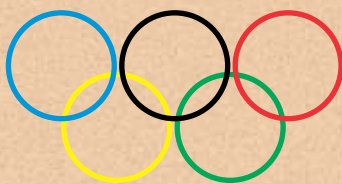


FİZİKİ TƏRBİYƏ

MÜƏLLİM ÜÇÜN METODİK VƏSAIT



2
SİNİF





AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ DÖVLƏT HİMNİ

*Musiqisi Üzeyir Hacıbəylinin,
sözləri Əhməd Cavadındır.*

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

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

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

**Firat Hüseynov, İsmayıl İsmaylov, Soltan Bağirov,
Çingiz Salmanov, Hənifə Qurbanov**

FİZİKİ TƏRBİYƏ

2

*Ümumtəhsil məktəblərinin 2-ci sinfi üçün
"Fiziki tərbiyə" fənni üzrə dərslərin
metodik vəsaiti*

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



Bakı - 2018

Mündəricat

Giriş	3
Məzmun standartları	6
İllik planlaşdırma	7
Birinci bölmə. Sürət qabiliyyətinin inkişafı	12
İkinci bölmə. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı	23
Üçüncü bölmə. Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı	32
Dördüncü bölmə. Çeviklik qabiliyyətinin inkişafı	41
Beşinci bölmə. Əyilgənlik qabiliyyətinin inkişafı	55
Altıncı bölmə. Dözümlülük qabiliyyətinin inkişafı	63

GİRİŞ

Müasir dövr yüksək texnologiyaların tətbiqi nəticəsində insanın fiziki fəallığının getdikcə daha çox məhdudlaşdırılması ilə səciyyələnir. Bu da öz növbəsində orqanizmin gipodinamika ilə əlaqədar müxtəlif sağlamlıq problemlərinin yaranmasına şərait yaradır.

Hərəkəti fəallıq artıq formalaşmış və böyüyən orqanizm üçün xeyli fərqli təsirlərə malikdir. Birinci halda hərəkəti fəallıq bərpaedici, stabilizasiya xüsusiyyəti daşıyarsa, böyüyən orqanizm üçün fəal hərəkətlərin icrası həyatı əhəmiyyət kəsb edir. İnkişaf edən orqanizmin üzv və sistemlərinin zəruri elementlərlə təchizinin fəallaşdırılması yalnız kifayət qədər zəruri, intensiv fiziki yükün orqanizmə təsiri ilə həyata keçirilə bilər.

Digər tərəfdən metodiki cəhətdən düzgün təşkil edilmiş fiziki tərbiyə prosesi adi halda aşkarlanması mümkün olmayan şagird psixologiyasını müəyyənləşdirməyə, proqnozlaşdırmağa və düzgün istiqamətləndirməyə imkan verir. Fəal fiziki hərəkət və oyun şagirdin malik olduğu mübarizlik, ünsiyyətlik, əməkdaşlığa meyillilik kimi xüsusiyyətlərlə yanaşı, digər davranış qüsurlarını: egoizmlilik, təkəbbürlülük və başqa cəhətlərini "görməyə" imkan verməklə, müəllimin fərdi tərbiyə metodları və vasitələri seçməsinə şərait yaradır.

Qeyd olunan və digər başqa amillər fiziki tərbiyəni şagirdin sağlam insan və şəxsiyyət kimi formalaşmasında çox mühüm amilə çevirir. Bu isə öz növbəsində fiziki tərbiyə prosesinin qeyd olunan faktorları özündə birləşdirən mexanizmə malik metodikanın tətbiqi ilə həyata keçirilməsini aktual bir problemə çevirir. Bu səbəbdən hər bir dərslər idraki inkişafa şərait yaradan **informasiya təminatı**, hərəkətlərin icrası prosesində formalaşdırılan və təkmilləşdirilən **bacarıq və vərdislər**, inkişaf etdirilməsi zəruri olan **hərəkəti qabiliyyətlər** və bütün fiziki tərbiyə prosesində əvvəldən sona kimi ana xətt olan **şəxsiyyətin formalaşmasının mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** kimi məzmun xətlərinə əsaslanmalıdır. Eyni zamanda hər bir dərslər özündə qeyd olunan məzmun xətlərinin standartlarını əks etdirməlidir. Əks halda o öz tamlığını itirməklə qarşıya qoyulmuş məqsədlərin həyata keçirilməsini təmin edə bilməz.

İbtidai təhsil mərhələsində fiziki tərbiyə dərslərinin əsas hissəsinin "oyun" metodunun tətbiqi ilə keçirilməsi nəzərdə tutulur.

Fiziki tərbiyə prosesində hər bir dərslərin məzmunu və tədrisi forması əvvəlcədən müəyyənləşdirilmiş qrafik üzrə aparılır. Dərslərin məqsədi üçün seçilmiş standartlar hər bir məzmun xəttini əhatə etməklə onları əlaqələndirməlidir. Yəni hər bir dərslərdə yerinə yetiriləcək hərəkətlər, oyunlar haqqında aydın, qısa, dəqiq informasiya verilməli, bacarıqların formalaşdırılması və təkmilləşdirilməsi nəzərdə tutulmalı, bu icra prosesində hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün zəruri olan icra rejimi (hərəkətlərin, təkrarların sayı, icra intensivliyi, təkrarlar arasındakı vaxt intervalı və s.) müəyyənləşdirilməli, hərəkətlərin icrası və oyun prosesində şagirdlər arasında ünsiyyətin, əməkdaşlığın formalaşmasına şərait yaradılmalıdır.

Fiziki tərbiyə prosesi ilə bilavasitə əlaqəli olan digər standartların, məsələn, gün rejimi, gigiyenik tələblər, avadanlıqlardan istifadə, təhlükəsizlik və özünümühafizə elementlərinin hər hansı dərslə daxil edilməsi dərslərin hazırlayıcı və əsas hissəsində yerinə yetirilən hərəkətlərin və oyunların xüsusiyyəti ilə müəyyənləşdirilir.

Birinci sinifdə olduğu kimi ikinci sinifdə də fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisi ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının planlaşdırılmasından bilavasitə asılıdır. Başqa sözlə, dərslərin məzmunu və forması inkişaf etdirilməsi nəzərdə tutulan hərəkəti qabiliyyətin xüsusiyyəti ilə təyin edilir.

Hər bir hərəkəti qabiliyyətin inkişafı müvafiq icra rejimi və metodikadan istifadə zərurəti yaradır.

Fiziki tərbiyə prosesində tədrisin səmərəliliyinin təmin edilməsi aşağıdakı metodiki tövsiyələrdən bilavasitə asılıdır:

1. İcra olunan hərəkətlər inkişaf etdirilməsi nəzərdə tutulan hərəkəti qabiliyyətin xüsusiyyətlərinə müvafiq seçilməlidir (məsələn: sürət qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün sürət hərəkətlərindən istifadə etmək lazımdır).

2. Hər hansı hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün müəyyən olunmuş hərəkətlərin icrası zamanı müvafiq metodlardan istifadə olunmalıdır.

3. Hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün seçilmiş eyni istiqamətli hərəkətlərin icrası müddəti orqanizmdə müvafiq dəyişikliklərin baş verməsi üçün kifayət qədər davamlı olmalıdır (Bu səbəbdən də dərs vəsaitində ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün planlaşdırılan eyni və ya oxşar mövzulu dərslərin sayı çoxdur).

4. Hər hansı hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün planlaşdırılmış dərslərin (tədris vahidinin) tədrisindən əvvəl diaqnostik, sonra formativ qiymətləndirmə keçirilir. Bu isə birinci halda dərsləri daha səmərəli planlaşdırmağa, ikinci halda isə tətbiq edilən fiziki yükün təsiri ilə baş verən dəyişikliklərin dinamikasının müəyyənləşdirilməsinə imkan verir.

Ümid etmək olar ki, təqdim olunan vəsaitdən istifadə etməklə fiziki tərbiyə dərsləri forma, məzmun və quruluşca "Fiziki tərbiyə fənninin kurikulumunda" nəzərdə tutulmuş məzmun standartlarının həyata keçirilməsi üçün şərait yaradacaqdır.

VƏSAİTDƏN İSTİFADƏ QAYDALARI

İkinci sinifdə fiziki tərbiyə dərslərinin illik planlaşdırılması ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının təmin edilməsinə yönəlməklə, şagirdlərin fiziki hazırlığının yüksəldilməsini nəzərdə tutur. Bu dərslərin sayı hərəkəti qabiliyyətin xüsusiyyəti, digər hərəkəti qabiliyyətlərin səviyyəsinə təsiri, bu yaş dövrünün qeyd olunan hərəkəti qabiliyyəti üçün nə qədər əlverişli olduğu, həmçinin təbii metroloji şərait nəzərə alınmaqla müəyyən edilmişdir.

Hər bir hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün dərslərin tədrisi nümunələri verilmişdir. Dərslər **informasiya təminatı və motivin** yaradılması ilə başlayır. Informasiya təminatı qısa, məntiqi, məhz bu dərstdə istifadə olunacaq hərəkətlər və oyunları izah etməli, dərslərin məqsədi kimi müəyyən olunmuş standartlara aydınlıq gətirməlidir.

Motiv inkişaf etdiriləcək hərəkəti qabiliyyətlərlə, şagirdin indiki və gələcək fəaliyyəti, vətənpərvərlik, humanistlik, ümumazərbaycançılıq ideyası ilə əlaqədar olmalıdır.

Tədqiqat sualı şagirdi düşündürməlidir. Bu da hərəkəti fəaliyyətlə əlaqəli idraki prosesləri fəallaşdırmağa, fəaliyyət motivini gücləndirməyə imkan verir, şagirdə hər bir hərəkətin təyinatını dərk etməyə, ona şüurlu yanaşmağa şərait yaradır.

Fiziki tərbiyə dərslərinin metodiki ardıcılığının aşağıdakı şəkildə qurulması tövsiyə olunur:

1. Düzülüşlər, sıra fəndləri və hərəkətləri.
2. Motiv, problemin qoyuluşu.
3. Informasiya təminatı.
4. Qızıışdırıcı, ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlər.
5. Əsas hərəkətlər.
6. Tamamlayıcı və bərpaedici hərəkətlər.
7. Dərslərin ümumiləşdirilməsi və qiymətləndirmə.

Hər bir hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün nəzərdə tutulan dərslərin (tədris vahidi) tədrisinə başlamazdan əvvəl diaqnostik qiymətləndirmə keçirilir. Bu qiymətləndirmə zamanı şagirdlərin göstəriciləri qeyd olunur. Tədris vahidi başa çatdıqdan sonra həmin hərəkəti qabiliyyət üzrə formativ (cari) qiymətləndirmə keçirilir. Sonra diaqnostik və formativ qiymətləndirmə nəticələri müqayisəli təhlil olunur.

Fiziki tərbiyədə qiymətləndirmə məzmun xətləri üzrə dörd səviyyədə aparılır. Qiymətləndirmə meyarları cədvəl 1-də verilir.

"Nümayiş etdirir" bölməsində şagirdlərdə hərəkəti qabiliyyətlərin qiymətləndirilməsi müvafiq bölmələrdə verilmiş normativlərə uyğun həyata keçirilir.

Cədvəl 1

Məzmun xətləri	İnformasiya təminatı	Bacarıq və vərdişlər	Hərəkəti qabiliyyətlər	Şəxsiyyətin formalaşması
Qiymət	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat verir.	İcra edir.	Nümayiş etdirir.	- nizam-intizam; - ünsiyyət qurmaq; - cəsarət; - mübarizlik.
"2"	Hərəkət və oyun haqqında məlumat verə bilmir.	Hərəkətlərin yalnız bəzi elementlərini icra edir.	Müvafiq tədris vahidi bölməsində normativ	Yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir, hərəkəti fəaliyyəti qüsurludur.
"3"	Hərəkət və oyun haqqında səthi məlumat verir.	Hərəkətin icrası qüsurludur.	Müvafiq tədris vahidi bölməsində normativ	Yoldaşları ilə qənaətbəxş davranır, hərəkəti fəaliyyəti inamsızdır.
"4"	Hərəkət və oyun haqqında ətraflı məlumat verir.	Hərəkətin icrasında kiçik qeyri dəqiqliyə yol verir.	Müvafiq tədris vahidi bölməsində normativ	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyəti inamlıdır.
"5"	Hərəkətin təyinatını bilir.	Hərəkəti nümunələrə müvafiq ardıcılıqla icra edir.	Müvafiq tədris vahidi bölməsində normativ	Yoldaşları ilə tam ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində cəsarətlidir.

2-Cİ SİNİFDƏ "FİZİKİ TƏRBİYƏ" FƏNNİ ÜZRƏ

MƏZMUN STANDARTLARI

2-ci sinfin sonunda şagird:

- * Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin, düzgün gün rejiminin əhəmiyyəti haqqında təsəvvürə malik olduğunu nümayiş etdirir;
- * Müxtəlif təyinatlı oyunları və oyun qaydalarını bildiyini nümayiş etdirir;
- * Müxtəlif idman növləri və avadanlıqları haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir;
- * Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir;
- * Müxtəlif təyinatlı oyunlara dair zəruri bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir;
- * Hərəkəti fəaliyyət prosesində yaş qrupuna müvafiq zəruri fiziki hazırlığa malik olduğunu nümayiş etdirir;
- * Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər

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

- 1.1.1. Hərəkəti fəaliyyətin orqanizmə təsirini izah edir;
- 1.1.2. Gün rejiminin tərtibində zəruri amilləri sadalayır;
- 1.1.3. Orqanizmin möhkəmləndirilməsinin sadə üsul və vasitələrini sadalayır.

1.2. Şagird müxtəlif təyinatlı oyunların qaydaları haqqında məlumat verir:

- 1.2.1. Mütəhərrik oyunların xüsusiyyətlərini izah edir;
- 1.2.2. İdman oyun növlərini xüsusiyyətlərinə görə fərqləndirir;
- 1.2.3. Tanıdığı oyunlara aid qaydaları izah edir;
- 1.2.4. Oyun prosesində tələb olunan zəruri təhlükəsizlik və özünümühafizə qaydalarını sadalayır.

1.3. Şagird müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlər haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir:

- 1.3.1. Komandalar, hərəkətlər, icra üsulları haqqında məlumat verir;
- 1.3.2. Müxtəlif idman növlərini fərqləndirir;
- 1.3.3. Hərəkətlərin sadə icra üsullarını izah edir;
- 1.3.4. Əsas hərəkəti qabiliyyətləri fərqləndirir.

1.4. Şagird mənəvi-iradi keyfiyyətlər haqqında məlumat verir:

- 1.4.1. Oyunlar, komandalı fəaliyyət, fərdi mübarizə zamanı davranış qaydaları haqqında məlumat verir;
- 1.4.2. Mübarizlik və rəqibə hörmət haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir;
- 1.4.3. Komanda yoldaşları ilə ünsiyyət və əməkdaşlıq haqqında məlumat verir.

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər

2.1 Şagird hərəkəti bacarıqlara və vərdişlərə yiyələndiyini nümayiş etdirir:

- 2.1.1. Səhər gimnastika komplekslərini yerinə yetirir;
- 2.1.2. Tərtib edilmiş gün rejimini icra edir;
- 2.1.3. Orqanizmin möhkəmləndirilməsinin sadə üsul və vasitələrindən istifadə edir.

2.2. Şagird müxtəlif təyinatlı oyunlara dair zəruri bacarıqları və vərdişləri mənimsədiyini nümayiş etdirir:

- 2.2.1. Klassik mütəhərrik oyunlarda iştirak edir;
- 2.2.2. Müxtəlif idman növlərinin elementlərindən ibarət mütəhərrik oyunlarda iştirak edir;

- 2.2.3. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda qaydalara müvafiq iştirak edir;
2.2.4. Oyun zamanı müvafiq təhlükəsizlik və özünümühafizə qaydalarına əməl edir.

2.3. Şagird müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlərin icra bacarığını nümayiş etdirir:

- 2.3.1. Komandaları, sıra hərəkətlərini, ümuminkışaf hərəkətlərini nümunələrə müvafiq yerinə yetirir;
2.3.2. Müxtəlif idman növlərinə aid sadə hərəkətləri icra edir;
2.3.3. Hərəkətlərin icrası zamanı sadə üsullardan istifadə edir;
2.3.4. Əsas hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş hərəkətləri yerinə yetirir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər

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

- 3.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı çeviklik;
3.1.2. Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı bədənini əyilmə qabiliyyəti;
3.1.3. Qaçış zamanı yaş qrupuna müvafiq sürət;
3.1.4. Hərəkətlərin və oyunların icrası prosesində sürət-güc;
3.1.5. Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı qüvvə;
3.1.6. Hərəkətlərin davamlı və təkrar icrası zamanı dözümlülük.

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşması

Şagird:

- 4.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir;
4.2. Hərəkətlərin icrası prosesində soyuqqanlılıq, diqqəti cəmləşdirmək və qüvvəni səfərbər etmək keyfiyyətləri nümayiş etdirir;
4.3. Komanda üzvləri ilə səmərəli əməkdaşlıq edir.

İLLİK PLANLAŞDIRMA

No	Tədris vahidi	Mövzular	Standartlar	Dərsin məzmunu və resurslar	Təd. saatı
1	2	3	4	5	6
1		İnformasiya təminatı	1.1., 1.2., 1.3., 1.4.	- hərəkət və oyunların orqanizmə təsiri; - gün rejiminin qurulması; - orqanizmin möhkəmləndirilməsi vasitələri, onlardan istifadə qaydaları; - müxtəlif təyinatlı oyunlar haqqında məlumat; - kollektiv fəaliyyətdə əməkdaşlıq, ünsiyyət, təqdirəlayiq davranış.	1 s
2		Diagnostik qiymətləndirmə	- fiziki inkişaf; - hərəkəti qabiliyyətlər: 3.1.3; 3.1.4, 3.1.5.	- boy, çəki, boy-çəki indeksi. Müvafiq normativlər: - sürət, sürət-güc, qüvvə.	1 s
3		Diagnostik qiymətləndirmə	- funksional inkişaf; - hərəkəti qabiliyyətlər: 3.1.1; 3.1.2, 3.1.6.	- nəbz vurğusu, ağciyərin həyat tutumu. Müvafiq normativlər: - çeviklik, əyilgənlik, dözümlülük.	1 s
4	Sürət qabiliyyəti 12 saat	Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1.1.3., 2.1.1., 3.1.3., 4.1.	- müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlarla oyunlar; - müxtəlif intervallı siqnallarla start oyunları; - sadə start vəziyyətləri daxil edilmiş estafetlər, oyunlar; - HR-n inkişafına yönəlmiş oyunlar, kiçik komandalı yarışlar.	1 s
5		Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1.1.2., 1.3.4., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.		1 s

6		Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.		1 s
7		Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.		1 s
8		Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.	- nişanlanmış yolda qaçışlar; - vaxt vahidi ərzində daha çox silsilə hərəkətlərin icrasına yönəlmiş oyunlar;	1 s
9		Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.	- 15-20 m məsafəyə sürətlənmələr; - qısa məsafəyə estafet yarışları; - qısa mərhələli kombinəlanmış estafetlər; - qandikaplarda estafetlər, oyunlar;	1 s
10		Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1.2.2., 2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.2.	- xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksindən ibarət oyunlar, estafetlər.	1 s
11		Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi	1.2.2., 2.1.1., 2.2.3., 3.1.3., 4.1.3.	- qandikapla sürətlənmələr; - qısa mərhələlərdə estafetlər; - təkrar qaçışlara imkan verən estafetlər, oyunlar;	1 s
12		Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi	1.2.4., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.3.	- qısa məsafələrə yarışlar;	1 s
13		Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi	1.2.2., 2.2.3., 3.1.3., 4.1.3.	- maili qaçış yolunda sürətlənmələr, estafetlər, yarışlar.	1 s
14		Sürətin inkişaf etdirilməsi	1.2.2., 2.2.2., 3.1.3., 4.3.	- əvvəlcədən müəyyən olunmuş vaxt intervalında icra edilən təkrar qaçışlar, estafetlər, oyunlar; - məsafə kəsiklərinin təkrar qaçışını nəzərdə tutan estafetlər, oyunlar; - xüsusi təyinatlı estafet qaçışları.	1 s
15		Sürət qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə K.S.Q. - 1	1.1.1., 1.2.3., 1.3.4., 3.1.3., 4.3.	Müvafiq normativlər: - 30 m qaçış	1 s
16	Sürət-güc qabiliyyəti 8 saat	Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1.1.1., 1.4.1., 2.1.1., 2.2.2., 3.1.4., 4.3.		1 s
17		Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1.2.1., 2.2.2., 3.1.4., 4.3.	- müxtəlif istiqamətli çoxsaylı sıçrayışlar; - sıçrayışlar, təkrar sıçrayışlar daxil edilmiş oyunlar və estafetlər, yarışlar;	1 s
18		Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1.2.3., 2.2.2., 3.1.4., 4.3.	- yerindən, kiçik qaçışdan uzunluğa, maneələr üzərindən tullanmalar, vaxt ərzində sıçrayışlar;	1 s
19		Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1.4.3., 2.2.3., 3.1.4., 4.1.	- növbəli sıçrayışlarla qaçışlar; - sağ-sol yalnız sol, yalnız sağ qıç üzərində tullanmalarla müəyyən məsafəyə qaçışlar, yarışlar.	1 s
20		Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.4., 4.3.		1 s

21		Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1.2.1., 1.2.2., 2.2.3., 3.1.4., 4.3.	- yüngül topların sağ və sol əllə uzağa atılması ilə fərdi, qruppalı, komandalı yarışlar, estafetlər; - doldurulmuş topların itələnməsi və atılması ilə yarışlar estafetlər;	1 s
22		Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1.2.1., 1.2.2., 2.2.3., 3.1.4., 4.3.	- atma hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər; - təkrar icra edilən atma hərəkətlərindən ibarət oyunlar, yarışlar.	1 s
23		Sürət-güc qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə K.S.Q. - 2	1.1.2., 1.1.3., 1.2.2., 3.1.4.	Müvafiq normativlər: - qaçaraq uzunluğa tullanma; - kiçik topun atılması.	1 s
24	Qüvvə qabiliyyəti 7 saat	Yuxarı ətraf və gövdənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1.1.1., 1.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.1.		1 s
25		Yuxarı ətraf və gövdənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.	- kiçik çəkili əşyaların daşınması ilə oyunlar, estafetlər; - rəqibi və ya rəqib komandanı nişanlanmış sahədən dartaraq, itələyərək çıxarmaqla oyunlar, estafetlər;	1 s
26		Yuxarı ətraf və gövdənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.	- öz bədəninin çəkisi ilə yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri; - rəqibin müvazinəti, rezin amortizatorlarla, kiçik qantellərlə, təkrar icra edilən müqavimət hərəkətlərindən ibarət oyunlar;	1 s
27		Aşağı ətraf və gövdənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.	- təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər;	1 s
28		Aşağı ətraf və gövdənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.	- qüvvə "dayanacaqları" olan dairəvi hərəkətlər kompleksi daxil edilmiş yarışlar, estafetlər; - müxtəlif çəkili topların, doldurulmuş topların atılması, itələnməsi ilə oyunlar, estafetlər.	1 s
29		Aşağı ətraf və gövdənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2.3.1., 2.3.3., 3.1.5., 4.3.		1 s
30		Qüvvə qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə K.S.Q. - 3	1.1.1., 1.1.3., 1.2.4., 3.1.5.	Müvafiq normativlər: - turnikdə dartinma (oğlanlar); - alçaq turnikdə uzanaraq dartinma (qızlar); - qüvvə hərəkətləri haqqında informasiya; - şagirdin davranışı.	1 s
		I yarımdə böyük summativ qiymətləndirmə		B.S.Q. - 30 m qaçış; - yerindən uzunluğa tullanma; - turnikdə dartinma.	
31	Çeviklik qabiliyyəti 16 saat	Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi	1.1.1., 1.2.2., 1.2.4., 2.2.2., 3.1.1., 4.3.	- irəliləmələr, dönmələr, fırlanmalar zamanı hər hansı əşyaların saxlanılması;	1 s
32		Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi	1.1.1., 1.2.2., 1.2.4., 2.2.2., 3.1.1., 4.3.	- bədən və ya ətrafların müəyyən vəziyyətlərinin saxlanılması; - müvazinətin saxlanılması ilə oyunlar, estafetlər, yarışlar;	1 s
33		Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	1.4.3., 2.2.3., 2.2.4., 3.1.1., 4.3.	- rəqibi müvazinətdən çıxarma hərəkətindən ibarət cütlükdə kiçik qruplar arasında estafetlər, yarışlar.	1 s
34		Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	1.4.3., 2.2.3., 2.2.4., 3.1.1., 4.3.		1 s

