		Qüvvə hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir.		Qüvvə hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir.		Qüvvə 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-dən 100-dək		
	Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir.		Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətləri nöqsanlara yol verərək icra edir.		Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verir.		Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir.		
3. “Hərəkəti 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 vəziyyətdə dartınma (dəfə)	Oğlanlar			1	60	2	66	5	90
						3	73	6 >	100
						4	80		

Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdə dartınma (dəfə)	Qızlar	1	7	5	60	6	65	10	90
		2	15			7	70	11>	100
		3	22			8	75		
		4	30			9	80		
Uzanaraq dayaqdan qolların bükülüb- açılması	Oğlanlar	1	6	6	45	8	70	10	90
		2	12	7	60	9	80	11>	100
		3	18						
		4	24						
		5	30						
Gimnastika skamyasında əllər dayaqda qolların bükülüb- açılması	Qızlar	1	7	5	60	6	70	8	90
		2	15			7	80	9>	100
		3	22						
		4	30						
Gövdənin bükülüb- açılması	Oğlanlar	1	6	6	37	10	64	15	90
		2	12	7	45	11	68	16>	100
		3	18	8	52	12	72		
		4	24	9	60	13	76		
		5	30			14	80		
Gövdənin bükülüb- açılması	Qızlar	1	10	4	37	8	70	10	90
		2	20	5	45	9	80	11>	100
		3	30	6	52				
				7	60				
Ayaqların köməyi ilə kən- dirə dırmanma (metr)	Oğlanlar və qızlar	1	30	2	60	3	80	4	90
								5	100
Bir əl dayaqda tək əllə oturub- durmaq	Oğlanlar	1	7	5	40	8	70	10	90
		2	15	6	50	9	80	11>	100
		3	22	7	60				
		4	30						
	Qızlar	1	10	4	60	5	80	6	90
		2	20					7>	100
		3	30						

4. "Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması" məzmun xətti üzrə

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

V TƏDRİS VAHİDİ

ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİ

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ REALLAŞDIRILACAQ

ALT STANDARTLAR

1.2.3. *İdman növlərinin elementlərindən ibarət estafetlər haqqında informasiya verir.*

1.3.3. *Hərəkəti qabiliyyətlər, onları inkişaf etdirən oyunlar və hərəkətlər haqqında informasiya verir.*

1.4.1. *Vətənpərvərlik hisslərinin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu haqqında məlumat verir.*

2.1.1. *Sağlamlığını möhkəmləndirmək üçün hərəkətlər və hərəkət komplekslərini icra edir.*

2.2.1. *Ayrı-ayrı idman növlərinə aid hərəkətləri tövsiyə olunan üsullarla icra edir.*

2.3.3. *Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir.*

3.1.1. *Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətləri yerinə yetirərkən çeviklik nümayiş etdirir.*

4.1.2. *Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.*

4.1.4. *Oyun zamanı öz fəaliyyətini mövcud qaydalar çərçivəsində yoldaşlarının fəaliyyəti ilə uzlaşdırır.*

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ ÜMUMİ SAATLARIN MİQDARI: 14 saat

KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ: 2 saat

Mövzu 41: ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİ

Hörmətli müəllimlər! Digər bölmələrdə olduğu kimi, “çeviklik qabiliyyəti” mövzuna giriş zamanı şagirdlərdə bu bölməyə maraq yaratmaq üçün təbiət, heyvanlar aləmi və s. haqqında müəyyən məlumatlar verə bilərsiniz.

Çeviklik yeni hərəkətin tez mənimsənilməsi və dəyişən şəraitdə insan orqanizminin müxtəlif hissələrinin biomexaniki strukturunun yenidən qurulması, onun mərkəzi və periferik sistemlərinin bir-biri ilə əlaqəsi, nizama salınması, idarə olunması, dəqiq, tez, məqsədyönlü və əlverişli icra olunan hərəkət fəaliyyətidir.

Bu qabiliyyətin dəyərləndirilməsi üçün müxtəlif meyarlar seçilir. Məsələn, gözlənilməyən vəziyyətə cavab reaksiyası, sürət, dəqiqlik, tarazlıq. *Lakin bütün hallarda hərəkətin koordinasiya çətinliyi, hərəkətin icra dəqiqliyi, hərəkətin icrasına sərf olunan vaxt meyar kimi qəbul olunur.*

Çevikliyin hərəkəti qabiliyyət kimi formalaşdırılması və möhkəmləndirilməsi onun tərkib komponentlərinin ayrı-ayrılıqda, yaxud qarşılıqlı inkişafı əsasında həyata keçirilir. Çevikliyin təzahürü aşağıdakı amillərdən asılıdır:

1. Şagirdin hərəkəti təhlil etmək, dərk etmək qabiliyyətindən;
2. Hərəkəti analizatorların fəaliyyətindən;
3. Hərəkətin koordinasiya çətinliyindən;
4. Digər hərəkəti qabiliyyətlərin (sürət, BƏQ) inkişafı səviyyəsindən;
5. Şagirdin cəsarət və qətiyyətliliyindən və s.

Koordinasiya bacarığı şagirdlərdə gövdə və ətrafların fəzada yerləşməsi vəziyyətinə nəzarətin həyata keçirilməsi ilə formalaşdırılır. Fəza hissi şagirdlərdə 7-12 yaş arasında sürətlə bir neçə mərhələdə inkişaf edir. Birinci mərhələdə sadə hərəkətlərin köməyi ilə uşaqlarda öz bədəninin fəzada yerləşmə vəziyyətini qiymətləndirmək bacarığı inkişaf etdirilir. Məsələn, qolu, gövdəni 450, 900 dərəcə əymək, saxlamaq (*topun sinə önündən, baş üzərindən, baş arxasından atılması və s.*). İkinci mərhələdə hərəkətin icrası bir xeyli çətinləşdirilir. Məsələn, düzxətli hərəkət zamanı əvvəlcədən müəyyən olunmuş yerdə dayanaraq dönmə, fırlanma icra edilir, yenidən düz xətlə hərəkət davam etdirilir və s. Üçüncü mərhələdə hər hansı hərəkəti fəaliyyətin icrası zamanı gözləri bağlayırlar. Bu şəraitdə şagird bədəninin müəyyən vəziyyətini almalı, yaxud səsə görə yeri müəyyən etməlidir və s.

Fəza oriyentasiyası hissinin yaradılması üçün hərəkətin icra çətinliyi getdikcə artırılmalıdır. Hərəkətin vaxt parametrlərinin dəqiqliyini inkişaf etdirmək “vaxt hissiyyatının”, yəni hərəkəti fəaliyyət zamanı vaxt göstəricilərini fərqləndirmək bacarığının formalaşmasına yönəlmişdir. Rəqib komanda tərəfindən oyuna daxil edilən topun ilkin trayektoriyasına görə enmə yerini müəyyənləşdirmək, hərəkətin icra vaxtını təyin etmək dəqiqliyi aşağı yaşlı məktəblilərdə çox sürətlə inkişaf edir.

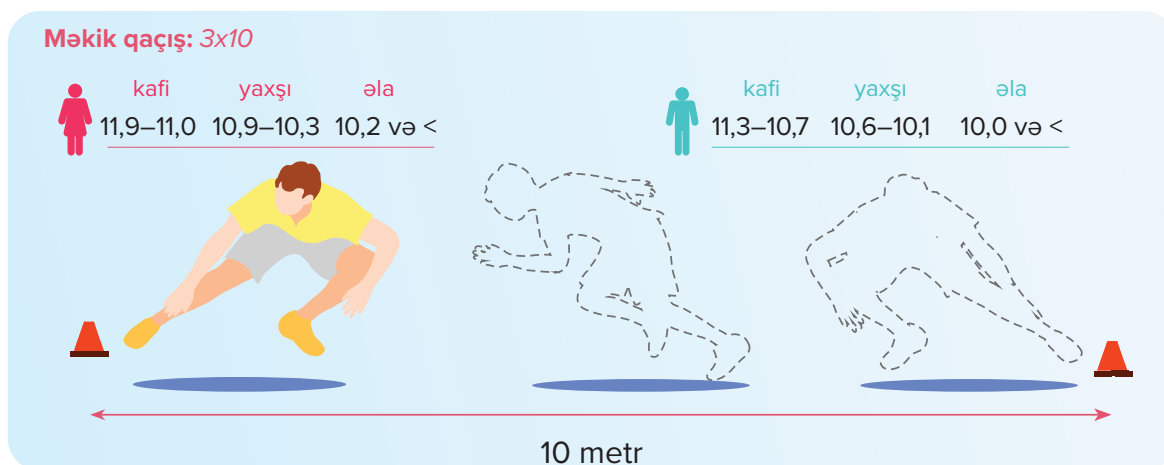
İstənilən hərəkəti fəaliyyət zamanı bədəninin dayanıqlılığının (*müvazinətin*) saxlanılması zəruridir.

Çevikliyin inkişafı üçün dərisdə istifadə olunan vasitələr bir neçə qrupa bölünür. Bunlar:

- idman oyun növləri (*basketbol, voleybol, futbol, badminton*);
- idman oyun növlərinin elementlərindən ibarət estafetlər;
- icrası koordinasiya, müvazinətin təzahürünü şərtləndirən xüsusi hərəkətlər kompleksi və akrobatika;

– yaxın məsafəli maneələri olan, icrası hərəkəi fəaliyyətin tez və yenidən qurulmasını zəruri edən çoxmərhləli estafetlər.

Hörmətli müəllimlər! Dərslərdə şagirdlərin öz çeviklik qabiliyyətini yoxlaya bilmələri üçün aşağıdakı məlik qaçış normativləri verilmişdir: (Şəkil 53)



Şəkil 53

Bu normativlər sayəsində siz bölmənin əvvəlində şagirdlərin çeviklik qabiliyyətinin ilkin səviyyəsini müəyyən etmiş olacaqsınız, eyni zamanda, onlar da özlərini qiymətləndirməyə müvəffəq olacaqlar.

İDMAN OYUNLARI

Futbol

Əldə olunan məlumatlara görə, qədim dövrlərdə müxtəlif xalqlarda ayaqla top oynama halları olmuşdur. Lakin futbolun vətəni İngiltərə sayılır.

Hakim ilk dəfə meydana fitlə 1878-ci ildə çıxmışdı. Həmin vaxta qədər hakim meydandan kənarda oturur, oyunçular ona müraciət etdikdə onların mübahisələrini həll edərdi. On bir metrlik cərimə zərbəsi (*penalti*) 1891-ci ildə oyunun qaydalarına daxil edilmişdi. 1926-cı ildən isə birbaşa küncdən zərbə ilə vurulan qolları da hesaba almağa başlamışdılar.

FİFA tərəfindən tövsiyə olunan meydançanın uzunluğu 105, eni isə 68 metrdir. Qısa tərəflərin ortasında bir-biri ilə üzbəüz iki qapı olur. Dəri topu bu qapılardan keçirmək lazımdır. Bu topun çevrəsi 68–70 sm (*uşaqlar üçün 64–65 sm*), çəkisi 410–450 q (*uşaqlar üçün 350–400 q*) olur.

Futbolu hərəsində 11 oyunçu olmaqla iki komanda oynayır. Hər komandadan 1 nəfər (*qapıçı*) qapını qoruyur. Oyunçular futbol köynəyi, şort, getr və xüsusi ayaqqabı – buts geyinirlər. Butsların altında hündürlüyü 1,5 sm olan rezin və ya dəri çıxıntılar olur.

Qapıçıdan başqa heç kim əllə oynamamalıdır (*Qapıçı isə yalnız “qapıçı meydançası” daxilində əllə oynaya bilər*). Oyun 90 dəqiqə (*hər biri 45 dəqiqə olmaqla 2 hissə*) davam edir. Fut-



bol qapısının sahəsi 18 kv. m, eni 7,32 m, hündürlüyü 2,46 m-dir. Futbol 4 cür hazırlıq tələb edir – fiziki, texniki, taktiki və iradə. Bu o deməkdir ki, yalnız hərtərəfli hazırlığı olanlar futbolçu sayıla bilər.

