

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi
Azərbaycan Respublikası Təhsil Problemləri İnstitutu

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİ
ÜÇÜN FİZİKİ TƏRBİYƏ FƏNNİ ÜZRƏ TƏHSİL PROQRAMI
(KURİKULUMU)
(I-XI SİNİFLƏR)

Bakı 2013

Fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı (kurikulumu) aşağıdakı tərkibdə yaradılmış işçi qrupu tərəfindən hazırlanmışdır:

Sədr: Ağacan Abiyev - professor, Əməkdar elm xadimi, Azərbaycan DBTİA-nın rektoru, Sədr müavini: Firat Hüseynov - professor, əməkdar müəllim, Azərbaycan DBTİA-nın “Atletikanın nəzəriyyəsi və metodikası” kafedrasının müdiri, milli məsləhətçi, Afət Süleymanova - pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, Təhsil Nazirliyinin aparıcı məsləhətçisi, Hənifə Qurbanov - professor, əməkdar müəllim, “Mülki müdafiə, tibbi biliklərinəsasları və bədən tərbiyəsi” kafedrasının müdiri, milli məsləhətçi, Elşad Nərimanov - professor, əməkdar müəllim, “Gimnastikanın nəzəriyyəsi və metodikası ” kafedrasının müdiri, Nazim Məcidov - professor, əməkdar müəllim, elmi işlər üzrə prorektor, Asif Əsgərov - dosent, “Güləş növlərinin nəzəriyyəsi və metodikası” kafedrasının baş müəllimi, Soltan Bağırov - dosent, “Gimnastikanın nəzəriyyəsi və metodikası” kafedrasının baş müəllimi, Orxan Soltanov – layihənin koordinatoru, ARTPI-nin böyük elmi işçisi, milli məsləhətçi, Boris Allahverdiyev - Sumqayıt şəhəri, 21 nömrəli məktəbin müəllimi, 2009-cu ilin “Ən yaxşı müəllim” müsabiqəsinin qalibi, Vəli Musayev - Laçın rayonu Çardaxlı orta məktəbin müəllimi, 2010-cu ilin “Ən yaxşı müəllim” müsabiqəsinin qalibi, Emil Qaybaliyev – Bakı şəhəri 27 nömrəli məktəbin müəllimi, 2010 -cu ilin “Ən yaxşı müəllim” müsabiqəsinin qalibi, Kəmalə Bağırova - Bakı Modern məktəbinin direktor müavini, 2010-cu ilin “Ən yaxşı müəllim” müsabiqəsinin qalibi, İlqar Əliyev - dosent, “Futbolun nəzəriyyəsi və metodikası” kafedrasının baş müəllimi, milli məsləhətçi, Həmid Ələkbərov - professor, “İdman oyun növlərinin nəzəriyyəsi və metodikası” kafedrasının müdiri, Hüseyn Hüseynov - Azərbaycan Müəllimlər İnstitutunun müəllimi, Hafis Həmidov - Sumqayıt şəhəri, Nizami Gəncəvi adına texniki və təbiət elmləri liseyinin baş müəllimi, Qələndər Aslanov – Bakı şəhəri 83 nömrəli orta məktəbin müəllimi.

Təhsil proqramının (kurikulumun) internet üçün hazırlanmasına məsul olanlar:

Firat Hüseynov, pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor, əməkdar müəllim

Bibixanım İbadova, ARTPI-nin ibtidai təhsilin kurikulumu şöbəsinin müdiri, pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Akif Əliyev, ARTPI-nin Ümumi orta və tam orta təhsilin kurikulumu şöbəsinin müdiri, pedaqoji elmlər üzrə fəlsəfə doktoru

Natiq Axundov, ARTPI-nin Ümumi orta və tam orta təhsilin kurikulumu şöbəsinin İncəsənət və texnologiya fənlərinin təlimi bölməsinin müdiri, pedaqoji elmlər üzrə fəlsəfə doktoru

Asif Əsgərov, Azərbaycan DBTİA-nın dosenti

Orxan Soltanov, Təhsil problemləri İnstitutunun böyük elmi işçisi, fiziki tərbiyə üzrə işçi qrupunun kordinatoru, milli məsləhətçi.

Vəli Musayev, Laçın rayonu, Çardaqlı orta məktəbin fiziki tərbiyə müəllimi, 2010-cu ilin “Ən yaxşı müəllimi” müsabiqəsinin qalibi.

Boris Allahverdiyev, Sumqayıt şəhəri, 21 №-li məktəbin fiziki tərbiyə müəllimi, 2009-cu ilin “Ən yaxşı müəllimi” müsabiqəsinin qalibi.

Emin Qaybaliyev, Xətai rayonu, 27 №-li məktəbin fiziki tərbiyə müəllimi, 2010-cu ilin “Ən yaxşı müəllimi” müsabiqəsinin qalibi.

Mündəricat

Giriş

I. Fiziki tərbiyə təliminin məzmunu

- 1.1. Ümumi təlim nəticələri
- 1.2. Məzmun xətləri
- 1.3. Məzmun xətləri üzrə təlim nəticələri
- 1.4. Məzmun standartları
 - V Sinif
 - VI Sinif
 - VII Sinif
 - VIII Sinif
 - IX Sinif
 - X Sinif
 - X I Sinif
- 1.5. Fəndaxili və fənlərarası inteqrasiya

II. Təlim strategiyaları

- 2.1. Fiziki tərbiyə təliminin təşkilinə verilən əsas tələblər
- 2.2. Fiziki tərbiyə təliminin təşkilində istifadə olunan forma və üsullar barədə
- 2.3. Müəllimin təlim fəaliyyətinin planlaşdırılmasına dair nümunələr
- 2.4. Fiziki tərbiyə fənninin məzmun standartlarının şərh

III. Şagird nəaliyyətlərinin qiymətləndirilməsi..

Tezaurus

İstifadə edilmiş ədəbiyyat

GİRİŞ

Fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı (kurikulumu) və onun xarakterik cəhətləri. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı (kurikulumu) təhsil mərhələləri üzrə fənnin tədrisinin əsas xüsusiyyətlərini göstərməklə şagirdlərin hərəkəti bacarıq və vərdişlərinin, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşmasını, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinin, sağlamlığın qorunması, reabilitasiyası və fiziki tərbiyə üzrə zəruri məlumatların, biliklərin verilməsi istiqamətində fəaliyyətləri özündə əks etdirən konseptual, rəsmi dövlət sənədidir.

Bu sənəd öz məzmununda fiziki tərbiyə üzrə ümumi təlim nəticələrini, siniflər üzrə məzmun standartlarını, fiziki tərbiyə dərslərinin təlim formaları və metodlarını, təlim fəaliyyətinin planlaşdırılması nümunələrini özündə əks etdirən strategiyanı, şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi formalarını, meyarlarını əhatə edir.

Fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı (kurikulumu) nəticəyönümlü xarakterə malikdir. Bu sənəddə məzmun materialları bacarıqlar və dəyərlər formasında ifadə edilmişdir. Bu zaman fiziki tərbiyənin təlimi prosesində şagirdlərin idraki, mənəvi-iradi, hərəkəti, psixomotor fəaliyyətləri diqqət mərkəzində saxlanılmışdır.

Təhsil proqramının (kurikulumun) hazırlanmasında şagird nailiyyətlərinin dinamikliyi, bütün məzmun xətləri üzrə sinifdən sinifə, sinif daxili inkişafı əsas götürülmüşdür, bu zaman şagird şəxsiyyəti əsas sübyekt kimi diqqət mərkəzində saxlanılmışdır. Məzmun xətləri arasında üfüqi və şaquli, eləcə də fəndaxili əlaqələr tədrisin dinamikliyinin təmin edilməsinə istiqamətlənmişdir.

Fiziki tərbiyənin əhəmiyyəti. Fiziki tərbiyə insanın harmonik fiziki inkişafını təmin etməklə və mənəvi-iradi dayanıqlığını formalaşdırmaqla cəmiyyətdə müstəsna əhəmiyyətə malikdir. Bu ilk növbədə fiziki tərbiyənin aşağıdakı xarakterik xüsusiyyətləri ilə əlaqədardır:

Fiziki tərbiyənin tərbiyəvi əhəmiyyəti. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin tədrisi qarşısında qoyulan əsas məqsədlərdən ən əhəmiyyətliyi öz vətəni, xalqını, millətini sevən, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik, mübariz və tolerant insan tərbiyə etməkdir. Səmərəli qurulmuş fiziki tərbiyə prosesi qeyd olunan məqsədlərin həyata keçirilməsi üçün zəruri şəraitin yaradılmasına imkan verir. Kiçik kollektivin, komandanın mənafeyləri uğrunda mübarizə sonda vətənpərvərliyə, yoldaşları ilə ünsiyyət-əməkdaşlığa, oyun qaydalarına riayət və rəqibə hörmət – tolerantlığa, rəqabət və qalib gəlmək ehtirası – mübarizliyə, ani qərar qəbul etmək və onu reallaşdırmaq – qətiyyət xüsusiyyətləri kimi formalaşdırılır.

Fiziki tərbiyənin sağlamlaşdırıcı və inkişafetdirici əhəmiyyəti. Optimal hərəkət, fiziki yük insanın psixomotor fəaliyyətinin formalaşmasında mühüm rol oynayır. Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş fiziki yükün dərslər prosesində tətbiqi qan dövrəsinin intensivləşdirməsi ilə orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsinin və müxtəlif funksional sistemlərin işini xeyli yaxşılaşdırır. Bu cəhətdən də müntəzəm fiziki yük böyüyən orqanizmin sağlamlığı və inkişafı üçün olduqca zəruri əhəmiyyət daşıyır.

Fiziki tərbiyənin maarifləndici əhəmiyyəti. Fiziki tərbiyə prosesində insan sağlamlığı və ona təsir edən amillər haqqında geniş informasiyanın əldə edilməsi, sağlamlığın qorunması, möhkəmləndirilməsi və reabilitasiyası üçün hərəkətlərdən və digər vasitələrdən istifadəyə dair biliklərə və metodlara yiyələnmə özünün “sağlam olmaq məsuliyyəti”ni dərk edən, “sağlamlıq mədəniyyətinə” malik olan gənclərin cəmiyyətə inteqrasiyası üçün şərait yaradır.

Fiziki tərbiyənin tətbiqi əhəmiyyəti. Hal-hazırda yüksək fiziki hazırlıq tələb edən peşə sahələri mövcuddur. Orduda, ölkənin müdafiəsində, güc strukturlarında, fəvqəladə hallarda xilasetmə xidməti və s. belə fəaliyyət sahələrinə aiddir. Qeyd olunan fiziki hazırlığın əsası isə insanın fiziki inkişafının daha intensiv dövrünə təsadüf edən ümumtəhsil məktəblərində, fiziki tərbiyə prosesində qoyulur. Həyatı əhəmiyyət kəsb edən bacarıq və vərdislərin formalaşdırılması fiziki hazırlığın artırılması həyatda rast gəlinməsi mümkün olan ekstremal şəraitlərdə insanın uğurlu fəaliyyətinə əsas yaradır.

Fiziki tərbiyənin reabilitasiya əhəmiyyəti. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq hazırlıq və xüsusi qruplara aid olan şagirdlərdə və eləcə də müəyyən fiziki qüsuru olan və ya zədələnmələrə məruz qalmış insanlarda dayaq-hərəkət aparatındakı problemlər, müəyyən xəstəlikdən sonra zəruri hərəkəti reabilitasiya fiziki tərbiyə vasitəsi ilə aradan qaldırılır.

Yuxarıda qeyd olunanlar ümumtəhsil sistemində fiziki tərbiyənin rolunu göstərməklə yanaşı bu fənnin reabilitasiya xüsusiyyətlərini əks etdirir.

Fiziki tərbiyənin tədrisinin məqsədi və vəzifələri.

Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki tərbiyəsi böyüyən nəslin sağlamlığını, fiziki hazırlığını özündə ehtiva etdiyi üçün strateji əhəmiyyətə malik sahələrdən biridir. Fiziki tərbiyənin əsas məqsədi şagirdlərin harmonik fiziki inkişafının, hərəkəti mədəniyyət və mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşdırılmasının təmin edilməsidir. Bu fənnin tədrisi ayrı-ayrı təhsil səviyyələrində şagirdin fiziki inkişafı ilə əlaqədar fərqli səciyyəvi xüsusiyyətlərə malikdir. Bunlar aşağıdakılardır:

İbtidai təhsil səviyyəsi – şagirdlərin baza fiziki hazırlığının həyata keçirilməsini, sadə hərəkəti bacarıq, vərdislərin, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılmasını nəzərdə tutur.

Bu səviyyənin əsas fərqləndirici cəhətləri aşağıdakılardır:

- sağlamlıq, onun təminat amilləri, oyunlar, qaydalar haqqında informasiyanın verilməsi;
- şagird sağlamlığını möhkəmləndirməklə orqanizmin müqaviməti və ümumi iş qabiliyyətinin artırılması;
- ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş, eyni istiqamətli oyunlar, hərəkət komplekslərdən məqsədli istifadəsi;
- mürəkkəb hərəkəti qabiliyyətlərin: çeviklik, bədənin əyilməsi və sürətin inkişafı üçün dərslərin bu qabiliyyətlərin tərkib komponentlərinin inkişafı üzərində qurulması;
- şagirdlərdə fərdi, kollektiv hərəkəti fəaliyyət prosesində mövcud oyun qaydalarına riayət hissinin formalaşdırılması;

- şagirdlər arasında ünsiyyətin formalaşdırılaraq, birgə hərəkəti fəaliyyət prosesində əməkdaşlığa çevrilməsinin təmin edilməsi;
- əsas sağlamlıq anlayışlarına yiyələnmə, gün rejiminə əməl olunmasının vərdiş kimi formalaşdırılması;
- fiziki tərbiyə prosesinin yalnız oyun formasında təşkilinin zəruri olmasının qəbul edilməsi;
- şagird şəxsiyyətinin bütün tərbiyə prosesində fərd kimi aparıcı rolunun təmin edilməsi.

ümumi orta təhsil səviyyəsi - fiziki tərbiyənin tədrisi hərəkəti qabiliyyətlərin planlı, harmonik inkişafını, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin, hərəkəti mədəniyyətin formalaşdırılmasını nəzərdə tutur. Bu təhsil mərhələsi şagirdin idraki, fiziki, mədəni, psixomotor inkişafının həyata keçirilməsi baxımından çox mühüm dövrü əhatə edir. Bu mərhələdə fənnin tədrisinin səciyyəvi xüsusiyyətləri aşağıdakılardır:

- sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, hərəkətlər və onların təyinatı, idman növləri, icra üsulları, hərəkəti qabiliyyətlər, metodlar haqqında biliklərin mənimsənilməsi;
- hərəkəti qabiliyyətlərin planlı inkişafının təmin edilməsi;
- müxtəlif idman növlərinin elementlərindən fiziki hazırlıq vasitəsi kimi istifadə edilməsi;
- ayrı-ayrı idman növlərinin texniki, taktiki xüsusiyyətlərinin öyrədilməsi və əlverişli icra üsullarına yiyələnmə, bu növlərdə zəruri fiziki hazırlığın təmin edilməsi;
- hərəkəti fəaliyyət mədəniyyətinin formalaşdırılması;
- mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılmasının tədris prosesinin əsas amilinin olması;
- şəxsi sağlamlıq, orqanizmin möhkəmləndirilməsi, mütənasib bədən quruluşunun formalaşmasında şəxsi məsuliyyət hissinin yaradılması;
- fərdi və kollektiv fəaliyyət zamanı rəqibə hörmət, öz hərəkəti fəaliyyətini mövcud qaydalar çərçivəsində qurmaqla mübarizlik hissinin aşılınması.

Bu təhsil səviyyəsində fiziki tərbiyənin hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşması və hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsində, şəxsiyyətin formalaşmasında mühüm amil olduğunu, ümumi mədəniyyət səviyyəsinin əsas göstəricilərindən biri olması haqqında şagirdlərin bilikləri zənginləşdirilir, idman növləri, oyunlar hərəkət kompleksləri vasitəsi ilə hərəkəti qabiliyyətlərin dinamik inkişafını təmin etmək, ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün müvafiq hərəkətləri seçmək bacarığının formalaşdırılması, mövcud fiziki və potensial hərəkəti qabiliyyətinin fiziki tərbiyə vasitəsi ilə inkişaf etdirilməsi imkanlarının mövcudluğuna inam hissinin yaradılması, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi üsullarına yiyələnmək, sağlam həyat tərzinin normaya çevrilməsi, fiziki hərəkətlər icra olunarkən təhlükəsizlik qaydalarına riayət edilməsinin təmin olunması, mübarizə şəraitində psixoloji dayanıqlıq, komandalı fəaliyyətdə məsuliyyət hissi, çətin anlarda fiziki imkanları səfərbər etmək və digərlərinə kömək göstərmək

keyfiyyətləri, tibbi-gigiyenik vərdişləri, ilk tibbi yardım, mühafizə və özünümühafizə bacarıqları formalaşdırılır. Nümunəvi davranış, vətənə sevgi və vətənpərvərlik hissləri aşılır.

tam orta təhsil səviyyəsində - şagirdlərin idman növlərində texniki, taktiki fəaliyyətlərinin və hərəkəti qabiliyyətlərin yaş qrupunun tələblərinə müvafiq təkmilləşdirilməsi nəzərdə tutulur.

Bu mərhələdə fənnin tədrisinin səciyyəvi xüsusiyyətləri aşağıdakılardır:

-sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, hərəkəti qabiliyyətlər, onların inkişafı metodları, müstəqil məşğələlərin təşkili haqqında biliklərin təkmilləşdirilməsi;

-fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi və düzgün qamətin formalaşdırılması metodikasından istifadə bacarığına yiyələnməsi;

-fiziki yükün icrası zamanı orqanizmin funksional vəziyyətinə nəzarət və sadə bərpa vasitələrindən istifadə etmək bacarığının formalaşdırılması;

-ilk tibbi yardım üsullarından istifadənin təkmilləşdirilməsi;

-komandalı fəaliyyət zamanı səmərəli əməkdaşlıq formasından istifadə bacarığına yiyələnməsi;

-hərəkəti mədəniyyət fəaliyyətinin təkmilləşdirilməsi;

-ekstremal şəraitlərdə fiziki və mənəvi-iradi potensialını reallaşdırmaq bacarığının formalaşdırılması.

Bu təhsil səviyyəsində hərəkəti bacarıq və vərdişlər təkmilləşdirilir, hərəkəti qabiliyyətlərin dinamik inkişafı təmin edilir, hərəkətlərin təyinatı və məqsədyönlü istifadəsi haqqında biliklər mənimsənilir, bu və ya digər idman növünə uyğunluq, meyl və maraq müəyyənləşdirilir, şagirdlərin potensial imkanlarının reallaşdırılması üçün lazımi şərait yaradılır, seçmə və idman orientasiyası təmin edilir, mübarizlik ruhu, mənəvi-iradi keyfiyyətlər, şəraiti təhlil etmək və çevik qərar qəbul etmək bacarığı, kollektiv fəaliyyət zamanı məsuliyyət hissi, rəqibə hörmət, vətənə sevgi və məhəbbət hissləri tərbiyə olunur.

I. Fiziki tərbiyə təliminin məzmunu

1.1 Ümumi təlim nəticələri

İbtidai təhsil səviyyəsi (I-IV siniflər) üzrə şagird:

- hərəkəti qabiliyyətlərini formalaşdıran oyunları və hərəkət komplekslərini icra edir, müəyyən edilmiş normativləri yerinə yetirir;
- hərəkəti vərdiş və bacarıqları formalaşdıran müxtəlif statik və dinamik hərəkətləri sadə üsullarla icra edir;
- idman oyunlarını, o cümlədən milli idman oyunlarını və onların növlərini təqdim edir;

- şəxsi gigiyena və təbii vasitələrlə orqanizmi möhkəmləndirmək qaydalarını izah edir;
- fiziki tərbiyə prosesində intizam və rejim qaydalarına əməl edir, birgəfəaliyyət bacarıqları nümayiş etdirir.