35		Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.	- müxtəlif çəkili topların müəyyən məsafələrə atılması və ayaqla ötürülməsi, atılması və qəbulu; - topun, hər hansı əşyanın müxtəlif məsafələrdə qoyulmuş hədəfə vurulması, atılması ilə oyunlar, estafetlər, yarışlar.	1 s
36		Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.		1 s
37		Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi	1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.		1 s
38		Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi	1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.	- bədən və ətrafların müəyyən vəziyyətini saxlamaqla məhdud sahədə irəliləmələr, dönmələr, fırlanmalar; - topun və ya hər hansı əşyanın ötürülməsi və qəbulu elementləri ilə estafetlər, oyunlar.	1 s
39		Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi	1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.		1 s
40		Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1.3.4., 2.2.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.	- sadələşdirilmiş qaydalarla mütəhərrik və idman oyunları;	1 s
41		Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1.3.4., 2.2.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.	- xüsusi tərtib edilmiş estafetlər, kombine edilmiş estafetlər;	1 s
42		Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1.3.4., 2.2.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.	- hərəkəti fəaliyyətin yenidən qurulmasını şərtləndirən xüsusi hərəkətlər, oyunlar, estafetlər, yarışlar.	1 s
43		Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1.3.4., 2.2.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.		3 s
44		Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1.3.4., 2.2.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.		
45		Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1.3.4., 2.2.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.		
46		Çeviklik qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə K.S.Q. - 4	1.1.1., 1.1.2., 1.2.3., 3.1.1.	Müvafiq normativlər: - məkik qaçış (3 x 10 m); - çeviklik oyunları haqqında informasiya; - şagirdin davranışı.	1 s
47	Bədən inkişafı qabiliyyəti 12 saat	Oynaqların mütəhərrikliyinin inkişaf etdirilməsi	1.1.1., 1.2.4., 2.2.1., 2.2.2., 2.3.1., 2.4.1.	- ayrı-ayrı oynaqların mütəhərrikliyinin inkişafına yönəlmiş dinamik hərəkətlər;	1 s
48		Oynaqların mütəhərrikliyinin inkişaf etdirilməsi	1.1.1., 1.2.4., 2.2.1., 2.2.2., 2.3.1., 2.4.1.	- müəyyən vəziyyətlərin saxlanılması üçün istifadə edilən statik hərəkətlər;	1 s
49		Oynaqların mütəhərrikliyinin inkişaf etdirilməsi	1.1.1., 1.2.4., 2.2.1., 2.2.2., 2.3.1., 2.4.1.	- ətrafların geniş amplitudalı yellətmə hərəkətləri; - qeyri-fəal əyilmələr, dartınmalar.	1 s
50		Ətrafların və gövdə əzələlərinin elastikliyinin inkişaf etdirilməsi	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.	- təkrar metodla yerinə yetirilən statik və dinamik hərəkətlər;	1 s
51		Ətrafların və gövdə əzələlərinin elastikliyinin inkişaf etdirilməsi	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.	- çoxsaylı əyilmələr, bükülmələr, fırlanmalar, dönmələri özündə birləşdirən komandalı oyunlar, estafetlər;	1 s
52		Gövdənin və bədən arxa əzələlərinin elastikliyinin inkişaf etdirilməsi	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.	- kənar köməklə icra edilən əyilmələr, dartınmalar.	1 s

53		Gövdənin və bədənənin arxa əzələlərinin elastikliyi inkişaf etdirilməsi	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.	- ətrafların geniş amplitudalı yellətmə hərəkətləri; - ayrı-ayrı oynaqların mütəhərrikiyinin inkişafına yönəlmiş dinamik və statik hərəkətlər; - qeyri-fəal əyilmələr, dartınmalar.	1 s
54		Bədənənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.		1 s
55		Bədənənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.		1 s
56		Bədənənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.		1 s
57		Bədənənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.		1 s
58		Bədənənin əyilmə qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə K.S.Q. - 5	1.1.1., 1.2.4., 3.1.2.	Müvafiq normativlər: - Oturmuş vəziyyətdə dizləri bükmədən irəliyə əyilmə; - əyilgənlik hərəkətləri, oyunları haqqında məlumat; - şagirdin davranışı.	1 s
59	Dözümlülük qabiliyyəti 10 saat	Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, kross qaçışı	1.1.1., 1.2.2., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.6., 4.3.	- rəvan tempdə uzunmüddətli yerinə yetirilən qaçışlar; - azsayılı iştirakçıları olan komandaların standart meydançada idman oyunları; - nisbətən uzun qaçış məsafələri (stadionun bir tərəfi, zalda bir daire) estafet mərhələsi olan və təkrar qaçılan oyunlar, kombinəlanmış oyunlar; - orta və uzaq məsafələrə qaçışlar; - kross qaçışları.	1 s
60		Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, kross qaçışı	1.1.1., 1.2.2., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.6., 4.3.		1 s
61		Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, kross qaçışı	1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.		1s
62		Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçışları	1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.		1 s
63		Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçışları	1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.		1 s
64		Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, uzaq məsafəyə qaçış	1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.		1 s
65 66 67		Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, uzaq məsafəyə qaçış	1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.		3s
68		Dözümlülük qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə K.S.Q. - 6	1.1.1., 1.2.4., 3.1.6.	Müvafiq normativlər: - 6 dəqiqəlik qaçış və ya 1000 metrə qaçış	1 s
		Böyük summativ qiymətləndirmə	-fiziki inkişaf; -funksional inkişaf; - hərəkəti qabiliyyətlər: 3.1.1., 3.1.2., 3.1.6.	Müvafiq normativlər: B.S.Q. - məkik qaçışı 3 x 10 m; - oturmuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə; - 1000 metrə qaçış.	

BİRİNCİ BÖLMƏ

Sürət qabiliyyəti – şagirdin bu qabiliyyəti bir neçə fiziki hazırlıq komponentlərinin məcmusu kimi təzahür etdirilən kompleks keyfiyyətdir. Bu səbəbdən də sürət qabiliyyəti və onun təzahürü şagirdin bu qabiliyyəti təşkil edən komponentlərə hansı dərəcədə yiyələnməsindən bilavasitə asılıdır. Buraya hərəkət reaksiyasının gizli dövrü, tək hərəkətin icra sürəti, hərəkət tezliyi daxildir. Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, həm tək hərəkətin icra tezliyi, eləcə də hərəkət tezliyi əzələnin sürət-güc, sürətli güvvə, əzələnin elastikliyi və s. kimi faktorlardan asılıdır. Bu səbəbdən də şagirdlərdə sürət qabiliyyətinin təzahür səviyyəsi yuxarıda qeyd olunan tərkib komponentlərinin ayrı-ayrılıqda və ya əlaqəli şəkildə inkişaf etdirilməsindən bilavasitə asılıdır. Qeyd olunan xüsusiyyət sürət qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş dərslərin tədrisində mütləq nəzərə alınmalıdır. Yəni müəllim əvvəlcə hərəkət reaksiyasının tezliyi, tək hərəkətin icra tezliyi və hərəkət tezliyi üzərində işləməklə dərslərin ardıcılığını qurur.

Sürət qabiliyyətinin inkişafını şərtləndirən ən əsas amil bu proses üçün zəruri olan şəraitin: hər bir şagirdin hərəkəti malik olduğu maksimum tezlikdə yerinə yetirməsinin təmin edilməsidir.

Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün tövsiyə olunan dərslərin nümunəvi icmalları

Dərs № 4

Mövzu. Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.3., 2.1.1., 3.1.3., 4.1.

Məqsəd: Sürətin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Gün rejiminin tərtibi haqqında məlumat vermək;

2. Sürət qabiliyyəti haqqında məlumat vermək;

3. Hərəkət reaksiyasının inkişafı üçün yerinə yetirilən hərəkətlərin əhəmiyyəti haqqında məlumat vermək;

4. Sürətin inkişafına yönəlmiş hərəkətlər və oyunları icra etmək;

5. Oyun prosesində yaş qrupuna müvafiq sürət nümayiş etdirmək;

6. Komandalı fəaliyyət zamanı yoldaşları ilə səmərəli əməkdaşlıq qurmaq;

Fəndaxili integrasiya: 1.1.1., 2.2.2., 3.1.4., 4.3.

İş forması: frontal, fərdi, kiçik qruplarla.

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

Ləvazimatlar: fit, ruletka, tabaşir, bayraqcıqlar.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Sıra fəndləri və komandaları.

Motivasiya. Sürətli olmaq istəyirsənmi?

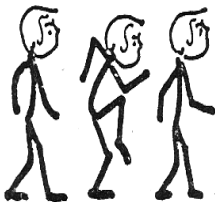
Tədqiqat sualı. Sürətli olmaq üçün hərəkətlər və oyunlar necə (hansı temple) icra olunmalıdır?

Informasiya təminatı. Müəllim şagirdlərin gündəlik fəaliyyətlərinin uğurlu qurulması üçün gün rejiminin düzgün tərtibinin əhəmiyyətini qeyd edir. Sonra sürət qabiliyyəti haqqında məlumat verir. Hərəkət reaksiyasının bu qabiliyyətin mühüm tərkib elementi olduğunu bildirir. Qeyd edir ki bugünkü dərs hərəkət reaksiyasının inkişafına yönəlmişdir. Sizin hər birinizin və komandanın ümumi nəticəsi dərsdə icra ediləcək hərəkətlər və oyunlara başlamaq üçün verilən komandalara reaksiya tezliyinizdən asılı olacaqdır. Komandanızın qalib gəlməsi üçün oyun zamanı komanda üzvləri ilə sıx əməkdaşlıq etməli və sona qədər mübarizə aparmalısınız.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar:

Sıra hərəkətləri. İrəliləmələr (yeriş – qaçış):



Yerində yeriş, hər üçüncü addımda budu yuxarı qaldırmaq x 2-3.



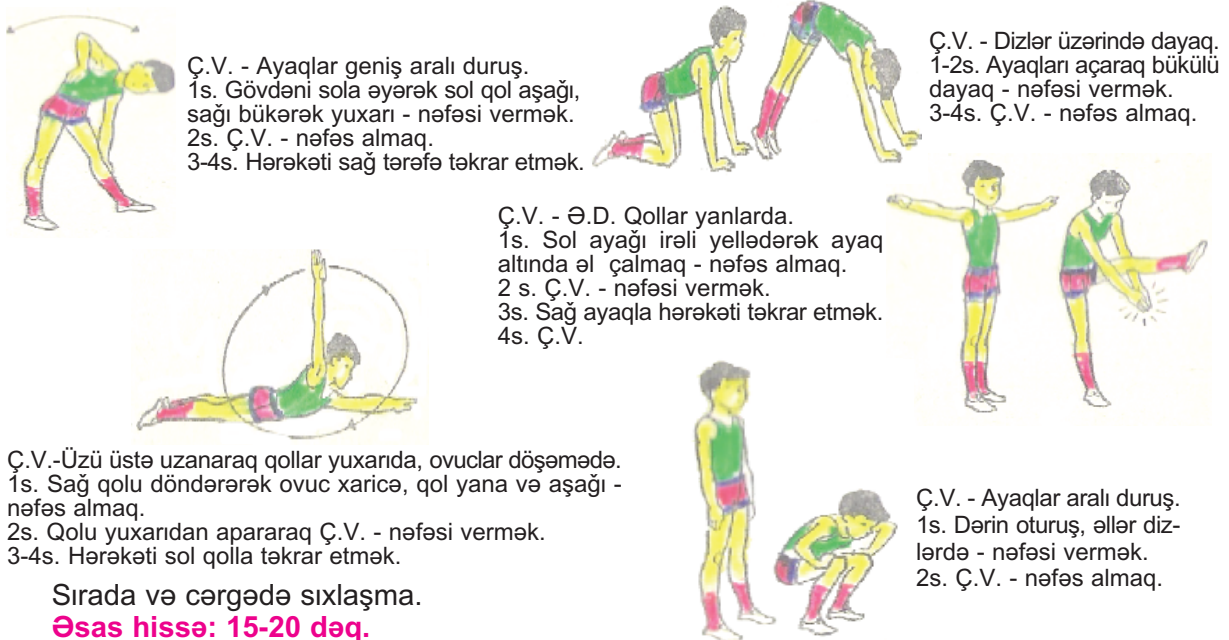
Qolların fəal hərəkəti, sərbəst qıçın budunu yuxarı qaldırmaqla qaçış x 2-3.



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

Ümuminkişaf hərəkətləri: (Burada və sonrakı dərslərdə əsas hissədə veriləcək oyuna sərf olunan vaxtdan asılı olaraq hərəkətlərin miqdarı dəyişdirilə bilər).

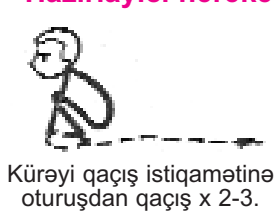
Müəllim üçün informasiya: (burada və sonrakı dərslərdə) hərəkətlər seyrəlməmiş sırada 4-6 dəfə təkrar icra olunur.



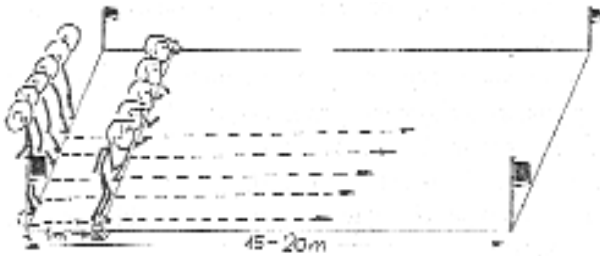
Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas hərəkətlər:



Aralarında 1 m məsafə olan iki cərgədə şagirdlər arxaları bir-birinə tərəf olmaqla düzülür. Eyni vaxtda startdan qaçış. Arxadakı cərgədə olanlar irəlidedikilərə çatmağa çalışırlar. İrəlidediki şagirdə toxunan komanda üzvü bir xal qazanır. Sonra komandalar yerlərini dəyişirlər. Daha çox xal toplayan komanda qalib sayılır.

Müəllim üçün informasiya. Burada və sonrakı dərslərdə oyunların təşkili zamanı hər iki komandaya (və ya komandalara) hazırlıq səviyyəsi təxminən eyni olan şagirdlərin seçilməsinə çalışmaq lazımdır. Bunun üçün hər bir komandanın sayına müvafiq, məsələn, iki komanda üçün sinifdən iki ən güclü, iki nisbətən güclü, iki orta güclü, iki nisbətən zəif və s. şagirdlər seçilir, iki yerə bölünərək komanda tərtib olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim dərslərin məqsədlərində qoyulmuş məsələlərin həyata keçirilməsinə dair qısa xatırlatma informasiyası verir, gün rejimində gigiyenik tələblərə əməl etməyin zəruriliyini qeyd edir, bununla əlaqədar dərslərdən dərhal sonra şagirdlərin hansı gigiyenik fəaliyyəti yerinə yetirmələrinin zəruriliyini bildirir. Hərəkət reaksiyasının inkişafı üçün yerinə yetirilən hərəkətlərin və oyunların əhəmiyyətini şagirdlərə anladır.

Qısaldılmış icmalar

Dərs № 5

Mövzu. Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.2., 1.3.4, 2.2.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1

Məqsəd: Sürətin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi üsulları haqqında məlumat vermək;
2. Hərəkət reaksiyası haqqında məlumat vermək;
3. Ümuminkişaf hərəkətlərini icra etmək;
4. Hərəkətlərin icrası və oyun zamanı sürət nümayiş etdirmək;
5. Hərəkəti fəaliyyət zamanı nümunəvi davranış nümayiş etdirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.1.3., 1.3.4., 2.1.2., 3.1.3., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Ləvazimatlar: fit, ruletka, tabaşir, bayraqcılar.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Sürətli ol!

Tədqiqat sualı. Sürətlisənmi?

Informasiya təminatı. Müəllim şagirdlərə orqanizmin möhkəmləndirməsi vasitələrini: hərəkətlər, su, günəş, hava amilləri, qidalanma, yuxunun rolunu qeyd edir, onların gün rejimində yerini göstərir. Sürət qabiliyyətinin orqanizmin möhkəmləndirilməsində əhəmiyyətini qeyd edir. Bu dərstdə həmin qabiliyyətin inkişafı üçün hərəkətlərin və oyunların yerinə yetiriləcəyini bildirir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri:

Müəllim üçün informasiya: (burada və sonrakı dərslərdə) hərəkətlər seyrəlmiş sırada 2-4 dəfə təkrar icra olunur.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

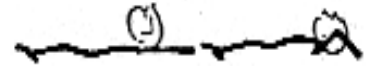
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Hərəkət istiqamətinə dirseklər üzərində uzanmış vəziyyətdən qaçış.

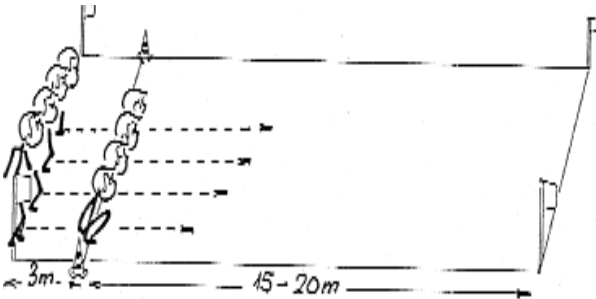


Hərəkət istiqamətinə qollar irəlində olmaqla uzanmış vəziyyətdən qaçış.



Hərəkət istiqamətində kürekler üzərində uzanmış vəziyyətdən qaçış.

Əsas hərəkətlər:



Şagirdlər iki komandaya bölünürlər və arada 3 m məsafə olan iki cərgədə düzülürlər. İrəlindəki cərgədəkilər oturuş vəziyyətindən, arxadakı cərgədəkilər isə yuxarı startdan eyni vaxtda qaçışa başlayırlar. Arxadakılar öndəkilərə çatmağa çalışırlar. Öndəki şagirdə toxunan hər bir iştirakçıya bir xal verilir. Sonra komandalar yerlərini dəyişirlər. Daha çox xal toplayan komanda qalib gəlir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə.

Müəllim dərsin gedişini qısa səciyyələndirir və sinfə sual verir: orqanizmin möhkəmləndirilməsi vasitələri hansılardır? Bu dərstdə hansı hərəkəti qabiliyyətin inkişafına çalışdıq? Müəllim şagirdləri cavablarını düzgün formalaşdırmağa istiqamətləndirir.

Dərs № 6

Mövzu. Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.2.

Məqsəd: Sürətin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Hərəkət reaksiyası haqqında məlumat vermək;

2. Ümuminkişaf hərəkətlərini icra etmək;

3. Hərəkətlərin icrası və oyun zamanı sürət nümayiş etdirmək;

4. Hərəkəti fəaliyyət zamanı öz qüvvəsini səfərbər etmək, diqqətini cəmləşdirmək xüsusiyyəti nümayiş etdirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.3., 4.2.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Ləvazimatlar: fit, tabaşir, ruletka, piramidalar, saniyəölçən.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Sürətli ol!

Tədqiqat sualı. Sürətlisənmi?

İnformasiya təminatı. Müəllim bildirir ki, sizin hər birinizin sürətli hərəkəti bir neçə amildən asılıdır. Onlardan biri də sizin hərəkətə başlamaq üçün verilən komandaya nə qədər tez reaksiya vermənizdir. Buna hərəkət reaksiyasının tezliyi deyilir. Bu dərsdə biz sizin hərəkət reaksiyanızın yaxşılaşması üçün hərəkətlər və oyunlar yerinə yetirəcəyik. Komandanızın qalib gəlməsi sizin hər birinizin nəticəsindən asılıdır.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Kürəyi qaçış istiqamətinə oturmuşdan qaçış x 2-3.

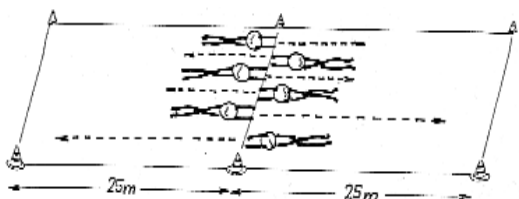


İrəliyə mayallaq aşdıqdan sonra sürətlənmə ilə qaçış x 2-3.



Arxaya aşdıqdan sonra sürətlənmə ilə qaçış x 2-3.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 3-5 şagird olan komandalara bölünür. Meydançada bir-birindən 20-30 m məsafədə iki paralel finiş xətti çəkilir. Yan xətlərin ortasından start xətti çəkilir. Birinci yarışacaq iki komanda start xəttində kürəyi üstə uzanmış və ya arxası qaçış istiqamətinə olmaqla oturmuş vəziyyətdə düzülür. Start signalı ilə hər iki komanda qalxaraq əks tərəflərdə yerləşən finiş

xətlərinə tərəf qaçırlar. Finiş xəttini daha tez keçən komanda qalib hesab olunur. Sınıfdə komandalara sayı çox olarsa, yarış bir neçə mərhələdə keçirilir. Final mərhələsinə iki ən güclü komanda çıxarılır. Lakin bu halda hər bir komandanın nəticəsi saniyəölçənin vasitəsi ilə qeydə alınır. Hər bir komanda üçün nəticə "MARŞ!" signalından bu komandanın sonuncu iştirakçısının finiş xəttini keçənə kimi sərf elədiyi vaxtla müəyyən edilir.

Müəllim üçün informasiya. Oyunun keçirilməsi üçün müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən istifadə etmək olar. Əsas diqqət şagirdin qeyri-standart vəziyyətdən hərəkətə başlamasını təmin etməkdir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim sinfə sual verir: bu dərsdə hansı qabiliyyətin inkişafı üçün hərəkətlər və oyunlar icra etdik. Sonra şagirdləri düzgün cavabın formalaşdırılmasına istiqamətləndirir. Komanda üzvlərindən qələbə üçün kimin daha çox əmək və qüvvə sərf etdiyini qeyd edir. Nisbətən zəif şagirdlərə ev tapşırığı verir.

Ders № 7

Mövzu. Hərəkətin reaksiya tezliyinin təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.

Məqsəd: Sürətin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Gün rejimində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti haqqında məlumat vermək;

2. Hərəkət reaksiyası haqqında məlumat vermək;

3. Ümuminkişaf hərəkətlərini icra etmək;

4. Hərəkətlərin icrası və oyun zamanı sürət nümayiş etdirmək;

5. Hərəkəti fəaliyyət zamanı öz qüvvəsini səfərbər etmək, diqqətini cəmləşdirmək xüsusiyyəti nümayiş etdirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1.2., 1.3.4., 2.1.2., 3.1.3., 4.2.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Ləvazimatlar: fit, tabaşir, ruletka, piramida və ya bayraqcılar, saniyəölçən.

Dərsin gedışı:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Sürətli ol!

Tədqiqat sualı. Sürətlisənmi?

Informasiya təminatı. Müəllim bildirir ki, hər bir şagirdin gün rejimində hərəkəti fəaliyyət xüsusi yer tutmalıdır. Sizin sağlamlığınız bu amildən daha çox asılıdır. Bu amil qidalanma faktoru kimi dəyərlidir. Sonra sinfə sual verir: "Kim səhər gimnastikası hərəkətlərini icra edir"? Ötən dərsimizdə hərəkət reaksiyasını yaxşılaşdırmaq üçün hərəkətləri icra etdiniz. İndi həmin hərəkətlərin təkmilləşdirilməsinə çalışacağıq. Siz mümkün qədər diqqətli olmalı, bütün gücünüzü səfərbər etməlisiniz.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



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



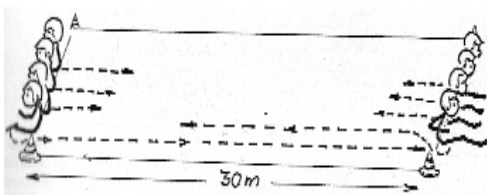
Kürəyi qaçış istiqamətinə oturuşdan qaçış x 2-4.



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

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

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür. Komandalar bir-birindən 30 m məsafədə çəkilmiş start xətləri üzərində arxası qaçış istiqamətinə olmaqla oturmuş vəziyyətdə düzülür. Start signalı ilə komandalar qalxaraq dönüb qarşı tərəfə qaçırlar. Rəqib komanda üzvlərinin yanından keçərək finiş xəttini keçməyə çalışırlar.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim dərsin qısa səciyyəsinə verir, şagirdlərin diqqətini əsas məqsədlərin həlli vasitələrinə yönəldir. Yerinə yetirilən hərəkətlərin şagirdlərdə reaksiya tezliyini yaxşılaşdıracağı anlayışı formalaşdırır. Oyun və hazırlayıcı hərəkətlərin icrası zamanı zəif nəticə göstərən şagirdlərə ev tapşırığı müəyyən edilir.

Dərs № 8

Mövzu. Hərəkətin reaksiya tezliyinin təkmilləşdirilməsi.

Standartlar: 2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.

Məqsəd: Sürətin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Sürəti inkişaf etdirən hərəkətlər haqqında məlumat vermək;
2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri icra etmək;
3. Reaksiya tezliyini inkişaf etdirən oyunlarda iştirak etmək;
4. Hazırlayıcı oyunlar zamanı sürət nümayiş etdirmək;
5. Yarış prosesində komanda üzvləri ilə əməkdaşlıq etmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.3., 4.3.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Ləvazimatlar: fit, ruletka, tabaşır, bayraqcılar.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Sürətli ol!

Tədqiqat sualı. Sürətlisənmi?

Informasiya təminatı. Müəllim sürəti inkişaf etdirən hərəkətlərin və oyunların əhəmiyyətini qeyd edir, dərstdə icra ediləcək hərəkətlərin ardıcılığını, məqsədini izah edir.

Oyun zamanı eyni komanda üzvlərinin əməkdaşlıq formasını sadalayır.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

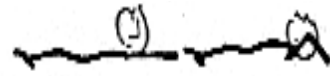
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Hərəkət istiqamətinə dirşəklər üzərində uzanmış vəziyyətdən qaçış x 2-3.



Hərəkət istiqamətinə qollar irəliləmələrlə uzanmış vəziyyətdən qaçış x 2-3.



Hərəkət istiqamətinə küreklər üzrə uzanmış vəziyyətdən qaçış x 2-3.

Müəllim üçün informasiya. Hazırlayıcı hərəkətlərin kiçik qruplarla, oyun-yanış formasında keçirilməsi tövsiyə olunur.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür. Start xətti çəkilir. Şagirdlərdən nisbətən hazırlıqlı olanı start xəttindən 10 m məsafədə dayanır. Komandalar start xəttində bir-birindən 3 m məsafədə sırada düzülür. Start xəttindən 10 m məsafədə yerləşən şagird qollarını yanlara qaldırır. Start signalı ilə yarışan birinci cütlük qollarını yana açmış şagirdə tərəf qaçaraq onun əlinə toxunurlar. İkinci iştirakçı yalnız komanda yoldaşı ələ toxunduqda qaçışa başlaya bilər. İştirakçıları daha tez ələ toxunan komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Dərs № 9

Mövzu. Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.