Texniki hazırlıq dedikdə oyunçunun topla rəftar etmək bacarığı başa düşülür. Topla rəftar üsulları olduqca çoxdur. Bura topa ayaq pəncəsinin iç və çöl tərəfi ilə, üstü ilə, dabanla zərbələr; hərəkətsiz, diyirlənən və uçan topa vurulan zərbələr daxildir. Topun ayaqla dayandırılması, sinə ilə qəbul edilməsi, topa başla zərbə, topun partnyora ötürülməsi (*qısa, orta və uzaq ötürmələr*), driblinq (*oyunçunun istiqamətini dəyişə-dəyişə topla irəliləməsi*), fintlər (*rəqibi çaşdırmaq üçün bədənə aldadıcı hərəkətlər*), küncdən zərbələr, on birmetrlik cərimə zərbələri, autdan sonra topun əllə atılması və s. yüksək texniki hazırlıq tələb edir.

Futbolun yaşı yüzü keçsə də, onda taktiki təkmilləşmələr hələ də davam edir.

Futbolçudan güc, cəldlik, çeviklik, sürət tələb olunur. O, sözün əsl mənasında, atlet olmalıdır. Buna görə də futbolçunun məşqlərinə mütləq ştanq, gimnastika, akrobatika, atletika, üzgüçülük, xizəklə yürüş və hokkey məşğələləri də daxil edilir.

Topa baxmadan onunla irəliləmək bacarığı da çox qiymətləndirilir. Belə olduqda oyunçu meydanı görür və daha düzgün qərar qəbul edir.

Hörmətli müəllimlər! Məktəblilər tərəfindən çox sevilən və geniş yayılmış idman oyunlarından olan futbolun insan sağlamlığına faydaları əvəzsizdir.

İdmanın ən gözəl elementlərindən biri isə qaçmaqdır. Futol oynayan zaman isə qaçmaq yüksək səviyyədə dözümlülük tələb edir. Bu zaman ürək əzələsi məşq edir, ürək daha güclü və qüvvətli olur. Davamlı olaraq qaçmaq qanda xolesterenin miqdarını azaldır. Bol oksigen qana daxil olaraq maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır. Nəzərə alsaq ki, 10-11 yaşlı şagirdlərdə sümükləşmə prosesi inkişafda gedir, bu baxımdan futbol oynamaq sümüklərin sağlam formalaşmasına və onların möhkəmlənməsinə gətirib çıxarır. Futbol ayaq əzələlərinə effektiv təsir göstərən bir nömrəli idman növüdür. Gələcəkdə ayaq oynaqları xəstəliklərinin, qan dövranı pozulmaları ilə yaranan xəstəliklərin qarşısı alınır.

Hörmətli müəllimlər! Unutmayın ki, futbol oynayarkən diqqətsiz və yanlış hərəkət şagirdlərin ciddi xəsarət alması ilə nəticələnə bilər. Ona görə də oyun zamanı qaydalara riayət olunmasına nəzarət etmək lazımdır.

Mövzu 42-43: KOORDİNASİYANIN VƏ MÜVAZİNƏTİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. Koordinasiya orqanizmin dəyişən şəraitə müvafiq sərbəst olan hərəkətlərinin faydalı əlaqələndirilməsi, birləşməsi, uyğunlaşdırılması, idarə edilməsi, tam hərəkət fəaliyyətinin formalaşdırılması prosesidir. Yəni koordinasiya düşünülmüş hərəkətin uğurla həyata keçirilməsinə yönəldilmiş bədənə əzələ fəaliyyətinin əlaqələndirilməsidir.

Koordinasiya nizamlanan, idarə edilən, uyğunlaşdırılan fəaliyyətdə özünü göstərir.

Müvazinət, əsasən, hər hansı bir hərəkətin icrası zamanı sabitliyin və tarazlığın qorunmasıdır. Müvazinətin saxlanması həyat üçün vacib olan keyfiyyətlərdən biridir.

Koordinasiya bacarığı şagirdlərdə gövdə və ətrafların fəzada yerləşməsi vəziyyətinə nəzarətin həyata keçirilməsi ilə formalaşdırılır.

Müvazinət statik və dinamik formada özünü göstərir. Statik müvazinət bədənə hər hansı bir vəziyyətinin uzun müddət saxlanması ilə əlaqədar olaraq meydana çıxır. Bu müvazinət forması hərəkətin çətinləşdirilməsi və şagirdlərin psixofunksional vəziyyətlərinin dəyişdirilməsi (məsələn, *hərəkətin mütəhərrik dayaqda və ya gözübağlı icrası*) ilə inkişaf etdirilir. Dinamik müvazinət daim dəyişən şəraitdə insanın yerdəyişməsi istiqamətinin (məsələn, *yerisdə, qaçışda və s.*) saxlanması zamanı təzahür edir.

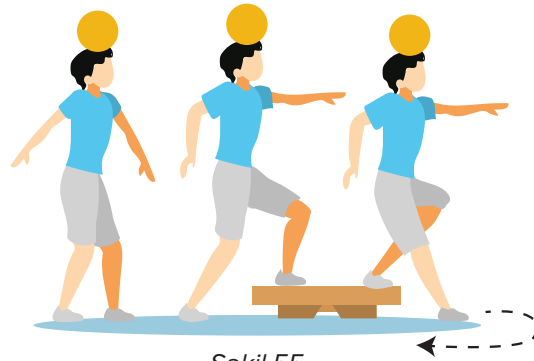
Müvazinət hissi aşağı məktəb yaşı dövründə sürətlə inkişaf edir. Statik müvazinət bacarığı hərəkəti fəaliyyətin koordinasiya çətinliyinin tədricən dəyişdirilməsi yolu ilə formalaşdırılır.

Motivasiya. Pilləkəndən istifadə edərkən müvazinət və koordinasiyalı olmaq vacibdir.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər koordinasiya və müvazinətin inkişafına yönəldilməlidir. *Məsələn, müxtəlif çıxış vəziyyətlərində top ilə müvazinət hərəkətləri, müxtəlif maneələr üzərindən keçid zamanı topla müvazinət hərəkətləri və s.* (Şəkil 54-55)



Şəkil 54



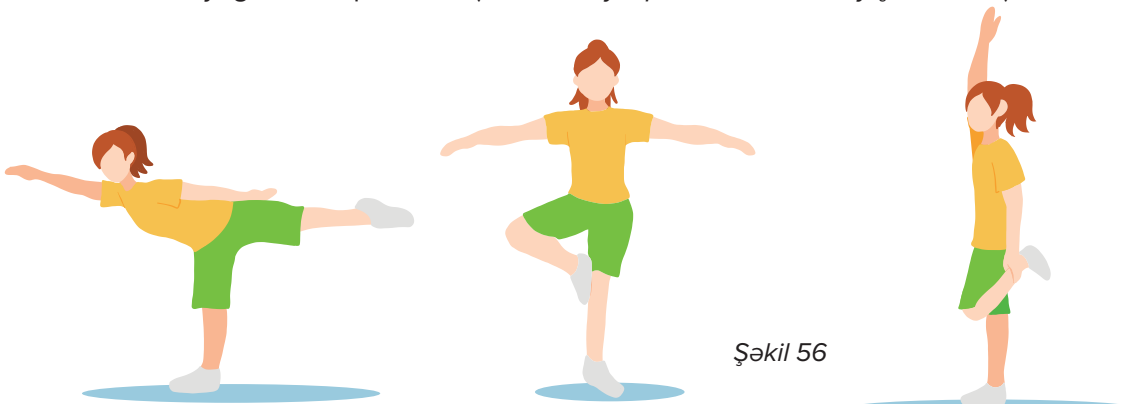
Şəkil 55

Ə. Koordinasiya və müvazinətin inkişafının ilkin mərhələsi üçün “qaranquş”, “leylək” və “xoruzvari” duruşlar xüsusi əhəmiyyətə malikdir: (Şəkil 56)

“Qaranquş” duruşu – düz durmaq, mədəni içəri çəkmək və kürəyi düzəltmək lazımdır. Əlləri yana açaraq ayağın birini yuxarı qaldırıırıq. Bədəni önə doğru elə əyirik ki, gövdə və yuxarıdakı ayaq yer ilə paralel olsun. Ayaqlardakı gərginlik hiss olunmalıdır.

“Leylək” duruşu başlanğıc mövqe “qaranquş” duruşunda olduğu kimidir. Əllər yanlara açılır. Bir ayaq yavaşca qaldırılır, digər ayağın diz səviyyəsində bərkidilir.

“Xoruzvari” duruş mədəni içəri çəkmək, kürəyi düzəltmək lazımdır. Sağ əl yuxarıda olmalı, sol əl ilə sol ayağı tutmaq lazımdır (əlləri və ayaqları növbə ilə dəyişmək olar).



Şəkil 56

“Qaranquş” duruşu

“Leylək” duruşu

“Xoruzvari” duruş

Hörmətli müəllimlər! Dərsin məqsədinə nail olmaqdan ötrü müxtəlif mütəhərrik oyunlardan və estafetlərdən istifadə edilməsi tövsiyə olunur.

ESTAFET

Oyunun keçirildiyi yer: idman zalı, meydança

İnventar: kəndir

Oyuna hazırlıq: Sınıf bərabərsaylı komandalara bölünərək bir-biri ilə paralel sırada dayanır. Start xəttindən 10-15 addımlıqda hər komandanın qarşısında kəndir qoyulur. (Şəkil 57)

Oyunun gedişi: Müəllim start verdikdən dərhal sonra hər komandanın ilk iştirakçısı kəndirin üzəri ilə irəliləyərək qarşıda qoyulmuş maneəni dönüb geri qaydır və əlini yoldaşının əlinə toxunduraraq arxaya keçir.



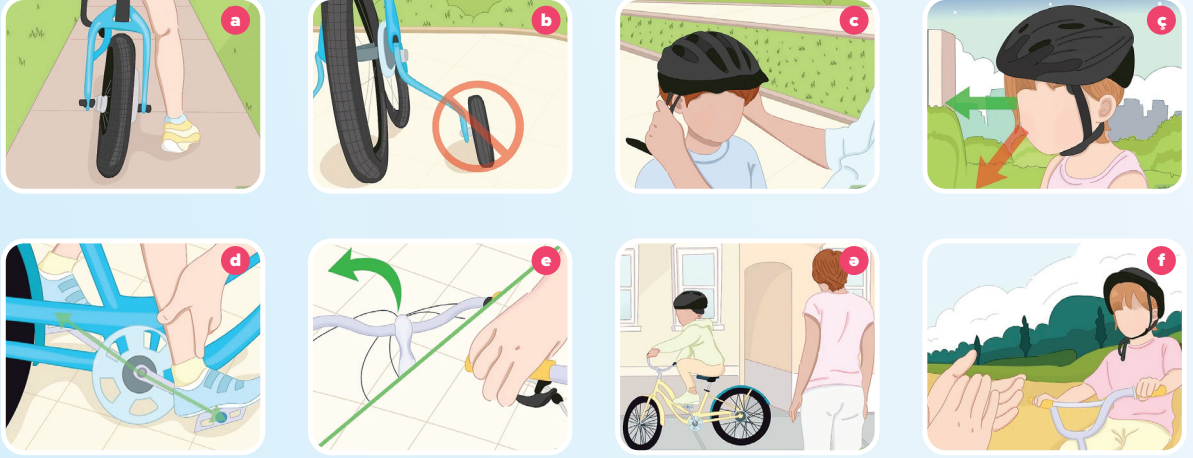
Şəkil 57

Qayda. Kəndirin üzərindən keçərkən ayağını yerə vuran iştirakçının komandasına cərimə xalı hesablanır. Sonda hər bir komanda üçün cərimə xallarının miqdarı müəyyənləşir. Oyunu daha tez başa çatdıran və cərimə xalları az olan komanda qalib hesab olunur.