Ümumi orta təhsil səviyyəsi (V-IX siniflər) üzrə şagird:

- sağlamlığını möhkəmləndirmək, fiziki hazırlığın inkişaf etdirmək üçün tibbi-gigiyena qaydalarına əməl edir, səmərəli hərəkət komplekslərini icra edir;
- müxtəlif idman növlərinə aid olan hərəkətlərin icra üsullarını mənimsəyir və yerinə yetirir;
- ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirmək üçün səmərəli və məqsədyönlü hərəkət komplekslərindən istifadə edir;
- fiziki tərbiyə prosesində müvafiq təhlükəsizlik, mühafizə, özünümühafizə qaydalarını yerinə yetirir;
- kollektiv fəaliyyət zamanı öz yerini və rolunu dəqiq müəyyən etməyi bacarır, zəruri anlarda aparıcı və həlledici mövqe tutur;

Tam orta təhsil səviyyəsi (X-XI siniflər) üzrə şagird:

- fiziki tərbiyə prosesinin təşkili ilə bağlı nəzəri məlumatları izah edir və bu məlumatlardan praktik fəaliyyətin qurulmasında məqsədyönlü istifadə edir;
- hərəkətləri yerinə yetirərkən əlverişli icra üsulları tətbiq edir, seçdiyi idman növünün xüsusiyyətlərinə uyğun hərəkət komplekslərini icra edir;
- ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodlarını mənimsəyir və fiziki hazırlığını artırmaq üçün tətbiq edir;
- hərəkətlərin icrası zamanı müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına riayət edir, ilk tibbi yardım göstərir;
- fərdi, və ya komanda tərkibində fəaliyyət zamanı təşkilatçılıq, psixoloji dayanıqlılıq, dözümlülük, ümumi mənafeyə xidmət etmək keyfiyyətlərini nümayiş etdirir;

1.2 Məzmun xətləri

Fiziki tərbiyə fənni biri-biri ilə qarşılıqlı əlaqəli olan və biri-birini üzvü sürətdə tamamlayan:

- İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər;
- Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər;
- Hərəkəti qabiliyyətlər;
- Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması kimi məzmun xətlərindən ibarətdir.

Ayrıca götürülmüş hər bir dərs, eləcə də bütövlükdə fiziki tərbiyə prosesi qeyd

olunan məzmun xətlərinin qarşılıqlı əlaqəsi üzərində qurulmalıdır.

1. *İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər* – fiziki tərbiyə üzrə təlimin məzmun xətlərindən birincisidir. Bu məzmun xətti dərş prosesində yerinə yetiriləcək hərəkət, oyun, hərəkət kompleksləri, qaydalar və s. haqqında düzgün təsəvvür, hərəkətin icra modelini formalaşdırmaq məqsədi daşıyır. Bu zaman informasiya təminatı və nəzəri biliklərin mümkün qədər sadə, şagirdin hazırlıq səviyyəsinə və maraqlarına uyğun şəkildə verilməsi məqsədəuyğun hesab olunur. Müəllim daha çox “söz”, “nümayiş” metodlarından istifadə etməsi məsləhət bilinir. Şəraiti olan məktəblərdə hərəkətlərin və oyunların icra qaydalarını əks etdirən plakat və video materialdan istifadə olunmaqla şagirdlərdə hərəkəti fəaliyyət proqramı formalaşdırılır. Bu da şagirdə dərşin gedişində hərəkəti fəaliyyətini uğurlu qurmağa imkan yaradır.

Şagirdlərin fiziki tərbiyə, idman haqqında informasiya bankı zənginləşdikcə dərşdə verilən nəzəri biliklər daha çox peşəkar xüsusiyyət daşımaqla ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına aid metod, vasitə seçiminə, bərpaedici vasitələrdən istifadəyə, qamətin korreksiya olunmasına və s. istiqamətlənməlidir. İnformasiya təminatı mümkün qədər sadə, anlaşılan, mənaca əhatəli olmalıdır.

Fiziki tərbiyə dərşlərində motivin yaradılması olduqca mühüm əhəmiyyət daşıyır. Bu zaman ayrı-ayrı idman növlərində Azərbaycanı müxtəlif beynəlxalq yarışlarda uğurla təmsil etmiş idmançıların, dünyada tanınmış atletlərin idman həyatının nümunə göstərilməsi və ya sadəcə sağlam və mütənasib bədən quruluşuna malik olmağa həvəsləndirmə motiv yaratmaq üçün əsas ola bilər.

Yaşadığımız cəmiyyətin layiqli üzvü olmaq, mənəvi və milli dəyərlərimizi yaşatmaq, gündəlik fəaliyyətində bu dəyərləri normaya çevirmək, vətəni Milli qəhrəmanlarımızın məhəbbəti ilə sevmək və mübariz olmaq şagird psixologiyasında mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması üçün əsas motiv olmalıdır.

2. *Hərəkəti bacarıq və vərdişlər* – fiziki tərbiyənin mühüm hissəsi olub, şagirdlərdə hərəkəti fəaliyyətin həyata keçirilməsi, icra üsullarına yiyələnmə prosesini özündə əks etdirir. İcra bacarığının formalaşdırılması müxtəlif mərhələlərdən keçməklə ilk növbədə müəllimin hərəkət haqqında verdiyi izahın əhatəliliyindən, hərəkətin struktur çətinliyindən, köməkçi və hazırlayıcı hərəkətlərdən istifadədən və s. asılıdır. Şagirdin hərəkəti bacarıqlarının formalaşması hərəkət, oyun haqqında informasiya → hərəkəti təsəvvürün yaradılması → fəaliyyət proqramı → ilkin icra → icra bacarığına korreksiyalar → əlverişli icra üsuluna yiyələnmə → təkmilləşmə kimi icra mərhələlərindən keçir. Şagirdin hərəkəti potensialının reallaşmasına imkan verən icra üsulundan istifadə etməsi vərdiş elementlərini formalaşdırır.

Bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması zamanı hərəkətin struktur çətinliyindən asılı olaraq “hissə-hissə öyrətmə”, “bütövlükdə öyrətmə”, “təkrar” metodlarından istifadə olunur. Dərşdə istifadə edilən idman növü və ya elementlərinin öyrədilməsi prosesində nəzərə almaq lazımdır ki, hər hansı texniki elementin icra bacarığını sona qədər formalaşdırmadan, ondan oyun prosesində

istifadə etmək olmaz, əks halda onlardan istifadə olunması düzgün olmayan vərdişlərin yaranmasına gətirib çıxarır. Belə qüsurun isə aradan qaldırılması sonrakı mərhələdə problemə çevrilir. Ayrı-ayrı idman növlərinə aid texniki elementlərin icrası üzərində qurulmuş və yarış formasında keçirilən estafetlərdən ibarət dərslər yuxarıda qeyd etdiyimiz halların aradan qaldırılması üçün əsas vasitə ola bilər.

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

Nəzərə almaq lazımdır ki,

- adekvat fiziki yükləndən;
- bu yükün orqanizmə uzunmüddətli təsirinin təmin olunmasından;
- düzgün icra rejimi və intensivliyindən;
- müvafiq icra şəraitinin təmin olunmasından;
- səmərəli nəzarət metodlarından istifadə etmək dəyişikliklərin müsbət

dinamikası ilə nəticələnir. Bu isə hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafını stimullaşdırır.

Beləliklə hər bir hərəkəti qabiliyyətin inkişafı müvafiq fiziki yükləndən və metodikadan istifadəni zəruri amilə çevirir.

Buna görə də ayrı-ayrı siniflərdə fiziki tərbiyə prosesi hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üzərində qurulur. Müəyyən sayda dərslər hər hansı hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün planlaşdırılır.

3.1. Sürət qabiliyyəti - kompleks hərəkəti qabiliyyət kimi: a) hərəkət reaksiyasının tezliyi (hərəkət reaksiyasının latent dövrü də adlandırılır); b) tək hərəkətin icra sürəti; c) hərəkət tezliyindən ibarət olub, hərəkətin mümkün qədər tez (qısa vaxt ərzində) icra olunmasını ifadə edir. Sürət qabiliyyətinin tərkib elementləri başqa hərəkəti qabiliyyətlərə, xüsusilə də çeviklik qabiliyyətinə daxildir. Hərəkət reaksiyasının tezliyi hərəkətə başlamaq üçün verilən siqnaldan hərəkətin icrasına başlanma anına kimi olan vaxt ölçüsü ilə təyin olunur. Hərəkət reaksiyasının tezliyi orqanizmin sezici, hissedici reaksiyasıdır. Bu reaksiya sadə və mürəkkəb ola bilər. Sadə reaksiya əvvəlcədən gözlənilən siqnala və ya komandaya müəyyən hərəkətin icrası ilə cavabdır. Məsələn, startdan signal ilə qaçış. Mürəkkəb reaksiya isə iki hissədən - seçməyə reaksiya və hərəkət edən obyektə reaksiyadan ibarətdir.

Sürət qabiliyyətinin təzahürü, ilk növbədə, hərəkətin icrasını təmin edən fizioloji proseslərin mürəkkəbliyindən və digər hərəkəti qabiliyyətlərlə bir vəhdətdə (sürət-güc, qüvvə, çeviklik) olmasından asılıdır. Hərəkətin hansı dərəcədə sürətlə

icrası sinir proseslərinin mütəhərrikliyi, əzələlərin mərkəzi sinir sistemi tərəfindən koordinasiyası, əzələ liflərinin quruluşu və təqəllüsetmə xüsusiyyətləri ilə təyin olunur. Təcrübi olaraq bu qabiliyyət maksimal sürət və sürət dözümlülüyü kimi təzahür edir. Bütün siniflərdə sürətin inkişafına onun tərkib elementlərinin təkmilləşdirilməsi yolu ilə nail olunması planlaşdırılır.

Hərəkətin reaksiya tezliyi – bu xüsusiyyətin inkişafı üçün şagirdlər səs signalı ilə müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən start hərəkətlərini dəfələrlə təkrar edirlər. Burada şagirdin diqqətini yalnız bir obyektə, səs signalına cəmləşdirmək bacarığı çox böyük əhəmiyyət daşıyır. Dəfələrlə təkrarlanan belə hərəkətlər start reaksiyasının yaxşılaşması ilə yanaşı şagirdə psixoloji prosesləri idarəetmək bacarığının formalaşmasına imkan verir. Hərəkət reaksiyasının yaxşılaşdırılmasına yönəlmiş oyunların, estafetlərin, xüsusi hərəkətlərin kiçik komanda və cütlüklərlə yarış formasında aparılması daha məqsəduyğun hesab edilir.

Bu zaman hər bir ayrı-ayrı komandaya məxsus olan 4-5 şagirdin yarış formasında təşkil olunur. Bunun üçün sinif hər birində eyni saylı iştirakçıları olan 4-5 komandaya bölünür. Hər bir komandadan 1 iştirakçı hərəkəti yerinə yetirəcək qruplara daxil olur. Hərəkət (məsələn: kürəyi qaçış istiqamətinə olmaqla start vəziyyətindən qaçış) birinci qrup tərəfindən 15-20 m məsafəyə icra olunur. Hər bir iştirakçı finişə nəticəsinə görə (tutduğu yerə görə) xal qazanır. Sonra hər bir komandanın ayrı-ayrı qruplardakı bütün iştirakçılarının əldə etdiyi ballar toplanır və komandaların yerləri müəyyən olunur. Dərsin belə qurulması, ona şagirdlərin fəal iştirak marağının yaranmasına imkan verir.

Maksimal sürətin inkişafı üçün ən əlverişli vasitə mailliyi olan qaçış yolunda sürətlə kiçik məsafələrin qət edilməsi, estafetlər və rəqibə məsafə güzəştləri ilə yerinə yetirilən start, qaçış hərəkətləridir. Estafetlər iştirakçı komandaların sayı çoxaldıqca (daha çox şagird qrupu nəticəyə maraqlıdır) dərs daha maraqlı və canlı alınır. Bir dərsdə ən azı 4-5 estafet keçirmək mümkündür. Lakin bu estafetlərin məsafələri, quruluşu əvvəlcədən planlaşdırılmalıdır. Komandalar mümkün qədər hazırlıq səviyyələri bir-birinə yaxın olan şagirdlərdən təşkil olunmalıdır. Bir dərsdə verilən bütün estafetlərdə hər bir komanda eyni tərkibdə çıxış edir. Şagirdlərin marağını artırmaq üçün hər bir estafetdə müəyyən yerlər tutan komandalara müvafiq xallar verilə bilər. Məsələn, 1-ci yer – 10 bal, 2-ci yer – 8 bal, ... 5-ci yer – 2 bal və s.

Şagirdlərdə maksimal qaçış sürətinin inkişafına sürət-güc, qüvvə hazırlığı səviyyəsi birbaşa təsir göstərir. Planlı şəkildə həyata keçirilən tədris prosesində şagirdlərin sürət-güc hazırlığı üçün ayrılmış dərslər mənimsənildikdən sonra maksimal sürət göstəricisi də yaxşılaşacaqdır.

Maksimal qaçış sürətinin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin təkrar icrası arasındakı fasilələr şagird orqanizminin əvvəlki yükədən sonra bərpaasına imkan verən vaxt intervalında olmalıdır. Məsələn, əgər şagird 25-30m maksimal sürətlə qaçmaqla o zaman təkrar hərəkət ən azı 4-5 dəqiqədən sonra verilməlidir.

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

Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün “təkrar”, “təkrar-seriyalı”, “yarış”, nəzarət” metodlardan istifadə olunur.

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

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

3.3.Bədənin əyilmə qabiliyyəti – hərəkəti fəaliyyəti zəruri amplituda ilə icra etmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət iki amildən - oynaqların mütəhərrikliyindən və əzələ-bağ aparatının elastikliyindən asılıdır. Axırncı isə əzələ və bağ liflərinin mexaniki xüsusiyyətləri (dartılmaya qarşı müqavimət) və hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ tonusunun nizamlanması ilə tənzimlənir. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin kifayət qədər olmaması hərəkət koordinasiyasını çətinləşdirir, bədənin yerdəyişməsi sərbəstliyini azaldır. Bu qabiliyyət fəal və qeyri-fəal ola bilər. Qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti xarici qüvvənin (müəllimin və ya yoldaşının köməyi ilə) təsiri altında yerinə yetirilən hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyən olunur. Fəal əyilmə qabiliyyəti isə hər hansı oynaq əhatə edən əzələlərin təqəllüsünün yaratdığı qüvvə hesabına icra olunan hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyənləşdirilir. Qeyri-fəal əyilmə həmişə fəal əyilmədən böyükdür. Yorulmanın təsiri ilə fəal əyilmə qabiliyyəti azalır (əzələlərin təqəllüsdən sonra tam boşalma qabiliyyəti azaldığı üçün), qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti isə (əzələlərin dartılmaya müqaviməti azaldığına görə) artır. Fiziki tərbiyə prosesində ümumi və xüsusi əyilmə qabiliyyəti dayaq-hərəkət aparatının nisbətən iri oynaqlarında hərəkətin maksimal amplitudası ilə müəyyənləşdirilir. Xüsusi əyilmə qabiliyyəti isə hər hansı hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunun müvafiq amplitudada yerinə yetirilməsi ilə təyin olunur.

Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təzahürü aşağıdakı amillərdən ibarətdir:

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

Bədənin əyilmə qabiliyyəti 6-11 yaşlı uşaqlarda intensiv olaraq artır. Qızlarda

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

- əzələlərin dartılması üçün verilən hərəkətlər bədənin “qızıışmasına” yönəldilmiş hərəkətlərdən sonra icra olunur və bu da zədələnmələrin baş verməsinin qarşısını alır;

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

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

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

Şagirdlərdə bədənin əyilmə qabiliyyətinin səviyyəsi hər hansı hərəkəti fəaliyyətin icrası üçün lazım olan maksimum amplituda göstəricisindən yüksək olmalıdır. Bununla da, sanki bədənin əyilmə qabiliyyətinin ehtiyatı yaranır. Əldə olunmuş əyilmə qabiliyyəti göstəricisinin saxlanması üçün geniş amplitudalı hərəkətlərin sistemli təkrarlanması zəruridir. Son zamanlar aparılan tədqiqatların nəticələri bədənin əyilmə qabiliyyətinin orqanizmin sağlamlıq göstəricilərindən biri olduğunu müəyyənləşdirmişdir.

V-XI siniflərdə bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı məqsədi ilə ayrılmış tədris vaxtı yuxarı siniflərə doğru azaldılmışdır. Bu da qeyd olunan hərəkəti qabiliyyətin inkişafı xüsusiyyəti ilə izah olunur. Aşağı siniflər bədənin əyilmə qabiliyyətinin intensiv inkişafı üçün daha əlverişli yaş dövrü hesab edilir. Bu məqsədlə dərslərin aşağıdakı istiqamətdə planlaşdırılması xüsusi əhəmiyyət daşıyır :

- oynaqlarda mütəhərrikliyin (aşağı, yuxarı, ətraflar, gövdə) inkişaf etdirilməsi;

- əzələ və bağların elastikliyin inkişaf etdirilməsi;

- bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi kimi planlaşdırılmışdır.

Bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün vasitələr çoxdur. Yüksək nəticələrə nail olmaq üçün bu vasitələrdən yuxarıdakı tövsiyələri nəzərə

almaqla istifadə etmək daha əhəmiyyətlidir.

3.4. Çeviklik – yeni hərəkəti tez, asan mənimsəmək, hərəkəti fəaliyyətini dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq qurmaq və həmişə optimal həll variantı tapmaq qabiliyyətidir.

Çevikliyin qiymətləndirilməsi üçün vahid meyar olmayan, insanın mürəkkəb kompleks xüsusiyyətli qabiliyyətdir. Ayrıca götürülmüş hər bir halda bu qabiliyyətin dəyərləndirilməsi üçün müxtəlif meyarlar seçilir. Lakin bütün hallarda:

1. Hərəkətin koordinasiya çətinliyi;
2. Hərəkətin icra dəqiqliyi;
3. Hərəkətin icrasına sərf olunan vaxt meyar kimi qəbul olunur.

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

Çevikliyin təzahürü aşağıdakı amillərdən asılıdır:

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

Koordinasiya bacarığı şagirdlərdə gövdə və ətrafların fəzada yerləşməsi vəziyyətinə nəzarətin həyata keçirilməsi ilə formalaşdırılır. Fəza hissi şagirdlərdə 7-12 yaş arasında sürətlə inkişaf edir. Bu hissiyat bir neçə mərhələdə inkişaf etdirilir. Birinci mərhələdə sadə hərəkətlərin köməyi ilə uşaqlarda öz bədəninin fəzada yerləşmə vəziyyətini qiymətləndirmək bacarığı inkişaf etdirilir. Məsələn, qolu, qıçı, gövdəni 45°, 90° əymək, saxlamaq (topun sinə önündən, baş üzərindən, baş arxasından atılması və s.). İkinci mərhələdə hərəkətin icrası bir xeyli çətinləşdirilir. Məsələn, düzxətli hərəkət zamanı əvvəlcədən müəyyən olunmuş yerdə dayanaraq dönmə, fırlanma icra edilir və yenidən düz xətlili hərəkət davam etdirilir və s. Üçüncü mərhələdə hər hansı hərəkəti fəaliyyətin icrası zamanı gözləri bağlayırlar. Bu şəraitdə şagird bədənini müəyyən vəziyyətini almalı və ya səsə görə yeri müəyyən etməlidir və s.

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

İstənilən hərəkəti fəaliyyət zamanı bədənini dayanıqlılığının (müvazinətin) saxlanması zəruridir. Müvazinət statik və dinamik formada təzahür edir. Statik müvazinət bədənini hər hansı bir vəziyyətinin uzun müddət saxlanması ilə əlaqədar olaraq meydana çıxır. Bu müvazinət forması hərəkətin çətinləşdirilməsi və şagirdlərin psixofunksional vəziyyətlərinin dəyişdirilməsi (məsələn, hərəkətin mütəhərrik dayaqda və ya gözü bağlı icrası) ilə inkişaf etdirilir. Dinamik

müvazinət daim dəyişən şəraitdə insanın yerdəyişməsi istiqamətinin (məsələn, yeridə, qaçışda və s.) saxlanması zamanı təzahür edir.