Məqsəd: Sürətin inkişaf etdirilməsi.

- Vəzifələr:** 1. Hərəkət tezliyini inkişaf etdirən oyunlar və hərəkətlər haqqında məlumat vermək;
2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri icra etmək;
3. Hərəkət tezliyini inkişaf etdirən oyunlarda iştirak etmək;
4. Hazırlayıcı hərəkətlər və oyun zamanı sürət nümayiş etdirmək;
5. Komandalı fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq etmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.3.4., 2.1.3., 3.1.3., 4.3.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Ləvazimatlar: fit, tabaşir, ruletka, bayraqcılar, saniyəölçən.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Sən başqalarından sürətlisənmi?

Tədqiqat sualı. Sürətli olduğunu nümayiş etdirə bilərsənmi?

Informasiya təminatı. Müəllim bildirir ki, sürətli hərəkət etmək üçün hərəkət reaksiyasından sonra əsas amil hərəkət tezliyidir. Hərəkət tezliyini inkişaf etdirmək üçün müəyyən xüsusi hərəkətləri və oyunları maksimal icra tempində yerinə yetirmək lazımdır. Həmin hərəkətlərin və oyunların bu dərstdə icrası nəzərdə tutulur.

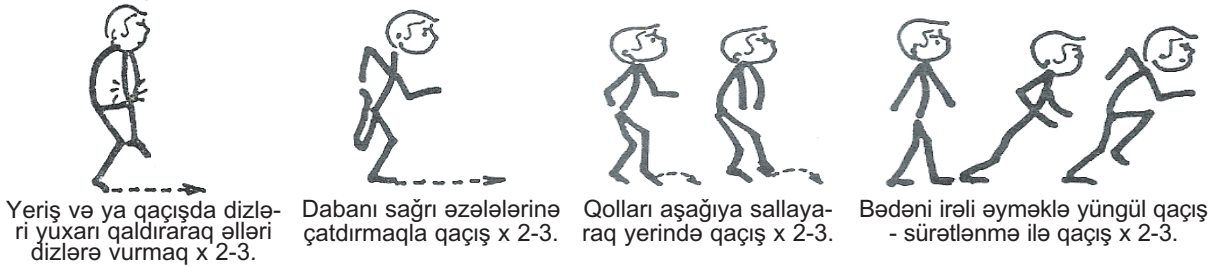
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri.

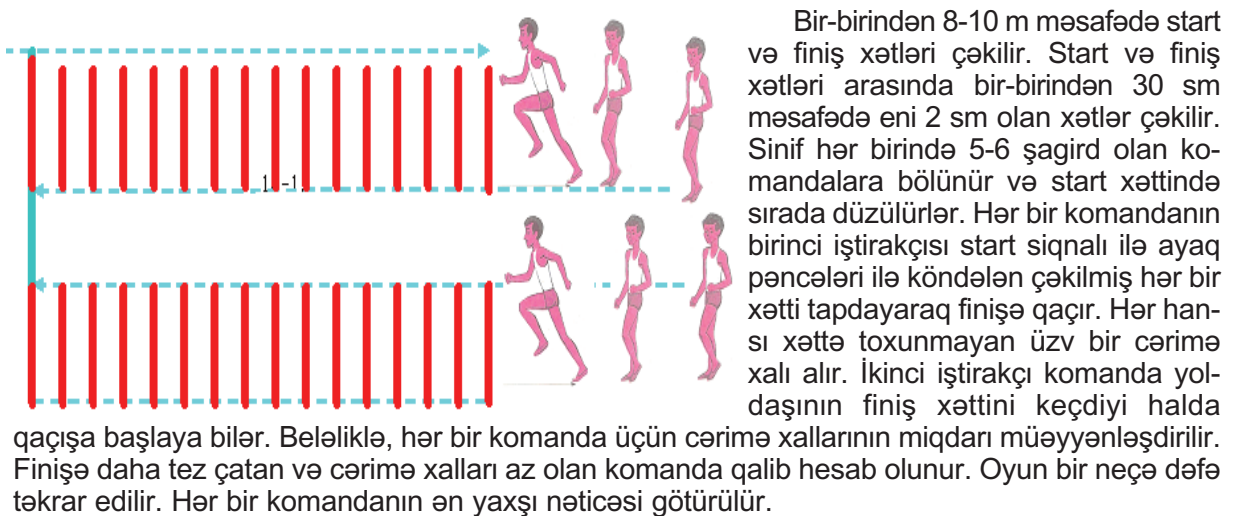
Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



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

Əsas hərəkətlər:



Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim məsafəni daha tez və cərimə xalı olmadan başa vuran şagirdləri qeyd edir. Fərqlənən komandaları təqdir edir.

Dərs № 10

Mövzu. Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.2.6., 2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.2.

Məqsəd: Sürətin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Hərəkətlərin icrasından sonra gigiyenik tələblərə riayət etmək;

2. Hərəkət tezliyi haqqında məlumat vermək;

3. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri icra etmək;

4. Hərəkətlərin icrası və oyun zamanı sürət nümayiş etdirmək;

5. Öz qüvvəsini səfərbər etmək üçün diqqəti cəmləşdirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1.2., 1.3.4., 2.1.3., 3.1.3., 4.2.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Ləvazimatlar: fit, bayraqcığ, tabaşir, oyun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzlülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Sürətli ol!

Tədqiqat sualı. Sürətlisənmi?

Informasiya təminatı. Müəllim dərsdə hərəkət tezliyinin (sürətin) inkişafı üçün yerinə yetiriləcək hərəkətlərin və oyunların ardıcılığını, əhəmiyyətini, qaydalarını izah edir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



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



Dabanı sağrı əzələlərinə çatdırmaqla qaçış x 2-3.

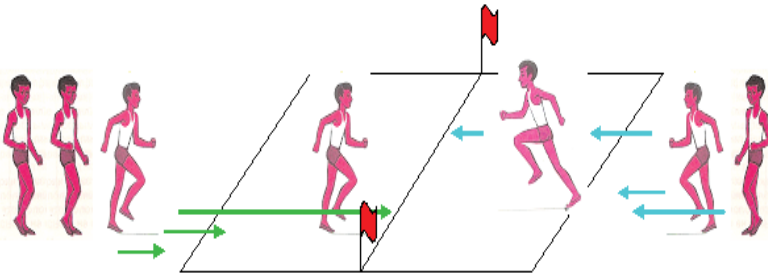


Qolları aşağıya sallayaraq yerində qaçış x 2-3.



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

Əsas hərəkətlər:



xətt arasındakı məsafə şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə uyğun olaraq müəllim tərəfindən müəyyənləşdirilir. Start komandası ilə birinci iştirakçılar orta xəttə tərəf qaçmağa başlayırlar. Orta xətti birinci keçən iştirakçı bir xal qazanır. Sonra digər cütlüklər yarışır. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab edilir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim dərsdən sonra yerinə yetirilməsi zəruri olan gigiyenik tələbləri şagirdlərə xatırladır. Dərsin məqsədlərinin həyata keçirilməsinin qısa səciyyəsinə xatırladır və sinfə sual verir: "Bu gün hansı qabiliyyət üçün hərəkətləri və oyunları icra etdik?". Şagirdləri düzgün cavabın formalaşdırılmasına istiqamətləndirir. Fərqlənən komandaları və öz potensialını daha diqqətli rəlləşdirə bilən şagirdləri qeyd edir.

Dərs № 11

Mövzu. Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.2.6., 2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.3.

Məqsəd: Sürətin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Ümuminkişaf, hazırlayıcı hərəkətləri və oyunları icra etmək;
2. Hərəkətlərin icrası və oyun zamanı sürət nümayiş etdirmək;
3. Hərəkətlərin icrasında diqqətli olmaq və öz potensialından istifadə etmək.

Fəndaxili integrasiya: 2.1.3., 3.1.3., 4.2.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Ləvazimatlar: fit, tabaşir, ruletka, saniyəölçən, piramida.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Sürətli ol!

Tədqiqat sualı. Sürətlisənmi?

Informasiya təminatı. Müəllim dərsdə hərəkət tezliyinin (sürətin) inkişafı üçün yerinə yetiriləcək hərəkətlərin və oyunların ardıcılığını, əhəmiyyətini, qaydalarını izah edir.

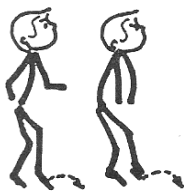
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

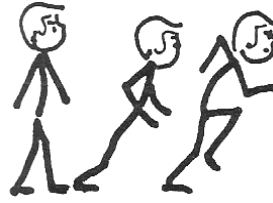
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Qolları aşağıya sallayıaraq yerində qaçış x 2-3.



Dabanı sağrı əzələlərinə çatdırmaqla qaçış x 2-3.

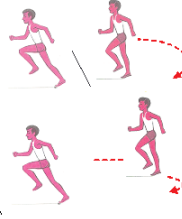


Bədəni irəli əyməklə yüngül qaçış- sürətlənmə ilə qaçış x 2-3.



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

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 5 şagird olan komandalara bölünür. Bir-birindən 10-15 m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir. Hər bir komanda üçün bir dönmə xətti çəkilir. Start signalı ilə birinci iştirakçılar dönmə xəttinə qoyulmuş piramida ətrafından dönerək geriye qaçır, əlini start xəttində duran yoldaşına vurur və keçib komandasının arxasında dayanırlar. Çıxış vəziyyətini daha tez alan komanda qalib sayılır.

Müəllim üçün informasiya. Dərsin maraqlı olması məqsədilə oyunu bir neçə mərhələdə aparmaq tövsiyə olunur.

Təminatçı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

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

Dərs № 12

Mövzu. Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.2.6., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.3.

Məqsəd: Sürətin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Hərəkət tezliyini inkişaf etdirən hərəkətlər və oyunlar haqqında məlumat vermək;

2. Ümuminkışaf, hazırlayıcı hərəkətləri və oyunları icra etmək;
3. Hərəkətlərin icrası və oyun zamanı tezlik nümayiş etdirmək;
4. Hərəkətlərin icrasında diqqətli olmaq və öz potensialından səmərəli istifadə etmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3.4., 2.1.3., 2.2.2., 3.1.3., 4.2.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Ləvazimatlar: fit, tabaşir, ruletka, saniyəölçən.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Sürətli ol!

Tədqiqat sualı. Sürətlisənmi?

Informasiya təminatı. Müəllim hərəkətlərin icra ardıcılığı və tempi haqqında məlumat verir.

Oyun qaydalarını izah edir.

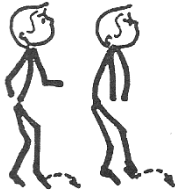
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkışaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



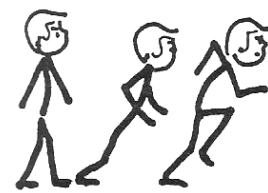
Qolları aşağıya sallayaraq yerində qaçış x 2-3.



Dabanı sağrı əzələlərinə çatdırmaqla qaçış x 2-3.

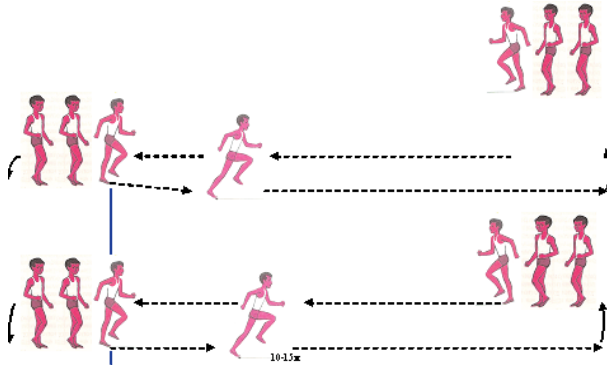


Budları yuxarı qaldırmaqla qaçış x 2-3.



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

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 4-6 nəfər olan komandalara bölünür. Püşk vasitəsilə ilkin yarışacaq komandalardan cütlüyü müəyyən edilir. Yarışacaq komandalardan bir-birindən 10-15 m məsafədə çəkilmiş start xətləri üzərində qarşı-qarşıya dururlar. Start signalı ilə eyni vaxtda birinci iştirakçılar rəqib komandaya tərəf qaçıb onların arxasında sıraya düzülür. Birinci iştirakçı rəqib komandanın arxasında sırada dayanan kimi ikinci iştirakçılar qaçışa başlayır. Ən tez çıxış vəziyyətini alan komanda qalib sayılır.

Müəllim üçün informasiya. Komandaların təşkili zamanı onların təxmini olaraq eyni səviyyədə olmasına çalışmaq lazımdır. Diqqət yetirmək lazımdır ki, növbəti iştirakçı komanda yoldaşı rəqib komanda arxasında sırada dayandıqdan sonra starta başlasın.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

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

Dərs № 13

Mövzu. Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.2.6., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.3.

Məqsəd: Sürətin inkişaf etdirilməsi.

- Vəzifələr:** 1. Hərəkət tezliyini inkişaf etdirən hərəkətlər və oyunlar haqqında məlumat vermək;
2. Ümuminkışaf, hazırlayıcı hərəkətlərin və oyunların icra üsullarını təkmilləşdirmək;

3. Hərəkətlərin icrası və oyun zamanı tezlik nümayiş etdirmək;

4. Hərəkətlərin icrasında diqqətli olmaq və öz potensialından səmərəli istifadə etmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.3.4., 2.1.3., 2.2.2., 3.1.3., 4.2.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Ləvazimatlar: fit, tabaşir, saniyəölçən.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Sürətli ol!

Tədqiqat sualı. Sürətlisənmi?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Qolları aşağıya sallaya-
raq yerində qaçış.



Dabanı sağrı əzələlərinə
çatdırmaqla qaçış.

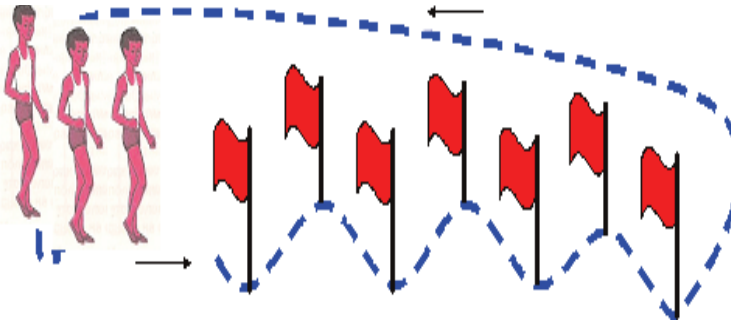


Budları yuxarı qaldır-
maqla qaçış.



Bədəni irəli əyməklə yüngül
qaçış - sürətlənmə ilə qaçış.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 4-5 nəfər olan komandalara bölünür. Meydançada aralarında 1 m məsafə olan 5-7 bayraq və ya piramida düz xətt boyu qoyulur. Yarışacaq iki komandaya qeyd olunan yarış sahəsi qurulur. Start signalı ilə birinci iştirakçılar bayraqların arasından keçərək sonuncu bayrağa çatırlar. Sonuncu bayraqdan dönərək hərəkəti təkrar

edir və komanda yoldaşlarının arxasında sırada dururlar. Məsafəni daha tez başa vuran komanda qalib sayılır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

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

Qiymətləndirmə

Şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi məzmun xətləri üzrə dörd səviyyədə həyata keçirilir. 1, 2, 4-cü məzmun xətləri üzrə qiymətləndirilmə cədvəl 1-də verilmiş meyarlara müvafiq müəllimin hər bir dərslərdəki qeydlərinə əsasən aparılır.

Hərəkəti qabiliyyətlərin (3-cü məzmun xətti) inkişafı üçün nəzərdə tutulan dərslərin (tədris vahidi) tədrisinə başlamazdan əvvəl müəllim diaqnostik qiymətləndirmə keçirir. Bu qiymətləndirmə zamanı şagirdlərin göstəriciləri qeyd olunur. Tədris vahidi başa çatdıqdan sonra həmin hərəkəti qabiliyyət üzrə formativ (cari) qiymətləndirmə keçirilir. Sonra diaqnostik və formativ qiymətləndirmə nəticələri müqayisəli təhlil olunur.

Hərəkəti qabiliyyət	Nəzarət hərəkəti	Yaş	Hazırlıq səviyyəsi					
			Oğlanlar			Qızlar		
			"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
Sürət	30 m qaçış, san.	8	7,1 - 7,6	7,0 - 6,0	5,4 və <	7,3 - 8,0	7,2 - 6,2	5,6 və <

İKİNCİ BÖLMƏ

Sürət-güc qabiliyyəti – qısa vaxt ərzində mümkün qədər böyük qüvvə təzahür etdirmək bacarığıdır. Bu hərəkəti qabiliyyətə müəyyən mənada sürət qabiliyyətinin tərkib komponenti və ya onun inkişafına təsir göstərən hazırlıq vasitəsi kimi baxmaq olar. Sürət-güc qabiliyyətinə istiqamətlənmiş dərslər düzgün metodika ilə tədris olunduqda şagirdlərdə paralel olaraq sürət qabiliyyəti inkişaf edir.

Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün tövsiyə olunan dərslərin nümunəvi icmalları

Dərs № 16

Mövzu. Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.1.1., 1.4.1., 2.1.1., 2.2.2., 3.1.4., 4.3.

Məqsəd: Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Sürət-güc istiqamətli hərəkətlərin orqanizmə təsiri haqqında məlumatla malik olmaq;

2. Sürət-güc qabiliyyəti haqqında məlumatla malik olmaq;

3. Ayrı-ayrı idman növlərinin elementlərindən ibarət sürət-güc xarakterli oyunlarda iştirak etmək;

4. Hərəkətlərin icrası və oyun zamanı sürət-güc nümayiş etdirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1.1., 2.1.3., 3.1.4.

İş forması: frontal, fərdi, qruppalı.

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

Ləvazimatlar: bayraqcıq, fit, ruletka, tabaşir, toplar, piramida, gimnastika skamyası, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Güclü və sürətli insan başqalarından nə ilə fərqlənir?

Tədqiqat sualı. Sən nə qədər hündürlüyə və uzunluğa tullana bilərsən?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar:

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 1-ci kompleks.

Cərgədə və sırada sıxlaşma.

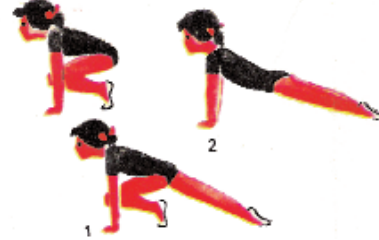


Ç.V. - ə.d., əllər bəldə;

1s. - pəncə üzərinə qalxmaqla dabanları geniş yanlara aparmaq və enmək;

2s. - dabanlar üzərində durmaqla pəncələri geniş açmaq və tam-
lıqda pəncə-daban üstünə keçmək.

3-4s. - hərəkəti təkrar etmək və geriye, Ç.V. qayıtmaq.



Ç.V. - dayaqlı oturuş;

1s. - sağ ayaq arxaya, sol ayaq üzərində oturaraq dayaq;

2s. - sol ayaq arxaya, uzanaraq dayaq;

3-4s. - Ç.V. geriye hərəkət ilə dayaqlı oturuşu al.



Ç.v. - dərin oturmada sol ayaq yana, əllər bəldə;

1-2s. - yavaş-yavaş sağ ayağı açmaqla bədənə ağırlığını sola
vermək, ayaqlar bükülü;

3-4s. - Ç.V.

5-8s. - sol ayağı açmaqla hərəkəti təkrar etmək.



Ç.V. - dizlərdə dayaq, əllər baş arxasında, nəfəs almaq;

1s. - sola dönərək sol qolu açaraq sağ topuğa toxunmaq və ona
baxmaq;

2s. - Ç.V.

3-4s. - sağa dönərək hərəkəti təkrar etmək.



Ç.V. - arxası üstə uzanmaq, qollar gövdənin yanında;

1-2s. - oturaraq əllər bəldə, nəfəsi vermək ;

3-4s. - yavaş-yavaş Ç.V., nəfəs almaq.



Ç.V. - dayaqlı oturuş;

1s. - sol ayaq yana;

2s. - Ç.V.

3-4s. - sağ ayaq ilə hərəkəti təkrar etmək.

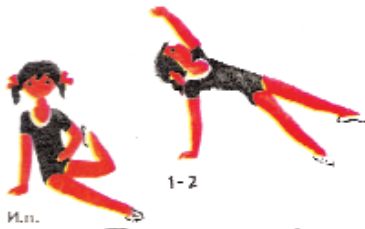


Ç.V. - ayaqlar düz oturma ;

1s. - ayaqları dizdən bükmək;

2s. - bucaqla oturma, arxada dayaq;

3-4s. - yavaş-yavaş Ç.V.



Ç.V. - ayaqlar aralı oturmada sol ayaq yana və bükülü, əllər belə;

1-2s. pəncə-dabana istinad etməklə, qalxaraq beli açmaq, sağ əldə dayaq, sol qol yuxarı;

3-4s. - Ç.V.



Ç.v. -ə.d., əllər belə;

1-3s. - hoppanmalar;

4s. - hoppanaraq geriye donmək (16 dəfə).

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

Əsas hissə: 15-18 dəq.

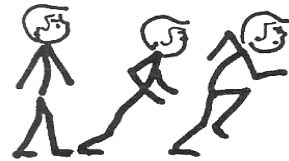
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Qolların qolaylandırılması ilə yuxarıya tullanmaq.

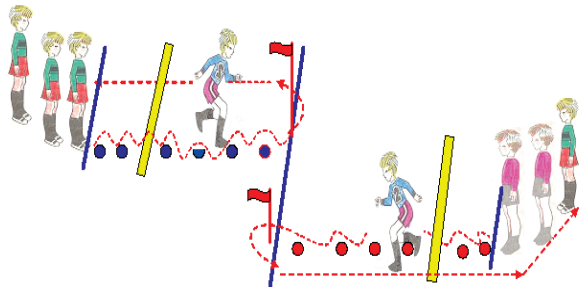


Bir ələ ayağın (sağ və sol) pəncəsindən tutmaqla tək ayaq üzərində tullanaraq qaçış.



Gövdəni irəli əyməklə yüngül qaçış - sürətlənmə ilə qaçış.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 4-5 iştirakçı olan komandalara bölünür. Meydançada və ya zalda aralarında 10 m məsafə olan iki paralel start xətləri çəkilir. Start xətlərinin arasında, 5 m məsafədə dönmə xətti çəkilir və hər komanda üçün bu xətt üzərində dönmə bayrağı və ya piramida qoyulur. Komandalar start xətlərinin əks tərəflərində qarşı-qarşıya dayanırlar. Hər komandanın qarşısında bir-birindən 40-50 sm məsafədə 4-5 top qoyulur

(Topların sayı, onlar arasında məsafə iştirakçıların hazırlığından asılı olaraq dəyişdirilə bilər). Start signalı ilə birinci iştirakçılar gimnastika skamyası və toplar üzərindən hoppanaraq keçirlər, bayrağın ətrafından dönüb, yenidən maneələr üzərindən hoppanaraq qaçıb, öz komandalarının arxasında dayanırlar. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib hesab olunur.

Müəllim üçün informasiya. İştirakçıların hazırlığından asılı olaraq oyun müxtəlif variantlarda təşkil oluna bilər. Məsələn: iştirakçılar dönmə bayrağına qədər məsafəni hoppanaraq, geriye isə qaçaraq qayıdılar. Diqqət yetirmək lazımdır ki, növbəti iştirakçı özündən əvvəlki komanda yoldaşının dönmə xəttindən qayıdaraq start xəttini keçməsindən sonra hərəkətə başlasın.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

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

Dərs № 17

Mövzu. Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.2.1., 2.2.2., 3.1.4., 4.3.

Məqsəd: Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi.

- Vəzifələr:** 1. Sürət-güc qabiliyyəti haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirmək;
2. Alət və avadanlıqlardan istifadə zamanı təhlükəsizlik qaydalarına malik olmaq;
3. Sürət-güc xüsusiyyətli oyunlarda iştirak etmək;
4. Komandalı fəaliyyət zamanı yoldaşları ilə əməkdaşlıq etmək;
5. Hərəkətlərin və oyunların icrası prosesində sürət-güc nümayiş etdirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.3.4., 2.1.4., 3.1.4., 4.3.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

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

Ləvazimatlar: bayraqcığ, fit, ruletka, tabaşir, piramida, oyunun sxemi, gimnastika skamyası.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzlülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Güclü və sürətli insan başqalarından nə ilə fərqlənir?

Tədqiqat sualı. Kenquru necə hərəkət edir?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar:

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

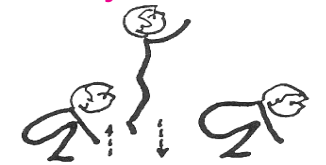
Ümuminkişaf hərəkətləri: 1-ci kompleks.

Cərgədə və sırada sıxlaşma.

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

Əsas hissə: 15-18 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Oturuşdan yuxarıya tullanaraq hər iki ayaq üzərinə enmək.

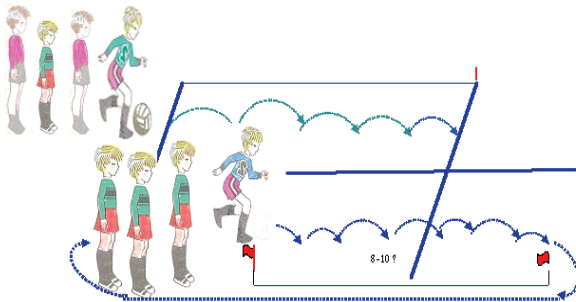


Hər iki qıçın təkəni ilə irəliyə və yanlara tullanma.