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

VELOSİPED SÜRMƏYİ ÖYRƏN

Koordinasiya və müvazinət tələb edən ən optimal vasitələr sırasında velosiped sürmək də xüsusi əhəmiyyətə malikdir. (Şəkil 58)



Şəkil 58

Velosipedi idarə etməyə başlamazdan əvvəl ayağın köməkliyi ilə müvazinəti saxlamağı öyrənmək lazımdır (şəkil 58 a). Vacib olmadığı halda, köməkçi təkərlərdən istifadə etməməyə çalışın (şəkil 58 b). Velosiped sürərkən dəbilqədən istifadə etməyi unutmayın (şəkil 58 c). Yeni öyrənənlər üçün ən vacib məsələlərdən biri velosiped sürərkən ayağa deyil, yalnız irəliyə baxmağa çalışmaqdır (şəkil 58 d). Sürməyə başlayarkən pedalın yuxarıda (*saat əqrəbinin 2-nin üzərində durduğunu zənn edin*) olmasına nəzarət edilməlidir (şəkil 58 d). Yeni başlayarkən arxa təkərin əyləcindən istifadə etmək tövsiyə olunur. Qabaq təkərin əyləcindən istifadə təhlükəlidir (şəkil 58 e). Velosiped sürməyi düz yerdə və nəzarət altında öyrənmək tövsiyə olunur (şəkil 58 f).

Mövzu 44-45: DƏQİQ İCRANIN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. Dəqiq icra hərəkətin düzgün və qaydalar çərçivəsində yerinə yetirilməsidir və bu, çeviklik qabiliyyətinin inkişafına zəmin yaradır. Bu qabiliyyət şagirdin çox mühüm: iradə, qətiyyət, təşəbbüskarlıq, yaddaş, düşüncəlilik kimi şəxsi keyfiyyətləri ilə əlaqədardır.

Dəqiq icranın komponentləri:

- ölçmə dəqiqliyi;
- fərqləndirmə (şəraitə görə);
- hədəf dəqiqliyi;
- verilmiş statik vəziyyətin qorunmasının dəqiqliyi;
- müxtəlif növ siqnalara dəqiq cavab vermək bacarığı.

Tədris vahidinin bu hissəsində dəqiq icranı futbol elementlərindən istifadə ilə inkişaf etdirəcəyik.

Motivasiya. Futbolun yaranma tarixindən, Azərbaycanın məşhur futbolçularından nümunələr gətirərək şagirdlərdə motivasiya yarada bilərsiniz.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər dəqiq icranın inkişafına yönəldilməlidir. Məsələn, bir əllə ayağın pəncəsindən tutmaqla tək ayaq üzərində tullanaraq irəliləmə, gövdəni irəli əyməklə yüngül qaçış, futbol topu ilə irəliləmələr və s. (Şəkil 59)



Şəkil 59

Ə. Dərsin əsas hissəsində futbol topu ilə irəliləmələr, zərbələr və topun saxlanılmasının icra texnikası öyrədilir.

FUTBOLDA İRƏLİLƏMƏ, SAXLAMA VƏ ZƏRBƏLƏR



Şəkil 60

Zərbələr. Futbolda zərbələr ayaq və baş vasitəsilə yerinə yetirilir. (Şəkil 60) Oyun zamanı topa əllə toxunmaq (yalnız qapıçı "qapıçı meydançası" daxilində topa əllə toxuna bilər) qadağandır. Topa zərbə vurmaq bacarıqları zamanla formalaşır. Futbola yeni başlayanlar əvvəlcə topa statik vəziyyətdə zərbələr vurmağı öyrənirlər.

Ayağın daxili ilə zərbə (Şəkil 61). Bu üsulla, əsasən, yaxın və orta məsafələrə ötürmələr edilir.



Şəkil 61

Ayağın üstü ilə zərbə (Şəkil 62). Bu zərbədən müxtəlif situasiyalarda, xüsusən topu küncdən oyuna daxil edərkən istifadə olunur. Çünki küncdən zərbə zamanı lazımi zərbəni yerinə yetirə bilmək üçün məsafə çox azdır.



Pəncənin üstü ilə zərbə

Şəkil 62



Ayağın ucu ilə zərbə

Şəkil 63



Pəncə ilə topun saxlanması

Şəkil 64



Pəncə ilə topun saxlanması

Şəkil 65



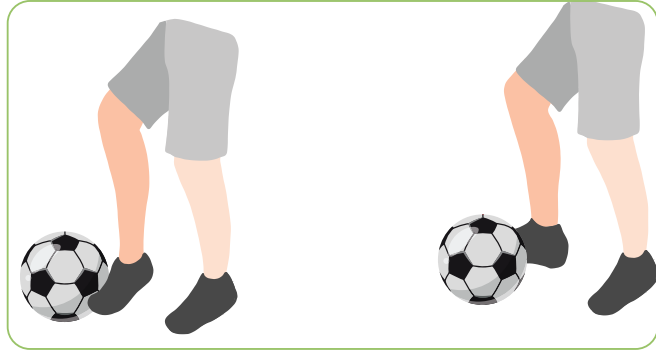
Pəncənin daxili ilə topun saxlanması

Şəkil 66

Ayağın ucu ilə zərbə. Digər üsullarla müqayisədə bundan nadir hallarda istifadə edilir. Məsələn, (*düşünüb düzgün qərar verməyə fürsət olmadıqda*). Bu zərbə istənilən vəziyyətdə icra oluna bilər.

Saxlamalar. Hərəkətdə olan topun saxlanması meydançadakı oyunçuların tez-tez rastlaşdığı haldır. Qeyd edək ki, texniki bacarıqlara yiyələnmədən topun düzgün saxlanması mümkün deyil. Futbol oyununa diqqətlə baxarkən bunu görmək mümkündür: sürətli zərbə ilə irəliləyən top futbolçunun ayağına dəyən kimi sanki “donur”. Ona görə də topu saxlamaq uzunmüddətli məşq və texniki bacarıqlara yiyələnmə tələb edir.

Ayağın daxili ilə topun saxlanması futbolda tez-tez istifadə olunan bir üsuldur. Bu zaman pəncənin daxili hissəsi önə keçərək topun gəldiyi hissəyə tərəf yönləndirilir, ağırlıq mərkəzi isə digər (*dəstəkləyən*) ayağın üzərinə düşür. Elə ki top ayağa dəyir, ayağı topdan azacıq aralamaq lazımdır. Bununla da top hərəkətsiz vəziyyətə gəlir.



Topun aparılması

Şəkil 67

Pəncə ilə topun saxlanması. Bu üsul xüsusi dəqiqlik tələb edir. Yuxarıdan gələn top, adətən, pəncə ilə saxlanılır. Top yerə toxunduğu an futbolçu onu pəncəsi ilə saxlamalıdır.

İrəliləmələr. Futbolda top ilə irəliləmələr ara-sıra topa yüngül zərbələr vurmaqla həyata keçirilir. Top ilə irəliləmə əsas texniki fəndlərdən hesab olunur.

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərslərin təhlili, ümumiləşdirilməsi və fəal şagirdlərin şifahi qiymətləndirilməsi.

Qeyd: Hörmətli müəllimlər! Şagirdlərin futbol fəndlərinə yiyələnmə bacarığını inkişaf etdirmək məqsədilə dərslərin “**Dostlarınızla edin**” hissəsində “11 tuş” oyunu verilib.

Mövzu 46-47: ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

G. Çevikliyin hərəkəti qabiliyyət kimi möhkəmləndirilməsi onun tərkib komponentlərinin ayrı-ayrılıqda və ya qarşılıqlı inkişafı əsasında həyata keçirilir.

Motivasiya. İdman oyunları üzrə məşğələlərdə çevik olmağın üstün cəhətlərini misal gətirin.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkışaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər dəqiq icranın inkişafına yönəldilməlidir. Məsələn, dizlərdə duruşdan oturma vəziyyətinə mayallaq aşmaq, rəqibi müvazinətdən çıxarmaq və s.

Ə. Dərslərin əsas hissəsində çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyun və estafetlərdən istifadə edilməlidir.

“Maneələri dəf et”

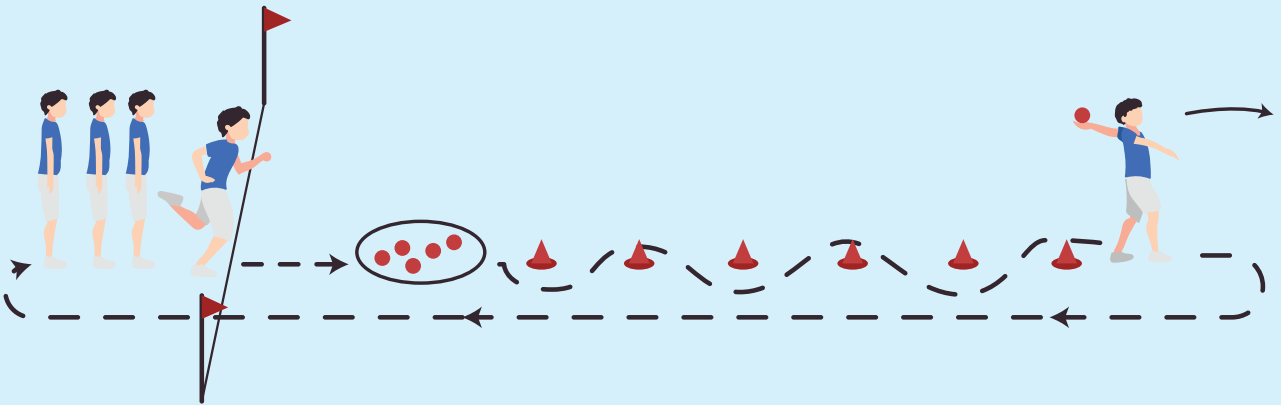
Oyunun keçirildiyi yer: idman zalı, meydança

İnventar: konusvari əşya (*maneə*), futbol topu

Oyuna hazırlıq: Şagirdlər bərabərsaylı komandalara bölünürək bir-biri ilə paralel sırada dayanırlar. Start xəttindən 10-15 addımlıqda hər komandanın qarşısında sıra ilə konusvari əşyalar düzülür.

Oyunun gedişi: Müəllim start verdikdən dərhal sonra hər komandanın ilk iştirakçısı top ilə irəliləyərək qarşıda qoyulmuş maneələrin arasından keçib geri qayıdır və topu yoldaşına ötürərək arxaya keçir.

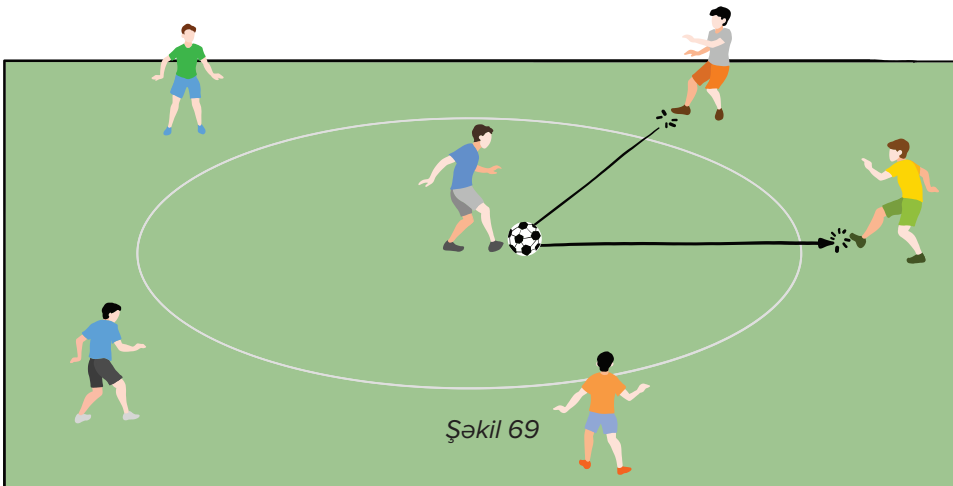
Qayda: Hər hansı maneənin arasından keçmədən irəliləyən və yaxud maneəni aşırıan iştirakçının komandasına cərimə xalı hesablanır. Sonda hər bir komanda üçün cərimə xallarının miqdarı müəyyənləşir. Oyunu daha tez başa çatdıran və cərimə xalları az olan komanda qalib hesab olunur.