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

Dinamik müvazinət hərəkəti fəaliyyət zamanı bədən fəzada yerləşmə vəziyyətinin saxlanması ilə xarakterizə olunur. Çevikliyin inkişafı üçün dərslərdə istifadə olunan vasitələr bir neçə qrupa bölünür. Bunlar:

- idman oyun növləri (basketbol, voleybol, futbol, badminton);
- idman oyun növlərinin elementlərindən ibarət estafetlər;
- icrası koordinasiya, müvazinətin təzahürünü şərtləndirən xüsusi hərəkətlər kompleksi və akrobatika;
- yaxın məsafəli maneələri olan, icrası hərəkəti fəaliyyətin tez və yenidən qurulmasını zəruri edən, çox mərhələli estafetlərdən ibarətdir.

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

- yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin;
- aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin;
- bədən ön əzələlərinin;
- bədən arxa əzələlərinin qüvvə qabiliyyətinin;
- qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşməsi üçün planlaşdırılmışdır.

Qüvvənin təzahürü aşağıdakı amillərdən asılıdır:

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

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

komanda üzvlərinin yerinə yetirdiyi təkrar hərəkətlərin cəmi ilə müəyyən olunacaqdır.

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

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

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

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

Dözümlülüyn təzahürü aşağıdakı amillərlə şərtləndirilir:

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

Ümumtəhsil məktəblərində ümumi dözümlülüyn və sürət dözümlülüynün inkişaf etdirilməsi nəzərdə tutulur. Ümumi dözümlülüynə ayrılmış dərslərin ənənəvi təşkili adətən müəyyən məsafələrə kross qaçışı formasında həyata keçirildiyi üçün dərslər maraqsız alınır. Ən əsası isə şagirdlərdə belə dərslərdə fəal iştirak arzusu aşağı səviyyədə olur. Vəsaitdə dözümlülük dərslərinin planlaşdırılmasında yuxarıda qeyd olunan amil nəzərə alınaraq ilk növbədə bu dərslərdə istifadə olunacaq vasitələr dörd qrupa bölünmüşdür:

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

4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması – şagirdlərin tərbiyəsində ən mühüm məzmun xəttidir. Fiziki tərbiyə dərsləri digər fənlərin tədrisi prosesindən fəal və mütəhərrik olması ilə fərqlənir. Bu da şagirdlərin mənsub olduqları davranış xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirməyə və buna müvafiq tərbiyə metodları seçməyə imkan yaradır. Eyni zamanda qeyd etmək lazımdır ki, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması yalnız müvafiq şəraitin yaradıldığı halda mümkündür. Hər hansı çətinliyin dəf edilməsi, yorulmaya qarşı dözmək, icrası risk tələb edən hərəkəti yerinə yetirmək və s. bu kimi hallar iradi keyfiyyətlərin formalaşması üçün zəmin yarada bilər.

Ciddi oyun və yarış qaydaları, onlara riayət olunması şagird psixologiyasında nizam-intizam anlayışını formalaşdırır. Lakin fiziki tərbiyə prosesində çox mühüm bir cəhət diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır. Bu cəhət oyun, yarış, hətta ən sadə hərəkətlərin icrasında şagirdlərin tərəf müqabilinin seçilməsi zamanı biri-birinə fiziki hazırlıq cəhətdən yaxın olan iştirakçıların müəyyən olunmasıdır. Fiziki cəhətdən nisbətən zəif şagird özünə müvafiq başqa iştirakçı ilə yarışmalıdır. Zəif şagirdin dərs prosesində fiziki cəhətdən daha yüksək hazırlıqlı şagirdlə yarışmasına yol vermək olmaz. Belə halda zəif şagirdə müəyyən psixoloji təcrid sindromu yarana bilər. Belə uşaqlar dərs, oyun, yarışda iştirakdan çəkinir, özünü təcrid vəziyyətinə düşürlər. Fiziki tərbiyə dərsləri elə təşkil olunmalıdır ki, fiziki cəhətdən nisbətən zəif şagird bunun hamı tərəfindən seçildiyini hiss etməsin. Bu kateqoriyaya aid olan şagirdlərin fiziki hazırlığında baş verən cüzi müsbət dəyişiklik təqdir olunmalı, onlar həvəsləndirilməlidir. Bu səbəbdən də komandalar, qruplar seçilərkən, çalışmaq lazımdır ki, iştirakçılar fiziki hazırlıq cəhətdən biri-birinə yaxın olsunlar.

Ümumtəhsil məktəblərində tədris şagirdin əqli, iradi və fiziki cəhətdən inkişafı və formalaşması dövrünü əhatə edir. Şagird şəxsiyyətinin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşmasına təsiri nöqtəyi-nəzərdən metodiki cəhətdən düzgün təşkil edilmiş fiziki tərbiyə dərsləri müstəsna təsir imkanlarına malikdir. Bu isə bir sıra amillərlə izah oluna bilər:

4.1. Oyun və komandalı fəaliyyət ünsiyyət vasitəsi kimi.

Fiziki tərbiyənin tədrisinin fərqləndirici xüsusiyyətlərindən biri də qarşıya qoyulan standartların reallaşması, dərs prosesinin uğurlu aparılması şagirdlərin birgə fəaliyyəti ilə təmin olunur. Oyun, yarış, komandalı fəaliyyət yalnız şagirdlərin birgə fəaliyyəti şəraitində mümkündür. Bu da hər bir şagirdi həm üzvü olduğu, həm də mübarizə apardığı rəqib komandalara daxil olan sinif yoldaşları ilə ünsiyyət qurmağı, bu ünsiyyəti mövcud oyun və yarış qaydaları və etik normalar çərçivəsində tənzimləmək məcburiyyəti qarşısında qoyur. Bu amilin dəyərliliyi yalnız dərs prosesinin uğurlu tamamlanmasında deyil, əslində şagirdin bir şəxsiyyət kimi cəmiyyətdə öz fəaliyyətini müəyyən hüquqi, etik, mənəvi və psixoloji normalara müvafiq qurmaq bacarığının formalaşdırılmasındadır. Belə bacarıqların inkişaf etdirilməsi fiziki cəhətdən hazırlıqlı bir fərdin öz üstünlüyünü yaşadığı cəmiyyətin inkişafına, xeyirxah işə və köməyə yönəltməsinə şərait yaratmış olur. Ünsiyyət və davranış tərzinin vaxtında və düzgün istiqamətləndirilməsi şagird tərbiyəsində rast gəlinən eqoistlik, qeyri-humanistlik, hörmətsizlik

kimi neqativ xüsusiyyətlərin aradan qaldırılmasına imkan verə bilər. Bu cəhətdən fiziki tərbiyə dərsi həm də şagird psixologiyasına təlqin olunan dəyərlərin hansı dərəcədə mənimsənildiyini aşkarlamağa imkan verən bir mühitdir.

4.2.İradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması şagirdin özünütəşdidinin əsas amili kimi.

Fiziki tərbiyə dərsi şagirdin malik olduğu hərəkəti potensialın nümayişi üçün bir vasitədir. Burada şagirdin hərəkəti fəaliyyəti elə təşkil olunmalıdır ki, bu ona özünün fiziki hazırlıq səviyyəsini dəyərləndirməyə, müqayisə etməyə və onun inkişaf etdirilməsinin zəruriliyini dərk etməyə imkan vermiş olsun. Oyun, yarış metodlarına müvafiq təşkil edilmiş dərslər prosesində şagird özünün üstün və zəif cəhətlərini daha tez müəyyən edə bilər. Bu zaman ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin dərslərdə, evdə sistemli, davamlı icrasının şagirdin fiziki hazırlıq səviyyəsində müsbət dəyişiklik yaradacağına **inam hissinin** formalaşdırılması olduqca əhəmiyyətli amildir. Ancaq burada daha mühüm məsələ şagirdin yaş, psixoloji, əqli, fiziki hazırlığına müvafiq **motivin** yaradılmasıdır. Şagird hansı məqsədlə güclü, sürətli, çevik və s. olmaq istəyir? Öz bacarığını, vətənin və dövlətin inkişafına, ədalət və humanizmə, tərəqqiyə həsr etmək istəyən vətəndaş mı? İşğal altında olan torpaqların azad olması uğrunda döyüşərək öz canını vətən uğrunda Mübariz İbrahimov kimi qurban verməyə hazır olan bir əsgər mi? Mötəbər yarışlarda ölkəsinin bayrağını qaldırmaq istəyən idmançı mı, və yaxud özünün fiziki hazırlığı ilə öyünən, mənəviyyəti qüsurlu, yaşadığı cəmiyyətin ictimai, hüquqi, etik qaydalarına riayət etməyən egoist bir fərd mi?

Əslində fiziki tərbiyə dərsi təşkil və müəllimin istifadə etdiyi metod və üsulların tətbiqi səviyyəsindən asılı olaraq birinci sadalananların da, sonuncu bəndin də həyata keçirilməsi prosesinə çevrilə bilər. Beləliklə, fiziki tərbiyə qarşısında şagirdlərin yalnız fiziki hazırlığının artırılması deyil, cəmiyyət üçün bundan daha mühüm olan, şagirdin tərbiyəsi məsələsi dayanır.

Fiziki tərbiyə prosesi iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması üçün əlverişli mühitdir. Bu mühitin yaradılması bir neçə məsələnin həllindən asılıdır. Bunlar aşağıdakılardır:

- tədris prosesində məcburi metodlardan imtina edilməsi;
- şagirdi könüllü olaraq tədrisə cəlb edən, dərslər və məşğələlərdən məmnunluq, sevinc duymağa şərait yaradan metodlardan istifadə olunması;
- icrası cəsarət, iradə tələb edən hərəkətlərdən tədris prosesində məqsədli istifadə olunması və onların struktur çətinliyinin tədricən artırılması.

Qeyd olunan hərəkətlərin icrası zamanı təhlükəsizlik qaydalarına tam riayət olunması olduqca mühüm vəzifədir. Bu məqsədlə dərslər əvvəlcədən planlaşdırılmış təlim nəticələrinin həllinə istiqamətləndirilməlidir.

1.3. Məzmun xətləri üzrə təlim nəticələri

İbtidai təhsil səviyyəsində məzmun xətləri üzrə təlim nəticələri

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər

Şagird:

- şəxsi gigiyena qaydalarını və orqanizmin təbii vasitələrlə möhkəmləndirilməsi üsulları haqqında məlumatları gündəlik həyatında tətbiq edir;
- tanıdığı müxtəlif təyinatlı oyunların fərqli cəhətlərini izah edir;
- müxtəlif idman növlərinin xüsusiyyətlərini fərqləndirir;
- hərəkəti komandaları dəqiq icra edir;
- hərəkəti fəaliyyət zamanı özünümühafizə və mühafizə qaydalarını bildiyini nümayiş etdirir;
- komandalı fəaliyyət zamanı qələbəni təmin edən amilləri bilir.

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər**Şagird:**

- gün rejimi və şəxsi gigiyena qaydalarını gündəlik həyatında sərbəst tətbiq edir;
- qaçış, atmalar, tullanmaların icra üsullarını nümayiş etdirir;
- sıra hərəkətlərini, akrobatika və tətbiqi hərəkətləri icra edir,
- mütəhərrik fərdi və kollektiv oyunları, kombinəlanmış estafetləri qaydalara müvafiq oynayır;
- fərdi və kollektiv fəaliyyət zamanı özünümühafizə və təhlükəsizlik qaydalarına riayət edir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər**Şagird:**

- hərəkəti fəaliyyət zamanı yaş qrupuna müvafiq sürət nümayiş etdirir;
- hərəkətləri yaş qrupuna müvafiq dəqiqliklə icra edir;
- hərəkətlərin davamlı icrası zamanı dözümlülük nümayiş etdirir;
- sərbəst, geniş amplitudalı icra tərzinə seçir;
- hərəkəti fəaliyyətdə müvafiq qüvvə nümayiş etdirir.

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşması**Şagird:**

- gün rejiminə nizam-intizamla riayət edir;
- rəqibə hörmətlə yanaşmaqla mübarizəni yarış qaydaları daxilində aparır;
- hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur;
- komandalı fəaliyyət zamanı yoldaşları ilə əməkdaşlıq edir

Ümumi orta təhsil səviyyəsində məzmun xətləri üzrə təlim nəticələri**1. İnformasiya və nəzəri biliklər****Şagird:**

- Hərəkətlərin və sağlamlaşdırıcı vasitələrin orqanizmə təsirini əsaslandırır;

- Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlərin səmərəli icra üsullarını izah edir;
- Hərəkətlərin təyinatını izah edir;
- İlk tibbi yardım qaydalarını şərh edir.

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər

Şagird:

- Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən sistemli şəkildə istifadə edir;
- Hərəkətləri və oyunları qaydalara müvafiq qurur;
- Hərəkətlərdən və bərpaedici vasitələrdən təyinata görə istifadə edir;
- İlk tibbi yardım göstərir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər

Şagird:

- Fiziki hazırlığını artırmaq üçün hərəkətlərdən və xüsusi vasitələrdən məqsədyönlü istifadə edir, yaş qrupuna müvafiq hərəkəti qabiliyyət nümayiş etdirir;
- Hərəkətlərin icrası zamanı zəruri metodlar tətbiq edir.

4. Şəxsiyyətin mənəvi – iradi keyfiyyətlərinin formalaşması

Şagird:

- Komandalı fəaliyyət zamanı öz fəaliyyətini etik normalara müvafiq qurur;
- Birgə fəaliyyət zamanı öz potensialından səmərəli istifadə edir.

Tam orta təhsil səviyyəsində məzmun xətləri üzrə təlim nəticələri

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər

Şagird:

- Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodlarını izah edir;
- Hərəkəti komplekslərin inkişafetdirici və korreksiyaedici xüsusiyyətlərini izah edir;
- Bərpaedici vasitələrinin və üsulların orqanizmə təsirini şərh edir.

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər

Şagird:

- Orqanizmin funksional sistemlərinin və orqanların iş qabiliyyətini artırmaq üçün hərəkətləri icra edir;
- Hərəkəti fəaliyyətində əlverişli icra üsullarını tətbiq edir;
- Fiziki hazırlığını artırmaq və qamətini korreksiya etmək üçün hərəkətlər seçir və icra edir;
- Şəraitə uyğun ilk tibbi yardım göstərir;
- Bərpaedici vasitələrdən səmərəli istifadə edir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər

Şagird:

- Fiziki hazırlığını artırmaq üçün hərəkətlərdən və xüsusi vasitələrdən müntəzəm istifadə edir, yaş qrupuna müvafiq hərəkəti qabiliyyət nümayiş etdirir;
- Hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli metodlar tətbiq edir.

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşması

Şagird:

- Hərəkəti fəaliyyət zamanı təqdirəlayiq mənəvi-iradi keyfiyyətlər nümayiş etdirir.

1.4. məzmun standartları

I sinf

I 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;
- hərəkətləri sadə üsullarla icra edir;
- müxtəlif təyinatlı oyunlara dair zəruri bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir;
- hərəkəti fəaliyyət prosesində zəruri fiziki hazırlığa malik olduğunu nümayiş etdirir;
- hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

Məzmun xətləri üzrə əsas və alt-standardları

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər

Şagird:

1.1. Hərəkəti fəaliyyət, onun təşkili, icra qaydaları haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir.

1.1.1. Hərəkəti fəaliyyətə daxil olan oyunları tanıyır.

1.1.2. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində gün rejiminin əhəmiyyətini haqqında sadə məlumat verir.

1.1.3. Orqanizmin möhkəmləndirilməsində gigiyenik tələblərə əməl etməyin əhəmiyyəti haqqında məlumat verir.

1.1.4. İştirak etdiyi oyunların qaydaları haqqında məlumat verir.

1.1.5. Komanda yoldaşları ilə ünsiyyət qurmaq və əməkdaşlıq etməyin zəruriliyi haqqında məlumat verir.

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər

Şagird:

2.1. Hərəkəti bacarıqlara və vərdişlərə yiyələnməyini nümayiş etdirir.

2.1.1. Hərəkətləri müvafiq komandalara və nümunələrə uyğun yerinə yetirir.

2.1.2. Müxtəlif təyinatlı, ayrı-ayrı idman növlərinin elementlərindən ibarət oyunlarda iştirak edir.

2.1.3. Oyun, alət və avadanlıqlardan istifadə zamanı müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına əməl edir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər

Şagird:

3.1. Hərəkəti fəaliyyət prosesində zəruri fiziki hazırlığa malik olduğunu nümayiş etdirir.

3.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı çeviklik nümayiş etdirir.

3.1.2. Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı bədənini əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.

3.1.3. Qaçış və oyun zamanı yaş qrupuna müvafiq sürət nümayiş etdirir.

3.1.4. Hərəkətlərin və oyunların icrası prosesində sürət-güc nümayiş etdirir.

3.1.5. Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı qüvvə nümayiş etdirir.

3.1.6. Hərəkətlərin davamlı və təkrar icrası zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşması

Şagird:

4.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

4.1.1 Komanda yoldaşları ilə ünsiyyət qurur və əməkdaşlıq edir.

II sinif

II 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 təyinatlı oyunlara dair zəruri bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir;
- hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir;
- müxtəlif idman növləri və avadanlıqları haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir;
- hərəkəti fəaliyyət prosesində yaş qrupuna müvafiq zəruri fiziki hazırlığa malik olduğunu nümayiş etdirir;

- hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

Məzmun xətləri üzrə əsas və alt-standartlar

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər

Şagird:

1.1. Hərəkəti fəaliyyət, onun təşkili, icra qaydaları haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir.

- 1.1.1. Hərəkəti fəaliyyətə daxil olan hərəkət komplekslərini tanıyır.
- 1.1.2. Sadə gün rejiminin tərtibi qaydaları haqqında məlumat verir
- 1.1.3. Orqanizmin möhkəmləndirilməsinin sadə üsul, vasitələri və gigiyenik tələbləri sadalayır.
- 1.1.4. Oyun prosesində tələb olunan təhlükəsizlik qaydalarını sadalayır.
- 1.1.5. Hərəkəti fəaliyyət zamanı davranış qaydaları haqqında məlumat verir.
- 1.1.6. Mübarizlik və rəqibə hörmət haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir.

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər

Şagird:

2.1. Hərəkəti bacarıqlara və vərdislərə yiyələndiyini nümayiş etdirir.

- 2.1.1. Sıra, ümuminkişaf hərəkətlərini icra edir.
- 2.1.2. Səhər gimnastika komplekslərini yerinə yetirir.
- 2.1.3. Ayrı-ayrı idman növlərinin elementlərindən ibarət oyunlarda iştirak edir.
- 2.1.4. Oyun zamanı müvafiq təhlükəsizlik və özünümühafizə qaydalarına əməl edir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər

Şagird:

3.1. Hərəkəti fəaliyyət prosesində zəruri fiziki hazırlığa malik olduğunu nümayiş etdirir.

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

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşması

Şagird:

4.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

- 4.1.1. Hərəkətlərin icrası prosesində diqqəti cəmləşdirmək keyfiyyəti nümayiş etdirir.
- 4.1.2. Komanda üzvləri ilə ünsiyyət qurur və səmərəli əməkdaşlıq edir.