Hər iki qıçın təkəni ilə sağa-sola çoxsaylı tullanmalar.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür. Meydançada və ya sinifdə bir-birindən 6-8 m məsafədə start-finiş xətləri çəkilir. Finiş xəttinin üzərində hər bir komanda iştirakçılarının dönməsi üçün komandaların sayına müvafiq piramida qoyulur. İştirakçılar start signalı ilə bir ayaq üzərində hoppanaraq dönmə xəttinə çatır, piramidanın ətrafından dönərək öz komandalara doğru qaçır, sıranın arxasında dururlar. Sonra komandalar digər ayaq üzərində hoppanmaqla oyunu təkrar edirlər. Daha tez məsafəni başa vuran komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Şagird hərəkəti fəaliyyət prosesində sürət-güc qabiliyyətinin əhəmiyyətini dərk edir.

Ev tapşırığı: Aşağıda göstərilən hərəkətlər + 1-ci kompleks.



Hər iki ayağın təkəni ilə yuxarıya çoxsaylı sıçrayışlar.



Oturuşdan yuxarıya tullanaraq hər iki ayaq üzərinə enmək.

Dərs № 18

Mövzu. Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.2.3., 2.2.2., 3.1.4., 4.3.

Məqsəd: Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. İştirak etdiyi mütəhərrik oyunlar haqqında məlumat vermək;

2. Təqdim olunan hərəkətləri və oyunları icra etmək;

3. Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı sürət-güc nümayiş etdirmək;

4. Komandalı fəaliyyətdə yoldaşları ilə əməkdaşlıq etmək və öz potensialını səfərbər etmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 2.1.3., 2.2.2., 3.1.4, 4.2.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

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

Ləvazimatlar: bayraqcığ və ya piramida, fit, ruletka, tabaşir, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Güclü və sürətli insan başqalarından nə ilə fərqlənir?

Tədqiqat sualı. Sənin tez hərəkət etməyin üçün nə lazımdır?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

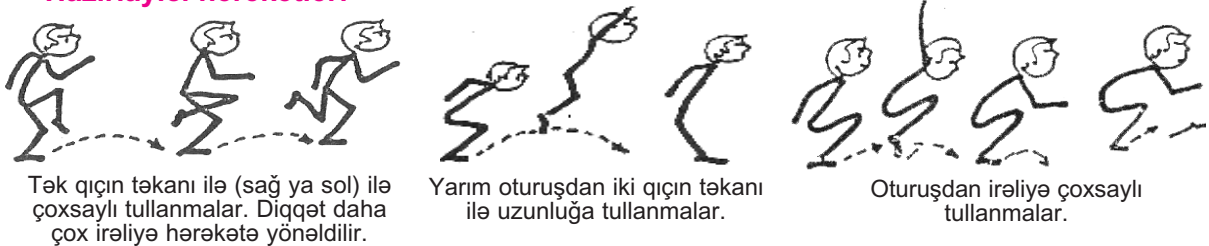
Hərəkəti bacarıqlar.

Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə. Ümuminkişaf hərəkətləri 3-cü kompleks.

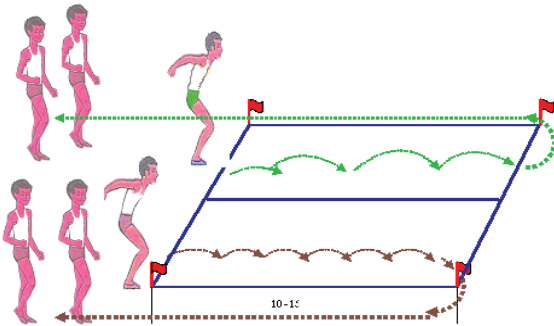
Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas hərəkətlər:



1-ci variant:

Sınıf hər birində 4-5 şagird olan komandalara bölünür. Meydançada aralarında 10-12 m məsafə olan start və dönmə xətləri çəkilir. Start signalı ilə birinci iştirakçılar məsafəni iki qıçın təkəni ilə hoppanaraq dönmə xəttinə çatırlar, bayraqın ətrafından dönərək qaçıb komanda yoldaşlarının arxasında sırada dayanırlar. Həmin an ikinci iştirakçı məsafəni qət etməyə başlayır. Əvvəlki iştirakçı sırada durmadan starta başlayan şagird bir cərimə xalı alır. Məsafəni daha tez başa vuran və cərimə xalları az olan komanda qalib hesab olunur.

2-ci variant:

Sınıf hər birində 4-5 şagird olan komandalara bölünür. Meydançada aralarında 10-12 m məsafə olan start və dönmə xətləri çəkilir. Birinci iştirakçılar məsafəni iki qıçın təkəni ilə mümkün qədər uzağa tullanmaqla qət etməyə çalışırlar. Hər bir komandada ayrı-ayrı iştirakçıların məsafəni neçə tullanışla qət etdiyi qeyd olunur. Tullanmaların sayı cəmlənir, daha az saylı tullanmalarla məsafəni qət edən komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Şagird hərəkəti fəaliyyət prosesində sürət-güc qabiliyyətinin əhəmiyyətini dərk edir.

Dərs № 19

Mövzu. Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.4.3., 2.2.3., 3.1.4., 4.1..

Məqsəd: Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. İdman oyunları elementlərindən ibarət, habelə kombine edilmiş və estafet tipli mütəhərrik oyunları sadalamaq;

2. Təqdim olunan sıra hərəkətlərini müvafiq komandalara uyğun yerinə yetirmək;

3. Ayrı-ayrı idman növlərinin sadə elementlərindən ibarət mütəhərrik oyunlarda iştirak etmək;

4. Hərəkətlərin və oyunların icrası prosesində sürət-güc nümayiş etdirmək.

5. Komanda tərkibində fəaliyyətlə bağlı müvafiq ilkin bacarıqlar (öz yerini və vəzifəsini bilməsi, birgə fəaliyyətə uyğunlaşması) nümayiş etdirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.3., 2.1., 3.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

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

Ləvazimatlar: fit, ruletka, tabaşir, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Güclü və sürətli insan başqalarından nə ilə fərqlənir?

Tədqiqat sualı. Sürətli və güclü olmaq üçün nə etməlisən?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə. Ümuminkişaf hərəkətləri Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Hər iki ayağın təkni ilə yuxarıya çoxsaylı tullanmalar.

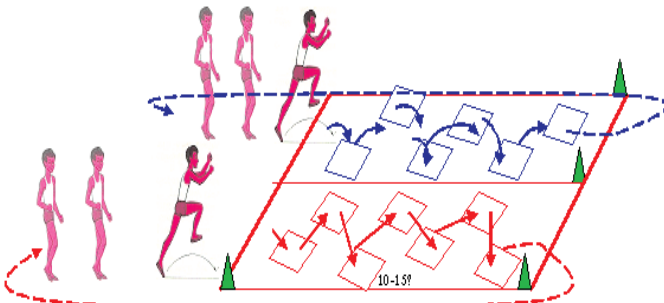


Sağ və sol ayağın təkni ilə yuxarıya çoxsaylı tullanmalar.



Tək ayaq üzərində yanlara çoxsaylı tullanmalar.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür. Meydançada aralarında 6-8 m məsafə olan start və dönmə xətləri çəkilir. Dönmə xətlərində hər bir komanda üçün bir piramida qoyulur. Start xəttindən finiş xəttinə kimi olan məsafədə ölçüləri 0,3 x 0,5 m, aralarındakı məsafə 0,5 m olan dördbucaqlılar şahmatvari qaydada yerdə nişanlanır. Hər bir iştirakçı start siqnalı ilə hər bir dördbucaq üzərindən tullanmaqla qaçaraq məsafəni qət edir, finiş xəttinə çatır, dönmür və hərəkəti geriye icra edir.

Komanda yoldaşına çatıb əlini ona vurur, ikinci iştirakçı oyuna başlayır və s. Nişanlanmış sahədən kənara enən iştirakçıya bir cərimə xalı verilir. Məsafəni daha tez qət edən və cərimə xalı az olan komanda qalib sayılır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Şagird hərəkəti fəaliyyət prosesində sürət-güc qabiliyyətinin əhəmiyyətini dərk edir.

Sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün əlavə dərs nümunələri

Dərs nümunəsi № 1

Mövzu. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.1.1., 1.4.1., 2.1.1., 2.2.2., 3.1.4., 4.3.

Məqsəd: Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Əsas hərəkəti qabiliyyətləri sadalamaq;

2. Təqdim olunan sıra hərəkətlərini müvafiq komandalara uyğun yerinə yetirmək;

3. Sadə ümuminkişaf hərəkətlərini icra etmək;

4. Hərəkətlərin və oyunların icrası prosesində sürət-güc nümayiş etdirmək;

5. Hərəkəti fəaliyyət zamanı nizam-intizam qaydalarına riayət etdiyini nümayiş etdirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.3., 2.1., 3.1.

İş forması: frontal, fərdi, qruppalı.

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

Ləvazimatlar: fit, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzlüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Güclü və sürətli insan başqalarından nə ilə fərqlənir?

Tədqiqat sualı. Sürətli və güclü olmaq üçün nə etməlisən?

Informasiya təminatı. Dərsdə istifadə olunacaq hərəkət və oyunlar haqqında məlumat verilir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri.

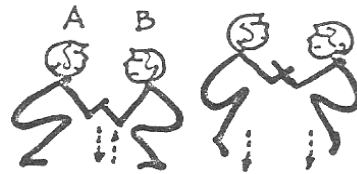
Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:

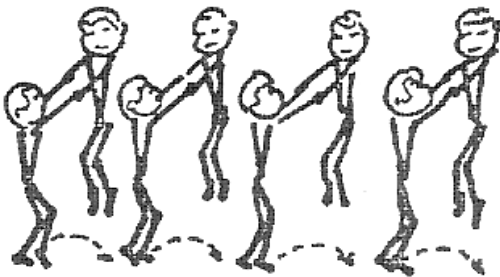


Oturuşda pəncələrdən tutaraq bədənini ağırlığını bir ayaqdan digərinə keçirməklə oturuşda irəliləmək.



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

Əsas hərəkətlər:



Meydançada aralarında 5-6 m məsafə olan start-finiş xətləri çəkilir. Sınıf hər birində 6-8 şagird olan komandalara bölünür. Hər bir komanda start xəttində iki cərgədə üz-üzə, əl-əl tutaraq düzülür. Start signalı ilə birinci cütlüklər birlikdə yana hoppanmaqla finish xəttinə çataraq döndür, ayrı-ayrılıqda qaçaraq öz komandasının sonunda sırada dururlar. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib sayılır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Şagird hərəkəti fəaliyyət prosesində sürət-güc qabiliyyətinin əhəmiyyətini dərk edir.

Ev tapşırığı: Aşağıda göstərilən hərəkətlər + səhər gimnastikası – 2-ci kompleks.



Qıçların təkəni ilə müxtəlif istiqamətli, çoxsaylı hoppanmalar.

Dərs nümunəsi № 2

Mövzu. Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Standart: 1.2.1., 1.2.2., 2.2.3., 3.1.4., 4.3.

Məqsəd: Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. İştirak etdiyi mütəhərrik oyunlar haqqında məlumat vermək;
2. Təqdim olunan hərəkətləri və oyunları icra etmək;
3. Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı sürət-güc nümayiş etdirmək;
4. Komandalı fəaliyyət zamanı yoldaşları ilə əməkdaşlıq etmək və öz potensialını səfərbər etmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 2.1.3., 2.2.2., 3.1.4., 4.2.

İş forması: frontal, fərdi, qruppalı.

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

Ləvazimatlar: fit, ruletka, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Güclü və sürətli insan başqalarından nə ilə fərqlənir?

Tədqiqat sualı. Sürətli və güclü olmaq üçün nə etməlisən?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri.

Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



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

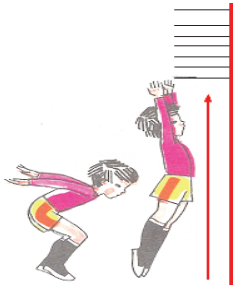


Oturuşdan irəliyə çoxsaylı tullanmalar.

Əsas hərəkətlər:



Şagirdlər hər birində 4-6 iştirakçı olan komandalara bölünür. İştirakçılar əliylə bir qıçın ayağının pəncəsindən tutaraq digərinin təkəni ilə 15 m məsafəni tullanmaqla qət edirlər. Hər bir komanda üçün ümumi tullanmaların sayı müəyyən edilir. Tullanmaların sayı daha az olan komanda qalib hesab olunur.



Sınıf hər birində 6-8 şagird olan komandalara bölünür. Şagirdlər şaquli dirəyə 90°-lik bucaq altında mütəhərrik bərkidilmiş, eni 10 sm olan taxtaya iki qıçın təkəni ilə tullanaraq əllə toxunurlar. (Əgər məktəbdə belə qurğu yoxdursa, müəllim divarda döşəmədən 150 sm hündürlükdə, aralarında 10 sm məsafə olan üfüqi paralel xətlər çəkir) Komandada hər bir şagirdin göstərdiyi nəticə toplanır. Daha çox göstəricisi olan komanda qalib hesab olunur.

Müəllim üçün informasiya. Oyun şagirdlərin tullanma hərəkətlərini daha güclü və sürətli icra etmələrinə yönəlmişdir. Hərəkətlər sağ və sol qıçla yerinə yetirilir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Şagird hərəkəti fəaliyyət prosesində sürət-güc qabiliyyətinin əhəmiyyətini dərk edir.

Dərs nümunəsi № 3

Mövzu. Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Standart: 1.2.1., 1.2.2., 2.2.3., 3.1.4., 4. 3.

Məqsəd: Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Hərəkətləri və oyunları nümunələrə müvafiq icra etmək;
2. Atletika elementlərindən ibarət oyunlarda iştirak etmək;
3. Hərəkətlərin və oyunların icrası prosesində sürət-güc nümayiş etdirmək;
4. Komandalı fəaliyyət zamanı ümumi qələbə naminə qüvvəsini səfərbər etmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 2.1.3., 3.1.4., 4.2.

İş forması: frontal, fərdi, qruppalı.

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

Ləvazimatlar: fit, tabaşir, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Güclü və sürətli insan başqalarından nə ilə fərqlənir?

Tədqiqat sualı. Sürətli və güclü olmaq üçün nə etməlisən?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

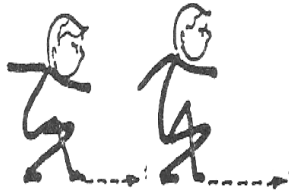
Hərəkəti bacarıqlar: sıra fəndləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkişaf hərəkətləri.

Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Oturuşda irəliləmək.



Əsas duruşdan hoppanaraq ayaqlar dar aralı duruş, qollar yanlara, hoppanaraq ayaqlar aralı duruş, qollar irəlində, hoppanaraq ayaqlar dar aralı duruş, qollar yanlara, hoppanmaqla əsas duruş.

Əsas hərəkətlər:



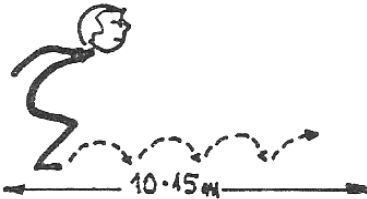
Meydançada aralarında 5-6 m məsafə olan start-finiş xətləri çəkilir. Sınıf hər birində 5 şagird olan komandalara bölünür. Komandalar start xəttində oturuş vəziyyətində hər bir iştirakçı əllərini irəlindəki yoldaşının çiyninə qoymaqla düzülür. Sığnala müvafiq olaraq iştirakçı komandalar ayaqların təkəni ilə birlikdə hoppanmaqla irəliləyərək finiş xəttinə çatırlar. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib sayılır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Şagird hərəkəti fəaliyyət prosesində sürət-güc qabiliyyətinin əhəmiyyətini dərk edir.

Ev tapşırığı: Aşağıda göstərilən hərəkətlər + səhər gimnastikası.



İki ayağın təkəni ilə yarımoturuşdan 10-15 m məsafədə çoxsaylı tullanmalar.



İki ayağın təkəni ilə daire üzrə çoxsaylı tullanmalar.

Qiymətləndirmə

Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün nəzərdə tutulmuş dərslərin tədrisindən sonra cədvəl 3-dən istifadə edərək dəyişikliklərin qiymətləndirilməsi həyata keçirilir. Alınan nəticələr tədris ilinin əvvəlindəki diaqnostik qiymətləndirmə göstəriciləri ilə müqayisə edilir. Hər bir şagirdin sürət-güc göstəriciləri üzrə qazandığı nəticələrin dinamikası müəyyən olunur.

Cədvəl 3

Hərəkəti qabiliyyət	Nəzarət hərəkəti	Yaş	Hazırlıq səviyyəsi					
			Oğlanlar			Qızlar		
			"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma, sm	8	110-124	125-163	165 və >	100-124	125-154	155 və >

ÜÇÜNCÜ B Ö L M Ə

Qüvvə qabiliyyəti – əzələ qüvvəsinin hesabına xarici müqaviməti dəf etmək və ona qarşı dayanmaq qabiliyyətidir.

Bu qabiliyyət bütün hərəkəti qabiliyyətlərin baza hazırlığı hesab olunur. Əzələ qüvvəsi olmadan insanın heç bir hərəkəti mümkün deyildir. Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində müxtəlif qüvvə hazırlığı növləri vardır. Bu səbəbdən də tədris ilinin əvvəlində keçirilən diaqnostik qiymətləndirmələrin zəruri qüvvə hazırlığı növlərinin müəyyənləşdirilməsində rolu olduqca böyükdür.

Ümumtəhsil məktəblərində qüvvənin inkişafına yönəlmiş dərslərin tədrisinin əsas məqsədi ümumi qüvvə hazırlığını inkişaf etdirməkdir. Lakin bununla yanaşı diaqnostik qiymətləndirmə zamanı şagirdlərdə hansı qüvvə növünün inkişaf etdirilməsi zərurətinin müəyyən olunması da şagirdlərin qüvvə hazırlığını daha diferensial şəkildə həyata keçirməyə imkan verir. Belə halda qüvvə hazırlığı daha dəqiq və səmərəli həyata keçirilmiş olur.

Bu yaş qrupunda qüvvə hazırlığının ən əlverişli üsulu şagirdlərin öz bədən çəkili ilə "təkrar", "təkrar-seriyalı" metodlarla yerinə yetirdiyi hərəkətlərdir.

Qüvvə qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş dərslərin nümunəvi icmalları

Dərs № 1

Mövzu. Yuxarı ətraf və gövdənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.1.1., 1.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.1.

Məqsəd: Qüvvənin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Gigeniyenik tələblər haqqında məlumat vermək;

2. Qüvvə haqqında məlumat vermək;

3. Qüvvəni inkişaf etdirən hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra etmək;

4. Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı qüvvə nümayiş etdirmək;

5. Komandalı fəaliyyət zamanı mübarizlik nümayiş etdirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1.2., 2.1.3., 3.1.5, 4.2.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa.

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

Ləvazimatlar: fit, tabaşir, bayraqcığ və ya piramida, ruletka.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Qüvvətli olmaq istəyirsənmi?

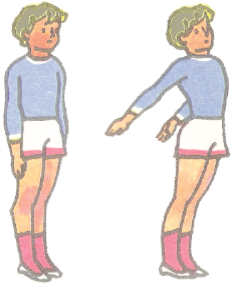
Tədqiqat sualı. Qüvvətli olmaq üçün hərəkətləri necə icra etmək lazımdır?

İnformasiya təminatı. Müəllim fiziki tərbiyə dərindən, xüsusən də qüvvə hərəkətlərinin icrasından sonra gigiyenik tələblərə əməl etməyin zəruri olduğunu qeyd edir. Qüvvəni inkişaf etdirən hərəkətlərin müəyyən müqavimətləri: bədənün çəkisini, yoldaşının müqavimətini və ya ağırlığını dəf etməkdə vacib olduğunu göstərir. Eyni zamanda bu hərəkətlərin səmərəli olması üçün təkrar icraların əhəmiyyətini bildirir.

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

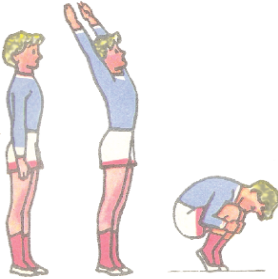
Hərəkət bacarıqlar: sıra fəndləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə. Ümumi inkişaf hərəkətləri (Dərsin əsas hissəsinə sərf olunan vaxtdan asılı olaraq icra olunan ümumi inkişaf hərəkətlərin miqdarı dəyişdirilə bilər).



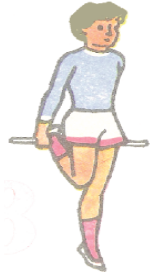
Ç. V. - Ə.D.
1s. Qollar aşağı arxaya, belə açmaq-nəfəs almaq.
2s. Ç.V. - nəfəsi vermək.



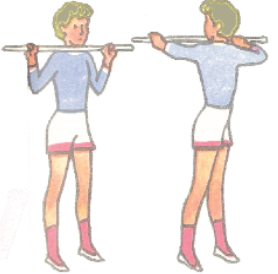
Ç.V. Ayaqlar geniş aralı duruş, əllər belədə.
1s. Sola əyilərək baş üzərində əl çalmaq - nəfəsi vermək.
2s. Ç.V. - nəfəs almaq.
3s. Sağa əyilərək baş üzərində əl çalmaq - nəfəsi vermək.
4s Ç.V. - nəfəs almaq.



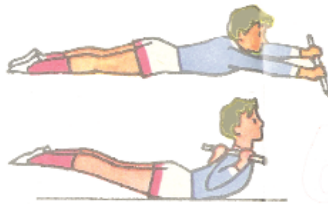
Ç.V. - Ə.D.
1-2s. Qövsle qollar yuxarı - nəfəs almaq.
3s. Qruplaşmaq - nəfəsi vermək.
4s. Ç.V.



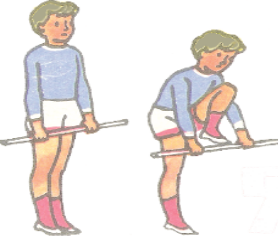
Ç.V. Sol ayaq üzərində duraraq, sağ ayağı arxaya büküb pəncəni ağac üzərinə qoymaq.
1-4s. Sol ayaq üzərində hoppanmaq.
5-8s. Sağ ayaq üzərində hoppanmaq.



Ç.V. - Ayaqlar aralı duruş, ağac sinə qarşısında.
1s. Gövdəni sola döndərərək sol qolu dirsəkdən açmaqla ağac sol çiyində.
2s Ç.V.
3s. Hərəkəti sağ tərəfə təkrar etmək.
4s. Ç.V.



Ç.V. - Üzü üstə uzana-raq ağac yuxarıda.
1-2s. Belə açaraq ağac kürəklərdə.
3-4s. Ç.V.

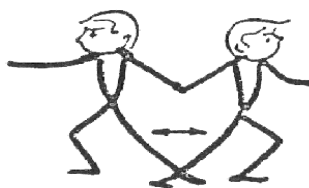


Ç.V - Ə.D. Ağac aşağıda.
1-2s. Sol dizi bükərək ağacı irəli-aşağı qaldırmaqla ağac üzərindən addımlamaq.
3-4s. Əks hərəkətlə ayağı Ç.V. gətirmək.
5-6s. Sağ dizi bükərək ağacı irəli-aşağı qaldırmaqla ağac üzərindən addımlamaq.
7-8s. Əks hərəkətlə ayağı Ç.V. gətirmək.

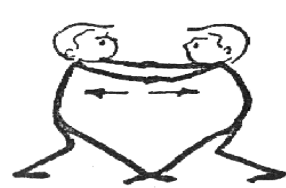
Əsas hissə: 15-20 dəq.
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əllərlə bir-birinə istinad edərək rəqibi müvazinətdən çıxarmaq.

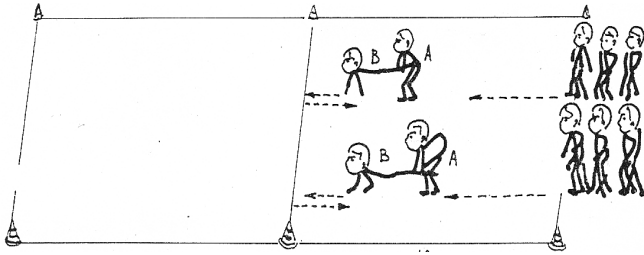


Bir-birinə yanakı duraraq müqavimət göstərən yoldaşını əllə öz tərəfinə dartmaq.



Pəncə-dabana istinad edərək yoldaşını müvazinətdən çıxarmaq.

Əsas hərəkətlər:



İştirakçılar yerlərini dəyişirlər. İkinci iştirakçı əlləri üzərində, birinci iştirakçı isə onun ayaqlarından tutaraq öz komandalarına tərəf qayıdırlar. Dönmə xəttinə və öz komandasına birinci çatan iştirakçılar bir xal qazanırlar.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim sinfə sual verir: "Bu dərsdəki hərəkətlər və oyunlar hansı qabiliyyətin inkişafına yönəlmişdir?" Sonra yerinə yetirilən hərəkətləri və oyunu xatırladaraq şagirdləri düzgün cavabın formalaşdırılmasına istiqamətləndirir. Qalibləri və fərqlənənləri təqdir edir, qalib qələn komanda üzvlərinin daha mübariz, daha sıx əməkdaşlıq etmələrinə diqqəti yönəldir.

Ev tapşırığı:



Dərs № 2

Mövzu. Yuxarı ətraf və gövdənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.

Məqsəd: Qüvvənin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Qüvvə haqqında məlumat vermək;

2. Qüvvəni inkişaf etdirən hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra etmək;

3. Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı qüvvə nümayiş etdirmək;

4. Komandalı fəaliyyət zamanı mübarizlik nümayiş etdirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.3.4., 2.1.3., 3.1.5., 4.2.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa.