Şəkil 68

“Top mərkəzdəkinə”

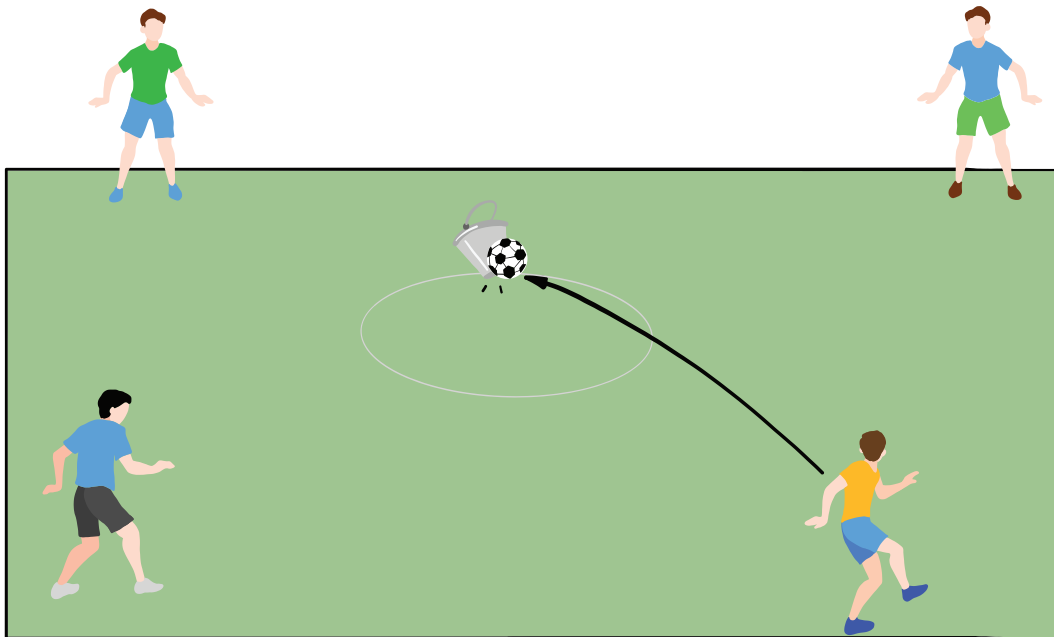
Dairə ətrafında duran iştirakçılar topu ardıcıl şəkildə mərkəzdə dayananlara ötürməlidir.



Şəkil 69

“Hədəfi tuşla”

4-5 nəfərdən ibarət komanda 3-5 dəqiqə ərzində hədəfi daha çox vurmaldır.



Şəkil 70

T. Orqanizmin bərpası üçün əzələlərin boşalması və tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, dərslərin təhlili, ümumiləşdirilməsi və fəal şagirdlərin şifahi qiymətləndirilməsi.

V TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ I KİÇİK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ

1. “İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər” məzmun xətti üzrə				
Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dən 100-dək
	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat vermir.	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-dən 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.

3. “Hərəkəti 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	
Futbol (həndbol) topunun qapıya vurulması (5 cəhd)	Oğlanlar və qızlar	1	30	2	60	3	80	4	90
								5	100

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

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

BASKETBOL

Basketbol sözü ingilis dilində *basket* – “səbət” və *bol* – “top” sözlərinin birləşməsindən yaranıb. Səbəti oyun üçün Amerika kolleclərindən birinin müəllimi doktor Ceyms Neysmit uyğunlaşdırıb. Basketbol oyununun ilk qaydalarını da 1891-ci ildə məhz o işləyib-hazırlayıb. 1932-ci ildə Beynəlxalq Basketbol Assosiasiyaları Federasiyası (FIBA) yaradılıb.

Əvvəlcə bu oyunun qaydaları 13 maddədən ibarət idi. İndi isə onun sayı 200-ü keçib. Əvvəllər basketbolu futbol topu ilə oynayırdılar, indi isə bu oyunun öz ayrıca topu var. Bu topun çevrəsi 75–78 sm, çəkisi 600–650 qramdır. Müasir oyun dörd hissə (taym) davam edir, hər hissə 10 dəqiqə çəkir. Basketbolda yalnız oyun vaxtı, necə deyirlər, “təmiz” vaxt nəzərə alınır. Bir komandanın topu 24 saniyədən çox özündə saxlaması qadağandır.



Əgər hakim final fitini verən zaman hesab bərabər olarsa, onda əlavə 5 dəqiqə də təyin olunur və komandalardan biri qalib gələcə kimi bu əlavə vaxtların verilməsi davam edir. Yalnız 13-14 yaşlı yeniyetmələrin oyunlarında heç-heçə qeydə alına bilər. Onların oyunlarında əlavə 5 dəqiqə təyin olunmur. Oyuna bütöv bir briqada hakimlik edir. İki hakim meydançada olur, katib oyunun protokolunu yazır, bir (və ya iki) nəfər də oyunun vaxtına nəzarət edir.

Basketbol komandası 12 oyunçudan ibarət olur: 5 nəfər meydançada oynayır, 7 nəfər isə ehtiyatda olur. Onlardan hər biri komanda yoldaşını əvəz edərək istənilən qədər oyuna qoşula bilər.

Oyun meydançasının ölçüsü 25 x 18 m, hamar, düzbucaqlı olur. Topu iki əllə və ya bir əllə hava ilə, yerə vurmaqla da ötürməyə icazə verilir. İki əllə ötürərkən top barmaqlar arasında tutulur və qollar dirsəkdən qatlanmış olur. Sonra qolları sürətlə düzəldib barmaqları ilə topu ötürür. Topu tutmaq üçün əllər irəli uzadılır. Top barmaqlara toxunan anda elə etməliyə ki,

top sürətini itirsin və əldən sıçrayıb çıxmasın. Topu qəbul edən barmaqları geniş açılmış və sərbəst halda olmalı, baş barmaqlar isə bir-birinə lap yaxınlaşmalıdır. Onu elə bu vəziyyətdə ötürmək də rahat olur.

Topu sinədən və başın üstündən, yuxarıdan və aşağıdan irəli, geri və yanlara ötürmək də olar. Bunu həm dayanmış vəziyyətdə, həm də hərəkət edərkən etmək olar. Lakin topu əldə saxlayaraq iki addımdan artıq addım atmaq olmaz. “Gizli” ötürmələr daha effektiv olur: topu əlində tutan idmançı onu ötürmək istədiyi yoldaşına baxmır və bununla rəqiblərini çaşdırır, yalnız son anda barmaqlarının və biləklərinin köməyi ilə topun istiqamətini dəyişir. Meydan-da topla hərəkət edən idmançı onu döşəməyə vura-vura çiləməlidir. Bu, **dribling** də adlanır. Müasir basketbolda topu səbətə çox vaxt bir əllə atırlar. Rəqiblərin topu halqaya atmasına mane ola bilməsi üçün oyunçular bu atmanı sıçrayışla edirlər. İntensiv məşqlər nəticəsində topu səbətə dəqiq atmağı öyrənmək olar.

Mövzu 48-49: KOORDİNASİYANIN VƏ MÜVAZİNƏTİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. Koordinasiyanın 2 növü var: ümumi və xüsusi. İnsanın müxtəlif məzmunlu hərəkəti optimal idarə və icra etmək bacarığına ümumi koordinasiya deyilir. Koordinasiyaya təsir edən amillər aşağıdakılardır:

- şagirdin hərəkəti dəqiq təhlil etmə bacarığı;
- hərəkəti fəaliyyətin mürəkkəbliyi;
- digər hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi;
- şagirdin cəsarət və qətiyyəti;
- məşğul olanların ümumi hazırlıq səviyyəsi.

Müvazinətin saxlanması bütün hərəkətlərin əsasını təşkil edir. Bu prosesə düzgün çıxış vəziyyətindən başlamaq lazımdır. Məsələn, tir üzərində yeriəndə 1–1,5 metr irəlini nəzərdə saxlayıb görmək lazımdır. Bu, məşğul olanlarda arxayınlıq yaradır.

Motivasiya. Velosiped sürmək üçün həm koordinasiya olmalı, həm də müvazinəti saxlamağı bacarmalısınız.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər koordinasiya və müvazinətin inkişafına yönəldilməlidir. Məsələn, cütlükdə topun sinədən eyni vaxtda ötürülməsi, cütlükdə topun yuxarıdan növbəli ötürülməsi, topu tək əllə arxadan yuxarıya – irəliyə atmaq və tutmaq və s.



Şəkil 71

Ə. Dərsin əsas hissəsində koordinasiya və müvazinətin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun və estafetlərdən istifadə edəcəyik.

Tennis raketkəsi ilə estafet

Oyunun keçirildiyi yer: idman zalı, dəhliz

İnventar: tennis raketkaları və topları.

Oyuna hazırlıq: Sınıf bərabər saylı komandalara bölünür, hər komandanın ilk iştirakçısına tennis raketkəsi və top verilir.

Oyunun gedişi: Start verildikdən dərhal sonra oyunçu üzərində top olan raketka ilə təyin olunmuş məsafəni qət edib geri qaydır və əlindəki tennis topu ilə raketkanı komanda yoldaşına ötürür. Beləliklə, oyunu ən tez başa vurmuş komanda qalib hesab edilir.



Şəkil 72

Qayda. Topu apararkən digər əllə müdaxilə etmək olmaz. Nəzarət etmək lazımdır ki, o yerə düşməsin. Əgər top yerə düşərsə, düşdüyü yerdən oyun davam etdirilir və hər yerə düşən topa görə komandaya 1 cərimə xalı hesablanır.

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

Qeyd: Hörmətli müəllimlər! Şagirdlərin dərs prosesində öyrəndiklərini möhkəmləndirməsi üçün dərsliyin **“Dostlarınızla edin”** hissəsində bir neçə hərəkətlər verilmişdir.

Mövzu 50-51: DƏQİQ İCRANIN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

G. Dəqiq icra hərəkətin düzgün və qaydalar çərçivəsində yerinə yetirilməsidir.

Dəqiq icranın yerinə yetirilməsi çeviklik qabiliyyətinin inkişafına zəmin yaradır. Bu qabiliyyət şagirdin çox mühüm: iradə, qətiyyət, təşəbbüskarlıq, yaddaş, düşüncəlilik kimi şəxsi keyfiyyətləri ilə əlaqədardır.

Dəqiq icranın komponentləri:

- ölçmə dəqiqliyi;
- fərqləndirmə (*şəraitə görə*);
- hədəf dəqiqliyi;
- verilmiş statik vəziyyətin qorunmasının dəqiqliyi;
- müxtəlif növ siqnallara dəqiq cavab vermək bacarığı.

Dəqiq icra aşağıdakı sxemdə öz əksini tapıb.



Bax...

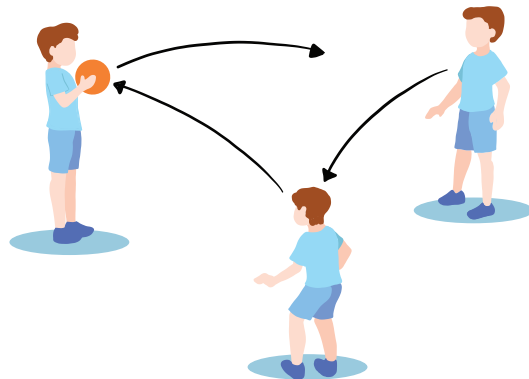
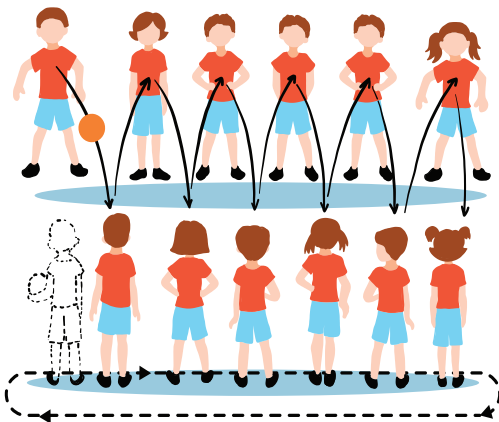
Düşün...

Hərəkətə keç...



Motivasiya. Badminton, stolüstü tenis, həndbol və s. idman oyunlarında uğur qazanmaq üçün hərəkətin dəqiq icrasının vacib olduğunu bilirdinizmi?