III sinif

III sinifin sonunda şagird:

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

Məzmun xətləri üzrə əsas və alt-standartlar

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər

Şagird:

1.1. Hərəkəti fəaliyyət, onun təşkili, icra qaydaları haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir.

- 1.1.1. Hərəkəti fəaliyyətin orqanizmə müxtəlif təsirlərini sadə şəkildə izah edir.
- 1.1.2. Gün rejiminin tərtibində əsas amilləri sadalayır.
- 1.1.3. Orqanizmin möhkəmləndirilməsində istifadə olunan vasitələr və gigiyenik tələblər haqqında məlumat verir.
- 1.1.4. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə olunan oyunları fərqləndirir.
- 1.1.5. Müxtəlif idman növlərinə aid əşya və alətlərin təyinatı və istifadə qaydaları haqqında məlumat verir.
- 1.1.6. Oyun prosesində tələb olunan zəruri təhlükəsizlik və özünümühafizə qaydalarını sadalayır.
- 1.1.7. Komandalı fəaliyyət, fərdi mübarizə zamanı təqdir olunan davranış haqqında məlumat verir.
- 1.1.8. Komandalı fəaliyyət zamanı yoldaşlarına mənəvi-iradi dayağın əhəmiyyəti haqqında məlumat verir.

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər

Şagird:

2.1. Hərəkəti bacarıqlara və vərdişlərə yiyələndiyi nümayiş etdirir.

- 2.1.1. Sıra, ümuminkişaf hərəkətləri icra edir.

- 2.1.2. Məqsədli tərtib olunmuş səhər gimnastika komplekslərini və ev tapşırığı hərəkətlərini yerinə yetirir.
- 2.1.3. İdman növlərinə aid alət və avadanlıqlarından istifadə və oyun zamanı təhlükəsizlik, özünümühafizə qaydalarına əməl edir.
- 2.1.4. Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün müxtəlif təyinatlı oyunlar, estafetlər, kombinə edilmiş estafetlərdə iştirak edir.
- 2.1.5. Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətləri yerinə yetirir, müvafiq əşya və avadanlıqlardan istifadə edir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər

Şagird:

3.1. Hərəkəti fəaliyyət prosesində zəruri fiziki hazırlığa malik olduğunu nümayiş etdirir.

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

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşması

Şagird

4.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı təqdir olunan davranış, yoldaşları ilə əməkdaşlıq nümayiş etdirir.

- 4.1.1. Hərəkətlərin icrası və oyun prosesində rəqiblə qaydalar çərçivəsində davranmaqla cəsarət və mübarizlik göstərir.
- 4.1.2.. Ümumi mənafe naminə həmrəylik nümayiş etdirir.

IV sinif

IV 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 zəruri fiziki hazırlığa malik olduğunu nümayiş etdirirlər;
- hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

Məzmun xətləri üzrə əsas və alt-standartlar

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər

Şagird:

1.1. Hərəkəti fəaliyyət, onun təşkili, icra qaydaları haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir.

1.1.1. Hərəkəti fəaliyyətin fiziki hazırlığın formalaşmasında əhəmiyyəti haqqında məlumat verir.

1.1.2. Gün rejiminin tərtibində əsas amilləri fərqləndirir.

1.1.3. Orqanizmin möhkəmləndirilməsində istifadə olunan vasitələr və qiqiyenik tələblər haqqında məlumat verir.

1.1.4. Sürət istiqamətli oyunları fərqləndirir.

1.1.5. Sürət-gücü inkişaf etdirən oyunları tanıyır.

1.1.6. Çeviklik tələb edən oyunlar və oyun qaydaları haqqında məlumat verir.

1.1.7. Bədənin əyilmə qabiliyyəti, qüvvə və dözümlülüyü inkişaf etdirən hərəkətlər, oyunlar və kombinəlanmış estafetlər haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir.

1.1.8. Hərəkəti fəaliyyət zamanı istifadə edəcəyi özünümühafizə, təhlükəsizlik üsullarını sadalayır.

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər

Şagird:

2.1. Hərəkəti bacarıqlara və vərdişlərə yiyələndiyini nümayiş etdirir.

2.1.1. Sıra və ümuminkişaf hərəkətlərini yerinə yetirir; müxtəlif təyinatlı ümuminkişaf hərəkətlərini yerinə yetirir.

2.1.2. Çeviklik qabiliyyətini inkişaf etdirən oyunları, estafetləri, kombinə olunmuş estafetləri və xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir.

2.1.3. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin oyunları estafetləri, kombinə olunmuş estafetləri və xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir.

2.1.4. Sürət qabiliyyətinin oyunları estafetləri, kombinə olunmuş estafetləri və xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir.

2.1.5. Sürət-güc qabiliyyətinin oyunları estafetləri, kombinə olunmuş estafetləri və xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir.

2.1.6. Qüvvə qabiliyyətinin oyunları estafetləri, kombinə olunmuş estafetləri və xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir.

2.1.7. Dözümlülük qabiliyyətinin oyunları estafetləri, kombinə olunmuş estafetləri və xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir.

2.1.8. Hərəkətlərin icrası və oyun zamanı təhlükəsizlik və özünümühafizə qaydalarını əməl edir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər

Şagird:

3.1. Hərəkəti fəaliyyət prosesində zəruri fiziki hazırlığa malik olduğunu nümayiş etdirir.

3.1.1. Hərəkətlərin və oyunların icrası prosesində sürət-güc nümayiş etdirir.

3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı çeviklik nümayiş etdirir.

3.1.3 Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı bədənə əyilmə qabiliyyəti nümayiş etdirir.

3.1.4. Qaçış zamanı yaş qrupuna müvafiq sürət nümayiş etdirir.

3.1.5 Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı qüvvə nümayiş etdirir.

3.1.6. Hərəkətlərin davamlı və təkrar icrası zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşması

Şagird:

4.1. Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.

4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

4.1.2. Hərəkətlərin icrası prosesində əzmkarlıq və qətiyyət nümayiş etdirir.

4.1.3. Həlləddici vəziyyətlərdə yoldaşlarına dəstək olmaq keyfiyyətləri nümayiş etdirir.

V sinif

V sinifin sonunda şagird:

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

Məzmun xətləri üzrə əsas və alt standartlar

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər

Şagird:

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

1.1.1. Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı təsiri haqqında qısa informasiya verir.

1.1.2. Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı təsiri haqqında qısa informasiya verir.

1.1.3. Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı təsiri haqqında qısa informasiya verir.

1.1.4. Sağlamlaşdırıcı vasitələrin orqanizmə təsiri haqqında qısa informasiya verir.

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

- 1.2.1. Hərəkətlərin icra üsulları haqqında qısa informasiya verir.
- 1.2.2. Müxtəlif oyunların təyinatı haqqında qısa informasiya verir.
- 1.2.3. İdman növlərinin elementlərindən ibarət estafetlər haqqında informasiya verir.

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

- 1.3.1. Sıra hərəkətləri haqqında məlumat verir.
- 1.3.2. Ümuminkişaf hərəkətləri haqqında informasiya verir.
- 1.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlər, onları inkişaf etdirən oyunlar və hərəkətlər haqqında informasiya verir.
- 1.3.4. Hərəkətlərin icrası zamanı sadə özünə nəzarət üsulları haqqında informasiya verir.
- 1.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik və ilk tibbi yardım qaydaları haqqında informasiya verir.

1.4. Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir.

- 1.4.1. Vətənpərvərlik hisslərinin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu haqqında məlumat verir;
- 1.4.2. İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları haqqında məlumat verir.

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər

Şagird:

2.1. Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.

- 2.1.1. Sağlamlığını möhkəmləndirmək üçün hərəkətlər və hərəkət komplekslərini icra edir.
- 2.1.2. Orqanizmi möhkəmləndirən sağlamlaşdırıcı vasitələri nümunələrə müvafiq tətbiq edir.

2.2. Hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunu mənimsədiyini nümayiş etdirir.

- 2.2.1. Ayrı-ayrı idman növlərinə aid olan hərəkətləri tövsiyə olunan üsullarla icra edir.
- 2.2.2. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda iştirak edir.
- 2.2.3. Kombinləşmiş estafetlərdə iştirak edir.

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

- 2.3.1. Sıra hərəkətlərini komandalara və nümunələrə müvafiq yerinə yetirir.
- 2.3.2. Ümuminkişaf hərəkətlərini nümunələrə müvafiq yerinə yetirir.
- 2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir.
- 2.3.4. Müxtəlif hərəkətlərin icrasından əvvəl və sonra nəbz vurğularını müəyyən edir.
- 2.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına əməl edir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər

Şagird:

3.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.

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

3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı bədənini əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.

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

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

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

3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması.

Şagird:

4.1. Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.

4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

4.1.2 Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.

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

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

VI SİNİF

VI sinfin sonunda şagird:

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

Məzmun xətləri üzrə əsas və alt standartlar

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər

Şagird:

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

1.1.1. Hərəkətlərin bədən quruluşuna və qamətin korreksiyasına təsiri haqqında

qısa informasiya verir.

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

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

1.2.1. Yerinə yetirilən hərəkətlərin icra üsullarını fərqləndirir.

1.2.2. Müxtəlif oyunları, hərəkətləri təyinatına görə fərqləndirir.

1.2.3. İdman növlərinin elementlərindən ibarət kombinəlanmış estafetlərin təyinatını fərqləndirir.

1.3. Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair bilikləri nümayiş etdirir.

1.3.1. Sıra hərəkətləri haqqında məlumat verir.

1.3.2. Ümuminkişaf hərəkətlərini təyinatına görə fərqləndirir.

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

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

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

1.4. Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir.

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

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

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər

Şagird:

2.1. Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.

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

2.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən orqanizmi möhkəmləndirmək üçün istifadə edir.

2.2. Hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunu mənimsədiyini nümayiş etdirir.

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

2.2.2. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda qaydalara müvafiq fəaliyyət göstərir;

2.2.3. Sadə və kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.

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

2.3.1. Sıra hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir.

2.3.2. Müxtəlif təyinatlı ümuminkişaf hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir.

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

2.3.4. Hərəkətlərin icrasından sonra ürək vurğularına əsasən özünə nəzarəti həyata

keçirir.

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

3. Hərəkəti qabiliyyətlər

Şagird:

3.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.

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

3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ-bağ aparatının elastikliyi və oynaqların mütəhərrikliyi nümayiş etdirir.

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

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

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

3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması

Şagird:

4.1. Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.

4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

4.1.2. Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.

4.1.3. Fiziki potensialını reallaşdırarkən inadkarlıq nümayiş etdirir.

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

VII SİNİF

VII sinifin sonunda şagird:

- hərəkətlərin tənəffüs və qan-damar sisteminə təsiri haqqında məlumat verir;
- hərəkətlərin əlverişli icra üsullarından istifadə edir;
- hərəkətlərdən təyinatına görə istifadə edir;
- fiziki yükün orqanizmin funksional sistemlərinə təsirini əlamətlərə görə müəyyənləşdirir;
- yaş qrupuna müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir;
- oyun şəraitində mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir.

Məzmun xətləri üzrə əsas və alt standartlar

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər.

Şagird:

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

1.1.1. Hərəkətlərin tənəffüs və qan-damar sisteminə təsirini izah edir.

1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrin gün rejimində yeri haqqında məlumat verir.

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

1.2.1. Yerinə yetirilən hərəkətlərin icra üsullarını əsaslandırır.

1.2.2. Kombinləşmiş estafetlərin tərtibi haqqında informasiya verir.

1.2.3. Sadə özünümüdafiə elementlərindən istifadə haqqında informasiya verir.

1.3. Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair bilikləri nümayiş etdirir.

1.3.1. Sıra hərəkətlərini və təyinatını izah edir.

1.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərdən təyinatı üzrə istifadə haqqında informasiya verir.

1.3.3. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən vasitələrin icra ardıcılığı haqqında informasiya verir.

1.3.4. Hərəkətlərin bərpaedici təsiri haqqında informasiya verir.

1.3.5. Hərəkətlərin təhlükəsiz icrası, özünümühafizə və müxtəlif şəraitlərdə təcili tibbi yardım haqqında informasiya verir.

1.4. Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir.

1.4.1. Komandanın mənafeyi uğrunda mübarizə və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında informasiya verir.

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

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər.

Şagird:

2.1. Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.

2.1.1. Tənəffüs və qan-damar sistemini möhkəmləndirən hərəkətləri icra edir.

2.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən şəraitə müvafiq istifadə edir.

2.2. Hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunu mənimsədiyini nümayiş etdirir.

2.2.1. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin yerinə yetirilməsində səmərəli icra üsulunu tətbiq edir.

2.2.2. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları icra edir.

2.2.3. Sadə və çoxmərhələli kombinləşmiş estafetlərdə iştirak edir.

2.2.4. Sadə, özünümüdafiə hərəkətlərini yerinə yetirir.

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

2.3.1. Sıra hərəkətlərini irəliləmələr və yerdəyişmələr zamanı icra edir.

2.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri irəliləmələr və yerdəyişmələr zamanı icra edir.

2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən vasitələri zəruri ardıcılıqla icra edir.

- 2.3.4. Bərpaedici hərəkətlərdən istifadə etməklə nəbz vurğularını tənzimləyir.
- 2.3.5. Özünümühafizə, idman alət və avadanlıqlarından təhlükəsiz istifadə edir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər.

Şagird:

3.1.Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.

- 3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti daim dəyişən hərəkətlər zamanı nümayiş etdirir.
- 3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ-bağ aparatının elastikliyini və oynaqların mütəhərrikliyini nümayiş etdirir.
- 3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.
- 3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət-güc nümayiş etdirir.
- 3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir.
- 3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.

4. Şəxsiyyətin mənəvi- iradi xüsusiyyətinin formalaşması.

Şagird:

4.1.Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.

- 4.1.1.Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir;
- 4.1.2. Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur;
- 4.1.3. Mürəkkəb və ekstremal hərəkətlərin icrası zamanı cəsarət nümayiş etdirir;
- 4.1.4. Oyun zamanı komanda yoldaşlarının səmərəli fəaliyyəti üçün şərait yaradır.

VIII SİNİF

VIII sinifin sonunda şagird:

- hərəkətlərdən təyinatına görə istifadə qaydaları haqqında məlumat verir;
- hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodları haqqında məlumat verir;
- hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli üsullardan istifadə edir;
- funksional göstəricilərə əsasən orqanizmə nəzarəti həyata keçirir və ilk tibbi yardım göstərir;
- yaş qrupuna müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir;
- öz potensialını reallaşdırarkən qətiyyət nümayiş etdirir.

Məzmun xətləri üzrə əsas və alt standartlar

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər

Şagird:

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

- 1.1.1. Hərəkətlərin əzələ sisteminin formalaşmasında rolunu izah edir.
- 1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən məqsədyönlü istifadə qaydaları haqqında məlumat verir.

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

- 1.2.1. Hərəkətləri icra edərkən öz potensialından istifadə etmə imkanlarını əsaslandırır.
- 1.2.2. Müxtəlif idman növlərində texniki-taktiki fəaliyyəti haqqında məlumat verir.
- 1.2.3. Müxtəlif təyinatlı kombinəlanmış estafetlərin mərhələlərinin təyinatı haqqında informasiya verir.
- 1.2.4. Özünümüdafiə elementlərindən istifadə haqqında informasiya verir.

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

- 1.3.1. Sıra hərəkətlərini və onların növ müxtəlifliyini izah edir.
- 1.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərindən təyinatlarına görə istifadəni izah edir.
- 1.3.3. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən hərəkətlər və komplekslərin tətbiqi haqqında informasiya verir.
- 1.3.4. Hərəkətlərin bərpaedici və relaksiyaedici təsiri haqqında informasiya verir.
- 1.3.5. Hərəkətlərin təhlükəsiz icrası və təcili tibbi yardım qaydalarını izah edir.

1.4. Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir.

- 1.4.1. Liderlik, məsuliyyət hissi və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında məlumat verir.
- 1.4.2. İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları haqqında məlumat verir.

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər

Şagird:

2.1. Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.

- 2.1.1. Əzələ sistemini formalaşdıran hərəkətlərdən məqsədyönlü istifadə edir.
- 2.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən məqsədyönlü istifadə edir.

2.2. Hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunu mənimsədiyini nümayiş etdirir.

- 2.2.1. Müxtəlif idman növlərində texniki-taktiki fəaliyyəti zamanı öz potensialını reallaşdırır.
- 2.2.2. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən çoxmərhələli oyunları yerinə yetirir.
- 2.2.3. Çoxmərhələli kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.
- 2.2.4. Müxtəlif əşyalardan və rəqibin gücündən istifadə etməklə özünümüdafiə hərəkətləri icra edir.

2.3. Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair biliklər nümayiş etdirir.

- 2.3.1. Sıra hərəkətlərini komanda və təyinatına müvafiq icra edir.
- 2.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərindən təyinatı üzrə istifadə edir.
- 2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün zəruri komplekslərdən istifadə edir.
- 2.3.4. Bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərdən istifadə etməklə tənəffüs tezliyini tənzimləyir, əzələləri boşaldır.
- 2.3.5. Hərəkətlərin icrası və oyunlar zamanı alət və avadanlıqlardan məqsədyonlu istifadə edir.

3.Hərəkəti qabiliyyətlər

Şagird:

3.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.

- 3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti daim dəyişən hərəkətlər zamanı nümayiş etdirir.
- 3.1.2.Hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ-bağ aparatının elastikliyi və oynaqların mütəhərrikliyi nümayiş etdirir.
- 3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.
- 3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət – güc nümayiş etdirir.
- 3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir.
- 3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.

4. Şəxsiyyətin mənəvi- iradi xüsusiyyətinin formalaşması

Şagird:

4.1. Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.

- 4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.
- 4.1.2. Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.
- 4.1.3. Çətin və həlledici anlarda qətiyyət nümayiş etdirir.
- 4.1.4. Komandalı fəaliyyət zamanı öz potensialını reallaşdırır.

IX SİNİF

IX sinifin sonunda şagird:

- hərəkətlərdən və sağlamlaşdırıcı vasitələrdən təyinatına görə istifadə qaydalarını izah edir;
- təhlükəsiz icra, özünümüdafiə və ilk tibbi yardım göstərmək bacarığını nümayiş etdirir;
- fiziki hazırlığını artırmaq üçün müxtəlif təyinatlı hərəkətləri əlverişli üsullarla icra edir;
- yaş qrupuna müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir;
- hərəkəti fəaliyyət zamanı məsuliyyət, rəqibə münasibətdə ədalətlik nümayiş etdirir.

Məzmun xətləri üzrə əsas və alt standartlar

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər

Şagird:

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

1.1.1. Orqanizmin müxtəlif funksional sistemlərini möhkəmləndirmək üçün zəruri hərəkət və hərəkət kompleksləri haqqında informasiya verir.

1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən və bərpaedici hərəkətlərdən istifadənin səmərəliliyini əsaslandırır.

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

1.2.1. Hərəkətləri icra edərkən öz imkanlarını dəyərləndirir.

1.2.2. Fərdi və komandalı fəaliyyətin təşkili zamanı əlverişli üsullarından istifadə haqqında informasiya verir.

1.2.3. Kombinəlanmış estafetlərdən istifadə haqqında informasiya verir.

1.2.4. Müxtəlif özünümüdafiə üsullarının tətbiqi haqqında informasiya verir.

1.3. Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair bilikləri nümayiş etdirir.

1.3.1. Müxtəlif təyinatlı sıra hərəkətləri haqqında informasiya verir.

1.3.2.İstifadə etdiyi ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərinin təyinatını əsaslandırır.

1.3.3.Hərəkəti komplekslərdən və oyunlardan təyinatına görə istifadə haqqında informasiya verir.

1.3.4. Bərpaedici, relaksiyaedici hərəkətlərin məqsədyönlü istifadəsi haqqında məlumat verir.

1.3.5. Hərəkətlərin təhlükəsiz icrası, özünümühafizə və zədələnmələr zamanı ilk tibbi yardım haqqında informasiya verir.

1.4. Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir.

1.4.1. Əxlaq, mənəviyyat hissi və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında məlumat verir.

1.4.2. Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti haqqında məlumat verir.

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər.

Şagird:

2.1. Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.