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

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

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Qüvvətli olmaq istəyirsənmi?

Tədqiqat sualı. Qüvvətli olmaq üçün nə etməlisən?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

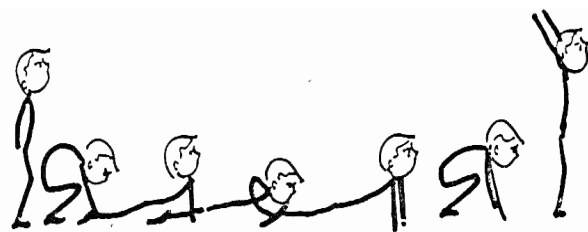
Ümuminkişaf hərəkətləri.

Sırada və cərgədə sıxlaşma.

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

Əsas hissə: 15-18 dəq.

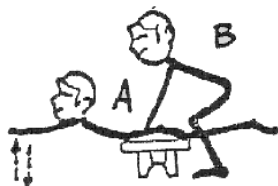
Hazırlayıcı hərəkətlər:



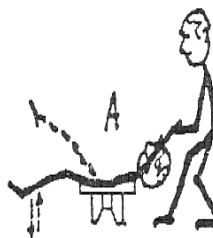
Əsas duruşdan - dayaqlı oturuş - dayaqlı uzanış - qolları bükərək üzü üstə uzanmaq - qolları açaraq dayaqlı uzanış - dayaqlı oturuş- əsas duruş - qollar yuxarıda.



Oturuşda pəncə-dabana istinad edərək arxada dayaq. Yoldaşının hərəkətinə ayaqlarla müqavimət göstərir.



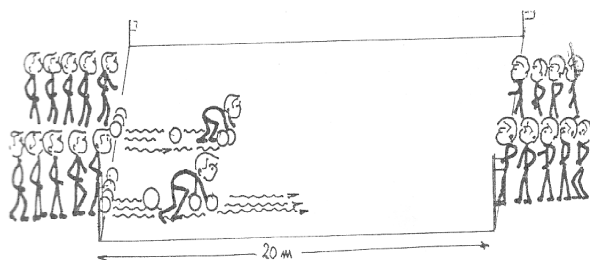
"A" gimnastika skamyasında üzü aşağı uzanaraq qollarını irəli uzadır, "B" dizlərlə yoldaşının budlarından və əllərlə belindən tutaraq "A"-ya gövdəsini təkrar arxaya qaldırmağa imkan yaradır.



"A" arxası üstə gimnastika skamyasında uzanaraq növbə ilə ayaqlarını qaldırır və aşağı salır. "B" yoldaşının əllərindən tutur.

Müəllim üçün informasiya. Qüvvə hərəkətlərinin icrası və təkrarların sayı şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq dəyişdirilir, əsas diqqət hərəkətlərin icra rejiminə, təkrarların sayına və fasilənin müddətinə yönəldilir. Hərəkətlər ən azı 8-12 dəfə, iki yanaşmada yerinə yetirilir. Hərəkətlərin icrasını yanlış formasında keçirmək olar.

Əsas hərəkətlər:



Bir-birindən 10 m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir. Sınıf bərabərsaylı iki komandaya bölünür. Hər bir komanda özü də iki yerə bölünür, start və dönmə xətlərində qarşı-qarşıya sırada dayanırlar. Sığnala müvafiq olaraq hər komandanın birinci iştirakçısı start xəttində qoyulmuş iki doldurulmuş topu diyirləndərək qarşı tərəfdə dayanan komanda yoldaşına ötürür. Özü isə sıranın

arxasında dayanır. Topu alan iştirakçı onları eyni qayda ilə əks tərəfə hərəkət etdirir. Çıxış vəziyyətini daha tez dəyişən komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

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

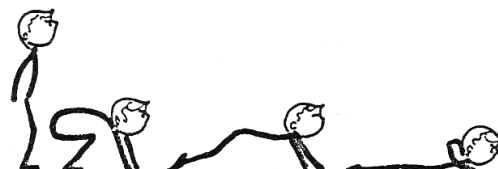
Ev tapşırığı:



Uzanaraq dayaqdan qolların bükülmə- açılması.



Əsas duruşda ayaqların dizlərdən bükülmə- açılması.



Əsas duruşdan oturaraq əllər döşəmədə, uzanaraq dayaq, qolları bükərək sinədə dayaq.

Dərs № 3

Mövzu. Yuxarı ətraf və gövdənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.

Məqsəd: Qüvvənin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Qüvvə və onu inkişaf etdirən hərəkətlər haqqında məlumat vermək;
2. Qüvvə hərəkətlərinin icrası zamanı özünümühafizə haqqında məlumat vermək;
3. Hərəkətlərin icrası və oyun zamanı qüvvə nümayiş etdirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.5

İş forması: frontal, fərdi, qoşa.

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

Ləvazimatlar: fit, ruletka, tabaşir, bayraqcıq.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Qüvvətli olmaq istəyirsənmi?

Tədqiqat sualı. Qüvvə hərəkətlərinin icrası sənə nə verir?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar: sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə. Ümumi inkişaf hərəkətləri (Dərsin əsas hissəsinə sərf olunan vaxtdan asılı olaraq icra olunan ümumi inkişaf hərəkətlərinin miqdarı dəyişdirilə bilər).

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:

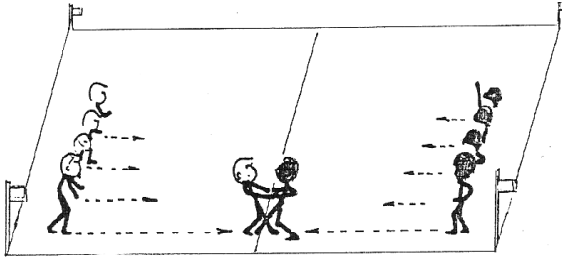


Üzü üstə uzanaraq qollar irəliddə. Qolları yanlardan arxaya apararaq beli açmaq.



Dayaqlı oturuş-dayaqlı uzanış-dayaqlı oturuş.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf bərabərsaylı və hazırlıq səviyyəsi yaxın olan iki komandaya bölünür. Start xətlərində dayanan komandalar birinci siqnalla qaçaraq mərkəz xəttin yanına gəlir və hər bir şagird rəqibini mərkəz xətdən öz tərəfinə dartmağa çalışır. Rəqibi öz tərəfinə çəkə bilən şagird bir xal qazanır. Daha çox xal toplayan komanda qalib gəlir.

Müəllim üçün informasiya. Bu oyunun keçirilməsində şagirdlərin komandalar üzrə bölüşdürülməsi zamanı onların (hər bir cütlüyün) fiziki hazırlığının təxminən eyni olmasına çalışmaq lazımdır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

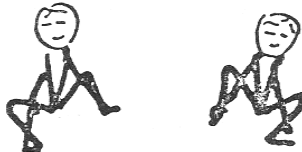
Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim fərqlənənləri və qalib gələnləri təqdir edir. Öz müşahidələri əsasında hər bir şagirdin hərəkəti mübarizlik və əməkdaşlıq fəaliyyəti haqqında fikirlərini bildirir.

Dərsin yekunlaşdırılması, qalıbların müəyyən olunması.

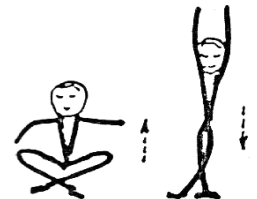
Ev tapşırığı:



Oturuşda irəliləmək.



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



Ayaqlar çarpaz oturuşdan qolları yelləndirərək qalxmaq, qollar yuxarı.

Dərs № 4

Mövzu. Aşağı ətraf və gövdənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.

Məqsəd: Qüvvənin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Qüvvəni inkişaf etdirən hərəkətlər və oyunlar haqqında məlumat vermək;

2. Qüvvəni inkişaf etdirən hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra etmək;
3. Hərəkətlərin və oyunun icrası zamanı qüvvə nümayiş etdirmək;
4. Komandalı fəaliyyət zamanı mübarizlik nümayiş etdirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3.4., 2.1.3., 3.1.5., 4.2.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa.

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

Ləvazimatlar: fit, tabaşır, ruletka, gürz və ya doldurulmuş toplar.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Qüvvətli olmaq istəyirsənmi?

Tədqiqat sualı. Qüvvətli olmaq insana hansı üstünlük verir?

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

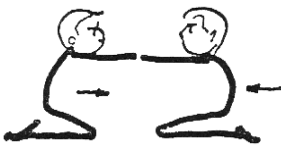
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

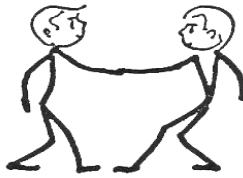
Ümuminkişaf hərəkətləri: 4-cü kompleks.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

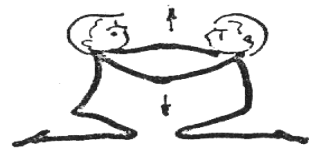
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Üz-üzə, dabanlar üzərində oturaraq bir-birinin əllərindən tutmaq, yoldaşını özünə tərəf dartmaq.

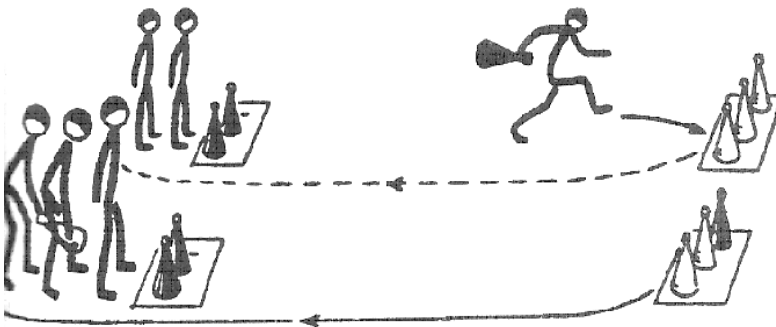


Duruşda əllə yoldaşına müqavimət göstərmək.



Dabanlar üzərində oturmuş. Əllərlə yoldaşının yanlara hərəkətinə müqavimət göstərmək.

Əsas hərəkətlər:



1-ci variant:

Sınıf bərabərsaylı iki komandaya bölünür. Zalda və ya meydançada bir-birindən 10 m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir və onlar üzərində aralarında 2 m məsafə olan 1 x 0,4 m ölçülü 4 kvadrat çəkilir. Start xətti üzərində olan kvadratlarda 5 ədəd eyni rəngli gürz və ya doldurulmuş toplar qoyulur. Eyni sayda və başqa rəngdə əşyalar finiş xəttindəki kvadratların içərisinə qoyulur. Start signalı ilə hər bir iştirakçı start xəttindəki kvadratda yerləşən əşyanın birini qaçaraq aparıb finişdəki kvadrata qoyur, oradakı başqa rəngli əşyanı götürüb start xəttindəki kvadrata qoyur. Özü isə sıranın arxasında dayanır. Həmin an digər iştirakçılar yarışa başlayır. Əşyaları daha tez daşıyıb əvvəlki vəziyyətinə qaytaran komanda qalib hesab olunur.

2-ci variant: Oyun doldurulmuş toplardan istifadə etməklə keçirilə bilər.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

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

Dərs № 5

Mövzu. Aşağı ətraf və gövdənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.

Məqsəd: Qüvvənin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Qüvvə hərəkətləri, oyunlar haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirmək;
2. Özünümühafizə üsullarına əməl etməklə qüvvə hərəkətlərini nümunələrə uyğun icra etmək;
3. Komandalı fəaliyyət zamanı ümumi mənafe uğrunda əzmkarlıq nümayiş etdirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.2.3., 2.1.4., 4.2.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa.

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

Ləvazimatlar: ip, gimnastika ağacı, tabaşir, ruletka, bayraqcığ, fit.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Qüvvətli olmaq istəyirsənmi?

Tədqiqat sualı. Qüvvətli olmaq insana hansı üstünlük verir?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

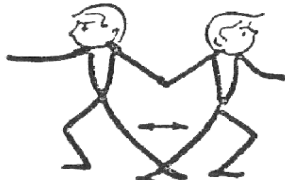
Hərəkəti bacarıqlar: sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə. Ümumi inkişaf hərəkətləri (Dərsin əsas hissəsinə sərf olunan vaxtdan asılı olaraq icra olunan ümumi inkişaf hərəkətlərinin miqdarı dəyişdirilə bilər).

Əsas hissə: 15-20 dəq.

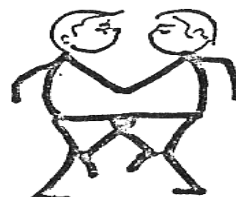
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Dayaqlı uzanış - qolların bükülüb-açılması.

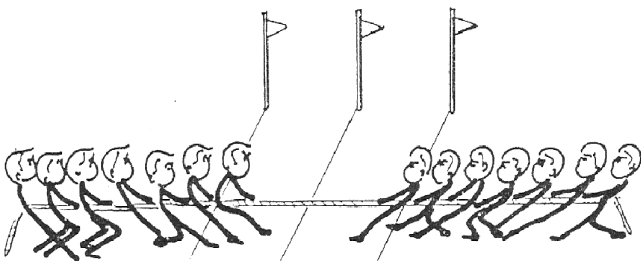


Bir-birinə yanakı duraraq müqavimət göstərən yoldaşını əllə öz tərəfinə dartmaq.



Bir ayaq üzərində duraraq digərini büküb yoldaşının dizinə toxunduraraq bir-birinə müqavimət göstərmək.

Əsas hərəkətlər:



1-ci variant:

Sınıf iki komandaya bölünür. Meydançada aralarında 1 m məsafə olan 3 paralel xətt çəkilir. Hər xəttin sonuna bayraqcığ taxılır. Komandalar yan xətlər üzərində dayanır və kəndirdən tuturlar. Verilən signalə müvafiq olaraq hər bir komanda kəndiri (rəqib komandanı) özünə tərəf çəkməyə çalışır. Rəqibi mərkəz xətdən irəliyə çəkən komanda qalib sayılır.

2-ci variant:

Oyun hər iki komandanın birinci iştirakçılarının tutduğu gimnastika ağacından istifadə etməklə keçirilə bilər.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

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

Ev tapşırığı:



Dayaqlı uzanış - qolların bükülüb-açılması (maksimum sayda 2 x 4 dəfə).

Dərs № 6

Mövzu. Aşağı ətraf və gövdənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.

Standart: 2.3.1., 2.3.3., 3.1.5., 4.3.

Məqsəd: Qüvvənin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Qüvvə hərəkətləri, oyunlar haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirmək;
2. Özünümühafizə üsullarına əməl etməklə qüvvə hərəkətlərini nümunələrə uyğun icra etmək;
3. Komandalı fəaliyyət zamanı ümumi mənafe uğrunda əzmkarlıq nümayiş etdirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.2.3., 2.1.4., 4.2.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

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

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Qüvvətli olmaq istəyirsənmi?

Tədqiqat sualı. Özünü müdafiə etməyi bacarırsanmı?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

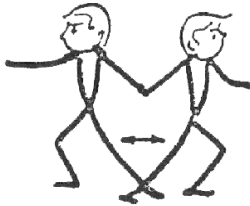
Hərəkəti bacarıqlar: sıra fəndləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə. Ümumi inkişaf hərəkətləri (Dərsin əsas hissəsinə sərf olunan vaxtdan asılı olaraq icra olunan ümumi inkişaf hərəkətlərinin miqdarı dəyişdirilə bilər).

Sırada və cərgədə sıxlaşma.

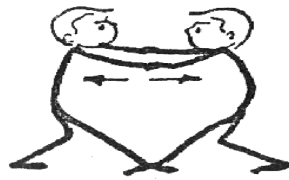
Müəllim üçün informasiya. Hərəkətlər seyrəlməş sırada 4-6 dəfə təkrar icra olunur.

Əsas hissə: 15-18 dəq.

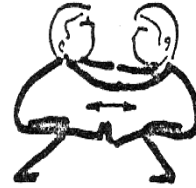
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Yanaki duraraq, bir-birini bir əllə dartmaq.

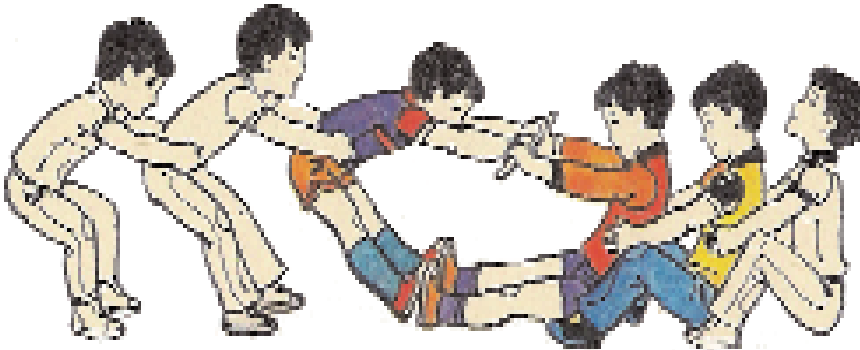


Pəncəyə istinad edərək rəqibi müvazinetdən çıxartmaq.



Oturuşda bir ayaq yanda, əllərlə bir-birindən tutaraq rəqibi müvazinetdən çıxartmaq.

Əsas hərəkətlər:



bir-birindən tuturlar. Start signalı ilə komandalar digər komandanı öz tərəflərinə çəkməyə cəhd edirlər. Sonra digər cütlüklər yarışirlər. İki ən güclü komanda finalda görüşür.

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

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

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

Ev tapşırığı:



Oturuşda irəliləmək.



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



Ayaqlar çarpaz oturuşdan qolları yelləndirərək qalxmaq, qollar yuxarı.

Qiymətləndirmə

Qüvvə qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi 4-cü cədvəldə verilən normativlərə uyğun həyata keçirilir.

Cədvəl 4

Hərəkəti qabiliyyət	Nəzarət hərəkəti	Yaş	Hazırlıq səviyyəsi					
			Oğlanlar			Qızlar		
			“3”	“4”	“5”	“3”	“4”	“5”
Qüvvə	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma (Oğlanlar)	8	1	2	3 və >			
	Alçaq turnikdə uzanmış vəziyyətdən dartınma (Qızlar)	8				2 - 4	5 - 7	8 - 10

DÖRDÜNCÜ BÖLMƏ

Çeviklik qabiliyyəti – yeni hərəkəti tez, asan mənimsəmək, hərəkəti fəaliyyətini dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq, optimal qurmaq qabiliyyətidir. 7-ci sinifdə çeviklik qabiliyyətinin inkişafı üçün nəzərdə tutulan dərslər bu qabiliyyətin tərkib komponentlərinin: dəqiq icranın, statik və dinamik müvazinətin, koordinasiyanın inkişafı üzrə planlaşdırılmışdır. Tədrisin bu ardıcılıqla yerinə yetirilməsi daha məqsəduyğun hesab olunur.

Çeviklik qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş dərslərin nümunəvi icmalları

Dərs № 1

Mövzu. Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.1.1., 1.2.2., 1.2.4., 2.2.2., 3.1.1. 4.3.

Məqsəd: Çevikliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Nümunələrə müvafiq sıra və ümuminkişaf hərəkətlərini yerinə yetirmək;
2. Müvazinət hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra etmək;
3. Hərəkətlərin icrası zamanı çeviklik nümayiş etdirmək.

Fəndaxili integrasiya: 2.1.2., 3.1.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Ləvazimatlar: fit, top, gimnastika skamyası, döşəklər.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Kim daha çevikdir?

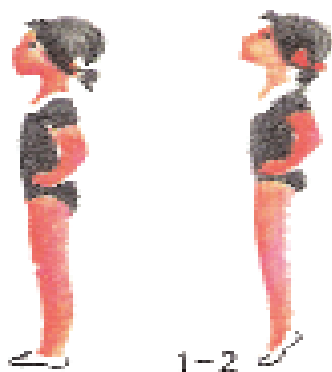
Tədqiqat sualı. Dayanıqlılıq sənə nə verir?

Informasiya təminatı:

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 1-ci kompleks. Hər hərəkət 4-6 dəfə təkrarlanır.

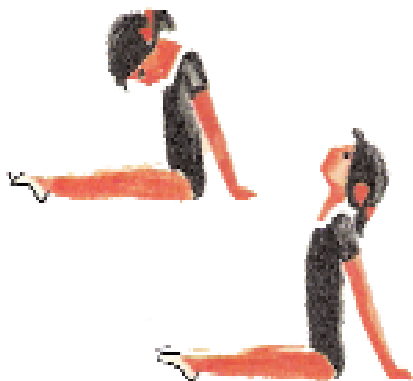
Sırada və cərgədə sıxlaşma.



Ç.V. - ə.d., əllər beldə;

1-2s. - nəfəs almaqla pəncə üzərinə qalxmaq və bu vəziyyəti saxlamaq;

3-4s. - nəfəsi verməklə, Ç.V.



Ç.V. - ayaqlar düz oturma;

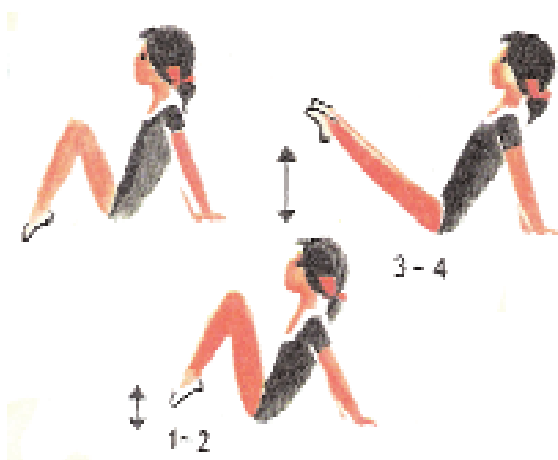
1s.- başı əyilməklə çənəni sinəyə toxundurmaq;

2s. - baş arxaya;

3s. - başı sağa əyməklə qulağı çiyinə toxundurmaq;

4s. - Ç.V.

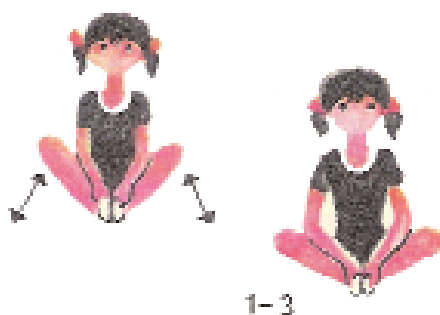
5-8s. - eyni hərəkəti sola təkrar etmək.



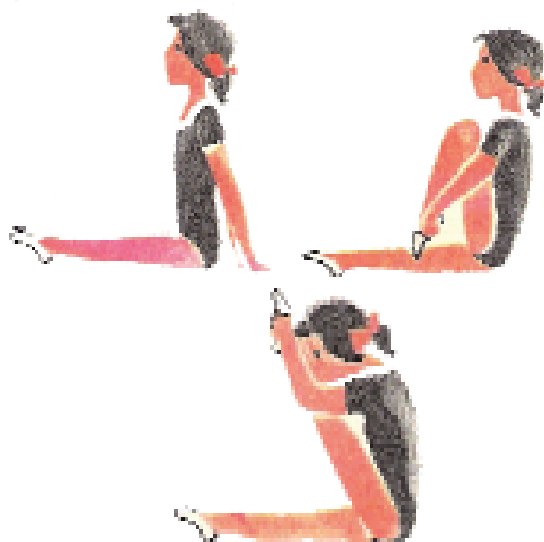
Ç.V. - ayaqlar bükülü oturma;
1-2s. - ayaqları qaldırmaqla pəncəni iki dəfə döşəməyə toxundurmaq;
3-4s. - ayaqları açmaqla dabanları döşəməyə toxundurmaq.



Ç.V. - ayaqlar çarpaz oturma, əllər baş arxasında;
1-2s. - nəfəs almaq və nəfəsi verməklə sola əyilərək dirsəyi döşəməyə çatdırmaq;
3-4s. - Ç.V.
5-8s. - eyni hərəkəti sağ tərəfə təkrar etmək.



Ç.V. - ayaqlar bükülü, dizlər aralı oturma. Əllər pəncə-dabanı tutmaqla dirsəklər budlara istinad edir;
1-3s. - dirsəklərin yaylı basması ilə dizləri döşəməyə çatdırmağa cəhd etmək;
4s. - Ç.V.



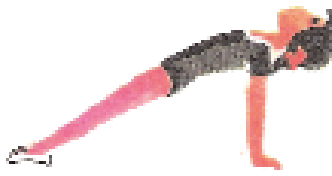
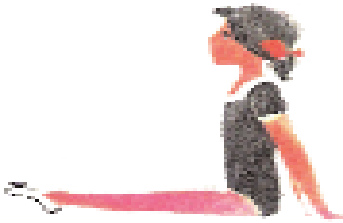
Ç.V. - ayaqlar düz və bitişik oturma;
1s. - sol ayağı dizdən bükərək iki əllə pəncə-dabanı tutmaq;
2s. - ayağı düzəltməklə qaldırmaq, əyilərək üzə toxundurmaq;
3-4s. - yavaş-yavaş Ç.V., nəfəs almaq;
5-8s. - hərəkəti sağ ayaqla təkrar etmək.



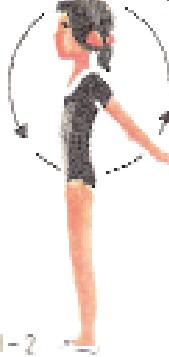
Ç.V. - dizlərdə dayaq, əllər beldə, nəfəs almaq;
1-2s. - sağ bud üstündə oturma, nəfəsi vermək;
3-4s. - Ç.V.
5-8s. - hərəkəti sol bud üstündə təkrar etmək.