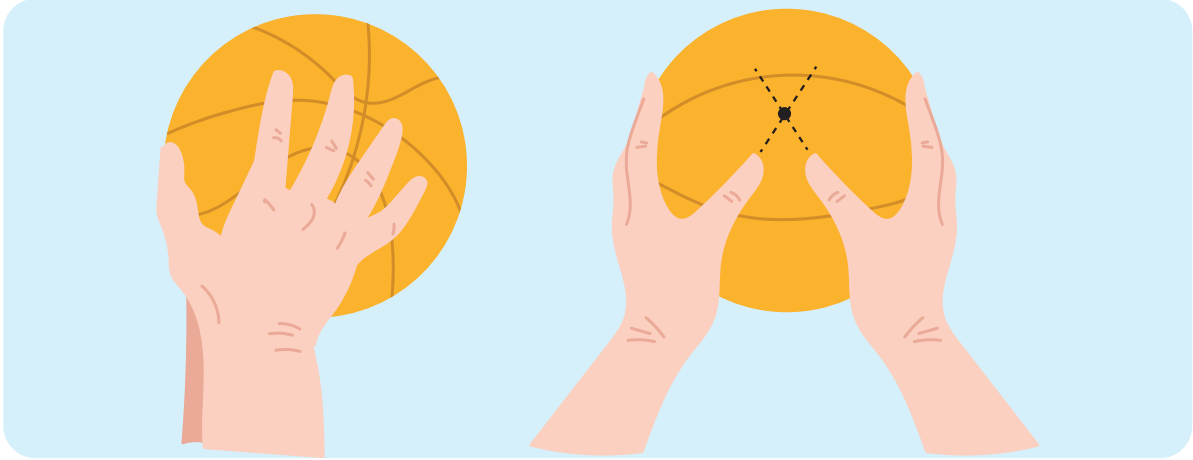
H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər dəqiq icranın inkişafına yönəldilməlidir. Məsələn, basketbol topunun qarşılıqlı ötürülməsi, topun kiçik qruplarda ötürülməsi və s.



Şəkil 73

Ə. Dərsin əsas hissəsində basketbolda topun qəbulu, atmalar və çiləmələr öyədilir.

Basketbolda topun qəbulu, çilənməsi və atmaları



Şəkil 74

Topun qəbul edilməsi: Topu həm bir, həm də iki əllə qəbul etmək olar. Onun çiyin və yaxud sinə bərabərliyində qəbulu daha məqsədəuyğundur. Bu zaman əllər topa doğru açıılır biləklər bir qədər sıx, barmaqlar aralı olur. (Şəkil 74)

Topun bir əllə, sağ və sol əllə çilənməsi (Şəkil 75)

Topun atılması: Atmalar da topun qəbulu kimi ən geniş yayılmış texniki fəndlərdən hesab edilir. Bu zaman maksimum dərəcədə cəld olmaq lazımdır ki, rəqib üçün gözlənilməz olsun. Atmaların müxtəlif növləri var və onlardan ən çox istifadə olunanı topun sinədən atılmasıdır. (Şəkil 76)



İki əl ilə sinə qarşısından atma zamanı top sinənin yuxarı hissəsindən qolların və sinənin köməkliyi ilə irəliyə itəlməlidir. Topun uçuş sürəti onun atılma sürəti və tezliyindən asılıdır.

Bir əl ilə çiyindən atma basketbolda ən sürətli atma (ötürmə) hesab olunur. Bu texniki fəndi mənimsəmək üçün əvvəlcə topu əldə möhkəm tutmaq və cəld olaraq barmaqlarla lazımi istiqamətə atmaq öyrədilməlidir. Topu bir əllə tutub dirsək elə qatlanmalıdır ki, əlin üst tərəfi çiyinə toxunsun. Digər əl ilə isə topa dəstək verilir.

İki əl ilə topun baş arxasından atılmasından orta və uzaq məsafələrə və bəzən səbətə atma zamanı istifadə olunur. Bu zaman top baş arxasına aparılır və cəld hərəkətlə səbətə doğru atılır.

Tullanaraq topun atılmasından həm uzaq, həm də orta məsafələrə atma zamanı istifadə olunur. Belə atmalar zamanı bütün diqqət səbətə və yaxud lövhənin məqsədə uyğun bir nöqtəsinə yönəlməlidir.



Şəkil 75



Şəkil 75



Şəkil 76

DƏQİQ İCRANIN İNKİŞAFINA YÖNƏLDİLMİŞ MÜTƏHƏRRİK OYUN NÜMUNƏSİ:

“Bowling”

Oyunun keçirildiyi yer. idman zalı, dəhliz.

İnventar: top, 10 ədəd keqli (*keqli əvəzinə plastik materalardan istifadə oluna bilər*).

Oyuna hazırlıq: Keqlilər piramida formasında düzülür və hər bir iştirakçı fiqurlardan 3-5 metr məsafədə durur.

Oyunun gedişi: Şagirdlərin hər biri əvvəlcədən müəyyən edilmiş növbə ilə 3 atış edir. Sonda ən çox keqli aşırıan oyunçu qalib hesab olunur. Oyunu kiçik qruplar və komandalarla da keçirmək mümkündür. Sonda ümumi komandanın topladığı xal hesablanaraq qalib müəyyən olunur.

Qayda: Start xəttini keçmək, topu hava ilə atmaq oyunun qaydalarına ziddir. Belə hallar baş verərsə, xallar hesablanmır.



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

Mövzu 52–54: ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

G. Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün müxtəlif metodlardan istifadə olunur. Bunlardan ən birincisi ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkət metodudur. Bu metodu qısa olaraq “hərəkət” metodu adlandırırlar və ondan müxtəlif variantlarda istifadə olunur. Hərəkət metodundan əlavə, “təkrar”, “dəyişmə (*variasiya*)”, “oyun” və “yarış” metodlarından istifadə edilir.

İnsanın hərəkət fəaliyyətinin müxtəlifliyi nə qədər çox olarsa, onun çeviklik qabiliyyəti bir o qədər artır.

Motivasiya. Çeviklik hərəkəti fəaliyyətinizlə yanaşı, eyni zamanda, çevik düşünmə və qərar qəbul etməkdir.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkışaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər koordinasiya və müvazinətin inkişafına yönəldilməlidir.

Ə. Hörmətli müəllimlər! Dərsin əsas hissəsində çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyun və estafetlərdən istifadə etməyiniz tövsiyə olunur.

“Hərəkətli səbət”

Oyun iki komanda arasında keçirilir. Hər komandanın üzvlərinin sayı qədər iki rəngdə top oyunçulara paylanılır. Meydançanın ortasında diametri 3 metr olan dairə çəkilir. Sonra aparıcı səbəti başında saxlayaraq dairə boyunca gəzir. Püşkdə birinci olan komandanın oyunçuları topları səbətin içərisinə atırlar. Oyun başa çatanda səbətə düşmüş topların sayı barədə aparıcı ucadan məlumat verir. Səbətə ən çox top atmış komanda qalib sayılır.



Şəkil 77

Qayda: Təyin olunmuş sahəni keçmək qadağandır.

“Top uğrunda mübarizə”

Oyun 2 komanda arasında basketbol oyununun qaydaları ilə keçirilir. Hər komanda rəqibin müqavimətini dəf edərək bir-birinə 10 ötürmə etməlidir və hər ötürməni uca səsle saymalıdır. 10-cu ötürməni edən komandaya 1 xal verilir. Müəyyən olunmuş vaxt ərzində daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur.



Şəkil 78

Estafet

Oyun bir neçə komanda arasında keçirilə bilər. Müəllimin signalı ilə hər komandanın birinci dayanan iştirakçısı basketbol topunu bir əllə çiləyərək qaçır və topu səbətə düşənə qədər atır. Top səbətə düşdükdən sonra digər əllə çiləyərək qaydır, topu növbəti komanda yoldaşına ötürüb arxaya keçir. Oyunu daha tez bitirən komanda qalib hesab olunur.



Şəkil 79

“Top qonşuya”

Oyunçular dairə üzrə bir-birindən 2 addım məsafədə dururlar və “bir-iki” sayırlar. “1”-lər bir komanda, “2”-lər digər komanda olur.

Müəllimin signalı ilə kapitanlar topu bir-birinə atırlar. Topu o vaxtadək bir-birinə atırlar ki, top kapitana çatır.

Dairə üzrə topu daha tez ötürənlər qalib sayılır. Topu alan kapitan tez onu yuxarı qaldırır. Oyunu bir neçə dəfə ardıcıl təkrar etmək olar.



Şəkil 80

V TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ II KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ

1. "İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər" məzmun xətti üzrə

	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dən 100-dək
Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat vermir.	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

	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dən 100-dək
İcra bacarığı	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 dəqiq-lyə yol verir.	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir.

3. "Hərəkəti qabiliyyətlər" məzmun xətti üzrə

MEYAR	KONTİNGENT	BAL / QIYMƏT							
		30-dək – 2		30-dan 60-dək – 3		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

4. "Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması" məzmun xətti üzrə

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

VI TƏDRİS VAHİDİ

DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİ

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ REALLAŞDIRILACAQ

ALT STANDARTLAR

- 1.2.1. *Hərəkətlərin icra üsulları haqqında qısa informasiya verir.*
- 1.3.1. *Sıra hərəkətləri haqqında məlumat verir.*
- 1.3.3. *Hərəkəti qabiliyyətlər, onları inkişaf etdirən oyunlar və hərəkətlər haqqında informasiya verir.*
- 1.4.1. *Vətənpərvərlik hisslərinin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu haqqında məlumat verir.*
- 1.4.3. *İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları haqqında məlumat verir.*
- 2.1.1. *Sağlamlıqını möhkəmləndirmək üçün hərəkətlər və hərəkət komplekslərini icra edir.*
- 2.1.2. *Orqanizmi möhkəmləndirən sağlamlaşdırıcı vasitələri nümunələrə müvafiq tətbiq edir.*
- 2.3.3. *Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir.*
- 2.3.4. *Müxtəlif hərəkətlərin icrasından əvvəl və sonra nəbz vurğularını müəyyən edir.*
- 3.1.6. *Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.*
- 4.1.3. *Hərəkəti fəaliyyət zamanı qaydalara riayət etməklə mübarizlik nümayiş etdirir.*
- 4.1.4. *Oyun zamanı öz fəaliyyətini mövcud qaydalar çərçivəsində yoldaşlarının fəaliyyəti ilə uzlaşdırır.*

TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ ÜMUMİ SAATLARIN MİQDARI: 10 saat

KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ: 1 saat

Mövzu 55: DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİ

Hörmətli müəllimlər! Şagirdlərin bölməyə marağını artırmaq üçün dərslikdə müəyyən məqamlardan nümunələr gətirilib. Siz də həm dərsliyə istinad edə, həm də özünüz müxtəlif nümunələrlə şagirdlərdə dözümlülük qabiliyyətinə maraq oyada bilərsiniz.

Dözümlülük qabiliyyəti müxtəlif intensivlik zonalarına aid olan fiziki yükü icra etmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət daha çox yorulmaya qarşı dayanmaq xüsusiyyəti kimi xarakterizə olunur. Ümumi və xüsusi dözümlülük anlayışları mövcuddur. Ümumi dözümlülük nisbətən aşağı intensivlikli fiziki yükün davamlı icrası zamanı özünü göstərən qabiliyyətdir. Xüsusi dözümlülük hər hansı ixtisaslaşma növündə əsas hərəkətin maksimal (*yarış şəraitinin tələblərinə müvafiq*) rejimdə icra qabiliyyətidir.

Dözümlülüyn təzahürü aşağıdakı amillərlə şərtləndirilir:

1. Şagirdin ağ ciyərlərinin həyat tutumundan;
2. Əzələ liflərinin xüsusiyyətindən (*"qırmızı" əzələ lifləri dözümlü, "ağ" əzələ lifləri isə sürətli, lakin dözümsüz hesab edilir*);
3. Hərəkətin (*məsafəni qət etməyin yaratdığı*) oksigen tələbatı və orqanizmin enerji imkanlarından;
4. Orqanizmin qüvvə və sürət imkanlarından;
5. Yorulma zamanı əzələ işini davam etdirərkən orqanizmin fizioloji funksiyalarının dayanıqlığından və s.