2.1.1. Orqanizmin müxtəlif funksional sistemlərini möhkəmləndirən vasitələri tətbiq edir.

2.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən və bərpaedici hərəkətlərdən gün rejimində istifadə edir.

2.2.Hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunu mənimsədiyini nümayiş etdirir.

2.2.1. Müxtəlif təyinatlı hərəkətləri yerinə yetirərkən icra üsulunu öz potensialına müvafiq təkmilləşdirir.

2.2.2. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları təyinatına görə istifadə edir.

2.2.3. Müxtəlif təyinatlı çoxmərhələli kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.

2.2.4. Rəqibin gücündən və ətalətindən istifadə etməklə özünümüdafiə hərəkətlərini icra edir.

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

2.3.1. Sıra hərəkətlərini təyinatına görə yerinə yetirir.

2.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri inkişafı nəzərdə tutulan hərəkəti qabiliyyətlərə müvafiq seçir.

2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün komplekslərdən məqsədli istifadə edir.

2.3.4. Bərpedici və relaksiyaedici hərəkətlərdən məqsədyönlü istifadə edir.

2.3.5. Müxtəlif şəraitlərdə ilk tibbi yardım göstərir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər

Şagird:

3.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.

3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti daim dəyişən hərəkətlər zamanı sürət nümayiş etdirir.

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

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

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

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

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətinin formalaşması

Şagird:

4.1. Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.

4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

4.1.2. Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.

4.1.3. Öz fəaliyyətində humanizm nümayiş etdirir.

4.1.4. Komandalı və fərdi fəaliyyət zamanı məsuliyyət nümayiş etdirir.

X SİNİF

X sinifin sonunda şagird:

- hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodlarından və bərpaedici vasitələrdən istifadəni izah edir;
- orqanizmin funksional vəziyyətinə nəzarət və ilk tibbi yardım bacarığı nümayiş etdirir;

- hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı və qamətin korreksiyası üçün hərəkətlərdən və vasitələrdən müstəqil istifadə edir;
- müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətləri əlverişli üsullarla yerinə yetirir;
- yaş qrupuna müvafiq hərəkəti qabiliyyət nümayiş etdirir;
- hərəkəti fəaliyyət zamanı səmərəli əməkdaşlıq qurur.

Məzmun xətləri üzrə əsas və alt standartlar

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər.

Şagird:

1.1. Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı və inkişafetdirici təsiri haqqında biliklərini nümayiş etdirir.

1.1.1. Orqanizmin ayrı-ayrı funksional sistemləri və orqanların işinə təsir göstərən hərəkətləri izah edir.

1.1.2. Hərəkətlərin icrasından sonra istifadə olunacaq bərpaedici vasitələr və hərəkətlərdə müstəqil istifadə haqqında məlumat verir.

1.2. Hərəkətlərin icra üsulunun təkmilləşdirilməsi və icra şəraiti haqqında biliklərini nümayiş etdirir.

1.2.1. Hərəkətləri yerinə yetirərkən icra üsullarının təkmilləşdirilməsi variantlarını sadalayır.

1.2.2. Komandalı fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi haqqında məlumat verir.

1.2.3. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin və oyunların icrası üsullarını və rejimlərini əsaslandırır.

1.2.4. Müxtəlif özünümüdafiə üsullarından istifadə haqqında informasiya verir.

1.3. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı haqqında məlumat verir.

1.3.1. Müxtəlif təyinatlı sıra hərəkətlərini izah edir.

1.3.2. Əşya və alətlərdən istifadə etməklə müxtəlif təyinatlı ümuminkişaf hərəkətləri haqqında məlumat verir.

1.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodları haqqında məlumat verir.

1.3.4. Bərpaedici hərəkətlərdən və vasitələrdən müstəqil istifadə qaydalarını izah edir.

1.3.5. İlk tibbi yardım və zədə alanın daşınması haqqında informasiya verir.

1.4. Hərəkəti fəaliyyətlə əlaqədar şagird bacarıq və vərdişləri nümayiş etdirir.

1.4.1. Ümumbəşəri, milli dəyərlər haqqında məlumat verir.

1.4.2. İdmanın millətlər və dövlətlərarası əlaqələrin qurulmasında rolu haqqında məlumat verir.

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər.

Şagird:

2.1. Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir.

2.1.1. Orqanizmin ayrı-ayrı funksialarının işinə təsir göstərən hərəkətləri icra edir. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrasından sonra bərpaedici vasitələrdən və hərəkətlərdən müstəqil istifadə edir.

2.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı əlverişli icra üsullarından istifadə bacarığı nümayiş etdirir.

2.2.1. İdman növlərinə aid olan hərəkətləri səmərəli üsullarla yerinə yetirir.

2.2.2. Komandalı fəaliyyəti, oyunları və estafetləri texniki tələblərə uyğun olan icra üsulu ilə yerinə yetirir.

2.2.3. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli üsullar və rejimlər tətbiq edir.

2.2.4. Müxtəlif özünümüdafiə üsullarını tətbiq edir.

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

2.3.1. Sıra hərəkətlərini təyinatına görə müstəqil icra edir.

2.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri əşya və alətlərdən istifadə etməklə yerinə yetirir.

2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə edilən fiziki yükün həcmi və intensivliyini müəyyən edir.

2.3.4. Bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərdən fiziki yükün xüsusiyyətinə müvafiq istifadə edir.

2.3.5. Zədələnmələr və funksional pozuntular zamanı ilk tibbi yardım göstərir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər.

Şagird:

3.1. Hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.

3.1.1. Dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq normativlərə uyğun çeviklik nümayiş etdirir.

3.1.2. Sərbəst və geniş amplitudalı icra zamanı normativlərə müvafiq mütəhərriklik və əzələlərin elastikliyini nümayiş etdirir.

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

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

3.1.5. Müxtəlif xarici müqaviməti dəf edərkən normativlərə uyğun qüvvə nümayiş etdirir.

3.1.6. Təkrar və davamlı icra prosesində normativlərə uyğun dözümlülük nümayiş etdirir.

4. Şəxsiyyətin mənəvi- iradi xüsusiyyətinin formalaşması

Şagird:

4.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

4.1.1. Birgə fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq nümayiş etdirir.

4.1.2. Ekstremal şəraitlərdə təmkinlilik nümayiş etdirir.

4.1.3. Təhlil əsasında özünün hərəkəti fəaliyyətində korreksiyalar aparır.

XI SİNİF

XI sinifin sonunda şagird:

- orqanizmin möhkəmləndirilməsi, hərəkəti qabiliyyətlərin müstəqil inkişafı metodlarının tətbiqini izah edir;
- müxtəlif şəraitlərdə ilk tibbi yardımın göstərilməsi və bərpaedici vasitələrin tətbiqini izah edir;
- hərəkəti fəaliyyət zamanı əlverişli icra üsulları tətbiq edir;
- yaş qrupuna müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir;
- etik, hüquqi, mənəvi normaları dəyərləndirir.

Məzmun xətləri üzrə əsas və alt standartlar

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər.

Şagird:

1.1. Hərəkətlərin sağlamaşdırıcı və inkişafetdirici təsiri haqqında biliklərini nümayiş etdirir.

1.1.1. Orqanizmin funksional sistemlərinin iş qabiliyyətini artırmaq üçün hərəkətlərin tətbiqi qaydalarını izah .

1.1.2. Hərəkətlərin icrasından sonra bərpaedici vasitələrdən və hərəkətlərdən müstəqil istifadəni izah edir.

1.2. Hərəkətlərin icra üsulunun təkmilləşdirilməsi və icra şəraiti haqqında biliklərini nümayiş etdirir.

1.2.1. Hərəkətləri yerinə yetirərkən icra üsullarının təkmilləşdirilməsini izah edir.

1.2.2. Komandalı fəaliyyətin təkmilləşdirilməsini əsaslandırır.

1.2.3. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin və oyunların icrası üsullarını və rejimlərini əsaslandırır.

1.2.4. Fiziki hazırlığına uyğun özünümüdafiə üsullarının seçilməsini izah edir.

1.3. Hərəkəti qabiliyyətin inkişafı haqqında məlumat verir.

1.3.1. Müxtəlif təyinatlı sıra hərəkətlərini izah edir.

1.3.2. Əşya və alətlərdən istifadə etməklə ümuminkişaf hərəkətlərinin təyinatını əsaslandırır.

1.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodları haqqında məlumat verir.

1.3.4. Bərpaedici hərəkətlərdən və vasitələrdən müstəqil istifadə qaydalarını izah edir.

1.3.5. İlk tibbi yardım və zədə alanın daşınması haqqında informasiya verir.

1.4. Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir.

1.4.1. Ümumbəşəri, milli dəyərləri izah edir.

1.4.2. İdmanın millətlər və dövlətlərarası əlaqələrin qurulmasında rolunu izah edir.

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər

Şagird:

2.1. Mənimsədiyi bacarıq və vərdişləri nümayiş etdirir.

2.1.1. Orqanizmin funksional sistemlərinin və orqanlarının iş qabiliyyətinə təsir göstərən hərəkətləri icra edir.

2.1.2. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrasından sonra bərpaedici vasitələrdən və hərəkətlərdən müstəqil istifadə edir.

2.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı əlverişli icra üsullarından istifadə bacarığını nümayiş etdirir.

2.2.1. İdman növlərinə aid olan hərəkətləri təkmilləşmiş üsullarla yerinə yetirir.

2.2.2. Komandalı fəaliyyət zamanı əlverişli texniki və taktiki variantları icra edir.

2.2.3. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli üsullar və rejimlər tətbiq edir.

2.2.4. Fiziki hazırlığına və şəraitə müvafiq özünümüdafiə üsullarını tətbiq edir.

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

2.3.1. Sıra hərəkətlərini təyinatına görə müstəqil icra edir.

2.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri qamətin korreksiyası və fərdi hazırlıq məqsədi ilə icra edir.

2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə edilən fiziki yükün həcmi və intensivliyini müəyyən edir.

2.3.4. Bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərdən fiziki yükün xüsusiyyətinə müvafiq istifadə edir.

2.3.5. Zədələnmələr və funksional pozuntular zamanı ilk tibbi yardım göstərir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər.

Şagird:

3.1. Hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.

3.1.1. Hərəkəti fəaliyyətinin dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq qurulması zamanı normativlərə uyğun çeviklik nümayiş etdirir.

3.1.2. Sərbəst və geniş amplitudalı icra zamanı mütəhərriklik və əzələlərin elastikliyi nümayiş etdirir.

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

3.1.4. Məqsədli olaraq seçilmiş və kombinə edilmiş hərəkət komplekslərinin icrası zamanı normativlərə müvafiq sürət-güc nümayiş etdirir.

3.1.5. Hərəkəti fəaliyyət zamanı zəruri olan müxtəlif qüvvə növlərini normativlərə uyğun nümayiş etdirir.

3.1.6. Yarış və mübarizə şəraitində normativlərə uyğun ümumi və xüsusi dözümlülük nümayiş etdirir.

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətinin formalaşması.

Şagird:

4.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı təqdiredici ünsiyyət nümayiş etdirir.

4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı təqdiredici ünsiyyət nümayiş etdirir.

4.1.2. Çətin və ekstirmal şəraitdə psixoloji dayanıqlılıq nümayiş etdirir.

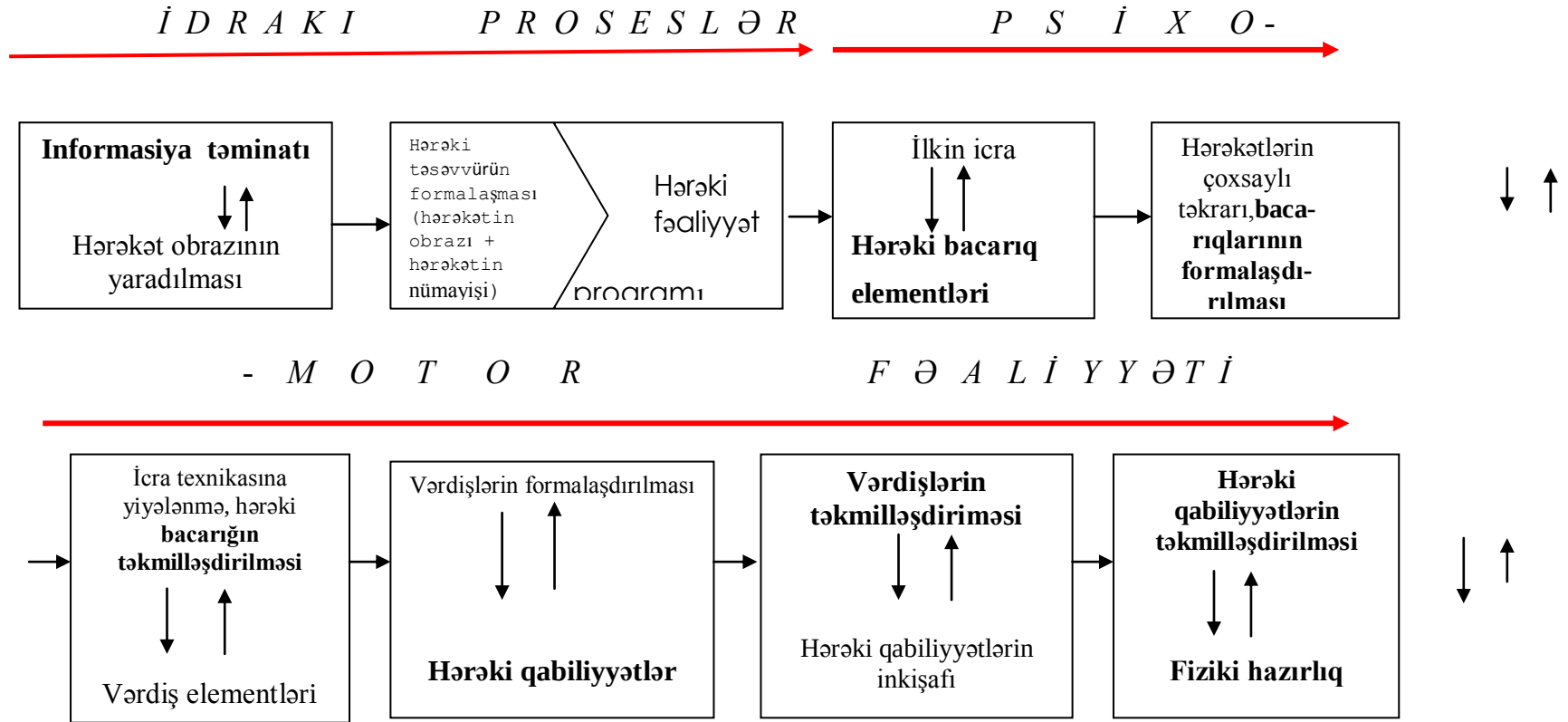
4.1.3. Təhlil əsasında özünün hərəkəti fəaliyyətində korreksiyalar aparır.

1.5. Fəndaxili və fənlərarası integrasiya

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

“Fiziki tərbiyə” fənninin tədrisi şəxsiyyətin harmonik inkişafına və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasına istiqamətlənmişdir. Fənnin məzmununa daxil olan bilik, bacarıq və vərdişlərin mənimsənilməsi müəyyən ardıcılığa əsaslanır ki, bu da təlim prosesində integrativ əlaqələrin daha aydın təsəvvür olunmasında mühüm rol oynayır.

**Fiziki tərbiyədə tədrisin ardıcılığı və məzmun xətləri
arasında əlaqə**



Cədvəldən göründüyü kimi, təlim informasiya təminatı və nəzəri biliklər vasitəsi ilə hərəkətin obrazının yaradılmasına yönəlmiş idraki proseslə başlayır, hərəkəti təsəvvürün yaradılması və şagirdlərdə icrası nəzərdə tutulan hərəkəti fəaliyyətin yerinə yetirilməsi proqramının formalaşmasına kimi davam edir.

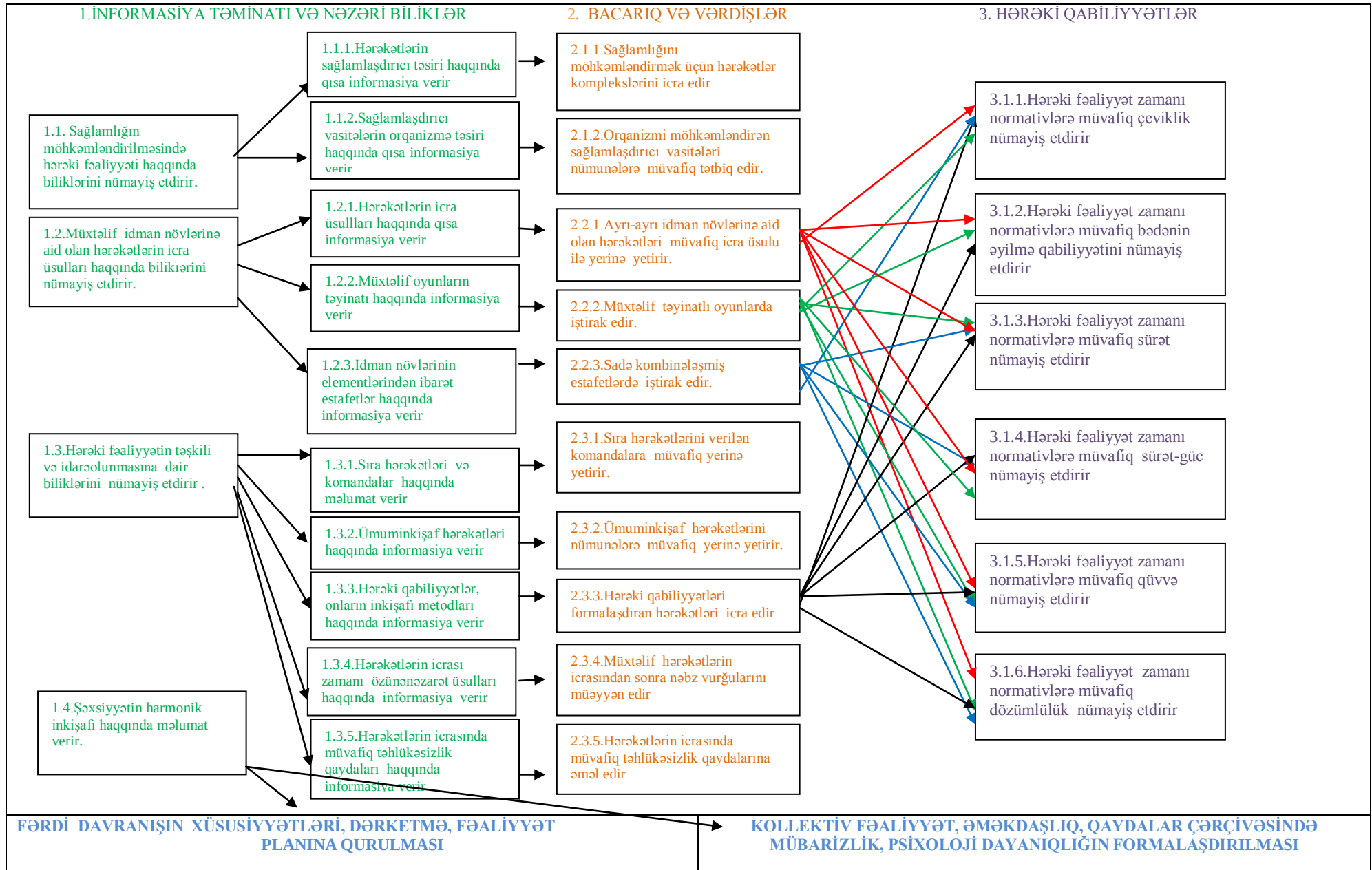
İlkin icra nəzəri bilik və informasiyaların tətbiqi prosesindən ibarətdir. Bu mərhələdə ilkin icranın səmərəliliyi informasiya tutumundan, fiziki hazırlıq səviyyəsindən, istifadə olunan üsullardan və icra şəraitindən asılıdır. İlkin icra prosesi, yəni hərəkətin mənimsənilməsi müvafiq icra bacarığına yiyələnmə ilə başlanır və sonda müvafiq vərdişlərin formalaşması ilə başa çatır.