Ç.V. - daban üzərində oturma və onları tutmaq (asan variant - dizlər və pəncə-daban aralı);
1-2s. - başı arxaya əyməklə beli açmaq, nəfəs almaq;
3-4s. - Ç.V., nəfəsi vermək.



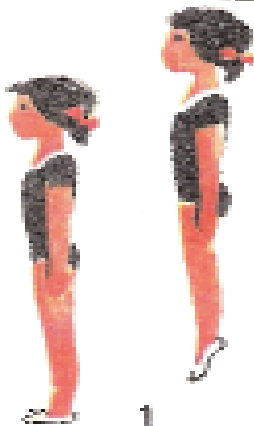
Ç.V. - ayaqlar düz və bitişik oturma, nəfəs almaq;
1-2s. - bədənə açmaqla uzanaraq arxadan dayaq, nəfəsi saxlamaq;
3-4s. - nəfəsi vermək və Ç.V.



Ç.V. - ə.d.
1-2s. - qolların arxaya-yuxarı-irəli dairəvi hərəkəti;
3s. - irəli cəld əyilməklə əlləri döşəməyə çatdırmaq;
4s. - Ç.V.



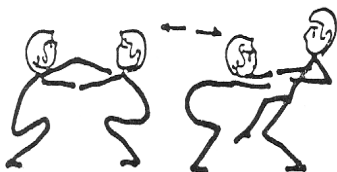
Ç.V. - üzü üstə uzanaraq qollar yuxarı, nəfəs almaq;
1-2s. - çiyin, baş, qolları, ayaqları qaldırmaqla beli açmaq, nəfəsi saxlamaq;
3-4s. - Ç.V., nəfəsi vermək və bədənə tam boşaldılması.



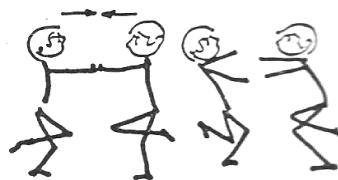
Ç.V. - ə.d.
1s. - hündür hoppanaraq bədənə düz və möhkəm saxlamaq;
2-4s. - qolların, bədənə, ayaqların boşaldılması ilə hoppanmalar.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:

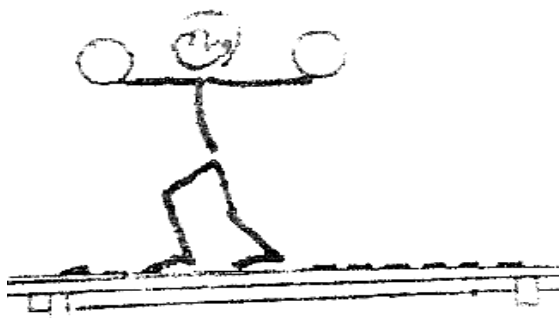


Oturuşda rəqibi müvazinətdən çıxarmaq.



Bir ayaq üzərində duruşdan rəqibi müvazinətdən çıxarmaq.

Əsas hərəkətlər:



arxasına keçir. Gimnastika skamyası üzərindən yerə düşən və ya topları yerə salan iştirakçıya cərimə xalı hesablanır. Ən tez çıxış vəziyyətini alan komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpəedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Oyun prosesində şagirdlər çeviklik-müvazinətin hərkəki fəaliyyətdə əhəmiyyətini dərk edirlər.

Ev tapşırığı: Çevikliyin inkişafı üçün aşağıdakı hərəkət + səhər gimnastikası –1-ci kompleks.



Ayaqlar aralı duruşdan sərbəst qıç (sağ və sol) yana aparılır. Bədənin ağırlığı sərbəst ayaq üzərinə keçirilir.

Dərs № 2

Mövzu. Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.1.1., 1.2.2., 1.2.4., 2.2.2., 3.1.1., 4.3.

Məqsəd: Çevikliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Müvazinət haqqında anlayışa malik olduğunu nümayiş etdirmək;
2. Müvazinət istiqamətli hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra etmək;
3. Hərəkətlərin icrası zamanı müvazinət nümayiş etdirmək;
4. Komandalı fəaliyyət zamanı yoldaşları ilə səmərəli əməkdaşlıq etmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.3.4., 3.1.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Ləvazimatlar: fit, tabaşır, gimnastika skamyası, ruletka.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı. Çeviklik insana nə verir?

Informasiya təminatı:

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 1-ci kompleks. Hər hərəkət 4-6 dəfə təkrarlanır.

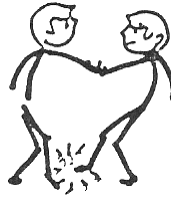
Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:

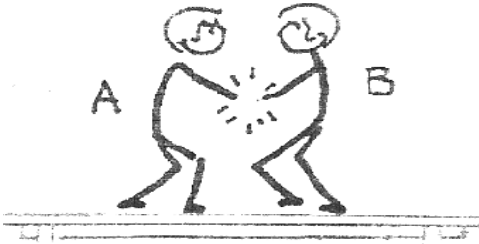


Şagirdlər qarşı-qarşıya bir əl və dizlərdə dayaqda sərbəst əllə ovuqları bir-birinə vururlar.



Bir-birindən tutaraq pəncə ilə rəqibini müvazinətdən çıxarmaq.

Əsas hərəkətlər:



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

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirilmə və qiymətləndirmə. Oyun prosesində şagirdlər çeviklik-koordinasiyanın hərəkəti fəaliyyətdə əhəmiyyətini dərk edirlər.

Ev tapşırığı: Çevikliyin inkişafı üçün səhər gimnastikası – 1-ci kompleks.

Dərs № 3

Mövzu. Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.4.3., 2.2.3., 2.2.2., 3.1.1., 4.3.

Məqsəd: Çevikliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Çeviklikliyin (dəqiq icranın) inkişafı üçün keçirilən oyun və hərəkətlər haqqında məlumat vermək;

2. İdman oyun elementlərindən ibarət hərəkətlər və estafetləri icra etmək;

3. Oyunlar və hərəkətlərin icrası zamanı çeviklik nümayiş etdirmək;

4. Komandalı fəaliyyət zamanı yoldaşları ilə əməkdaşlıq etmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.2.2., 2.1.3., 3.1.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Ləvazimatlar: top, fit, tabaşır, ruletka.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı. Çeviklik insana nə verir?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 7-ci kompleks.

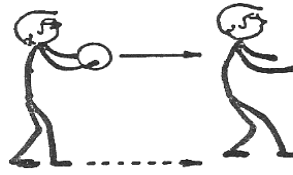
Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Topu t k əllə yandan irəliyə atmaq.

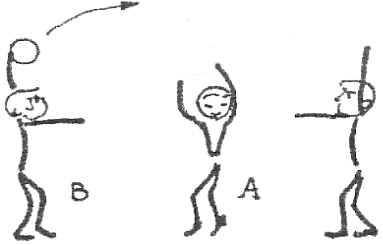


Topun sinə önündən atılması.



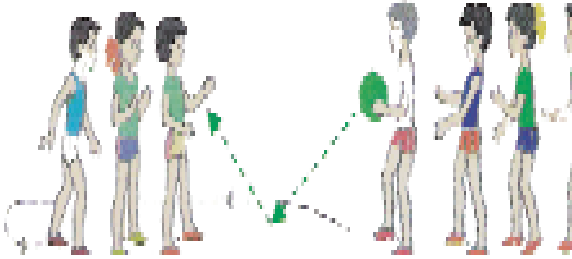
Bir diz üzərində duruş, bir əllə topu irəli atmaq.

 sas hərəkətlər:



1-ci variant:

Sinif hər birində    şagird olan komandalara bölünür. P  k vasitəsi ilə iştirakçıların oyun mövqələri m  yy n   dirilir. Hər komandadan iki iştirakçı "B" və "C" aralarında 5 m məsafə olmaqla döşəmədə bir-birinə qarşı dururlar. Üçüncü iştirakçı "A" onların arasında dayanır. "B" topu "C"-  atır, "A" topu tutmağa çalır. Topu tutduqda topu ötürənlə oyun m vq l rini dəyişirlər. Eyni vaxtda bir neçə komanda yari a bilər.



2-ci variant:

Sinif hər birində eyni sayda şagird olan komandalara bölünür və 2-3 m məsafədə qarşı-qarşıya sırada düzülürlər. Start signalı ilə birinci iştirakçı topu qarşı tərəfdəki yoldaşından irəlidə y r  vurur v  keçib sıranın arxasında durur. Topu tutan komanda  z v  onu əks tərəfdəki yoldaşına eyni üsulla ötürür və o da qa ara  komanda yoldaşlarının arxasında sırada durur. Topu it r n komandaya bir cərimə xalı hesablanır. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan və daha az cərimə xalı olan komanda qalib hesab olunur.

komanda yoldaşlarının arxasında sırada durur. Topu it r n komandaya bir cərimə xalı hesablanır. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan və daha az cərimə xalı olan komanda qalib hesab olunur.

Müəllim   n informasiya. Hazırlı  səviyyəsindən asılı olaraq iki cınahda dayanan şagirdlər arasındakı məsafə dəyişdirilə bilər.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 d  .

Tənəffüs v  bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə v  qiymətləndirmə. Müəllim sinfə müraciət edir: "Bu d rstd ki hərəkətlər v  oyun hansı qabiliyyətin inkişafına yönəlmişdir?" Sürətin inkişafı   n n hansı oyunlardan istifadə etdik?"

Şagirdlər ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafı   n n istifadə olunan hərəkətlərin v  oyunların fərqini dərk edirlər.

Ev tap ırır ı:  evikliyin inkişafı   n n aşağıdaki hərəkət + səhər gimnastikası – 1-ci kompleks.



Topu yuxarı atmaq - geriye dönmə - topu tutmaq.

Dərs N  4

Mövzu. Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.4.3., 2.2.3., 2. 2.4., 3.1.1., 4.3.

Məqsəd:  evikliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1.  dman oyun n v l rinin (basketbol, voleybol) elementlərindən ibarət hərəkətlər v  oyunlar haqqında m l mata malik olmaq;

2.  evikliyi inkişaf etdirən hərəkətlər haqqında m l umat vermək;

3.  dman oyun n v l rinin elementlərindən ibarət oyunlarda iştirak etmək;

4. Hərəkətlərin icrasında diqq tlilik nümayiş etdirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.2.2., 2.1.1., 3.1.1., 4.2.

   forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

   üsulu: hərəki bacarığın formalaşdırılması, təkrar, oyunun sxemi.

Ləvazimatlar: top, fit, tabaşir, ruletka.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı. Çeviklik insana nə verir?

Informasiya təminatı. Müəllim şagirdlərə bildirir ki, sizin gündəlik fəaliyyətiniz gün rejimində müəyyən ardıcılıqla planlaşdırılmalıdır. Siz fiziki tərbiyə dərsləri olan günlərdə gün rejiminizi daha diqqətlə planlaşdırmalısınız, çünki həmin gün özünüzlə idman forması, dəsmal, sabun və s. ləvazimat gətirməlisiniz. Gün rejiminin tərtib olunmasının əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, siz öz fəaliyyətinizi zəruri ardıcılıqla planlaşdırmaqla yanaşı, onları diqqət mərkəzində saxlayırsınız, günün sonunda isə tədbirlərin necə yerinə yetirilməsi haqqında gündəliyinizdə qeydlər aparırsınız. Sonra müəllim çeviklik-koordinasiya qabiliyyətinin inkişafı üçün dərsdə icrası nəzərdə tutulan hərəkətlər və oyunlar haqqında məlumat verir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

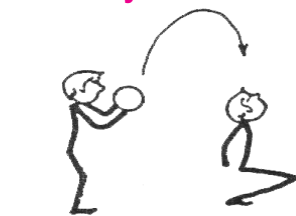
Hərəkəti bacarıqlar: sıra fəndləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkişaf hərəkətləri: 7-ci kompleks.

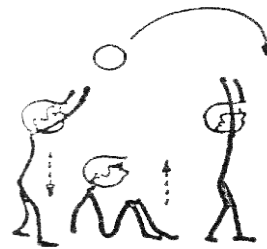
Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

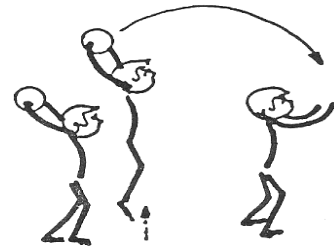
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Duruş - topu yuxarı atmaq - yarımoturuşda topa başla zərbə.

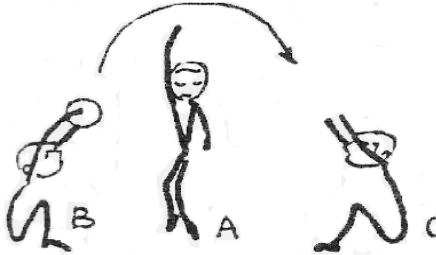


Duruş - topu yuxarı atmaq - topu tutmaq.



İki ayağın təkəri ilə tullanmaqla topun atılması və tutulması.

Əsas hərəkətlər:



1-ci variant:

Sınıf hər birində üç şagird olan komandalara bölünür. Püşk vasitəsi ilə iştirakçıların oyun mövqeləri müəyyənləşdirilir. Hər komandanın iki iştirakçısı "B" və "C" aralarında 3 m məsafə olmaqla döşəmədə bir-birinə qarşı otururlar. Üçüncü iştirakçı "A" onların arasında dayanır. "B" topu "C"-ə atır, "A" topu tutmağa çalışır. Topu tutduqda topu ötürənlə oyun mövqelərini dəyişirlər. Eyni vaxtda bir neçə komanda yarışa bilər.

2-ci variant:

Sınıf hər birində cüt və bərabər saylı şagird olan komandalara bölünür. Hər bir komanda özü də iki yerə bölünərək 3-4 m məsafədə bir-birinə paralel çəkilmiş xətlərin arxasında qarşı-qarşıya sırada düzülür. Start signalı ilə birinci iştirakçı topu qarşı tərəfdəki yoldaşına ötürür, qaçaraq komanda yoldaşlarının arxasında sırada durur. Topu tutan komanda üzvü topu əks

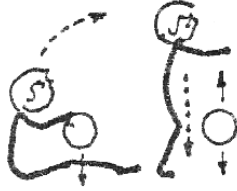
tərəfdəki yoldaşına ötürür və o da qaçaraq öz komanda yoldaşlarının arxasında sırada durur. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Müəllim sinfə sual verir: "Biz bu dərsdə hansı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün hərəkətləri yerinə yetirdik?". Müvafiq cavab aldıqdan sonra yenidən sual verir: "Gün rejiminin əhəmiyyəti nədən ibarətdir?"

Ev tapşırığı: Çevikliyin inkişafı üçün aşağıdakı hərəkət + səhər gimnastikası – 1-ci kompleks.



Oturaraq topu döşəməyə vurmaq, qalxaraq çiləməyi davam etdirmək.

Dərs № 5

Mövzu. Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.

Məqsəd: Çevikliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Koordinasiya qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətlər haqqında məlumat vermək;
2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra etmək;
3. Gimnastika elementlərindən ibarət mütəhərrik oyunlarda iştirak etmək;
4. Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı çeviklik nümayiş etdirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.3.4., 2.1.3., 2.2.2., 3.1.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Ləvazimatlar: fit, gimnastika skamyası və ağacı, döşəklər.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı. Çeviklik insana nə verir?

Informasiya təminatı:

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

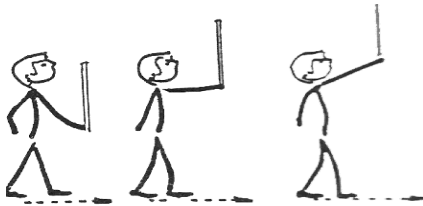
Hərəkəti bacarıqlar: sıra fəndləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkişaf hərəkətləri: 1-ci kompleks. Hər hərəkət 4-6 dəfə təkrarlanır.

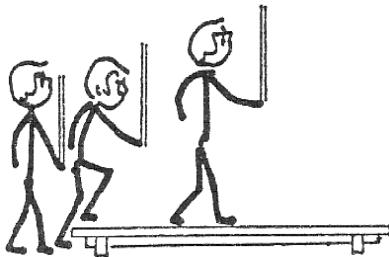
Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas hərəkətlər:



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



Yeriş zamanı gimnastika ağacını hündürlüyü dəyişdirməklə şaquli vəziyyətdə saxlamaq.

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

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

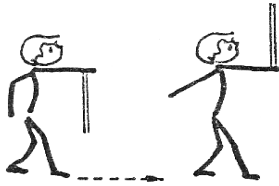
Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə:

Oyun prosesində şagirdlər çeviklik – müvazinətin hərəkəti fəaliyyətdə əhəmiyyətini dərk edirlər.

Ev tapşırığı: Çevikliyin inkişafı üçün aşağıdakı hərəkət + səhər gimnastikası – 1-ci kompleks.



Yeriş zamanı gimnastika ağacını aşağıya sallanmış vəziyyətdən yuxarı, şaquli vəziyyətə qaldırmaq.

Dərs № 6

Mövzu. Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.2., 3.1.1., 4.3.

Məqsəd: Çevikliyin inkişaf etdirilməsi.

- Vəzifələr:**
1. Koordinasiyalı hərəkətlər haqqında məlumat vermək;
 2. Ümuminkişaf, hazırlayıcı hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra etmək;
 3. Gimnastika elementlərindən ibarət mütəhərrik oyunlarda iştirak etmək;
 4. Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı çeviklik nümayiş etdirmək;
 5. Sadə hərəkətlərin icrası zamanı çeviklik nümayiş etdirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Ləvazimatlar: fit, gimnastika ağacı.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı. Çeviklik insana nə verir?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

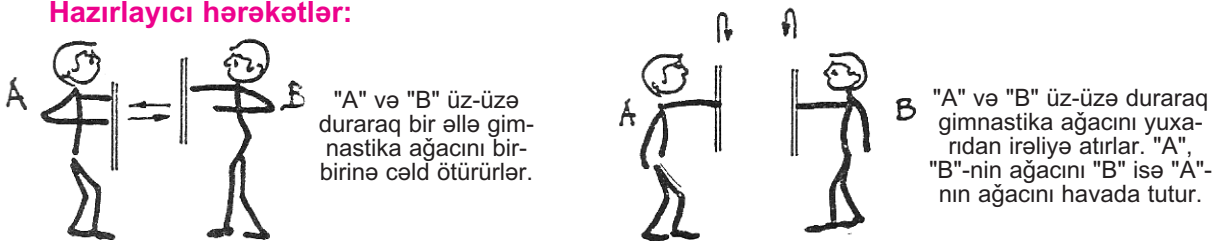
Hərəkəti bacarıqlar: sıra fəndləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkişaf hərəkətləri: 1-ci kompleks. Hər hərəkət 4-6 dəfə təkrarlanır.

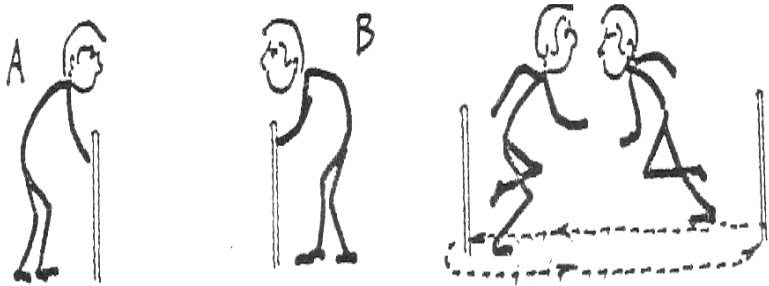
Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas hərəkətlər:



nin, "B" isə "A"-nın ağacına tərəf qaçaraq onu tutur. Hər bir cütlüyə 3 cəhd verilir. Ağacı şaquli vəziyyətdən yığılmasına qədər tutan şagirdə bir xal verilir. Hər bir iştirakçının yığdığı xallar cəmlənir, daha çox xal toplayan komanda qalib sayılır.

Müəllim üçün informasiya. Diqqət yetirmək lazımdır ki, komandalar müxtəlif istiqamətlərdən yerlərini dəyişdirsinlər.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Oyun prosesində şagirdlər çeviklik – koordinasiyanın hərəkəti fəaliyyətdə əhəmiyyətini dərk edirlər.

Ev tapşırığı: Çevikliyin inkişafı üçün aşağıdakı hərəkət + səhər gimnastikası – 1-ci kompleks.



Dayaqlı oturuşdan beli üstə
gruplaşaraq arxaya və irəliyə
yuvarlanmaq.

Dərs № 7

Mövzu. Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.

Məqsəd: Çevikliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Hərəkətlərin və oyunların təyinatı haqqında sadə formada məlumat vermək;
2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra etmək;
3. İdman oyun növləri və atletika elementlərindən ibarət estafetlərdə iştirak etmək;
4. Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı çeviklik nümayiş etdirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.3.4., 2.2.1., 3.1.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Ləvazimatlar: fit, top, tabaşir, ruletka.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı. Çeviklik insana nə verir?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

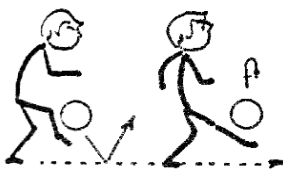
Hərəkəti bacarıqlar: sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə.

Ümuminkişaf hərəkətləri: 1-ci kompleks. Hər hərəkət 4-6 dəfə təkrarlanır.

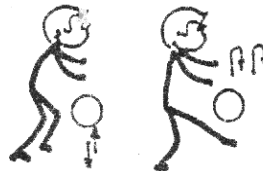
Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Topla döşəməyə vurmaq, topa
ayaqla zərbə, topu tutmaq.

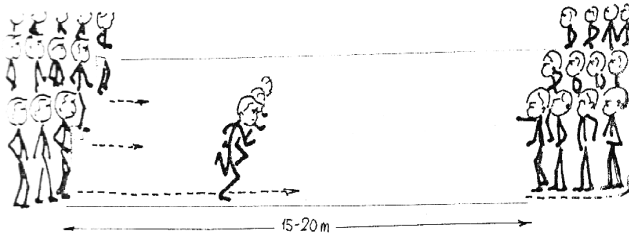


Topun əllə çilənməsi, topa
ayaqla aşağıdan zərbə.



Topa ayaqla aşağıdan zərbə,
topu havada tutmaq.

Əsas hərəkətlər:



Bir-birindən 10-15 m məsafədə start-finiş xətləri çəkilir. Sınıf hər birində 6-8 iştirakçı olan komandalara bölünür. Hər bir komanda özü də iki yerə bölünərək start-finiş xətlərində qarşı-qarşıya dayanırlar. Start signalı ilə birinci iştirakçılar topu düz xətlə diyirləyərək irəliyə aparır, əks tərəfdə duran komanda yoldaşına ötürür, sıranın sonunda dayanırlar. Digər iştirakçı topu

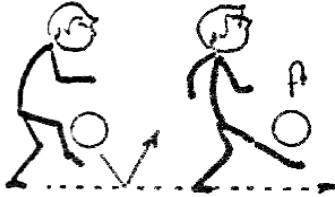
əks tərəfə aparır və eyni hərəkəti təkrar edir. Topu irəliyə vurmaq olmaz. Top irəliyə diyirlədir. İştirakçıları məsafəni daha tez qət etmiş komanda qalib sayılır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirilmə və qiymətləndirmə. Şagirdlər hərəkəti fəaliyyətlərində çeviklik-dəqiq icra-nın əhəmiyyətini təcrübi şəkildə dərk edirlər.

Ev tapşırığı: Çevikliyin inkişafı üçün aşağıdakı hərəkət + səhər gimnastikası – 1-ci kompleks.



Topla döşəməyə vurmaq, topa ayaqla zərbə, topu tutmaq.

Dərs № 8

Mövzu. Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.

Məqsəd: Çevikliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Dərsdəki hərəkətlər və oyunların təyinatı haqqında sadə məlumat vermək;
2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra etmək;
3. Mütəhərrik oyunlarda iştirak etmək və çeviklik nümayiş etdirmək;
4. Komanda daxilində səmərəli fəaliyyət göstərmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3.4., 2.2.1., 3.1.1., 4.2.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Ləvazimatlar: fit, top, tabaşir, ruletka, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı. Çeviklik sənə nə verir?

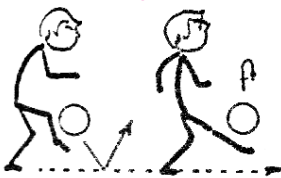
Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar: sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə. Ümum-inkişaf hərəkətləri: 1-ci kompleks. Hər hərəkət 4-6 dəfə təkrarlanır.

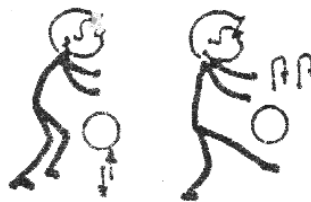
Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Topun əllə çilən-məsi, topa ayaqla aşağıdan zərbə.



Topa ayaqla aşağıdan zərbə, topu havada tutmaq.



Topu yuxarıya atmaq, topa pəncənin üstü ilə zərbə.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür. Hər bir komanda qarşısında start xəttindən 5 m məsafədə hündürlüyü 1 m olan çubuq (və ya adi stul) yerə sancılır, start xəttindən 10 m məsafədə ikinci çubuq (və ya stul) yerə sancılır. Start xəttindən uzaqda yerləşən çubuqların hər birinə (və ya stulun üstünə) bir papaq qoyulur. Start komandası

ilə birinci iştirakçılar qaçaraq papağı uzaqdakı çubuqdan götürüb yaxındakı çubuğa qoyurlar, qaçıb əl ilə növbəti yoldaşına toxunur, keçib sıranın sonunda dayanırlar. İkinci iştirakçı qaçaraq papağı yaxındakı çubuqdan götürüb uzaqdakı çubuğa (və ya stulun üzərinə) keçirir, geriye qaçaraq növbəti yoldaşına toxunur, keçib sıranın sonunda durur və s.