Ümumtəhsil məktəblərində həm ümumi, həm də sürət dözümlülüynün inkişaf etdirilməsi nəzərdə tutulur. Ümumi dözümlülüyə ayrılmış dərslərin ənənəvi təşkili, adətən, müəyyən məsafələrə kross qaçışı formasında həyata keçirildiyi üçün dərs maraqsız alınır. Ən əsası isə şagirdlərin belə dərslərdə fəal iştirak arzusu aşağı səviyyədə olur. Dözümlülük dərslərinin planlaşdırılmasında yuxarıda qeyd olunan amil nəzərə alınaraq, ilk növbədə, bu dərslərdə istifadə olunacaq vasitələr dörd qrupa bölünüb:

- çoxmərhələli estafetlər;
- enişli-yoxuşlu yerlərdə komandalarası kross qaçıışları;
- süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçıışlar;
- uzun mərhələli estafetlər.

Hörmətli müəllimlər! Dərslikdə şagirdlərin öz dözümlülük qabiliyyətini yoxlaya bilməsi üçün aşağıdakı kross qaçış normativləri verilib. Bu normativlərdən istifadə etməklə sayəsində siz bölmənin əvvəlində şagirdlərin dözümlülük qabiliyyətinin ilkin səviyyəsini müəyyən etmiş olacaq, onlar isə özlərini qiymətləndirə biləcəklər.



1000 m kross qaçışı
(6.00 dəq.)



1000 m kross qaçışı
(6.30 dəq.)



Mövzu 56-57: ÜMUMİ DÖZÜMLÜLÜK

G. Ümumi dözümlülük nisbətən aşağı intensivlikli fiziki yükün davamlı icrası zamanı özünü göstərən qabiliyyətdir. Ümumi dözümlülüğü qaçış (*uzunmüddətli*), üzgüçülük, velosiped sürmək və s. hərəkətlərlə inkişaf etdirmək olar. Bu zaman özünənəzarəti unutmamaq, yəni yorulma və halın pisləşməsi olduqda yüklənməni azaltmaq lazımdır. Basketbol və futbol elementlərindən istifadə etmək də məqsədəuyğun hesab olunur.

Motivasiya. Dərslikdə verilmiş “Marafon qaçışının tarixi” mətnindən istifadə etməklə şagirdlərdə motivasiya yarada bilərsiniz.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər dəqiq icranın inkişafına yönəldilməlidir. *Məsələn, dabanları sağ-ı əzələsinə çatdırmaqla qaçış, dizləri yuxarıya qaldırmaqla qaçış, bitişik addımlarla qaçış və s.*



Şəkil 81

Ə. Dərsin əsas hissəsində, əsasən, ümumi dözümlülüğün inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun və estafetlərdən istifadə olunması tövsiyə edilir.

“Qatar” oyunu

Oyunun keçirildiyi yer: idman zalı, meydança

İnventar: dayaqqlar və ya maneo

Oyuna hazırlıq. Oyun üç və daha çox komanda arasında keçirilə bilər. Daha dözümlü və sürətli iştirakçıların sıranın önündə durması məsləhət görülür.

Oyunun gedişi: Start signalı ilə hər komandanın ilk iştirakçısı qaçaraq işarələnmiş sahədən dönüb geri qayıdır və ikinci iştirakçı ilə birgə eyni məsafəni qət edir. Beləliklə, bütün iştirakçılar qatar formasında işarələnmiş sahədən dönərək geri qayıdılar. İlk geri qayıdan komanda qalib hesab olunur.

Qayda. Qaçarkən iştirakçılar mütləq komanda yoldaşlarının belindən tutmalı və əllərini qəti buraxmamalıdır. Son iştirakçı finiş xəttini keçənə qədər qaçmaq lazımdır.

Təhlükəsizlik. İştirakçılar bir-birini geriye dartmamalı və itələməməlidirlər.



Şəkil 82

“Əjdaha” oyunu

Oyunun keçirildiyi yer: idman zalı, meydança

İnventar: yaylıq və ya ip.

Oyuna hazırlıq: Oyun üç və daha çox komanda ilə keçirilir. Hər komanda bir kapitan seçir, komandanın digər üzvləri həmin kapitanın arxasında dayanaraq əllərini bir-birinin çiyindənən, yaxud belindən tutaraq zəncirvari düzülürlər. Son oyunçunun arxasına yaylıq bağlanılır.

Oyunun gedişi: Fit verilən kimi bütün komandalar meydançada qaçmağa başlayır. Kapitanlar rəqib komandadan dəsmalı götürməyə çalışır. Dəsmalı itirən komanda oyunu tərk edir. Oyun digər komandalar arasında davam edir və sona qalan komanda qalib hesab olunur.

Qayda: Əlləri çiyindən çəkmək olmaz. “Zəncir” qırıldıqda tutulan yaylıq qeydə alınmır. Dəsmalı yalnız kapitanlar götürə bilər.

Təhlükəsizlik: İştirakçılar bir-birini geriye dartmamalı və itələməməlidirlər. Dəsmal yüngül bağlanmalıdır ki, darta kimi açılsın.



Şəkil 83

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

Qeyd: Hörmətli müəllimlər! şagirdlərin dərs prosesində öyrəndiklərini möhkəmləndirməsi üçün dərsliyin “**Dostlarınızla edin**” hissəsində iplə tullanmalardan ibarət “*Kim daha dözümlüdür*” oyunu verilib.

Mövzu 58: XÜSUSİ DÖZÜMLÜLÜK

G. Xüsusi dözümlülük hər hansı idman növündə hərəkətin yarış şəraitinin tələblərinə uyğun (*maksimal icra tempi*) rejimdə icrası zamanı özünü göstərən qabiliyyətdir. Buraya qaçış zamanı sürət, atmalarda sürət-güc, bədii gimnastikada əyilgənlik, ağırlıqqaldırmada qüvvə, futbolda çeviklik dözümlülüynü misal göstərmək olar.

Xüsusi dözümlülüyn növləri:

Koordinasiya dözümlülüynü çətin texniki hərəkətlərin dəfələrlə təkrarlanmasıdır.

Dinamik dözümlülük ağır əzələ hərəkətlərinin nisbətən sakit tempdə, lakin uzun müddət icrasıdır. Məsələn, ağır atlet ştanqı qaldırıqda ağırlığı döşəmədən, sonra isə sinədən yuxarı qaldırmaqdır. Bu zaman o bu hərəkəti icra etmək üçün qüvvəni düzgün bölüşdürməlidir.

Statik dözümlülük əzələ gərginliyini uzun müddət eyni vəziyyətdə saxlamaqdır.

Məsələn, güllə atıcısı atışı icra etmək üçün uzun müddət hərəkətsiz dayanmalıdır ki, hədəfə dəqiq vursun. Bu zaman bütün əzələ qrupları məhz statik dözümlülük göstərir. Digər idman növlərindən, ictimai həyatdan və təbiətdən də şagirdlərə nümunələr göstərə bilərsiniz.

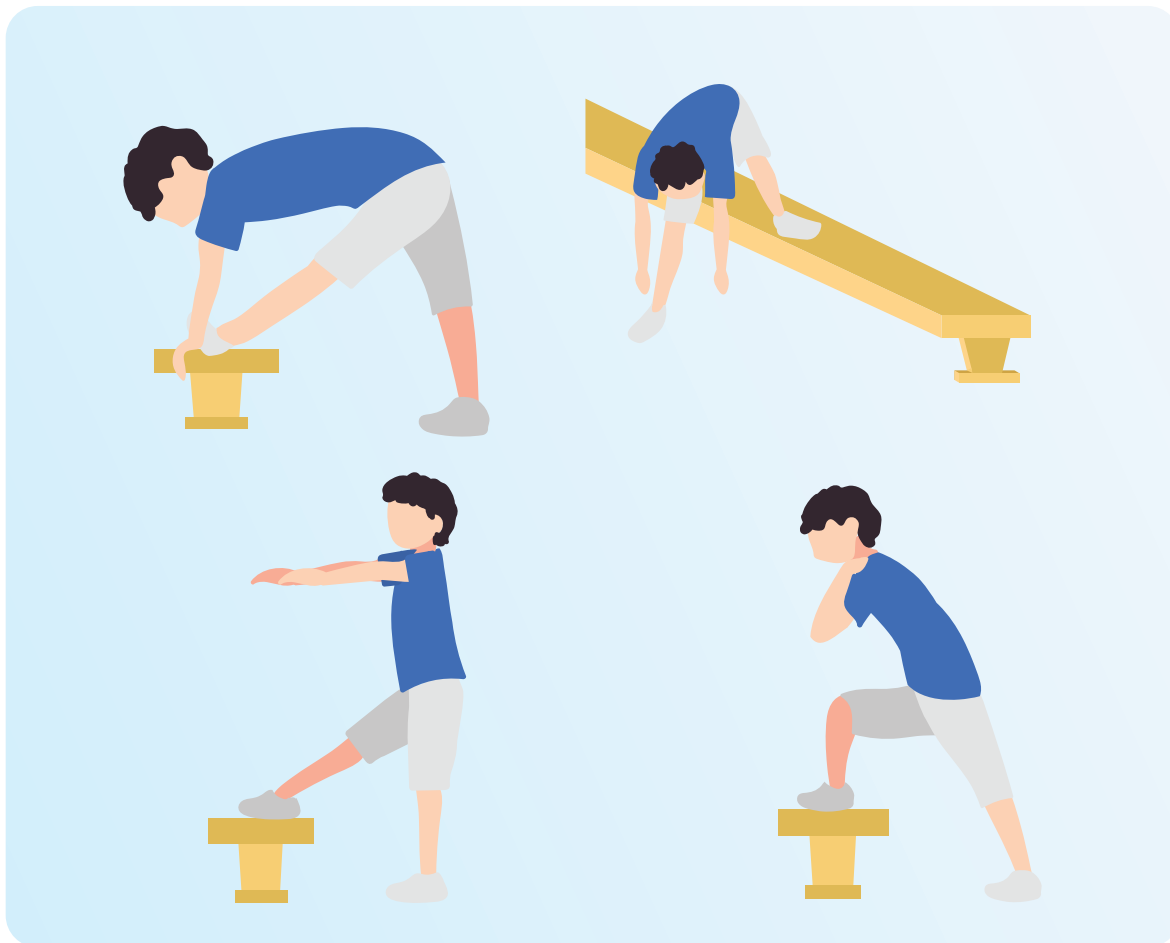
Motivasiya. Dərslikdə xüsusi dözümlülüyn növlərinə uyğun şəkillərdən nümunə gətirərək şagirdlərdə motivasiya yaradır.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər dözümlülüyn inkişafına yönəldilməlidir. Məsələn, üzü gimnastika skamyasına tərəf duraraq sol ayaq pəncə *üzərində skamyada, qollar irəli, sol ayağı bükərək ağırlığı onun üzərinə salmaq, qollar gərgin halda sinə qarşısında, irəli-aşağı əylərək əllərlə skamyanın uzaq kənarına toxunmaq* və s.

Ə. Xoruzların döyüşü – koordinasiya.

Top kapitana (*həndbol topu ilə*) – dinamik.

Kəşfiyyətçi və gözətçi – statik.