Hərəkətin icrasının vərdiş halına keçməsi hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün lazımi şərait yaradır ki, bu da şagirdin fiziki hazırlığının həyata keçirilməsinin mühüm komponenti hesab olunur.

Fiziki tərbiyə prosesində şagird üçün dəqiq fəaliyyət proqramının müəyyənləşdirilməsi şagirdlərin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşmasına istiqamətlənmiş dərslərin səmərəliliyinin artırılmasında mühüm amilə çevrilir.

Fəndaxili inteqrasiya

Fiziki tərbiyə kurikulumunda fənn qarşısında qoyulmuş ümumi məqsədlərin təmin edilməsi bir-birini üzvi surətdə tamamlayan məzmun xətləri vasitəsi ilə həyata keçirilir. Tədris prosesində fəndaxili inteqrasiya, məzmun xətlərinin qarşılıqlı əlaqəsi formasında, hər bir dərslərin məzmununa daxil edilmiş standartların uyğunluğu ilə təmin olunur. Sxematik olaraq bu əlaqə aşağıdakı qrafikdə və cədvəllərdə verilmişdir.



5-ci sinif

İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər	Hərəkəti bacarıq və vərdişlər	Hərəkəti qabiliyyətlər	Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması
1.1.1 Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı təsiri haqqında qısa informasiya verir	2.1.1 Sağlamlığını möhkəmləndirmək üçün hərəkətlər və hərəkət komplekslərini icra edir	3.1.1 Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə müvafiq çeviklik nümayiş etdirir	4.1.1 Gün rejimini yerinə yetirilməsində şüurluluq nümayiş etdirir
1.1.2 Hərəkətlərin icra üsulları haqqında qısa informasiya verir	2.1.2 Hərəkətlərin icrasında müvafiq üsullar seçir	3.1.2 Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyət nümayiş etdirir	4.1.2 Fəaliyyətini mövcud qaydalar çərçivəsində yoldaşlarının fəaliyyəti ilə uzlaşdırır
1.1.3 Hərəkəti qabiliyyətlər, onların inkişafı metodları haqqında informasiya verir	2.1.3 Hərəkəti qabiliyyətləri formalaşdırın hərəkətləri icra edir	3.1.3 Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyət nümayiş etdirir	4.1.3 Fəaliyyətini mövcud qaydalar çərçivəsində yoldaşlarının fəaliyyəti ilə uzlaşdırır

6-cı sinif

İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər	Hərəkəti bacarıq və vərdişlər	Hərəkəti qabiliyyətlər	Şəxsiyyətin mənəvi- iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması
1.1.1 Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti haqqında biliklərini nümayiş etdirir.	2.1.1 Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.	3.1.1 Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.	4.1.1 Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.
1.1.2. Səhər gimnastikasının orqanizmə sağlamlaşdırıcı təsiri haqqında informasiya verir.	2.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən orqanizmi möhkəmləndirmək üçün istifadə edir.	3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə müvafiq bədən əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.	4.1.2. Komandalı fəaliyyət zamanı öz yerini və rolunu müəyyən edir.
1.1.3. Müxtəlif oyunları təyinatına görə fərqləndirir.	2.1.3. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda qaydalara müvafiq fəaliyyət göstərir.	3.1.3. Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə müvafiq sürət nümayiş etdirir.	4.1.3. Komandalı fəaliyyət zamanı öz yerini və rolunu müəyyən edir.

7-ci sinif

İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər	Hərəkəti bacarıq və vərdişlər	Hərəkəti qabiliyyətlər	Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması
1.1.1. Hərəkətlərin tənəffüs və qan damar sisteminə təsirini izah edir.	2.1.1. Tənəffüs və qan damar sistemini möhkəmləndirən hərəkətləri icra edir.	3.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə müvafiq dözümlülük nümayiş etdirir.	4.1.1. Mürəkkəb və ekstremal hərəkətlərin icrası zamanı cəsarət nümayiş etdirir.
1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən istifadə qaydalarını izah edir.	2.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən şəraitə müvafiq istifadə edir.	3.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən şəraitə müvafiq istifadə edir.	4.1.2. Oyun zamanı komanda yoldaşlarının səmərəli fəaliyyəti üçün şərait yaradır.
1.1.3. Müxtəlif kombinəlanmış oyunların təşkili formalarını fərqləndirir.	2.1.3. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları icra edir.	3.1.3. Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə müvafiq bədənini əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.	4.1.3. Oyun zamanı komanda yoldaşlarının səmərəli fəaliyyəti üçün şərait yaradır.
1.1.4 Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair bilikləri nümayiş etdirir.	2.1.4. Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair bacarıqlar nümayiş etdirir .	3.1.4 Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.	4.1.4 Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

8-ci sinif

İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər	Hərəkəti bacarıq və vərdişlər	Hərəkəti qabiliyyətlər	Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması
1.1. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti haqqında biliklərini nümayiş etdirir.	2.1. Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.	3.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.	4.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir;
1.1.1. Hərəkətlərin əzələ sisteminin formalaşmasında rolunu izah edir.	2.1. Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir	3.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.	4.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir;

1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən məqsədyönlü istifadə qaydalarını izah edir.	2.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən məqsədyönlü istifadə edir.	3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə müvafiq bədənini əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.	4.1.2. Komandalı fəaliyyət zamanı öz potensialını reallaşdırarkən səy göstərir.
---	--	--	---

9-cu sinif

İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər	Hərəkəti bacarıq və vərdişlər	Hərəkəti qabiliyyətlər	Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması
1.1. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti haqqında biliklərini nümayiş etdirir:	2.1. Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.	3.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir	4.1. Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı və inkişafetdirici təsiri haqqında biliklərini nümayiş etdirir.
1.1.1. Orqanizmin ayrı-ayrı funksional sistemləri və orqanların işinə təsir göstərən hərəkətləri izah edir.	2.1.1. Orqanizmin ayrı-ayrı funksional sisteminin işinə təsir göstərən hərəkətləri icra edir.	3.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə uyğun çeviklik nümayiş etdirir.	4.1.1. Birgə fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq nümayiş etdirir.
1.1.2. Əsas hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişafı metodlarından və qamətin korreksiyası üçün hərəkətlərdən müstəqil istifadə qaydalarını sadalayır.	2.1.2. Əsas hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişafı və qamətin korreksiyası üçün hərəkətləri müstəqil yerinə yetirir.	3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə müvafiq bədənini əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.	4.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı təmkinlik nümayiş etdirir.

10-cu sinif

İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər	Hərəkəti bacarıq və vərdişlər	Hərəkəti qabiliyyətlər	Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması
1.1 Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı və inkişafetdirici təsiri haqqında biliklərini nümayiş etdirir.	2.1. Mənimsədiyi bacarıq və vərdişləri nümayiş etdirir.	3.1. Hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir	4.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.
1.1.1. Orqanizmin ayrı-ayrı funksional sistemləri və orqanların işinə təsir göstərən hərəkətləri izah edir.	2.1.1. Orqanizmin ayrı-ayrı funksional sisteminin işinə təsir göstərən hərəkətləri icra edir.	3.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə uyğun çeviklik nümayiş etdirir.	4.1.1. Birgə fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq nümayiş etdirir.

1.1.2. Əsas hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodlarından və qamətin korreksiyası üçün hərəkətlərdən müstəqil istifadə qaydalarını sadalayır.	2.1.2. Əsas hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı və qamətin korreksiyası üçün hərəkətləri müstəqil yerinə yetirir.	3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə müvafiq bədənini əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.	4.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı təmkinlik nümayiş etdirsin.
---	---	--	--

11-ci sinif

İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər	Hərəkəti bacarıq və vərdişlər	Hərəkəti qabiliyyətlər	Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması
1.1 Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı və inkişafetdirici təsiri haqqında biliklərini nümayiş etdirir.	2.1. Mənimsədiyi bacarıq və vərdişləri nümayiş etdirir.	3.1. Hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.	4.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.
1.1.1. Orqanizmin ayrı-ayrı funksional sistemlərinin iş qabiliyyətini artırmaq üçün hərəkətlərin tətbiqi qaydalarını izah edir.	2.1.1. Orqanizmin müxtəlif funksional sistemlərinin və orqanlarının iş qabiliyyətinə təsir göstərən hərəkətləri icra edir.	3.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə uyğun çeviklik nümayiş etdirir.	4.1.1 Hərəkəti fəaliyyət zamanı təqdirədirici ünsiyyət nümayiş etdirir.
1.1.2. Əsas hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodlarını və qamətin korreksiyası üçün hərəkətlərin tətbiqi qaydalarını izah edir.	2.1.2. Əsas hərəkəti qabiliyyətlərin məqsədli inkişafı üçün hərəkət komplekslərini tətbiq edir.	3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı bədənini əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.	4.1.2. Çətin və ekstremal şəraitdə psixoloji dayanıqlılıq nümayiş etdirir.

Fənlərarası integrasiya

Bu integrasiya növü digər fənlərlə məntiqi əlaqələrin təmin olunmasını nəzərdə tutur və şagirdlərdə ümumi həyatı bacarıqların formalaşmasına xidmət edir.

Fəndaxili və fənlərarası integrasiya

Məzmun xəttinin nömrəsi	Standartın nömrəsi	Alt-standartın nömrəsi	I sinif	II sinif	III sinif	IV sinif
1			İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər			
1	1		Hərəkəti fəaliyyət, onun təşkili, icra qaydaları haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət, onun təşkili, icra qaydaları haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir. A-d 1.2.1	Hərəkəti fəaliyyət, onun təşkili, icra qaydaları haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət, onun təşkili, icra qaydaları haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir. A-d 1.2.1 H-b 4.1.2
1	1	1	Hərəkəti fəaliyyətə daxil olan oyunları tanıyır.	Hərəkəti fəaliyyətə daxil olan hərəkət komplekslərini tanıyır.	Hərəkəti fəaliyyətin orqanizmə müxtəlif təsirlərini sadə şəkildə izah edir.	Hərəkəti fəaliyyətin fiziki hazırlığın formalaşmasında əhəmiyyəti haqqında məlumat verir.
1	1	2	Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində gün rejiminin əhəmiyyətini haqqında sadə məlumat verir. H-b 2.2.3	1.1.2.Sadə gün rejiminin tərtibi qaydaları haqqında məlumat verir H-b 4.1.2	Gün rejiminin tərtibində əsas amilləri sadalayır. H-b 2.2.3	Gün rejiminin tərtibində əsas amilləri fərqləndirir.
1	1	3	Orqanizmin möhkəmləndirilməsində gigiyenik tələblərə əməl etməyin əhəmiyyəti haqqında məlumat verir. A-d 2.1.1	Orqanizmin möhkəmləndirilməsinin sadə üsul, vasitələri və gigiyenik tələbləri sadalayır. . A-d 2.1.1	Orqanizmin möhkəmləndirilməsində istifadə olunan vasitələr və gigiyenik tələblər haqqında məlumat verir. . A-d 2.1.1	Orqanizmin möhkəmləndirilməsində istifadə olunan vasitələr və qiqiyenik tələblər haqqında məlumat verir. . A-d 2.1.1
1	1	4	İştirak etdiyi oyunların qaydaları haqqında məlumat verir.	Oyun prosesində tələb olunan təhlükəsizlik qaydalarını sadalayır. . A-d 2.1.1	Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə olunan oyunları fərqləndirir. A-d 1.2.3	Sürət istiqamətli oyunları fərqləndirir.

1	1	5	Komanda yoldaşları ilə ünsiyyət qurmaq və əməkdaşlıq etməyin zəruriliyi haqqında məlumat verir.	Hərəkəti fəaliyyət zamanı davranış qaydaları haqqında məlumat verir.	Müxtəlif idman növlərinə aid əşya və alətlərin təyinatı və istifadə qaydaları haqqında məlumat verir.	Sürət-gücü inkişaf etdirən oyunları tanıyır.
1	1	6		Mübarizlik və rəqibə hörmət haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir.	Oyun prosesində tələb olunan zəruri təhlükəsizlik və özünümühafizə qaydalarını sadalayır. . A-d 1.2.1.	Çeviklik tələb edən oyunlar və oyun qaydaları haqqında məlumat verir.
1	1	7			Komandalı fəaliyyət, fərdi mübarizə zamanı təqdir olunan davranış haqqında məlumat verir.	Bədənin əyilmə qabiliyyəti, qüvvə və dözümlülüyü inkişaf etdirən hərəkətlər, oyunlar və kombinəlanmış estafetlər haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir.
1	1	8			Komandalı fəaliyyət zamanı yoldaşlarına mənəvi-iradi dayaqın əhəmiyyəti haqqında məlumat verir.	Hərəkəti fəaliyyət zamanı istifadə edəcəyi özünümühafizə, təhlükəsizlik üsullarını sadalayır.
2			2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər			
2	1		Hərəkəti bacarıqlara və vərdişlərə yiyələnməyini nümayiş etdirir.	Hərəkəti bacarıqlara və vərdişlərə yiyələndiyini nümayiş etdirir.	Hərəkəti bacarıqlara və vərdişlərə yiyələndiyi nümayiş etdirir.	Hərəkəti bacarıqlara və vərdişlərə yiyələndiyini nümayiş etdirir.
2	1	1	Hərəkətləri müvafiq komandalara və nümunələrə uyğun yerinə yetirir.	Sıra, ümuminkişaf hərəkətlərini icra edir. Riy 3.1.1	Sıra, ümuminkişaf hərəkətləri icra edir. Mus 3.1.1 Riy 3.1.	Sıra və ümuminkişaf hərəkətlərini yerinə yetirir; müxtəlif təyinatlı ümuminkişaf hərəkətlərini yerinə yetirir. Mus 2.1.2 Riy 3.1.
2	1	2	2.1.2.Müxtəlif təyinatlı, ayrı-ayrı idman növlərinin elementlərindən ibarət	Səhər gimnastika komplekslərini yerinə yetirir. Mus 2.1.2	Məqsədli tərtib olunmuş səhər gimnastika komplekslərini və ev tapşırığı hərəkətlərini yerinə	Çeviklik qabiliyyətini inkişaf etdirən oyunları, estafetləri, kombinə olunmuş estafetləri və

			oyunlarda iştirak edir. A-d 1.2.1		yetirir.	xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir.
2	1	3	2.1.3. Oyun, alət və avadanlıqlardan istifadə zamanı müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına əməl edir. Tex 2.1.2	Ayrı-ayrı idman növlərinin elementlərindən ibarət oyunlarda iştirak edir. A-d 1.2.1	İdman növlərinə aid alət və avadanlıqlarından istifadə və oyun zamanı təhlükəsizlik, özünümühafizə qaydalarına əməl edir. Tex 1.3.4	Bədənin əyilmə qabiliyyətinin oyunları estafetləri, kombinə olunmuş estafetləri və xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir.
2	1	4		Oyun zamanı müvafiq təhlükəsizlik və özünümühafizə qaydalarına əməl edir. Tex 1.3.4	Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün müxtəlif təyinatlı oyunlar, estafetlər, kombinə edilmiş estafetlərdə iştirak edir.	Sürət qabiliyyətinin oyunları estafetləri, kombinə olunmuş estafetləri və xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir. H-b 3.1.1
2	1	5			2.1.5. Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətləri yerinə yetirir, müvafiq əşya və avadanlıqlardan istifadə edir. A-d 1.2.1, 2.1.2	Sürət-güc qabiliyyətinin oyunları estafetləri, kombinə olunmuş estafetləri və xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir.
2	1	6				Qüvvə qabiliyyətinin oyunları estafetləri, kombinə olunmuş estafetləri və xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir.
2	1	7				Dözümlülük qabiliyyətinin oyunları estafetləri, kombinə olunmuş estafetləri və xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir.
			Hərəkəti qabiliyyətlər			

3	1		Hərəkəti fəaliyyət prosesində zəruri fiziki hazırlığa malik olduğunu nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət prosesində zəruri fiziki hazırlığa malik olduğunu nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət prosesində zəruri fiziki hazırlığa malik olduğunu nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət prosesində zəruri fiziki hazırlığa malik olduğunu nümayiş etdirir.
3	1	1	Hərəkəti fəaliyyət zamanı çeviklik nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət zamanı çeviklik nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət zamanı çeviklik nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin və oyunların icrası prosesində sürət-güc nümayiş etdirir.
3	1	2	Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı bədənini əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin və oyunlarının icrası zamanı bədənini əyilmə qabiliyyəti nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı bədənini əyilmə qabiliyyəti nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət zamanı çeviklik nümayiş etdirir.
3	1	3	Qaçış və oyun zamanı yaş qrupuna müvafiq sürət nümayiş etdirir. Riy-4.1.1,4.2.2	Qaçış zamanı yaş qrupuna müvafiq sürət nümayiş etdirir. Riy-4.2.2	Qaçış zamanı yaş qrupuna müvafiq sürət nümayiş etdirir. Riy-4.2.4	Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı bədənini əyilmə qabiliyyəti nümayiş etdirir.
3	1	4	Hərəkətlərin və oyunların icrası prosesində sürət-güc nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin və oyunların icrası prosesində sürət-güc nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin və oyunların icrası prosesində sürət-güc nümayiş etdirir.	Qaçış zamanı yaş qrupuna müvafiq sürət nümayiş etdirir.
3	1	5	Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı qüvvə nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı qüvvə nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı qüvvə nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı qüvvə nümayiş etdirir.
3	1	6	Hərəkətlərin davamlı və təkrar icrası zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin davamlı və təkrar icrası zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin davamlı və təkrar icrası zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin davamlı və təkrar icrası zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.
			Şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşması			
4	1		Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət zamanı təqdir olunan davranış, yoldaşları ilə əməkdaşlıq nümayiş etdirir.	4.1. Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.
4	1	1	Komanda yoldaşları ilə ünsiyyət qurur və əməkdaşlıq edir. H-b 2.1.2	Hərəkətlərin icrası prosesində diqqəti cəmləşdirmək keyfiyyəti nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin icrası və oyun prosesində rəqiblə qaydalar çərçivəsində davranmaqla cəsarət və mübarizlik göstərir.	Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir. H-b 2.1.1

4	1	2		Komanda üzvləri ilə ünsiyyət qurur və səmərəli əməkdaşlıq edir. H-b 2.1.1,2.1.2	Ümumi mənafəə naminə həmrəylik nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin icrası prosesində əzmkarlıq və qətiyyət nümayiş etdirir.
4	1	3				4.1.3. Həlləddici vəziyyətlərdə yoldaşlarına dəstək olmaq keyfiyyətləri nümayiş etdirir.