Beləliklə, daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Şagirdlər hərəkəti fəaliyyətlərində çeviklik-kordinasiyanın dəqiq icrasının əhəmiyyətini təcrübi şəkildə dərk edirlər.

Ev tapşırığı: Çevikliyin inkişafı üçün aşağıdakı hərəkət + səhər gimnastikası – 1-ci kompleks.



Baş üzərindən topu atmaq, cəld geriye dönərək döşəmədən qalxan topu tutmaq.

Dərs № 9

Mövzu. Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.

Məqsəd: Çevikliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Dərsdəki hərəkətlər və oyunlar haqqında sadə formada məlumat vermək;
2. Ümuminkişaf, hazırlayıcı hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra etmək;
3. Mütəhərrik oyunlarda iştirak etmək və çeviklik nümayiş etdirmək;
4. Komandanın qələbəsi üçün mübarizlik nümayiş etdirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.3.4., 2.2.1., 3.1.1., 4.2.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

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

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı. Çeviklik sənə nə verir?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar: sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə. Ümuminkişaf hərəkətləri –1-ci kompleks. Hər hərəkət 4-6 dəfə təkrarlanır.

Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

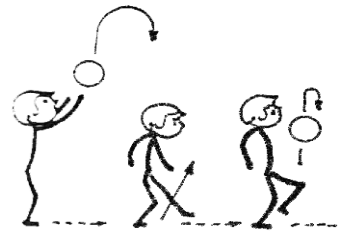
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Topun əllə çilənməsi, topa ayaqla aşağıdan zərbə.



Topa ayaqla aşağıdan zərbə, topu havada tutmaq.



Topu yuxarıya atmaq, topa pəncənin üstü ilə zərbə.



Sınıf hər birində 5 şagird olan komandalara bölünür. Start xəttindən 8-10 m məsafədə hər bir komanda üçün diametri 15 sm olan beş kiçik daire çəkilir. Hər bir komandaya beş kiçik tennis topu və ya adi daş verilir. (Daşları torbaya da yığmaq olar). Start signalı ilə birinci iştirakçılar qaçaraq daşları (topları) dairelərin içərisinə (hər bir daireyə 1 daş (top) düzüb geriye – komandasına tərəf qaçır, əlini ikinci iştirakçıya vurur, keçib öz komandasının arxasında dayanırlar.

İkinci iştirakçı qaçaraq dairədəki daşları (topları) yığır, geriye öz komandasına tərəf qaçaraq onları komanda yoldaşlarına verir, keçib sıranın sonunda dayanır. Üçüncü iştirakçı qaçıb daşları yenidən dairələrin içərisinə düzür və s.

Daş yerə düşdükdə oyunçu onu götürür və oyunu davam etdirir.

Beləliklə, daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib gəlir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Daş yerə düşdükdə oyunçu onu götürür və oyun davam etdirir. Şagirdlər hərəkəti fəaliyyətlərində çeviklik – koordinasiyanın əhəmiyyətini təcrübi şəkildə dərk edirlər.

Ev tapşırığı: Çevikliyin inkişafı üçün aşağıdakı hərəkət + səhər gimnastikası – 1-ci kompleks.



Baş üzərindən topu atmaq, cəld geriye dönərək döşəmədən qalxan topu tutmaq.

Dərs № 10

Mövzu. Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Standart: 1.3.4., 2.2.1., 2. 2.3., 3.1.1., 4.3.

Məqsəd: Çevikliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Dərsdəki hərəkətlər və oyunlar haqqında sadə formada məlumat vermək;

2. Ümuminkişaf və idman oyun növlərinin elementlərindən ibarət hazırlayıcı hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra etmək;

3. Mütəhərrik oyunlarda iştirak etmək və çeviklik nümayiş etdirmək;

4. Komandanın qalib gəlməsi üçün maksimum səy göstərmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3.4., 2.2.1., 3.1.1., 4.2.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Ləvazimatlar: top, fit, tabaşır, ruletka.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Kim daha çevikdir?

Tədqiqat sualı. Çeviklik insana nə verir?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 7-ci kompleks.

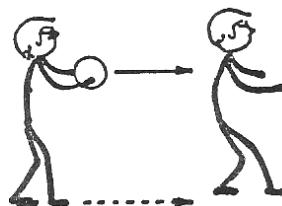
Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Topu tək əllə yandan irəliyə atmaq.

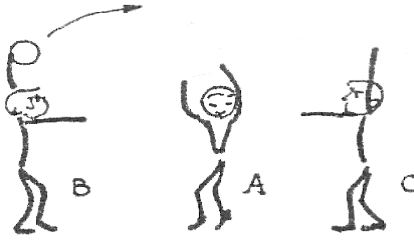


Topun sinə önündən atılması.



Bir diz üzərində duruş, bir əllə topu irəli atmaq.

Əsas hərəkətlər:



1-ci variant:

Sınıf hər birində üç şagird olan komandalara bölünür. Püşk vasitəsi ilə iştirakçıların oyun mövqeləri müəyyənləşdirilir. Hər komandadan iki iştirakçı "B" və "C" aralarında 5 m məsafə olmaqla döşəmədə bir-birinə qarşı dururlar. Üçüncü iştirakçı "A" onların arasında dayanır. "B" topu "C"-yə atır, "A" topu tutmağa çalışır. Topu tutduqda topu ötürənlə oyun mövqelərini dəyişirlər. Eyni vaxtda bir neçə komanda yarışa bilər.

2-ci variant:

Sınıf hər birində cüt və bərabər saylı şagird olan komandalara bölünür. Hər bir komanda özü də iki yerə bölünərək 3-4 m məsafədə bir-birinə paralel çəkilmiş xətlərin arxasında qarşı-qarşıya sırada düzülür. Start signalı ilə birinci iştirakçı topu

qarşı tərəfdəki yoldaşından irəlidi yerə vurur və keçib sıranın arxasında durur. Topu tutan komanda üzvü onu əks tərəfdəki yoldaşına eyni üsulla ötürür və o da qaçaraq komanda yoldaşlarının arxasında sırada durur. Topu itirən komandaya bir cərimə xalı hesablanır. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan və daha az cərimə xalı olan komanda qalib hesab olunur.

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

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim sinifə müraciət edir: "Bu dərsdəki hərəkətlər və oyun hansı qabiliyyətin inkişafına yönəlmişdir? Çevikliyin inkişafı üçün hansı oyunlardan istifadə etdik?"

Şagirdlər ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə olunan hərəkətlərin və oyunların fərqi dərək edirlər.

Ev tapşırığı: Çevikliyin inkişafı üçün aşağıdakı hərəkət + səhər gimnastikası – 1-ci kompleks.



Topu yuxarı atmaq - geriye dönmə - topu tutmaq.

Qiymətləndirmə

Çeviklik qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi 5-ci cədvəldə verilən normativlərə uyğun həyata keçirilir.

Cədvəl 5

Hərəkəti qabiliyyət	Nəzarət hərəkəti	Yaş	Hazırlıq səviyyəsi					
			Oğlanlar			Qızlar		
			Aşağı	Orta	Yüksək	Aşağı	Orta	Yüksək
Çeviklik	Məlik qaçış 3x10 m, sm.	7	11,2 və >	10,8 - 10,3	9,9 və <	11,7 və >	11,3 - 10,6	10,7 və <
		8	10,4	10,0 - 9,5	9,1	11,2	10,7 - 10,1	9,7

BEŞİNCİ BÖLMƏ

Əyilgənlik qabiliyyəti – hərəkətin icrasını geniş amplituda ilə və sərbəst tərzdə yerinə yetirmək qabiliyyətidir. Birinci sinifdə olduğu kimi, burada da bədənə əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün ən əlverişli yaş dövrü olduğuna görə bu qabiliyyətin inkişafı planlı, sistemli və nəzarət olunaraq həyata keçirilməlidir. Bu məqsədlə istifadə olunan hərəkətlərin icrası əvvəlcə dinamik – qızışdırıcı, sonra isə statik – passiv olmalıdır.

Əyilgənlik qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş dərslərin nümunəvi icmalları

Dərs № 1

Mövzu. Oynaqların mütəhərrikliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.1.1., 1.2.4., 2.2.1., 2.2.2., 2.3.1., 2.4.1.

Məqsəd: Əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Oynaqların mütəhərrikliyi haqqında anlayışa malik olduğunu nümayiş etdirmək;
2. Bədənə əyilmə qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətləri və oyunları icra etmək;
3. Hərəkətlərin icrası zamanı bədənə əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.2., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Ləvazimatlar: top, fit, tabaşir, ruletka, bayraqcığ, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Hərəkətlərin sərbəst və axıcılıqla icrası nədən asılıdır?

Tədqiqat sualı. Sən elastik və mütəhərrik olduğun nümayiş etdirə bilərsənmi?

Müəllim üçün informasiya. Şagirdlərin fiziki hazırlığında ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin, o cümlədən əyilgənlik qabiliyyətinin əhəmiyyətini qeyd edir, əzələnin elastikliyi və oynaqların mütəhərrikliyinin inkişafı üçün hərəkətlər, oyunlar haqqında məlumat verir. Yaşlı insanlarla yeniyetmələrin bu qabiliyyətə görə fərqlənməsini izah edir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

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



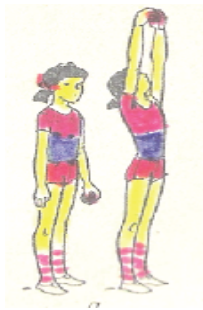
Ç.V. - Ə.D. Qollar yanlara, top sağ əldə.
1s. Dərin oturuşda topu sol ələ ötürmək.
2s. Ç.V.
3-4s. Eyni hərəkəti sol ələ təkrar etmək.



Ç.V. - Ayaqlar aralı, top sol əldə.
1s. Gövdəni sağa əyərək topu baş üzərindən sağ ələ ötürmək.
2s. Ç.V.
3-4s. Hərəkəti əks tərəfə təkrar olunur, topu sol ələ ötürmək.



Ç.V. - Ayaqlar aralı, top əllərdə, aşağıda.
1s. Gövdəni sağa döndərərək topu yuxarı atmaq.
2s. Topu iki ələ tutaraq Ç.V. qayıtmaq.
3-4s. Hərəkəti əks tərəfə təkrar etmək.
4s. Ç.V.



Ç.V. - Ə.D. Top sol əldə.
1-2s. Qolları yanlardan yuxarı qaldırılıb dartılmaq və topu sağ ələ otürmək - nəfəs almaq.
3-4s. Qollar aşağıda - nəfəsi vermək.
5-8s. Hərəkəti təkrar etməklə topu sol ələ otürmək.



Ç.V. - Ayaqlar aralı duruş, əllər beldə, top döşəmədə ayaqlar arasında.
1s. Top üzərindən hoppanaraq sol ayaq irəliddə, sağ ayaq arxada.
2s. Hoppanaraq Ç.V.
3s. Top üzərindən hoppanaraq sağ ayaq irəliddə, sol ayaq arxada.
4s. Ç.V.

Cərgədə və sırada sıxlaşma.

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

Əsas hissə: 15-18 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas duruşdan qolların irəliddən yuxarı və aşağı yelləndirilməsi x 2-3.



Əsas duruşdan qolların irəliddən yuxarı və arxaya yelləndirilməsi x 2-3.



Əsas duruşdan qıçı irəli yelləndərək qıçın altında əl çalmaq x 2-3.



Ayaqlar aralı duruşdan qolların yanlardan qövsvari yuxarı və aşağı hərəkətləri x 2-3.



"A" oturmuşda qollar irəli. "B" əllərlə partnyorun kürəklərindən irəliyə basır.



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

Əsas hərəkətlər:



Sınıf şagirdlərin sayından asılı olaraq 3-5 komandaya bölünür. Komandalar sırada düzülür. Sırada birinci duran iştirakçılar verilən siqnala müvafiq əllərində tutduqları topları baş üzərindən arxadakı yoldaşlarına otürürlər. Sırada sonuncu dayanan iştirakçı topu alan kimi bütün komanda arxaya dönmür və oyun davam edir. Oyunu daha tez qurtaran komanda qalib hesab olunur.

Müəllim üçün informasiya. İştirakçılar arasında məsafə şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə müvafiq dəyişdirilə bilər. Komandalar geriye döndükdə, topu qıçlar arasından arxaya otürmə variantından da istifadə etmək olar.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

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

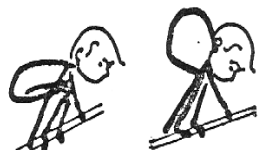
Ev tapşırığı:



Əsas duruşdan qıçı irəli yelləndərək qıçın altında əl çalmaq.



Arxası üstə uzanaraq, ağac (ip) budlarda. Sağ ayaq düz olmaqla, sol ayağı dizdən büküb ağac üzərindən keçirtmək. Hərəkəti sağ ayaqla təkrar etmək.



Yarım oturmuş, ağac (ip) pəncənin qarşısında. Ayaqların açılması.

Dərs № 2

Mövzu. Oynaqların mütəhərrikiyinin inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.1.1., 1.2.4., 2.2.1., 2.2.2., 2.3.1., 2.4.1.

Məqsəd: Əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Oynaqların mütəhərrikiyi haqqında anlayışa malik olduğunu nümayiş etdirmək;
2. Təqdim olunan sıra hərəkətlərini müvafiq komandalara uyğun yerinə yetirmək;
3. Sadə ümuminkişaf hərəkətlərini icra etmək;
4. Hərəkətlərin icrası zamanı bədənini əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.2., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Ləvazimatlar: top, fit, tabaşir, ruletka, bayraqcığ, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Hərəkətlərin sərbəst və axıcılıqla icrası nədən asılıdır?

Tədqiqat sualı. Sən nə qədər elastik və mütəhərriksən?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 2-ci kompleks .

Cərgədə və sırada sıxlaşma.

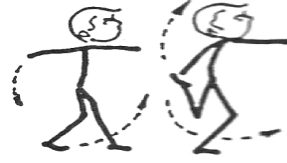
Müəllim üçün informasiya. Hərəkətlər seyrəlməmiş sırada 4-6 dəfə təkrar icra olunur.

Əsas hissə: 15-18 dəq.

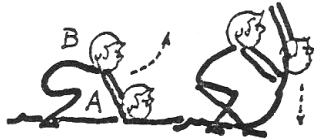
Hazırlayıcı hərəkətlər:



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



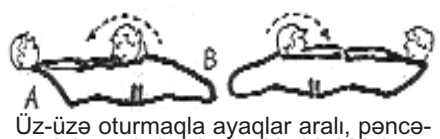
Ayaqlar aralı duruşdan sağ (sol) ayaq arxaya yəlləndirilərək sol (sağ) ələ toxundurulur.



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

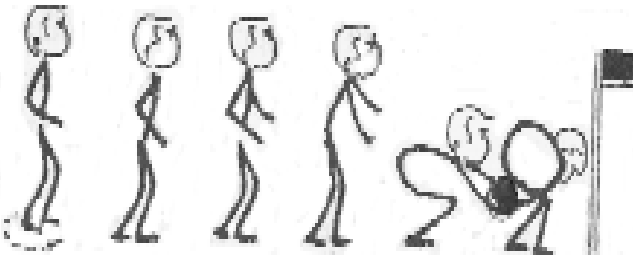


"A" oturuşda qollar irəli. "B" əllərlə partnyorun kürəklərindən irəliyə basır.



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

Əsas hərəkətlər:



Sınıf şagirdlərin sayından asılı olaraq 3-5 komandaya bölünür. İlk yarışacaq komanda cütlüyü püşk vasitəsi ilə müəyyən edilir. Yarışan komandalar bir-birindən 1 m məsafədə çəkilmiş paralel xətlər üzərində sırada düzülür. Sırada birinci duran iştirakçılar əllərində tutduqları topu əyilərək qıçlarının arasından arxadakı yoldaşına ötürürlər. Sırada sonuncu dayanan iştirakçı topu alan

kimi bütün komanda arxaya dönür və oyun davam edir. Oyunu daha tez qurtaran komanda qalib hesab olunur.

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

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

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

Ev tapşırığı:



Bir ayaq üzərində duruşda qolların irəli dairəvi hərəkətləri.



Əsas duruşdan hoppanaraq qolların irəli dairəvi hərəkətləri.



Ayaqlar geniş aralı duruşda əlləri boyun arxasında birləşdirərək, gövdənin sağa və sola əyilmələri.

Dərs № 3

Mövzu. Oynaqların mütəhərrikliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.1.1., 1.2.4., 2.2.1., 2.2.2., 2.3.1., 2.4.1.

Məqsəd: Əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi.

- Vəzifələr:** 1. Oynaqların mütəhərrikliyi haqqında anlayışa malik olduğunu nümayiş etdirmək;
2. Təqdim olunan sıra hərəkətlərini müvafiq komandalara uyğun yerinə yetirmək;
3. Sadə ümuminkişaf hərəkətlərini icra etmək;
4. Hərəkətlərin icrası zamanı bədənə əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.2., 4.1.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Ləvazimatlar: döşəklər, fit.

Dərsin gedışı:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzlüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Hərəkətlərin sərbəst və axıcılıqla icrası nədən asılıdır?

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

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 3-cü kompleks.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Əsas hərəkətlər:



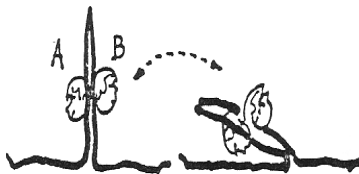
Əsas duruşdan qolların irəlidən yuxarı və arxaya yelləndirilməsi.



Ayaqlar aralı duruşda qolların yanlardan qövsvari yuxarı və aşağı hərəkətləri.



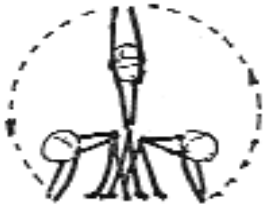
Ayaqlar aralı duruşdan əllər başın arxasında, gövdənin sola və sağa əyilmələri.



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



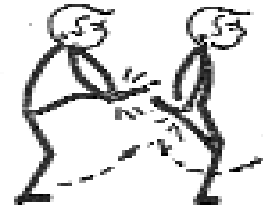
Arxası bir-birinə tərəf olmaqla ayaqlar aralı oturmuşda qolları yanlara açaraq bir-birinin əlindən tutmaq. Gövdəni sağa-sola döndərmək.



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



Dizlərdə dayaqdan növbə ilə qıçı arxaya qaldırmaq.



Əsas duruşdan qıçı irəliyə və arxaya yelləndirərək qıçın altındakı elləri bir-birinə vurmaq.

Müəllim üçün informasiya. Hər bir hərəkət frontal şəkildə 3-4 təkrarla yerinə yetirilir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

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

Ev tapşırığı: Səhər gimnastikası – 2-ci kompleks.

Dərs № 4

Mövzu. Ətrafların və gövdə əzələlərinin elastikliyinə inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.

Məqsəd: Əyilgenliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Oynaqların mütəhərrikiyi haqqında anlayışa malik olduğunu nümayiş etdirmək;

2. Əzələlərin elastikliyi və oynaqaların mütəhərrikiyinin inkişafı üçün hərəkətləri və oyunları icra etmək;

3. Hərəkətlərin icrası zamanı bədənə əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.2.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Ləvazimatlar: döşəklər, doldurulmuş top, fit, tabaşir, ruletka, bayraqcığ, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Hərəkətlərin sərbəst və axıcılıqla icrası nədən asılıdır?

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

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: 4-cü kompleks.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

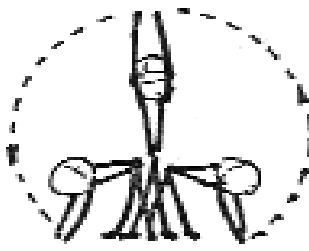
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas duruşdan qolların irəliyə yuxarı və arxaya yelləndirilməsi.



Ayaqlar aralı duruşdan ellər başın arxasında, gövdənin sola və sağa əyilmələri.



Ayaqlar aralı duruşdan qollar yuxarıda. Sağa və sola əyilərək dizləri bükmədən elləri döşəməyə çatdırmaq.



Dizlərdə duruşdan qolların yanlarda qövsvəri hərəkətləri.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf bərabərsaylı iki komandaya bölünür. Start xəttindən 10 m aralıda hər bir komanda üçün bir döşək qoyulur. Döşəklərin yanında diametri 1m olan daire cızılır. Hər dairənin mərkəzinə 1 doldurulmuş top qoyulur. Komandalar start xəttində düzülür. Hər bir komandanın qarşısında bir doldurulmuş top qoyulur. Start signalı ilə birinci iştirakçılar topu diyirləyərək döşəyə qədər gətirirlər. Döşəyə çatdıqda irəliyə və arxaya mayallaq aşıb gətirdiyi topu götürür, dairəyə qoyur, dairədəki topu götürür, arxaya diyirlədərək geriye qayıdırlar. Topu komanda yoldaşına verib, sıranın arxasında dururlar. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

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

Ev tapşırığı:



Bir ayaq üzərində duruşda qolların irəli dairevi hərəkətləri.



Əsas duruşdan hoppanaraq qolların irəli dairevi hərəkətləri.



Ayaqlar geniş aralı duruşda əlləri boyun arxasında birləşdirərək, gövdənin sağa və sola əyilmələri.

Dərs № 5

Mövzu. Ətrafların və gövdə əzələlərinin elastikliyi inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.

Məqsəd: Əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Oynaqların mütəhərrikliyi haqqında anlayışa malik olduğunu nümayiş etdirmək;

2. Əzələlərin elastikliyi və oynaqların mütəhərrikliyinin inkişafı üçün hərəkətləri və oyunları icra etmək;

3. Hərəkətlərin icrası zamanı bədənə əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.2.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

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

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Hərəkətlərin sərbəst və axıcılıqla icrası nədən asılıdır?

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

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

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

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas duruşdan hoppanaraq qolların irəli dairəvi hərəkətləri.



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

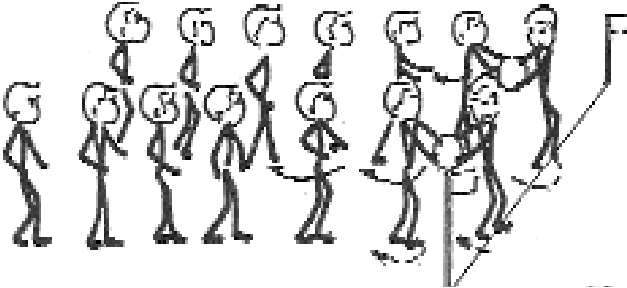


Arxası bir-birinə tərəf oturmuş vəziyyətdən qolları və başı əks tərəfə döndərməklə bir-birinə baxmaq.



Arxası bir-birinə tərəf oturmuş vəziyyətdən qolları və başı eyni tərəfə döndərməklə əlləri bir-birinə toxundurmaq.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 6-8 şagird olan komandalara bölünür. Komandalar start xəttində yan-yan, iştirakçılar arasında 1 m məsafə olmaqla sırada düzülür. Hər bir komandaya bir doldurulmuş top verilir. Start signalı ilə birinci iştirakçılar dönerək topu arxadakı yoldaşına ötürürlər (İştirakçılar arxaya dönerkən ayaqların vəziyyətini dəyişə bilməzlər. Arxaya dönerkən yalnız gövdə və qollar döndərilir).

Top sonuncu iştirakçıya çatdıqda bütün komanda eyni vaxtda arxaya döner və top əks tərəfdən geriye ötürülür. Topu daha tez əldə edən birinci oyunçunun komandası qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirilmə və qiymətləndirmə. Qaliblərin müəyyən olunması.

Dərs № 6

Mövzu. Gövdənin və bədənənin arxa əzələlərinin elastikliyi inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.

Məqsəd: Əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Əzələ elastikliyi haqqında anlayışa malik olduğunu nümayiş etdirmək;

2. Əzələlərin elastikliyi və oynaqaların mütəhərrikiyinin inkişafı üçün hərəkətləri və oyunları icra etmək;

3. Hərəkətlərin icrası zamanı bədənənin əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.2.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

Ləvazimatlar: top, fit, tabaşir, ruletka, bayraqcığ, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Hərəkətlərin sərbəst və axıcılıqla icrası nədən asılıdır?

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

Müəllim üçün informasiya. Müəllim şagirdlərin fiziki hazırlığında ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin, o cümlədən əyilgənlik qabiliyyətinin əhəmiyyətini qeyd edir, elastikliyin və mütəhərrikiyinin inkişafı üçün hərəkətlər, oyunlar haqqında məlumat verir. Yaşlı insanlarla yeniyetmələrin bu qabiliyyətə görə fərqlənməsini izah edir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

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

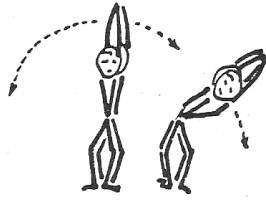
Ümuminkişaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



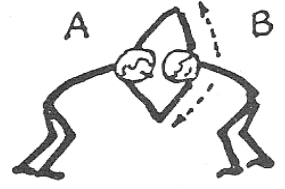
Ayaqlar aralı duruşdan qolların yanlardan qövsvari yuxarı və aşağı hərəkətləri.



Kürekler bir-birinə tərəf olmaqla ayaqlar aralı duruşdan şagirdlər qollarını yuxarı qaldırıb əllərlə bir-birindən tuturlar. Sola və sağa əyilmələr.