Şəkil 84

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

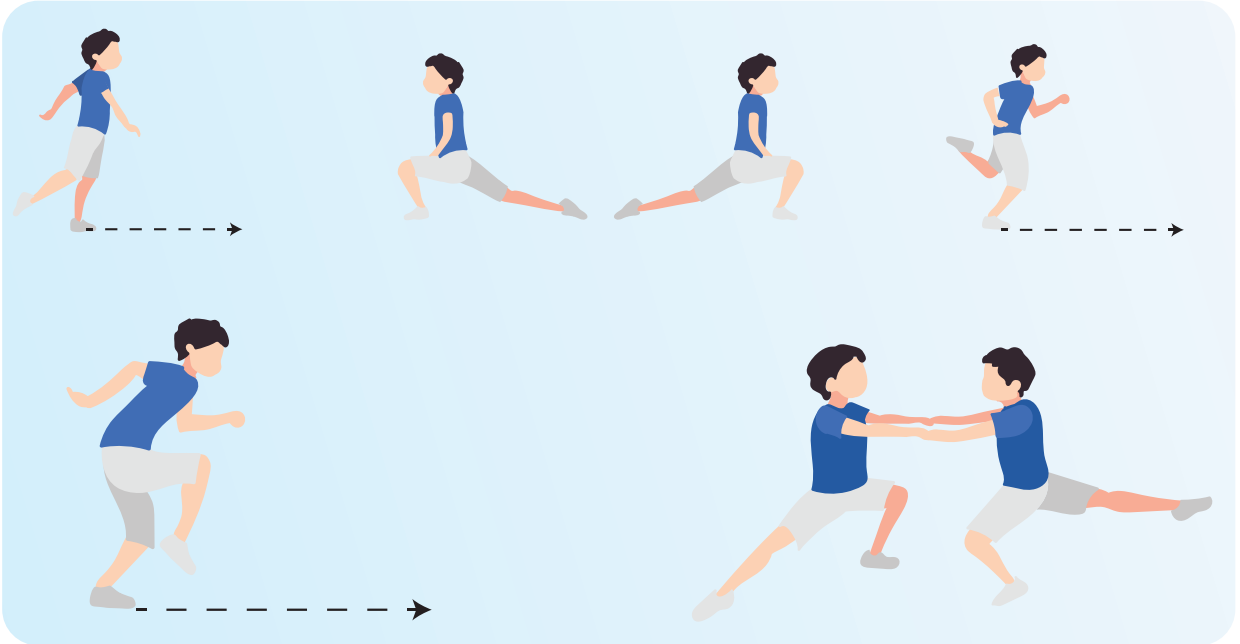
Qeyd: Hörmətli müəllimlər! Şagirdlərin dərslərin prosesində öyrəndiklərini möhkəmləndirməsi üçün dərslərin “**Dostlarınızla edin**” hissəsində iplə tullanmalardan ibarət “*Kim daha dözümlüdür?*” oyunu verilmişdir.

Mövzu 59–61: DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

G. Düzümlüyün təkmilləşdirilməsində yüksək fəal sinir sistemi ilə əlaqədar olmayan oyunlar yorğunluğa gətirib çıxarır və işgörmə qabiliyyəti aşağı düşür. Belə hərəkətləri mütəhərrik oyunlarla müqayisəli şəkildə etmək səmərəlidir.

Motivasiya. Düzümlülük hərəkəti qabiliyyəti, eyni zamanda, insanın xarakterinə müsbət təsir edərək onun təmkinli olmasına zəmin yaradır.

H. Burada məqsəd sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ilə şagird orqanizmini əsas hissədəki fiziki yüklənməyə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçün veriləcək xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər düzümlülük qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilməlidir. Məsələn, ritmik asta qaçış, yoldaşının əlindən tutaraq yanlara yayvarı oturuşlar, hücum addımında yayvarı hərəkətlər, dabanları sağrı əzələsinə çatdırmaqla qaçış, dizləri yuxarıya qaldırmaqla qaçış və s.



Şəkil 85

Ə. Dərsin əsas hissəsində, əsasən, düzümlülük qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyun və estafetlərdən istifadə olunması tövsiyə olunur.

“Maneələri estafet”

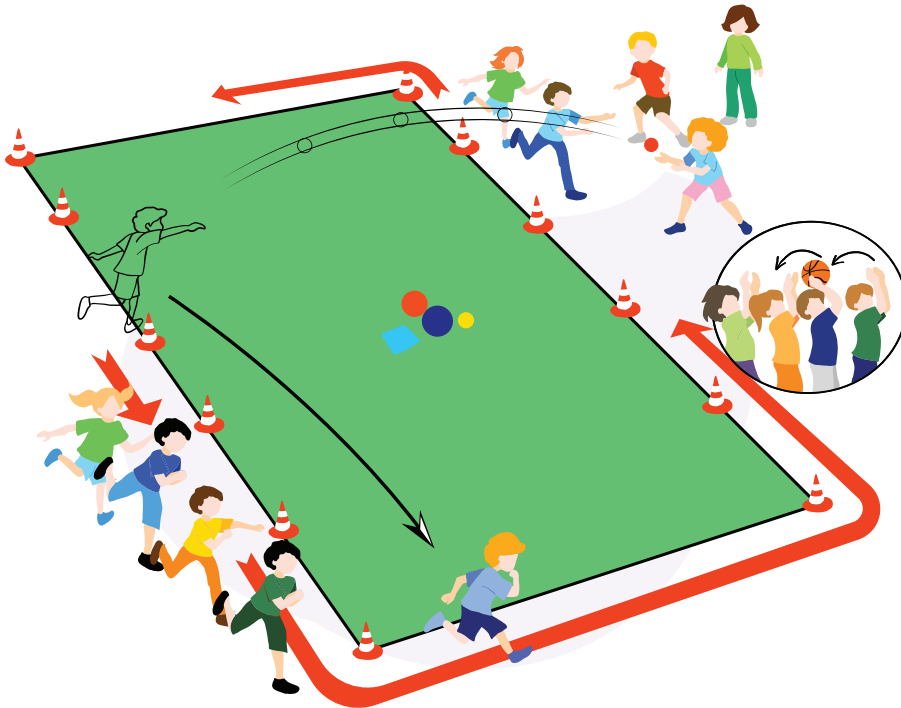
Oyun iki və daha çox komanda ilə oynanılır. Start siqnalı ilə komandanın ilk iştirakçısı qarşıda quraşdırılmış müxtəlif maneələri dəf edərək geri qayıdır və əlini komanda yoldaşına vuraraq arxada durur. Bu minvalla bütün iştirakçılar oyunu davam etdirir. Oyunu daha tez və qaydalar çərçivəsində başa vuran komanda qalib hesab olunur.



Şəkil 86

“Zəncirləmə atış” oyunu

Oyun iki komanda (“atanlar” və “tutanlar”) arasında keçirilir. “Atanlar” komandasının ilk iştirakçısı təyin olunmuş nöqtədən topu “tutanlar” komandasına tərəf atır və bütün komanda bir sıra ilə bitiş nöqtəsinə tərəf qaçmağa başlayır. Bu müddətdə “tutanlar” komandası topu tutan iştirakçının arxasında bir sırada düzülür və topu tutan baş üzərindən topu arxaya doğru ötürür. Topu sonuncu qəbul edən iştirakçı cəld sıranın önünə keçərək “stop” deyir. Öz missiyasını daha tez başa vurmuş komanda qalib hesab olunur.



Şəkil 87

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

VI TƏDRİS VAHİDİ ÜZRƏ KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ

1. "İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər" məzmun xətti üzrə

	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dən 100-dək
Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Dözümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat vermir.	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

	0-dan 30-dək	30-dan 60-dək	60-dan 80-dək	80-dən 100-dək
İcra bacarığı	Dözümlülük tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir.	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. "Hərəkəti qabiliyyətlər" məzmun xətti üzrə

MEYAR	KONTİNGENT	BAL / QIYMƏT							
		30-dək – 2		30-dan 60-dək – 3		60-dan 80-dək – 4		80-dən 100-dək – 5	
1000 metr kross qaçışı (dəq. san.)	Oğlanlar	7.00	1	6.40	31	6.20	61	6.00	90
		6.59	3	6.39	33	6.19	62	5.59>	100
		6.58	4	6.38	34	6.18	63		
		6.57	6	6.37	36	6.17	64		
		6.56	7	6.36	37	6.16	65		
		6.55	9	6.35	39	6.15	66		
		6.54	10	6.34	40	6.14	67		
		6.53	12	6.33	42	6.13	68		
		6.52	13	6.32	43	6.12	69		
		6.51	15	6.31	45	6.11	70		
		6.50	16	6.30	46	6.10	71		
		6.49	18	6.29	48	6.09	72		
		6.48	19	6.28	49	6.08	73		
		6.47	21	6.27	51	6.07	74		
		6.46	22	6.26	52	6.06	75		
		6.45	24	6.25	54	6.05	76		
		6.44	25	6.24	55	6.04	77		
		6.43	27	6.23	57	6.03	78		
		6.42	28	6.22	58	6.02	79		
		6.41	30	6.21	60	6.01	80		

1000 metr kross qaçışı (dəq. san.)	Qızlar	7.30	1	7.10	31	6.50	61	6.30	90
		7.29	3	7.09	33	6.49	62	6.29>	100
		7.28	4	7.08	34	6.48	63		
		7.27	6	7.07	36	6.47	64		
		7.26	7	7.06	37	6.46	65		
		7.25	9	7.05	39	6.45	66		
		7.24	10	7.04	40	6.44	67		
		7.23	12	7.03	42	6.43	68		
		7.22	13	7.02	43	6.42	69		
		7.21	15	7.01	45	6.41	70		
		7.20	16	7.00	46	6.40	71		
		7.19	18	6.59	48	6.39	72		
		7.18	19	6.58	49	6.38	73		
		7.17	21	6.57	51	6.37	74		
		7.16	22	6.56	52	6.36	75		
		7.15	24	6.55	54	6.35	76		
		7.14	25	6.54	55	6.34	77		
		7.13	27	6.53	57	6.33	78		
		7.12	28	6.52	58	6.32	79		
		7.11	30	6.51	60	6.31	80		

4. "Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması" məzmun xətti üzrə

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

OLİMPIYA HƏRƏKATI

I Olimpiya Oyunları



Olimp Yunanıstanda ən böyük dağ massividir (2911 m). Mifologiyaya əsasən, bu dağ Zevs başda olmaqla tanrıların məskəni sayılırdı. Olimp şəhərində e.ə. 776-cı ildən Zevsin şərəfinə hər 4 ildən bir keçirilən yarışlar birinci və sonuncu günləri təntənəli olmaqla 5 gün davam edirdi. Keçirildiyi müddətdə bütün yunanlar üçün “Müqəddəs sülh” məcburi idi. Korep adlı aşpaz ilk olimpiya çempionu kimi tarixə düşdü. Sonralar Roma imperatoru I Feodosi tərəfindən yarışlar qadağan olundu və 1896-cı ilədək keçirilmədi.

1894-cü il iyunun 23-də Parisin Sarbonna Universitetində Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi (BOK) yarandı (12 dövlət).

Yunanıstanlı Demetrius Vikelas BOK-un ilk prezidenti seçildi və antik olimpiya oyunlarının 4 ildən bir keçirilmə ənənəsi saxlanılaraq ilk olimpiya oyunlarının yeri açıqlandı. 6–15 aprel 1896-cı il tarixində Yunanıstanın paytaxtı Afina şəhərində 13 ölkədən 245 nəfər (*yalnız kişilər olmaqla*) idmanın 9 növündə, 43 yarış proqramı üzrə mübarizə apardı.

1896-cı ilin may ayında Vikelas BOK-un xartiyasına əsasən, tutduğu vəzifəni növbəti oyunların keçiriləcəyi ölkənin – Fransanın nümayəndəsi, müasir olimpiya hərəkatının banisi sayılan Pyer De Kubertenə verdi. İlk olimpiya oyunlarında I yeri 11 qızıl, 7 gümüş və 2 bürünc medal olmaqla Amerika idmançıları tutdu. Yunanlar isə 10 qızıl, 18 gümüş və 17 bürünc medalla II yerə layiq görüldülər.

Yer	Ölkə	Qızıl	Gümüş	Bürünc
1	Yunanıstan	10	19	17
2	ABŞ	11	7	1
3	Almaniya	6	5	2

II Olimpiya Oyunları



II Olimpiya Oyunları 14 may–28 oktyabr 1900-cü il tarixində Fransanın paytaxtı Parisdə təşkil olunmuşdur. Yarışda 24 ölkənin 1225 idmançısı (1206 kişi, 19 qadın) idmanın 19 növündə, 87 yarış proqramı üzrə mübarizə aparmışdır. Bu oyunlarda Fransa idmançıları 26 qızıl, 36 gümüş və 33 bürünc medalla 1-ci olmuşlar.