Məzmun xəttinin nömrəsi	Standartın nömrəsi	Alt -standartın nömrəsi	V sinif	VI sinif	VII sinif	VIII sinif	IX sinif	X sinif	XI sinif
1			İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər						
1	1		Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti haqqında biliklər nümayiş etdirir.	Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti haqqında biliklərini nümayiş etdirir.	Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti haqqında biliklərini nümayiş etdirir.	Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti haqqında biliklər nümayiş etdirir.	Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti haqqında biliklərini nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı və inkişafetdirici təsiri haqqında biliklərini nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı və inkişafetdirici təsiri haqqında biliklərini nümayiş etdirir.
1	1	1	Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı təsiri haqqında qısa informasiya verir. A-d.1.2.4	Hərəkətlərin bədən quruluşuna və qamətin korreksiyasına təsiri haqqında qısa informasiya verir.	Hərəkətlərin tənəffüs və qan-damar sisteminə təsirini izah edir. B-a 1.2.1	Hərəkətlərin əzələ sisteminin formalaşmasında rolunu izah edir. B.2.2.4	Orqanizmin müxtəlif funksional sistemlərini möhkəmləndirmək üçün	Orqanizmin ayrı-ayrı funksional sistemləri və orqanların işinə təsir göstərən	Orqanizmin funksional sistemlərinin iş qabiliyyətini artırmaq

				B.1.2.4			zəruri hərəkət və hərəkət kompleksləri haqqında informasiya verir.	hərəkətləri izah edir. B.1.2.4	üçün hərəkətlərin tətbiqi qaydalarını izah . B.3.1.2.
1	1	2	Hərəkətlərin sağlamaşdırıcı təsiri haqqında qısa informasiya verir. A-d.1.2.4 B.1.1.2.	Sağlamaşdırıcı vasitələrdən istifadə və düzgün qidalanma haqqında informasiya verir. B.3.2.1	Sağlamaşdırıcı vasitələrin gün rejimində yeri haqqında məlumat verir. Tex.1.3.5	Sağlamaşdırıcı vasitələrdən məqsədyönlü istifadə qaydaları haqqında məlumat verir. H-b.3.2.5	Sağlamaşdırıcı vasitələrdən və bərpaedici hərəkətlərdən istifadənin səmərəliliyini əsaslandırır. H-b.3.2.5	Hərəkətlərin icrasından sonra istifadə olunacaq bərpaedici vasitələr və hərəkətlərdə müstəqil istifadə haqqında məlumat verir. H-b.3.2.	Hərəkətlərin icrasından sonra bərpaedici vasitələrdən və hərəkətlərdə müstəqil istifadəni izah edir. H-b.3.2.5
1	1	3	Hərəkətlərin sağlamaşdırıcı təsiri haqqında qısa informasiya verir.						
1	1	4	Sağlamaşdırıcı vasitələrin orqanizmə təsiri haqqında qısa informasiya verir						
1	2		Müxtəlif idman növlərinə aid olan hərəkətlərin icra üsulları haqqında biliklər nümayiş etdirir.	Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlərin icra üsulları haqqında biliklərini nümayiş etdirir.	Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlərin icra üsulları haqqında biliklərini nümayiş etdirir.	Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlərin icra üsulları haqqında biliklər nümayiş etdirir.	Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlərin icra üsulları haqqında biliklərini nümayiş	Hərəkətlərin icra üsulunun təkmilləşdirilməsi və icra şəraiti haqqında biliklərini nümayiş	Hərəkətlərin icra üsulunun təkmilləşdirilməsi və icra şəraiti haqqında biliklərini

							etdirir.	etdirir.	mümayiş etdirir.
1	2	1	Hərəkətlərin icra üsulları haqqında qısa informasiya verir. İnf.1.2.1	Yerinə yetirilən hərəkətlərin icra üsullarını fərqləndirir. İnf.1.2.2	Yerinə yetirilən hərəkətlərin icra üsullarını əsaslandırır. İnf.1.2.1	Hərəkətləri icra edərkən öz potensialından istifadə etmə imkanlarını əsaslandırır.	Hərəkətləri icra edərkən öz imkanlarını dəyərləndirir.	Hərəkətləri yerinə yetirərkən icra üsullarının təkmilləşdirilməsi variantlarını sadalayır.	Hərəkətləri yerinə yetirərkən icra üsullarının təkmilləşdirilməsini izah edir.
1	2	2	Müxtəlif oyunların təyinatı haqqında qısa informasiya verir. İnf.1.2.1	Müxtəlif oyunları, hərəkətləri təyinatına görə fərqləndirir.	Kombinəlanmış estafetlərin tərtibi haqqında informasiya verir.	Müxtəlif idman növlərində texniki-taktiki fəaliyyəti haqqında məlumat verir. İnf.1.2.1	Fərdi və komandalı fəaliyyətin təşkili zamanı əlverişli üsullarından istifadə haqqında informasiya verir. İnf.1.2.1	Komandalı fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi haqqında məlumat verir. İnf.1.2.1	Komandalı fəaliyyətin təkmilləşdirilməsini əsaslandırır.
1	2	3	İdman növlərinin elementlərindən ibarət estafetlər haqqında informasiya A-d. 1.1.1 İnf.1.2.1	İdman növlərinin elementlərindən ibarət kombinəlanmış estafetlərin təyinatını fərqləndirir. A-d. 1.1.1	Sadə özünümüdafiə elementlərindən istifadə haqqında informasiya verir. A-d. 1.1.1	1.2.3. Müxtəlif təyinatlı kombinəlanmış estafetlərin mərhələlərinin təyinatı haqqında informasiya verir. İnf.1.2.1	Kombinəlanmış estafetlərdən istifadə haqqında informasiya verir.	Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin və oyunların icrası üsullarını və rejimlərini əsaslandırır.	Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin və oyunların icrası üsullarını və rejimlərini əsaslandırır.
1	2	4				Özünümüdafiə elementlərindən istifadə haqqında informasiya verir. A-d. 1.1.1	Müxtəlif özünümüdafiə üsullarının tətbiqi haqqında informasiya verir.	Müxtəlif özünümüdafiə üsullarından istifadə haqqında informasiya verir.	Fiziki hazırlığına uyğun özünümüdafiə üsullarının seçilməsini

									izah edir.
1	3		Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair biliklər nümayiş etdirir	Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair bilikləri nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair bilikləri nümayiş etdirir	Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair biliklər nümayiş etdirir	Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair bilikləri nümayiş etdirir.	Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı haqqında məlumat verir.	Hərəkəti qabiliyyətin inkişafı haqqında məlumat verir.
1	3	1	Sıra hərəkətləri haqqında məlumat verir. İnf.1.2.1	Sıra hərəkətləri haqqında məlumat verir. İnf.1.2.1	Sıra hərəkətlərini və təyinatını izah edir. İnf.1.2.1	Sıra hərəkətlərini və onların növ müxtəlifliyini izah edir. A-d. 1.2.1	Müxtəlif təyinatlı sıra hərəkətləri haqqında informasiya verir. A-d. 1.2.1.	Müxtəlif təyinatlı sıra hərəkətlərini izah edir. A-d. 1.2.1.	Müxtəlif təyinatlı sıra hərəkətlərini izah edir. A-d. 1.2.1.
1	3	2	Ümuminkişaf hərəkətləri haqqında informasiya verir. İnf.1.2.1 A-d. 1.1.1.	Ümuminkişaf hərəkətlərini təyinatına görə fərqləndirir.	Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərdən təyinatı üzrə istifadə haqqında informasiya verir. İnf.1.2.1	Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərdən təyinatlarına görə istifadəni izah edir. İnf.1.2.1	İstifadə etdiyi ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərinin təyinatını əsaslandırır. A-d. 1.1.1.	Əşya və alətlərdən istifadə etməklə müxtəlif təyinatlı ümuminkişaf hərəkətləri haqqında məlumat verir.	Əşya və alətlərdən istifadə etməklə ümuminkişaf hərəkətlərini təyinatını əsaslandırır.
1	3	3	Hərəkəti qabiliyyətlər, onları inkişaf etdirən oyunlar və hərəkətlər haqqında informasiya verir. İnf.1.2.1 A-d. 1.1.1.	Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunlar və komplekslər haqqında informasiya verir.	Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən vasitələrin icra ardıcılığı haqqında informasiya verir.	Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən hərəkətlər və komplekslərin tətbiqi haqqında informasiya verir.	Hərəkəti komplekslərdə və oyunlardan təyinatına görə istifadə haqqında informasiya verir.	Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodları haqqında məlumat verir.	Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodları haqqında məlumat verir.
1	3	4	Hərəkətlərin icrası zamanı	Hərəkətlərin nəbz vurğularına,	Hərəkətlərin bərpaedici təsiri	Hərəkətlərin bərpaedici və	Bərpaedici, relaksiyaedici	Bərpaedici hərəkətlərdən	Bərpaedici hərəkətlərdə

			sadə özünə nəzarət üsulları haqqında informasiya verir. İnf.1.2.1 A-d. 1.1.1	tənəffüs tezliyinə təsiri haqqında informasiya verir. B. 2.1.1	haqqında informasiya verir. B.2.1.1	relaksiyaedici təsiri haqqında informasiya verir. B. 2.1.1	hərəkətlərin məqsədyönlü istifadəsi haqqında məlumat verir. B. 2.1.3	və vasitələrdən müstəqil istifadə qaydalarını izah edir. B. 2.1.3	n və vasitələrdən müstəqil istifadə qaydalarını izah edir.
1	3	5	Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik və ilk tibbi yardım qaydaları H-b. 4.1.1	Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik, özünümühafizə və ilk tibbi yardım qaydaları haqqında informasiya verir. H-b. 4.1.1	Hərəkətlərin təhlükəsiz icrası, özünümühafizə və müxtəlif şəraitlərdə təcili tibbi yardım haqqında informasiya verir. H-b. 4.3.1	Hərəkətlərin təhlükəsiz icrası və təcili tibbi yardım qaydalarını izah edir. H-b. 4.2.1	Hərəkətlərin təhlükəsiz icrası, özünümühafizə və zədələnmələr zamanı ilk tibbi yardım haqqında informasiya verir.	İlk tibbi yardım və zədə alanın daşınması haqqında informasiya verir. Ç-h. 3.2.1	İlk tibbi yardım və zədə alanın daşınması haqqında informasiya verir. Ç-h. 3.2.1
1	4		Şəxsiyyətin harmonik inkışafı haqqında məlumat verir.	Şəxsiyyətin harmonik inkışafı haqqında məlumat verir.	Şəxsiyyətin harmonik inkışafı haqqında məlumat verir.	Şəxsiyyətin harmonik inkışafı haqqında məlumat verir.	Şəxsiyyətin harmonik inkışafı haqqında məlumat verir.	Hərəkəti fəaliyyətlə əlaqədar şagird bacarıq və vərdişləri nümayiş etdirir.	Şəxsiyyətin harmonik inkışafı haqqında məlumat verir.
1	4	1	Vətənpərvərlik hisslərinin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu haqqında məlumat verir; H-b. 3.2.1	Mübarizlik, inam hissi və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında məlumat verir. H-b. 3.1.1	Komandanın mənafeyi uğrunda mübarizə və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında informasiya verir. H-b. 3.2.1	Liderlik, məsuliyyət hissi və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında məlumat verir. H-b. 3.2.2	Əxlaq, mənafeviyyət hissi və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında məlumat verir. H-b. 3.2.1	Ümumbəşəri, milli dəyərlər haqqında məlumat verir.	Ümumbəşəri , milli dəyərləri izah edir.
1	4	2	İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları	İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları	İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları haqqında	İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları	Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti	İdmanın millətlər və dövlətlərarası	İdmanın millətlər və dövlətlərarası

			haqqında məlumat verir A-d. 2.1.3	haqqında məlumat verir A-d. 2.1.3	məlumat verir. A-d. 2.1.3	haqqında məlumat verir. A-d. 2.1.3	haqqında məlumat verir H-b. 3.2.1	əlaqələrin qurulmasında rolu haqqında məlumat verir. Ü-t. 3.1.1	1 əlaqələrin qurulmasında rolunu izah edir. Ü-t.3.1.1
2			Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər.						
2	1		Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir	Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.	Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.	Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir	Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.	Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir.	Mənimsədiyi bacarıq və vərdişləri nümayiş etdirir.
2	1	1	Sağlamlığını möhkəmləndirmək üçün hərəkətlər və hərəkət komplekslərini icra edir. H-b. 4.1.1	Bədən quruluşunun, qamətin korreksiyası üçün hərəkətləri yerinə yetirir. B. 2.1.1	Tənəffüs və qan-damar sistemini möhkəmləndirən hərəkətləri icra edir. B. 2.1.3	Əzələ sistemini formalaşdıran hərəkətlərdən məqsədyönlü istifadə edir. B. 2.1.1	2.1.1. Orqanizmin müxtəlif funksional sistemlərini möhkəmləndirən vasitələri tətbiq edir. B. 2.1.1	Orqanizmin ayrı-ayrı funksionalının işinə təsir göstərən hərəkətləri icra edir.	Orqanizmin funksional sistemlərinin və orqanlarının iş qabiliyyətinə təsir göstərən hərəkətləri icra edir. B. 2.1.2
2	1	2	Orqanizmi möhkəmləndirən sağlamlaşdırıcı vasitələri nümunələrə müvafiq tətbiq edir. H-b. 4.1.1	Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən orqanizmi möhkəmləndirmək üçün istifadə edir. B. 2.1.1	Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən şəraitə müvafiq istifadə edir. H-b. 4.1.3	Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən məqsədyönlü istifadə edir B. 2.1.1 H-b. 4.1.1	Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən və bərpaedici hərəkətlərdən gün rejimində istifadə edir B.2.1.3	Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrasından sonra bərpaedici vasitələrdən və hərəkətlərdən müstəqil	Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrasından sonra bərpaedici vasitələrdən və hərəkətlərdə

								istifadə edir.	n müstəqil istifadə edir.
2	2		Hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunu mənimsədiyini nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunu mənimsədiyini nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunu mənimsədiyini nümayiş etdirir	Hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunu mənimsədiyini nümayiş etdirir	Hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət zamanı əlverişli icra üsullarından istifadə bacarığı nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət zamanı əlverişli icra üsullarında istifadə bacarığı nümayiş etdirir.
2	2	1	Ayrı-ayrı idman növlərinə aid olan hərəkətləri tövsiyə olunan üsullarla icra edir. H-b. 4.1.1	Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətləri, müvafiq üsullarla icra edir; B.2.1.1	Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin yerinə yetirilməsində səmərəli icra üsulunu tətbiq edir.	Müxtəlif idman növlərində texniki-taktiki fəaliyyəti zamanı öz potensialını reallaşdırır.	Müxtəlif təyinatlı hərəkətləri yerinə yetirərkən icra üsulunu öz potensialına müvafiq tətbiq edir.	İdman növlərinə aid olan hərəkətləri səmərəli üsullarla yerinə yetirir.	İdman növlərinə aid olan hərəkətləri tətbiqlənmiş üsullarla yerinə yetirir.
2	2	2	Müxtəlif təyinatlı oyunlarda iştirak edir.	Müxtəlif təyinatlı oyunlarda qaydalara müvafiq fəaliyyət göstərir;	Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları icra edir.	Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən çoxmərhələli oyunları yerinə yetirir.	Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları təyinatına görə istifadə edir.	Komandalı fəaliyyəti, oyunları və estafetləri texniki tələblərə uyğun olan icra üsulu ilə yerinə yetirir.	Komandalı fəaliyyət zamanı əlverişli texniki və taktiki variantları icra edir.
2	2	3	Kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.	Sadə və kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.	Sadə və çoxmərhələli kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.	Çoxmərhələli kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.	Müxtəlif təyinatlı çoxmərhələli kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.	Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli üsullar və rejimlər tətbiq edir.	Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli üsullar və rejimlər

									tətbiq edir.
2	2	4			Sadə, özünümüdafiə hərəkətlərini yerinə yetirir	Müxtəlif əşyalardan və rəqibin gücündən istifadə etməklə özünümüdafiə hərəkətləri icra edir.	Rəqibin gücündən və ətalətindən istifadə etməklə özünümüdafiə hərəkətlərini icra edir.	Müxtəlif özünümüdafiə üsullarını tətbiq edir.	Fiziki hazırlığına və şəraitə müvafiq özünümüdafiə üsullarını tətbiq edir.
2	3		Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunması bacarıqları nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunması bacarıqları nümayiş etdirir	Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunması bacarıqları nümayiş etdirir	Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair biliklər nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunması bacarıqları nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunması bacarıqları nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunması bacarıqları nümayiş etdirir.
2	3	1	Sıra hərəkətlərini komandalara və nümunələrə müvafiq yerinə yetirir.	Sıra hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir. A-d. 1.1.1.	Sıra hərəkətlərini irəliləmələr və yerdəyişmələr zamanı icra edir. A-d. 1.1.1.	Sıra hərəkətlərini komanda və təyinatına müvafiq icra edir.	Sıra hərəkətlərini təyinatına görə yerinə yetirir	Sıra hərəkətlərini təyinatına görə müstəqil icra edir. Ç-h. 1.3.2	Sıra, hərəkətlərini təyinatına görə müstəqil icra edir. Ç-h. 1.3.2
2	3	2	Ümuminkişaf hərəkətlərini nümunələrə müvafiq yerinə yetirir. H-b. 4.1.1	Müxtəlif təyinatlı ümuminkişaf hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir.	Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri irəliləmələr və yerdəyişmələr zamanı icra edir.	Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərindən təyinatı üzrə istifadə edir.	Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri inkişafı nəzərdə tutulan hərəkəti qabiliyyətlərə müvafiq seçir. Bi.2.1.1	Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri əşya və alətlərdən istifadə etməklə yerinə yetirir.	Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri qamətin korreksiyası və fərdi hazırlıq məqsədi ilə icra edir.

2	3	3	Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir.	Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir.	Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən vasitələri zəruri ardıcılıqla icra edir.	Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün zəruri komplekslərdən istifadə edir.	Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün komplekslərdən məqsədli istifadə edir.	Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə edilən fiziki yükün həcmi və intensivliyini müəyyən edir.	Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə edilən fiziki yükün həcmi və intensivliyini müəyyən edir.
2	3	4	Müxtəlif hərəkətlərin icrasından əvvəl və sonra nəbz vuruqlarını müəyyən edir. H-b. 4.1.1	Hərəkətlərin icrasından sonra ürək vuruqlarına əsasən özünə nəzarəti həyata keçirir.	Bərpaedici hərəkətlərdən istifadə etməklə nəbz vuruqlarını tənzimləyir. B.2.1.2	Bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərdən istifadə etməklə tənəffüs tezliyini tənzimləyir, əzələləri boşaldır. B.2.1.3	Bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərdən məqsədyönlü istifadə edir. B.2.1.1	Bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərdən fiziki yükün xüsusiyyətinə müvafiq istifadə edir.	Bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərdən fiziki yükün xüsusiyyətinə müvafiq istifadə edir.
2	3	5	Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına əməl edir. Tex.1.1.1	Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik, özünə nəzarəti qaydalarına əməl edir. Tex.1.1.1	Özünü mühafizə, idman alət və avadanlıqlarından təhlükəsiz istifadə edir. Tex.1.1.1	Hərəkətlərin icrası və oyunlar zamanı alət və avadanlıqlardan məqsədyönlü istifadə edir.	Müxtəlif şəraitlərdə ilk tibbi yardım göstərir.	Zədələnmələr və funksional pozuntular zamanı ilk tibbi yardım göstərir. Ç-h. 3.2.1	Zədələnmələr və funksional pozuntular zamanı ilk tibbi yardım göstərir. Ç-h. 3.2.1
3			Hərəkəti qabiliyyətlər						
3	1		Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir	Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.	Hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.	Hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.

							etdirir.		
3	1	1	Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətləri yerinə yetirərkən çeviklik nümayiş etdirir. H-b. 4.1.1	Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətlər zamanı çeviklik nümayiş etdirir.	Oyunlar və icra şəraiti daim dəyişən hərəkətlər zamanı nümayiş etdirir.	Oyunlar və icra şəraiti daim dəyişən hərəkətlər zamanı nümayiş etdirir.	Oyunlar və icra şəraiti daim dəyişən hərəkətlər zamanı nümayiş etdirir.	Dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq normativlərə uyğun çeviklik nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyətinin dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq qurulması zamanı normativlərə uyğun çeviklik nümayiş etdirir.
3	1	2	Hərəkəti fəaliyyət zamanı bədənə əylmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ-bağ aparatının elastikliyini və oynaqların mütəhərrikliyini nümayiş etdirir. F.1.1.1	Hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ-bağ aparatının elastikliyini və oynaqların mütəhərrikliyini nümayiş etdirir. F.1.1.1	Hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ-bağ aparatının elastikliyini və oynaqların mütəhərrikliyini nümayiş etdirir. F.1.1.1	Hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ-bağ aparatının elastikliyini və oynaqların mütəhərrikliyini nümayiş etdirir.	Sərbəst və geniş amplitudalı icra zamanı normativlərə müvafiq mütəhərriklik və əzələlərin elastikliyini nümayiş etdirir.	Sərbəst və geniş amplitudalı icra zamanı mütəhərriklik və əzələlərin elastikliyini nümayiş etdirir.
3	1	3	İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yerirərkən sürət nümayiş etdirir. F.1.1.1	İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir. F.1.1.1	İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir. F.1.1.1	İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir. F.1.1.1	İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir. F.1.1.1	İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən normativlərə müvafiq sürət nümayiş etdirir.	İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən normativlərə müvafiq sürət nümayiş etdirir.

									etdirir.
3	1	4	Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət – güc nümayiş etdirir. F.1.1.1., 2.2.3	Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət-güc nümayiş etdirir. Fiz.1.1.1., 2.2.3	Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət-güc nümayiş etdirir. F.2.1.2 B.2.1.2	Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət – güc nümayiş etdirir. B.2.1.2 F.2.1	Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət – güc nümayiş etdirir. B. 2.1.2 F.2.2.1	Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı normativlərə müvafiq sürət-güc nümayiş etdirir.	Məqsədli olaraq seçilmiş və kombinə edilmiş hərəkət komplekslərinin icrası zamanı normativlərə müvafiq sürət-güc nümayiş etdirir.
3	1	5	Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir. F.1.1.3	Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir. F.1.1.3	Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir. F.1.1.3	Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir. F.1.1.3	Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir. F.1.1.3	Müxtəlif xarici müqaviməti dəf edərkən normativlərə uyğun qüvvə nümayiş etdirir. F.1.1.3	Hərəkəti fəaliyyət zamanı zəruri olan müxtəlif qüvvə növlərini normativlərə uyğun nümayiş etdirir.
3	1	6	Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.	Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.	Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.	Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.		Təkrar və davamlı icra prosesində normativlərə uyğun dözümlülük nümayiş etdirir.	Yarış və mübarizə şəraitində normativlərə uyğun ümumi və xüsusi dözümlülük nümayiş etdirir.