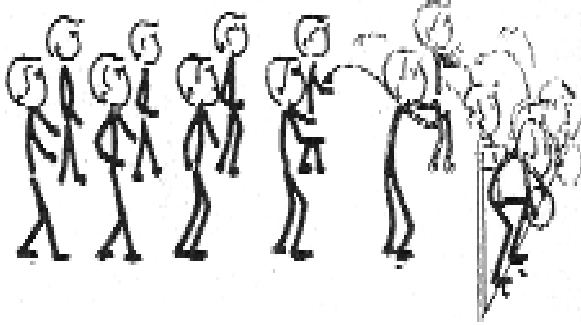


Kürekler bir-birinə tərəf olmaqla duruşdan qollar yuxarıda, əllərlə bir-birindən tuturlar. Şagirdlər irəliyə yarım addım, (sağ, sol) atmaqla bir-birindən uzaqlaşır. Sonra çıxış vəziyyətinə qayıtmaq.



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

Əsas hərəkətlər:



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

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Qaliblərin müəyyən olunması.

Dərs № 7

Mövzu. Gövdənin və bədənənin arxa əzələlərinin elastikliyinə inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.

Məqsəd: Əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Əzələ elastikliyi haqqında anlayışa malik olduğunu nümayiş etdirmək;

2. Əzələlərin elastikliyi və oynaqların mütəhərrikiyinin inkişafı üçün hərəkətləri və oyunları icra etmək;

3. Hərəkətlərin icrası zamanı bədənənin əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.2.

İş forması: frontal, fərdi, qoşa, qruplarla.

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

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

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Hərəkətlərin sərbəst və axıcılıqla icrası nədən asılıdır?

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

Müəllim üçün informasiya. Müəllim şagirdlərin fiziki hazırlığında ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin, o cümlədən əyilgənlik qabiliyyətinin əhəmiyyətini qeyd edir, elastikliyin və mütəhərrikiyin inkişafı üçün hərəkətlər, oyunlar haqqında məlumat verir. Yaşlı insanlarla yeniyetmələrin bu qabiliyyətə görə fərqlənməsini izah edir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar.

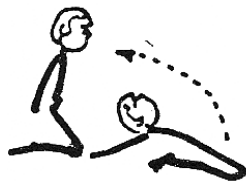
Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə. Ümuminkişaf hərəkətləri.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



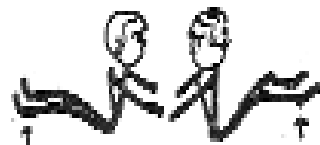
Əsas duruşdan hoppanaraq qolların irəli dairəvi hərəkətləri.



Dizlərdə duruşda arxa-ya əyilməklə qollar arxada.

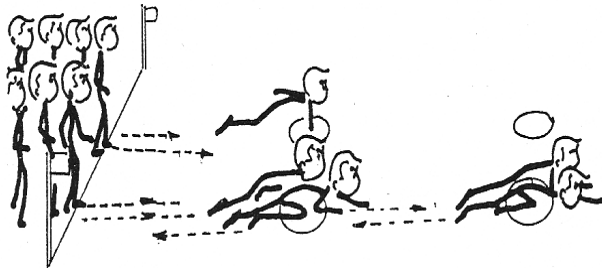


Arxası bir-birinə tərəf oturmuş vəziyyətdən qolları və başı əks tərəfə döndərməklə bir-birinə baxmaq.



Arxası bir-birinə tərəf oturmuş vəziyyətdən qolları və başı eyni tərəfə döndərməklə əlləri bir-birinə toxundurmaq.

Əsas hərəkətlər:



Sınıf hər birində 4-5 şagird olan komandalara bölünür və start xəttində sırada düzülür. Start xəttindən 5 m məsafədə birinci, 10 m məsafədə ikinci gimnastika həlqəsi qoyulur. Şagirdlər start komandası ilə qaçaraq həlqələrin içindən keçib dönmə xəttinə çatır, dönərək geriye qaçır, komanda yoldaşlarının arxasında sırada dururlar. Məsafəni daha tez başa vuran komanda qalib hesab olunur.

Müəllim üçün informasiya. Diqqət yetirmək lazımdır ki, hər bir komanda üzvü həlqələrdən keçmə hərəkətini dəqiq yerinə yetirsin.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Qalıbların müəyyən olunması.

Qiymətləndirmə

Əyilgənlik qabiliyyətinin inkişafı üçün nəzərdə tutulmuş dərslərin tədrisindən sonra cədvəl 6-dan istifadə edərək dəyişikliklərin qiymətləndirilməsi həyata keçirilir. Alınan nəticələr tədris ilinin əvvəlindəki diaqnostik qiymətləndirmə göstəriciləri ilə müqayisə edilir. Hər bir şagirdin əyilgənlik göstəriciləri üzrə qazandığı nəticələrin dinamikası müəyyən olunur.

Cədvəl 6

Hərəkəti qabiliyyət	Nəzarət hərəkəti	Yaş	Hazırlıq səviyyəsi					
			Oğlanlar			Qızlar		
			"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
Əyilgənlik	Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmək, sm	8	3 - 4	5 - 6	7,0	5 - 7	8 - 11	12

ALTINCI BÖLMƏ

Dözümlülük qabiliyyəti – orqanizmin yorulmaya qarşı dayanmaq xüsusiyyəti kimi xarakterizə olunur. Dözümlülük ümumi və xüsusi olmaqla iki qrupa bölünür. **Ümumi dözümlülük** – aşağı intensivlikli fiziki yükün icra olunması qabiliyyətidir. **Xüsusi dözümlülük** – yarış hərəkətinin maksimal intensivlik zonasında davamlı icrası zamanı təzahür edilən qabiliyyətdir. Aşağı sinif şagirdlərində dözümlülüyn inkişafı nisbətən uzunmüddətli oyunlar, estafetlər, yerləş və qaçış vasitəsi ilə inkişaf etdirilir. Bu zaman ən əlverişli nəzarət forması nəbz vurğularının göstəricisidir. Bu yaşda təkrar yükün icrası zamanı nəbz göstəricisi 110 – 125 vurğu/dəqiqə arasında ola bilər.

Dözümlülük qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş dərslərin nümunəvi icmalları

Dərs № 1

Mövzu. Dözümlülük qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Standart: 1.1.1., 1.2.2., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.6., 4.3.

Məqsəd: Dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr:

1. Dözümlülük hərəkətləri və oyunları haqqında məlumat vermək;
2. Özünümühafizə və təhlükəsizlik üsullarından istifadə etməklə dözümlülük oyunlarını icra etmək;
3. Komandanın mənafeyi uğrunda əzmkarlıq nümayiş etdirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.6., 4.1.3.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

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

Ləvazimatlar: bayraqcığ, fit, ruletka, doldurulmuş top, tabaşir, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Uzaq məsafələri qət edən hansı canlıları tanıyırsan? Sən dözümlüsənmi?

Tədqiqat sualı. Dözümlü olmaq üçün nə etmək lazımdır?

İnformasiya təminatı. Müəllim dözümlülük haqqında informasiya verir. Dözümlülüyn tə-nəffüs və əzələ sistemi ilə əlaqəli olduğunu qeyd edir, onun inkişafı üçün icra ediləcək hərəkətlər, oyunlar haqqında məlumat verir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

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

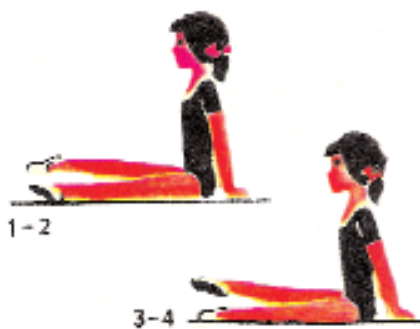


Ç.V. - dayaqlı oturuş;

1-s. - ayağa duraraq sol ayağı arxaya, qollar yuxarı, nəfəs almaq;

2s. - Ç.V., nəfəsi vermək;

3-4s. - eyni hərəkəti sağ ayaqla təkrar etmək.



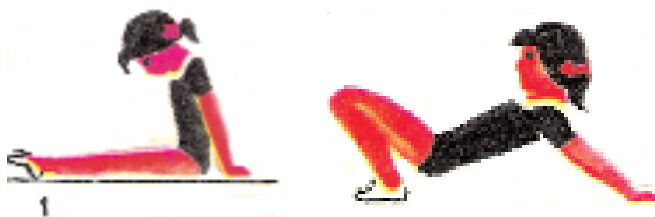
Ç.V. - ə.d., əllər beldə;
1-2s. - yumşaq enərək dizlərə dayaq, nəfəsi vermək;
3-4s. - duraraq Ç.V., nəfəs almaq.



Ç.V. - ayaqlar düz oturma;
1s.- başı əyilməklə çənəni sinəyə toxundurmaq;
2s. - başı sola əyməklə çiyinə toxundurmaq;
3s. - baş arxaya;
4s. - Ç.V.
5-8s. - eyni hərəkəti sağa təkrar etmək.



Ç.V. - ayaqlar aralı oturma;
1 - 2s. - ayaqları daxilə döndərməklə böyük barmağı döşəməyə çatdırmaq;
3 - 4s.- ayaqları xaricə döndərməklə çeçələ barmağı döşəməyə çatdırmaq.



Ç.V. - ayaqlar düz oturma;
1s.- pəncə-dabanı və ovucaların yerini dəyişdirməməklə gövdəni irəli aparmaq, ayaqları bükmək;
2 - 3s - yaylı irəli hərəkət, çanağı dabanlara çatdırmağa çalışmaq;
4s. - Ç.V., nəfəs almaq.



Ç.V. - ə.d., qollar yanlarda;
1s. - sağ ayağı irəli yelləndərək ayaq altında əl çalmaq, nəfəs almaq;
2s. - Ç.V., nəfəsi vermək;
3s. - sol ayaqla hərəkəti təkrar etmək;
4s. - Ç.V.



Ç.V. - bükülü qollarda uzanaraq dayaq;
1-2s. - qolları düzəltmək (baldırlar döşəmədə), bel açmaqla başı qaldırmaq;
3-4s. - Ç.V., tamamilə boşaldılma.



Ç.V. - ayaqlar aralı duruş, beli açıq əyilmə, qollar aşağıda;

1s. - sola dönərək qollar yanlara, sol qola baxmaq;

2s. - eyni hərəkət sağa.



Ç.V. - bucaqla ayaqlar aralı oturma;

1s.- ayaqlar çarpaz, sağ yuxarıdan;

2s. - Ç.V.

3s. - ayaqlar çarpaz, sol yuxarıdan;

4s. - Ç.V.



Ç.V. - ə.d., qollar yanlara;

1s. - hoppanaraq ayaqlar aralı duruş, qollar irəli;

2s. - hoppanaraq Ç.V.

Cərgədə və sırada sıxlaşma.

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

Əsas hissə: 15-18 dəq.

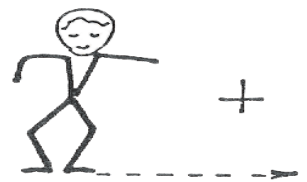
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Ritmik, asta qaçış - 120 m.

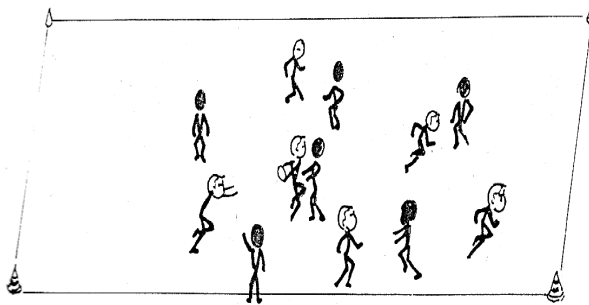


Dabanları sağrı əzələsinə çatdırmaqla qaçış.



Bitişdirici addımlarla qaçış.

Əsas hərəkətlər:



Şagirdlərin sayından asılı olaraq ölçüsü müəyyənləşdirilən meydança bayraqcıqlar və ya piramidalarla nişanlanır. Sınıf bərabərsaylı, hazırlıq səviyyəsi təxminən eyni olan iki komandaya bölünür. Hər bir komanda yoldaşlarının köməyi ilə rəqib komandanın müqavimətini dəf edərək, doldurulmuş topu rəqibin müdafiə etdiyi xəttə toxundurmalıdır. Rəqib komanda isə buna imkan verməməli, doldurulmuş topu güclə alıb, əks tərəfdəki xəttə çatdırmalıdır. Doldurulmuş topu xəttə çatdıran komanda bir xal qazanır.

Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə:

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

Dərs № 2

Mövzu. Ümumi dözümlülüğün inkişaf etdirilməsi, kross qaçışı.

Standart: 1.1.1., 1.2.2., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.6., 4.3.

Məqsəd: Dözümlülüğün inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr: 1. Dözümlülük qabiliyyəti haqqında məlumat vermək;
2. Hərəkətləri və oyunları davamlı qaydalara müvafiq icra etmək;
3. Ümumi komanda uğrunda mübarizə aparmaq.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.6., 4.3.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

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

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

Dərsin gedişi:

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Uzaq məsafələri qət edən hansı canlıları tanıyırsan? Sən dözümlüsənmi?

Tədqiqat sualı. Dözümlü olmaq üçün nə etmək lazımdır?

Informasiya təminatı. Müəllim dərsdə icra ediləcək hərəkətlər, oyunlar, onların təyinatı haqqında məlumat verir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

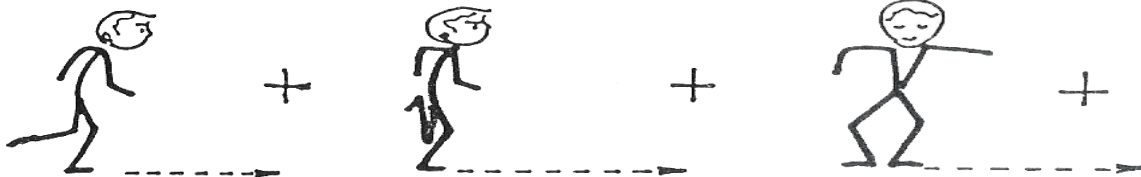
Hərəkəti bacarıqlar: sıra fəndləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə. Ümumi inkişaf hərəkətləri (Dərsin əsas hissəsinə sərf olunan vaxtdan asılı olaraq icra olunan ümumi inkişaf hərəkətlərinin miqdarı dəyişdirilə bilər).

Cərgədə və sırada sıxlaşma.

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

Əsas hissə: 15-18 dəq.

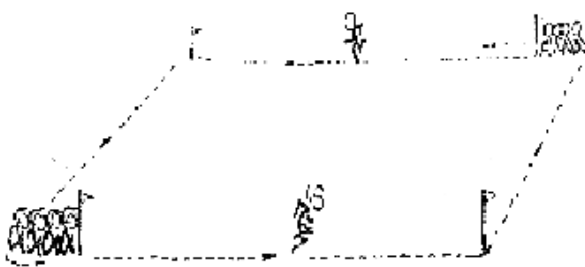
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Ritmik, asta qaçış - 50 - 60 m. Dabanları sağrı əzələsinə çatdırmaqla qaçış.

Bitişdirici addımlarla qaçış.

Əsas hərəkətlər:



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

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

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə.

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

Dərs № 3

Mövzu. Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, kross qaçışı.

Standart: 1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.

Məqsəd: Dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi.

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

2. Atletika elementlərindən ibarət mütəhərrik oyunlarda iştirak etmək;

3. Hərəkətlərin davamlı və təkrar icrası zamanı dözümlülük nümayiş etdirmək;

4. Komanda tərkibində fəaliyyətlə bağlı müvafiq bacarıqlar (öz yerini və vəzifəsini bilməsi, birgə fəaliyyətə uyğunlaşması) nümayiş etdirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.6., 4.3.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

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

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

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Uzaq məsafələri qət edən hansı canlıları tanıyırsan? Sən dözümlüsənmi?

Tədqiqat sualı. Dözümlü olmaq üçün nə etmək lazımdır?

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

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

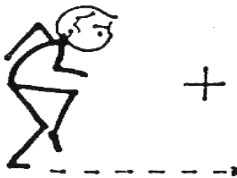
Ümuminkişaf hərəkətləri: 5-ci kompleks.

Əsas hissə: 15-20 dəq.

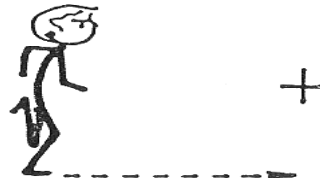
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Ritmik, asta qaçış - 120 m.

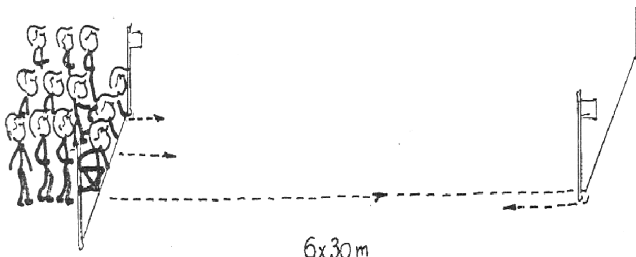


Dizləri yuxarı qaldırmaqla qaçış.



Dabanları sağrı əzələsinə çatdırmaqla qaçış.

Əsas hərəkətlər:



Meydançada aralarında 30 m məsafə olan start və finiş xətləri çəkilir. Sahə dörd bayraqcıqla nişənlənir. Start signalı ilə hər komandanın iştirakçıları 6 x 30 m qaçırlar, hər qaçışdan sonra 2 dəqiqə istirahət verilir. Ən yaxşı vaxt göstərmiş komanda qalib sayılır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Dərs prosesində şagirdlər dözümlülük qabiliyyətinin əhəmiyyətini anlaşırlar. "Bu dərsdə icra etdiyimiz hərəkətlər hansı qabiliyyəti inkişaf etdirir?" Şagirdlər uzaq məsafəyə qaçış və ya uzunmüddətli oyun zamanı dözümlülüyn əhəmiyyətini anlayır və özlərində onun inkişaf etdirilməsi zəruriliyini dərk edirlər. Müəllim fərqlənənləri və qalib gələnləri təqdir edir. Öz müşahidələri əsasında hər bir şagirdin hərəkəti, mübarizlik və əməkdaşlıq fəaliyyəti haqqında fikirlərini bildirir.

Dərs № 4

Mövzu. Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçışları.

Standart: 1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.

Məqsəd: Dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi.

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

2. İdman oyun elementlərindən ibarət mütəhərrik oyunlarda iştirak etmək;

3. Hərəkətlərin davamlı və təkrar icrası zamanı dözümlülük nümayiş etdirmək;

4. Komanda tərkibində fəaliyyətlə bağlı müvafiq bacarıqlar (öz yerini və vəzifəsini bilməsi, birgə fəaliyyətə uyğunlaşması) nümayiş etdirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.6., 4.1.3.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

İş üsulu: hərəkəti tənəffüsün formalaşdırılması, nümayiş etdirmək, təkrar.

Ləvazimatlar: bayraqcığ, piramida, fit, ruletka, tabaşir, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Uzaq məsafələri qət edən hansı canlıları tanıyırsan? Sən dözümlüsənmi?

Tədqiqat sualı. Dözümlü olmaq üçün nə etmək lazımdır?

İnformasiya təminat. Müəllim dərsdə icra ediləcək hərəkətlər, oyunlar, onların təyinatı haqqında məlumat verir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

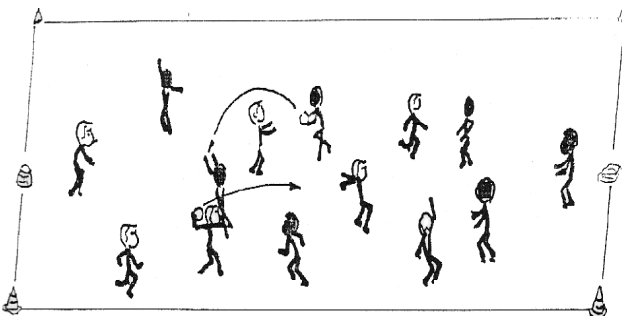
Hərəkəti bacarıqlar: sıra fəndləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar. Seyrəlmə. Ümumi inkişaf hərəkətləri (Dərsin əsas hissəsinə sərf olunan vaxtdan asılı olaraq icra olunan ümumi inkişaf hərəkətlərinin miqdarı dəyişdirilə bilər).

Əsas hissə: 15-20 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas hərəkətlər:



Sinifdə şagirdlərin sayından asılı olaraq ölçüləri müəyyənləşdirilən meydançanın hüdudları bayraqcığ və ya piramidalarla nişanlanır. Üz xətlərdə topla vurmaq üçün hər hansı əşya qoyulur. Şagirdlər iki komandaya bölünür. Onlar rəqib komandanın sahəsində yerləşən əşyanı topla vurmalıdırlar. Topla əşyaya toxunan komanda bir xal qazanır. Daha çox xal toplayan komanda qalib sayılır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

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

Dərs № 5-6

Mövzu. Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçıqları.

Standart: 1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.

Məqsəd: Dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi.

Vəzifələr:

1. Dözümlülük hərəkətləri və oyunları haqqında məlumat vermək;
2. Atletika elementlərindən ibarət mütəhərrik oyunlarda iştirak etmək;
3. Hərəkətlərin davamlı və təkrar icrası zamanı dözümlülük nümayiş etdirmək;
4. Komanda tərkibində fəaliyyətlə bağlı müvafiq bacarıqlar (öz yerini və vəzifəsini bilməsi, birgə fəaliyyətə uyğunlaşması) nümayiş etdirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.6., 4.1.3.

İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.

İş üsulu: izah, nümayiş etdirmək, hərəkəti tənəffüsün formalaşdırılması, təkrar, nümayiş etdirmə.

Ləvazimatlar: bayraqcığ, fit, ruletka, tabaşır, oyunun sxemi.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş. Raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu:

Sən dözümlüsənmi?

Tədqiqat sualı. Dözümlülük dərslərindən sonra özündə hansı dəyişiklik hiss edirsən?

Informasiya təminatı. Müəllim məlumat verir ki, biz sizinlə dözümlülük qabiliyyətinin inkişafı üçün nəzərdə tutulan dərsləri başa çatdırdıq. İndi siz test vasitəsi ilə öz dözümlülük səviyyənizi qiymətləndirməlisiniz. Bunun üçün 6 dəqiqə ərzində fasiləsiz olaraq irəliləməlisiniz. Birinci siqnalla hamı irəliləməyə başlayır. 6 dəqiqədən sonra verilən ikinci siqnalla hər kəs çatdığı nöqtədə dayanır.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

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

Əsas hissə: 15-20 dəq.

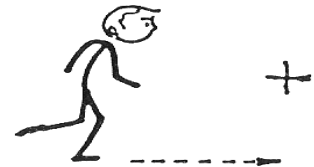
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Bir dəqiqə asta qaçış.

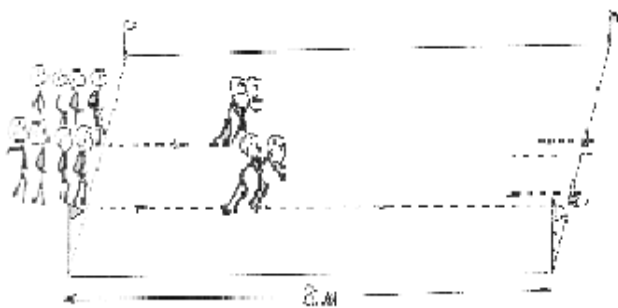


Dabanları sağrı əzələsinə çatdırmaqla qaçış.



Ritmik, asta qaçış - 50-60 m.

Əsas hərəkətlər:



Meydançada və ya zalda aralarında 20 m məsafə olan start və dönmə xətləri çəkilir. Dönmə xəttində hər komanda üçün bir piramida qoyulur. Start signalı ilə hər komandanın birinci iştirakçısı irəliyə qaçır, piramida ətrafından dönərək geriye qaydır və ikinci yoldaşını özü ilə götürür. İkinci yoldaş onun belindən tutur, məsafəni birlikdə qət edərək geriye qayıdılar və üçüncü yoldaşını özləri ilə aparırlar və s. Məsafəni daha tez başa vuran komanda qalib sayılır.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə. Dərs prosesində şagirdlər dözümlülük qabiliyyətinin əhəmiyyətini anlaşırlar. Müəllim fərqlənənləri və qalib gələnləri təqdir edir.

Qiymətləndirmə

Cədvəl 7

Hərəkəti qabiliyyət	Nəzarət hərəkəti	Yaş	Hazırlıq səviyyəsi					
			Oğlanlar			Qızlar		
			"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
Dözümlülük	6 dəqiqəlik qaçış, m	8	701-730	731-900	901-1100 və >	501-600	601-800	801-900 və >

Dözümlülük qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi 7-ci cədvəldə verilən normativlərə uyğun həyata keçirilir.

Fiziki tərbiyə 2

*Ümumtəhsil məktəblərinin 2-ci sinfi üçün
Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərsliyin
metodik vəsaiti*

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər:	Firat Hüseynov İsmayıl İsmayılov Soltan Bağırov Çingiz Salmanov Hənifə Qurbanov
Elmi redaktor	Ç.Hüseynzadə filoloqiya elmləri doktoru
Redaktor :	Təravət Əliyeva
Rəssam:	Nərgiz Əliyeva
Dizayner:	Samir Yüzbaşov
Korrektor:	Elnurə Tofiqqızı

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin qrif nömrəsi: 2018 - 023

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, 2018

Müəlliflik hüquqları qorunur. Xüsusi icazə olmadan bu nəşri və yaxud onun hər hansı hissəsini yenidən çap etdirmək, surətini çıxarmaq, elektron informasiya vasitələri ilə yaymaq qanuna ziddir.

Formatı 57 x 82 1/8

Ofset kağızı 80 qr. Ofset çapı. Fiziki çap vərəqi 9. Tirajı 000.

“XXI” Yeni Nəşrlər Evi

Bakı şəhəri, Mətbuat prospekti, 529 məhəllə

PULSUZ