II Olimpiya Oyunları ilə eyni vaxtda Fransanın paytaxtında ümumdünya ticarət sərgisi də keçirilmişdir. Ölkənin hakimiyyət dairələri oyunlara nisbətən sərgiyə daha çox diqqət yetirmişdi. Nəticədə olimpiya oyunları bir qədər kölgədə qalmış, mayın ortalarında start verilən yarışlar oktyabrın axırlarında başa çatmışdı. II Yay Olimpiya Oyunlarında ilk dəfə olaraq Asiya ölkəsi Hindistan da iştirak etmişdi.

Yarış proqramına daxil olan idman növləri arasında “at üzərində polo” da var idi. Bu oyun Azərbaycan milli xalq oyunu olan “çövkən”lə eyniyyət təşkil edir.

Tarixi məqamlardan biri də olimpiadaya qadınların qatılması idi.

Oyunların ən böyük qəhrəmanı Amerika idmançısı Elvin Krensleyn olmuşdu. O, üç gün ərzində 4 dəfə olimpiya çempionluğuna yüksəlmişdi.

Yer	Ölkə	Qızıl	Gümüş	Bürünc
1	Fransa	26	36	33
2	ABŞ	20	15	16
3	Böyük Britaniya	17	8	12

III Olimpiya Oyunları



III Olimpiya Oyunları 1904 iyulun 1-dən noyabrın 23-dək ABŞ-ın Sent-Luis şəhərində keçirilmişdi. 13 ölkədən 689 nəfər (8-i qadın) idmanın 17 növü üzrə 94 yarış proqramında iştirak etmişdi.

Bu oyunlarda ABŞ idmançıları 78 qızıl, 83 gümüş və 77 bürünc medala sahib olmuşdular. Olimpiadada ilk dəfə Cənubi Amerika və Afrika idmançıları da iştirak etmişdilər. Məsafə uzaq və təbii ki, yolxərçi bəhə olduğu üçün olimpiadaya qatılan idmançıların sayı xeyli az olmuşdu. 689 nəfərdən 535-i ABŞ-ı təmsil etdiyi üçün bu yarışları "Açıq ABŞ oyunları" da adlandırırdılar.

Sent-Luis oyunlarında təşkilatçılar 4 il öncəki səhvlərini yenə təkrarlamış, "Dünya Ticarət Yarmarkası" olimpiada ilə eyni vaxtda keçirilmişdi.

Amerikalı Corc Eyzer olimpiada tarixində ən çox medal qazanan idmançı olmuşdu. Bu gimnastın bir ayağının protez (*taxtadan*) olmasına baxmayaraq, 2 qızıl, 4 gümüş və 1 bürünc medal qazınamağa müvəffəq olmuşdu. Atletika növündə 24 proqramda 15 yeni olimpia rekorduna imza atılmışdı. Bunlardan 8-i həm də dünya rekordu idi.

Yer	Ölkə	Qızıl	Gümüş	Bürünc
1	ABŞ	78	83	77
2	Almaniya	4	4	5
3	Kuba	4	2	3

IV Olimpiya Oyunları



IV Olimpiya Oyunları 1908-ci il aprelin 27-dən oktyabrın 31-dək İngiltərənin paytaxtı London şəhərində təşkil olmuşdu. 22 ölkədən 2035 idmançısı (1999 kişi, 36 qadın) idmanın 22 növündə 110 yarış üzrə mübarizə aparmışdı.

Tarixdə ilk dəfə olimpiya oyunları üçün xüsusi stadion tikilmişdi. “Olimpiya stadionu” ənənəsi də elə buradan başlamışdı.

Bu yarışda daha bir ilkə imza atılmışdı – yarışa gələn nümayəndə heyətləri stadiona özünəməxsus fərqli geyimlərdə və öz bayraqları ilə daxil olmuşdular. Pensilvaniya yepiskopu finiş xəttinin qarşısında yıxılan idmançıya təsəlli vermək üçün dediyi “Olimpiya oyunlarında əsas qələbə deyil, iştirakdır” sonralar məşhurlaşacaq obrazlı deyim olmuşdur. Bu oyunlarda atletika üzrə 13 olimpiya rekordu yenilənmişdi.

Olimpiya başa çatdıqdan sonra müxtəlif nəşrlərdə ayrı-ayrı ölkələrin uğurlarının əks etdirən yeni cədvəli meydana çıxdı. Sonralar geniş tətbiqini tapan bu üsul “qeyri-rəsmi komanda hesabı” adını aldı.

Yer	Ölkə	Qızıl	Gümüş	Bürünc
1	Böyük Britaniya	57	50	40
2	ABŞ	23	12	12
3	İsveç	8	6	11

Bu oyunlarda Böyük Britaniya idmançıları 57 qızıl, 50 gümüş və 40 bürünc medalla birinci yerə sahib olmuşdular.

V Olimpiya Oyunları



V Olimpiya Oyunları 5 may–27 iyul 1912-ci il tarixində İsveçin paytaxtı Stokholm şəhərində keçirilmişdi. Oyunlarda 28 ölkədən 2547 idmançı (2490 kişi, 57 qadın) idmanın 14 növündə 102 yarış proqramı üzrə mübarizə aparmışdı.

Stokholm oyunlarında müasir beşnövcülük, qadınlar arasında üzgüçülük yarışları ilk dəfə olaraq proqrama daxil edilmişdi. Tarixdə ilk dəfə idman arenasını elektrik ölçü cihazları ilə təchiz olunmuşdu. Ən çətin məqamda qalibi müəyyən etmək üçün isə daha bir yenilik – foto-finiş köməyə gəlmişdi.

V Olimpiya Oyunları bir çox parlaq nəticələrlə yadda qalmışdı: 800 m məsafəyə qaçışda 5 idmançı dünya rekordunu təzələnmişdi.

3 qızıl medal qazanan yeganə atlet finlandiyalı Hannes Kolehmainen olmuşdu.

İndiyədək tərarlanmayan unikal hadisə də baş vermişdi: İlk dəfə olimpiya medallarını əkiz qardaşlar almışdı. Bu, güllə atıcılığı üzrə yarışda baş vermişdi.

Avstriya MOK-un prezidenti Otto Hörşmanın qılıncoynatma komandası gümüş medala sahib olmuşdu.

Sonda 24 qızıl, 24 gümüş və 17 bürünc medalla İsveç qalib gəlmişdi.

Yer	Ölkə	Qızıl	Gümüş	Bürünc
1	İsveç	24	24	17
2	ABŞ	23	19	19
3	Böyük Britaniya	10	15	16

VII Olimpiya Oyunları



1916-cı ildə keçirilməsi nəzərdə tutulan VI Olimpiya Oyunlarının təşkili Berlinə həvalə olunsada, I Dünya müharibəsinin başlanması bu idman bayramının baş tutmasına mane olmuşdu.

VII Olimpiya Oyunları 1920-ci il aprelin 20-dən sentyabrın 1-dək Belçikanın Antverpen şəhərində keçirilmişdi. Yarışda 29 ölkənin 2669 idmançısı (2591 kişi, 78 qadın) idmanın 22 növündə 154 yarış proqramı üzrə mübarizə aparmışdı.

İlk dəfə 5 müxtəlif rəngli halqa təsvir olunduğu Olimpiya bayrağı Antverpen olimpiadasında meydana çıxarılmışdı. Halqalar ağ fonda bir-birinə birləşmiş 5 rəngdən: göy, sarı, qara, yaşıl və qırmızı rənglərdən tərtib olunmuşdu. Əsrarəngizliyi ilə seçilən yeni bayraq böyük marağa səbəb olmuş və sevinc doğurmuşdu.

Bu oyunlarda 13 yeni olimpiya rekordu müəyyən edilmişdi ki, onlardan 6-sı həm də yeni dünya rekordu idi.

VII olimpiya oyunlarının təntənəli açılış mərasimində tanınmış vaterpolçu və qılıncoynadan, həmçinin Belçika Olimpiya Komitəsinin prezidenti Viktor Buan ilk dəfə Olimpiya andı içmişdi.

Yekunda 41 qızıl, 27 gümüş və 27 bürünc medalla ABŞ idmançıları 1-ci yeri tutmuşdular.

Yer	Ölkə	Qızıl	Gümüş	Bürünc
1	ABŞ	41	27	27
2	İsveç	19	20	25
3	Böyük Britaniya	15	15	13

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil məktəbləri üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı (kurikulumu) (1–11-ci siniflər). Bakı, 2013.
2. F.Hüseynov, A.Əsgərov, B.Allahverdiyev və b. Ümumtəhsil məktəblərinin 5–11-ci siniflərində Fiziki tərbiyə. “Müəllim” nəşriyyatı, Bakı, 2012.
3. F.Hüseynov, S.Bağirov, İ.Əliyev, F.Hüseynov. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-ci sinfi üçün dərsliyin metodik vəsaiti. Bakı, 2018.
4. H.Y.Ələkbərov, Ə.H.Namazov, E.R.Quliyev, Ç.İ.Salmanov. Mütəhərrik oyunlar. Bakı, 2006.
5. М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. Физическая культура 5-6-7 классы – учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, 2013.
6. Т.С.Усманходжаев, С.Г.Арзуманов. Физическое воспитания – Учебное пособие для 5-6 классов школ общего среднего образования. Ташкент, 2015.
7. С.И.Михайлюк, С.В.Овчинникова, А. Е. Рожкова и др. Физическая культура (5 класс) Учебное пособие для общеобразовательных учебных организаций. Донецк, 2017.
8. В.А.Барков, В.Л.Воронцов, А.И.Навойчик и др. Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 5–7 классах. Минск, 2014.
9. M.L.İnce, A.D.Mirzeoğlu, F.Arslan, F.Altay və b. Beden eğitimi ve spor dersi etkinlik kılavuzu (5-8 sınıflar). İstanbul, 2019.
10. A.Telford, L.Anton-Hem, D.Dudley, J.Fender. Fit for Life – health and physical education for the Australian Curriculum, 2019.
11. A. Bleicher, P. Matros, F. Bauer, J. Grob, N. Cürtner, E. Hillebrand. Moderner sportunterricht – in Stundenbildern Klasse 5-7, 2019.
12. E. Quliyev, V.Əliyev, K.Şıxəliyev. Azərbaycan xalq dastanlarında fiziki mədəniyyət haqqında. Bakı, 2002
13. E. Quliyev. İdman oyunları üzrə gənc idmançıların fiziki hazırlığının inkişafında mütəhərrik oyunların rolu. Bakı, 2007
14. N. Məcidov. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası – I Hissə. Bakı, 2018
15. B. Cabbarlı, C. Yolçiyev, K. Əliyeva, N. Qasimova. Peşəkarlığa atılan ilk addım. Bakı, 2018)

Buraxılış məlumatı

FİZİKİ TƏRBİYƏ 5

*Ümumtəhsil məktəblərinin 5-ci sinfi üçün
Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərsliyin (qrif nömrəsi: 2020-080)*

METODİK VƏSAİTİ

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər: **Elçin Quliyev**
Könül Əliyeva
Cabbar Yolçiyev

İxtisas üzrə məsləhətçi **Kəmalə Həşimova**

Buraxılışa məsul	Rafiq Kazımov
Üz qabığının dizaynı	Nurlan Nəhmətov
Dizayner və səhifələyici	Kübra İbrahimova
Redaktor	Nərgiz Qasımsadə
Korrektor	Nərgiz Əhədova
Texniki redaktor	Sevinc Yusifova
Baş redaktor	Nərgiz Cabbarlı
Texniki direktor	Xəqani Fərzaliev
Nəşriyyat direktoru	Sevil İsmayılova

© “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 12.9. Fiziki çap vərəqi 15.5. Formatı 57x82¹/₈.
Kəsimdən sonra ölçüsü: 195x275. Səhifə sayı 124.
Şriftin adı və ölçüsü: məktəb qarnituru 10-12. Ofset kağızı. Ofset çapı.
Sifariş _____. Tiraj _____. Pulsuz. Bakı – 2020

Əlyazmanın yığma verildiyi və çapa imzalandığı tarix: _____

Nəşriyyat:
“Şərq-Qərb” ASC
(Bakı, AZ1143, Hüseyn Cavid küç., 111)

Pulsuz