4			Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması.						
4	1		Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.	Hərəkəti fəaliyyət zamanı təqdirəedici ünsiyyət nümayiş etdirir.
4	1	1	Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir. H-b. 3.2.1	Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir. H-b. 3.2.1	Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir; A-t. 5.1.3	Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir. A-t. 5.1.3	Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir. A-t. 5.1.1	Birgə fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq nümayiş etdirir. A-t. 5.1.1	Hərəkəti fəaliyyət zamanı təqdirəedici ünsiyyət nümayiş etdirir.
4	1	2	Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur. H-b. 3.2.1	Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur. H-b. 3.2.1	Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur;	Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur. H-b. 3.2.1., 3.2.2	Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.	Ekstremal şəraitlərdə təmkinlilik nümayiş etdirir. H-b. 3.2. 1	Çətin və ekstremal şəraitdə psixoloji dayanıqlılıq nümayiş etdirir. H-b. 3.3.1
4	1	3	Hərəkəti fəaliyyət zamanı qaydalara riayət etməklə mübarizlik nümayiş etdirir.	Fiziki potensialını reallaşdırarkən inadkarlıq nümayiş etdirir	Mürəkkəb və ekstremal hərəkətlərin icrası zamanı cəsarət nümayiş etdirir; H-b. 3.2.1	Çətin və həlledici anlarda qətiyyət nümayiş etdirir.	Öz fəaliyyətində humanizm nümayiş etdirir.	Təhlil əsasında özünün hərəkəti fəaliyyətində korreksiyalar aparır.	Təhlil əsasında özünün hərəkəti fəaliyyətində korreksiyalar aparır.
4	1	4	Oyun zamanı öz fəaliyyətini mövcud qaydalar çərçivəsində	Komandalı fəaliyyət zamanı öz yerini və rolunu müəyyən edir.	Oyun zamanı komanda yoldaşlarının səmərəli fəaliyyəti üçün şərait	Komandalı fəaliyyət zamanı öz potensialını reallaşdırır	Komandalı və fərdi fəaliyyət zamanı məsuliyyət		

			yoldaşlarının fəaliyyəti ilə uzlaşdırır.		yaradır.	H-b. 3.2.1	nümayiş etdirir.		
--	--	--	--	--	----------	-------------------	------------------	--	--

İxtisarlar:

Azərbaycan dili – A-d.

Azərbaycan tarixi – A-t.

Ümumi tarix – Ü-t.

Biologiya – B.

Riyaziyyat – Riy.

İnformatika – İnf.

Həyat bilgisi - H-b.

Texnologiya – Tex.

Fizika – F.

Musiqi – Mus.

II. Təlim strategiyaları

2.1. Fiziki tərbiyənin təliminin təşkilinə verilən əsas tələblər

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin strategiyası mövcud təlim formalarının qarşılıqlı, üzvü əlaqəsini təmin etməklə fiziki tərbiyənin sağlamlaşdırıcı, inkişafetdirici, tərbiyəvi funksiyalarının həyata keçirilməsinə maksimum imkan yaradır. Fənnin məzmun xətlərinə əsaslanan dərslər və fiziki tərbiyənin digər formaları ümumtəhsil məktəblərində vahid bir sistemi formalaşdırır. Bu sistem ümumtəhsil məktəblərinin müxtəlif təhsil mərhələlərində fiziki tərbiyənin əsas istiqamətlərini əlaqələndirməklə şəxsiyyətin harmonik fiziki inkişafına şərait yaradır. Bu əlaqə cədvəl 2-də verilmişdir. Şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin əsas məqsədinin harmonik fiziki inkişafın və hərəkəti mədəniyyətin tərbiyə olunması ilə yanaşı onun kollektivdə ünsiyyət qurmaq, cəmiyyətin mənəvi və hüquqi qaydalarına riayət etmək bacarıqlarının formalaşdırılması və təkmilləşdirilməsi vəzifələri də daxil olduğundan dərslər pedaqoji proses kimi fənnin tədrisi strategiyasında əsas və aparıcı forma hesab olunur. Strategiya ayrı-ayrı təhsil mərhələləri üzrə fiziki tərbiyə dərslərinin əsas istiqamətlərini müəyyənləşdirmişdir.

FIZIKI TƏRBIYƏ SİSTEMİ VƏ TƏHSİL SƏVIYYƏLƏRİ ÜZRƏ FIZIKI TƏRBIYƏNİN ƏSAS İSTIQAMƏTLƏRİ

Cədvəl 2

Təhsil səviyyəsi	İbtidai	Ümumi orta	Tam orta
Yaş qrupları	7, 8, 9, 10	11, 12, 13, 14, 15	16, 17
Fiziki tərbiyənin formaları	Fiziki tərbiyənin təhsil səviyyələri üzrə əsas istiqamətləri		
1. Fiziki tərbiyə dərsləri			
İnformasiya təminatı	Sağlamlıq, onun təminat amilləri, oyunlar, qaydalar haqqında qısa informasiyanın verilməsi.	Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, hərəkətlər, idman növləri, icra üsulları, hərəkəti qabiliyyətlər, metodlar haqqında nəzəri biliklərin verilməsi.	Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, hərəkəti qabiliyyətlər, metodlar, müstəqil məşqlərin təşkili haqqında nəzəri biliklərin təkmilləşdirilməsi.
Bacarıq və vərdişlər	Sadə hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması.	Hərəkətlərin icrasının, idman növlərində texniki, taktiki fəaliyyətin əlvərişli üsullarına yiyələnmə.	İdman növlərində texniki, taktiki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi .
Hərəkəti qabiliyyətlər	Hərəkəti qabiliyyətlərin baza hazırlığının təmin edilməsi.	Hərəkəti qabiliyyətlərin planlı inkişafı , hərəkəti mədəniyyətin formalaşdırılması.	Hərəkəti qabiliyyətlərin, hərəkəti mədəniyyətin təkmilləşdirilməsi .

Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Ünsiyyət qurmaq bacarığı, komandalı fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq hissinin formalaşdırılması.	Özünə inam, mübarizlik , öz potensialını reallaşdırmaq, komandalı fəaliyyət zamanı məsuliyyət hissinin formalaşdırılması.	Liderlik, norma və dəyərlərə hörmət, həlledici anlarda liderlik bacarıqların təkmilləşdirilməsi.
2. Xüsusi qruplarda fiziki tərbiyə*	Funksional və fiziki qüsurların aradan qaldırılması	Birgə hərəkəti fəaliyyətə inteqrasiya olunma. Psixoloji dayanıqlılığın formalaşdırılması	Fiziki potensialına inam hissinin möhkəmləndirilməsi . Zəruri hərəkəti qabiliyyətlərin planlı inkişaf etdirilməsi.
3.Dərsdənkənar fiziki tərbiyə** 3.1 Ümumtəhsil məktəblərində mövcud idman bölmələrində məşğələlər	Oyunlar, xüsusi seçilmiş hərəkətlər vasitəsi ilə ümumi fiziki hazırlığın təmin edilməsi.	Ayrı-ayrı idman növləri üzrə baza hazırlığının həyata keçirilməsi, bölmələrarası, məktəbdaxili yarışlarda iştirak	Klublarda, müxtəlif idman bölmələrində fəaliyyət. Rayon, zona yarışlarında iştirak .
3.2 Fiziki tərbiyə üzrə ev tapşırıqları	Gün rejimi, gigiyenik qaydalara riayət bacarığının formalaşdırılması, müxtəlif hərəkəti qabiliyyətlər üzrə tapşırıqların icrası.	Səhər gimnastikası, gigiyenik qaydalara riayət vərdişinin və düzgün qamətin formalaşdırılması.	Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının, bədən quruluşunda mütənəsbibliyin təmin edilməsi.

* - *dayaq hərəkət aparatında qüsuru və ya xəstəlikdən sonra reabilitasiyaya ehtiyacı olan şagirdlər;*

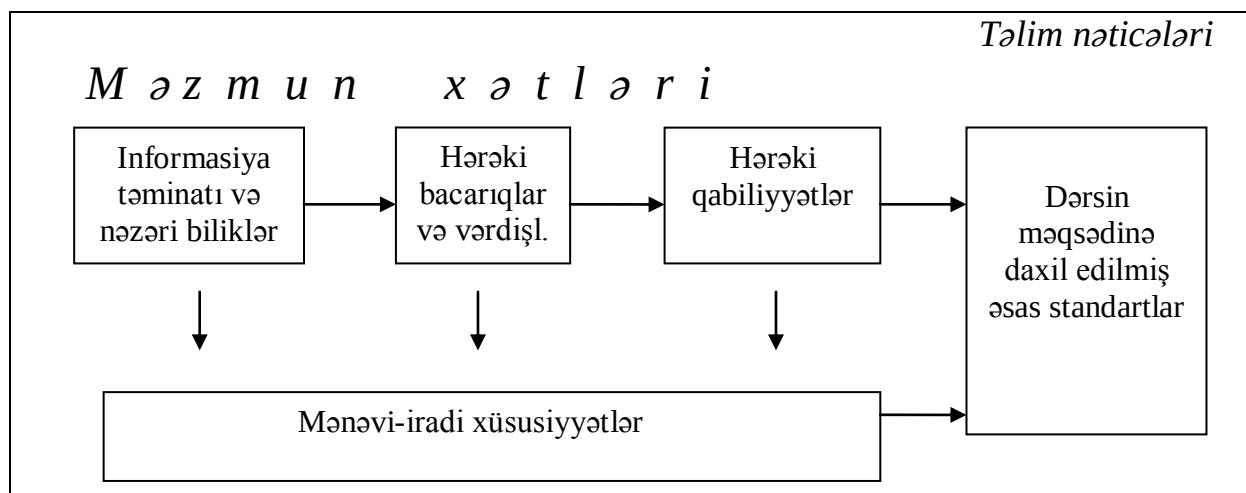
** - *ümumtəhsil məktəblərində fəaliyyət göstərən idman növləri üzrə bölmələrdə məşğələlərə cəlb olunmuş şagirdlər.*

Fiziki tərbiyənin tədrisinin təşkili bir sıra mühüm tələblərin yerinə yetirilməsini zəruri amilə çevirir. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Pedaqoji prosesin tamlığı.

Fiziki tərbiyə fənninin tədrisi zamanı pedaqoji prosesin tamlığı məzmun xətlərinin qarşılıqlı əlaqəsinin təmin edilməsi vasitəsi ilə həyata keçirilir. Mövzusunun asılı olmayaraq hər bir dərstdə pedaqoji prosesin tamlığı aşağıdakı ardıcılıq üzrə qurulmalıdır.

Cədvəl 3.



Bu ardıcılıq fiziki tərbiyə prosesində bacarıq və vərdişlər, hərəkəti qabiliyyətlər, mənəvi-iradi xüsusiyyətlər haqqındakı informasiya ilə öyrədici, bu məlumatların bilavasitə dərs prosesində tətbiqi ilə inkişafetdirici, dərsin əvvəlindən sonuna qədər mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşmasının diqqət mərkəzində saxlanılması ilə tərbiyəedici xarakter daşması, təlim prosesinə kompleks yanaşmanı təmin edir.

Həm ayrıca bir dərs, eləcə də bütün təlim prosesinin mərkəzində şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin tərbiyə olunması bir bazis rolunu oynamalıdır. Fiziki tərbiyə, hərəkətlərin icrası, xüsusən də oyun prosesində şagird sanki onu əhatə edən mühiti unudur, özünün malik olduğu sinir tipinin xüsusiyyətlərinə malik davranış nümayiş etdirməyə başlayır. Məhz belə halda müəllim şagird psixologiyasına daxil olmaq, onu istiqamətləndirmək imkanı qazanmaq olur.

İradi xüsusiyyətlərin şagirdlərin hərəkəti fəaliyyətlərinə təsiri olduğu kimi, əks-əlaqə, yəni getdikcə icrası daha çox risk tələb edən hərəkətləri yerinə yetirməklə iradi xüsusiyyətlərin formalaşması mümkündür. Beləliklə fiziki tərbiyə müəllimi tədris prosesində məzmun xətləri arasında yalnız zahiri əlaqəni deyil, daha çox mənəvi-iradi əlaqəni qurmaqla tədris prosesinin tamlığını təmin etmiş olur.

2. Şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinin monitorinqi.

Fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisinin səmərəli həyata keçirilməsinin ən mühüm amili şagirdlərin fiziki, funksional və hərəkəti qabiliyyətlər üzrə hazırlıq səviyyələrinin əvvəlcədən müəyyən edilməsidir. Bu da öz növbəsində dərs prosesində verilən fiziki yükün intensivliyinə nəzarət etməklə onu dozalaşdırmaq, digər tərəfdən hər bir şagirdə veriləcək fərdi tapşırıqların istiqamətini təyin etməyə imkan verir. Dövri olaraq keçirilən monitorinqlər şagird

orqanizmində baş verən dəyişiklikləri dəyərləndirməyə, fiziki yükün zəruri korreksiyasını aparmağa şərait yaradır.

3.Fiziki tərbiyə dərslərində fiziki yükün zəruri həcm və intensivliyinin təmin olunması.

Böyüyən şagird orqanizmində funksional sistemlərin, eləcədə əzələlərin inkişafı intensiv qan dövranı ilə təmin olunur. Bu da öz növbəsində yerinə yetirilən fiziki yükün həcmi və intensivliyindən asılıdır. İntensiv fiziki yük əzələlərlə yanaşı, əzələ işini təmin edən orqanizmin funksional sistemlərində baş verən prosesləri xeyli fəallaşdırır. Beləliklə dayaq-hərəkət aparatının, funksional sistemlərin inkişafına şərait yaranır. Bu səbəbdən də fiziki tərbiyə dərslərində yerinə yetirilən fiziki yükün miqdarı və intensivliyi dərslərin əsas keyfiyyət göstəriciləri kimi diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır.

4. Fiziki yükün adekvatlığı və davamlılığı.

Fiziki tərbiyə dərslərində verilən fiziki yük, inkişafı planlaşdırılan hərəkəti qabiliyyətə forma və məzmun baxımından adekvat olmalıdır. Məsələn, sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün sıçrayış elementi olan hərəkətlər, oyunlar müəyyən ardıcılıq və zəruri icra intensivliyində yerinə yetirilməlidir. Digər tərəfdən şagird orqanizmində hər hansı funksional, dayaq-hərəkət aparatında dəyişikliyin baş verməsi üçün eyni istiqamətli fiziki yükün vaxt nöqtəyi nəzərindən müəyyən müddətdə təsiri təmin olunmalıdır. Bu səbəbdən də ümumtəhsil məktəblərində ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş eyni istiqamətli fiziki yükün müəyyən saylı dərslərdə verilməsi nəzərdə tutulur.

5.Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı ardıcılığının düzgün seçilməsi.

Tədris ili ərzində inkişafı planlaşdırılan hərəkəti qabiliyyətlərin ardıcılığının müəyyən edilməsi bu qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinin metodiki qanunauyğunluğuna müvafiq müəyyən edilməlidir. Nəzərə almaq lazımdır ki, hər hansı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı digərinə həm mənfi, həm də müsbət təsir göstərə bilər. Bu səbəbdən də sürət-gücün inkişafı üçün planlaşdırılmış dərslər silsiləsindən sonra sürət istiqamətli dərslər müsbət, qüvvənin inkişafına yönəlmiş dərslər silsiləsindən sonra dözümlülük qabiliyyətinə yönəlmiş dərslərin təsiri mənfi olacaqdır. Bu nöqtəyi-nəzərdən hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı zamanı metodiki ardıcılıq: qüvvə, sürət-güc, sürət, çeviklik, bədənə əylmə qabiliyyəti, dözümlülük istiqamətli planlaşdırılmalıdır. Belə ardıcılıqla planlaşdırma fiziki tərbiyənin tədrisi üçün bütün şəraiti olan məktəblərdə həyata keçirilə bilər. Lakin ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin tədrisi üçün mövcud şərait və Azərbaycanda təbii iqlim şəraiti dərslərin planlaşdırılmasını sürət, sürət-güc , qüvvə, bədənə əylmə qabiliyyəti, çeviklik, dözümlülük ardıcılığı ilə həyata keçirilməsi üçün daha əlverişlidir.

6.Fiziki tərbiyə prosesində bərabər imkanların yaradılması.

Hərəkəti fəaliyyət prosesində bərabər imkanların yaradılması fiziki tərbiyə dərslərinin maraqlı, canlı aparılması mühüm amildir. Dərslərin «oyun» və «yarış» metodları əsasında keçirilməsi zamanı fərdi və kollektiv mübarizənin təxminən eyni hazırlıqlı fərdlər, qruplar və komandalar arasında təşkili xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Bu da ilk növbədə şagirdlərdə öz hərəkəti potensialına inam, komandalı fəaliyyətdə məsuliyyətini dərk etmək və əməkdaşlıq qurmaq kimi xüsusiyyətlərin tərbiyə olunması üçün əlverişli şərait yaradır.

7.Fəaliyyətin stimullaşdırılması.

Stimullaşdırma şagirdin idrakı, emosional, psixomotor səfərbərliyinin təmin olunmasına yönəlməklə şərti olaraq bir neçə mərhələdə həyata keçirilir.

Birinci mərhələ – fiziki hazırlığın həyatı əhəmiyyəti, gündəlik fəaliyyətdə rolunun izahı, tanınmış idmançılar, idman xadimləri, Azərbaycanın Beynəlxalq İdman hərəkətində yeri haqqında informasiyalarla formalaşdırılır.

İkinci mərhələ - tədris ilinin əvvəlində aparılan diaqnostik qiymətləndirmə vasitəsi ilə şagirdlərin fiziki, funksional və hərəkəti qabiliyyətlər üzrə inkişafı səviyyələri müəyyən edilir, zəruri inkişaf istiqamətləri müəyyən olunur, şagirdlər bu prosesin icrasına həvəsləndirilir.

Üçüncü mərhələ – gündəlik dərs, oyun, yarış prosesində fərqlənən şagirdlərin təqdir edilməsi, mükafatlandırılması, məktəb, rayon, zona yarışlarında qaliblərinin və mükafatçılarının ictimai tədbirlər zamanı təbliğ olunması şagirdlər üçün stimullaşdırıcı vasitəyə çevrilir.

8.Dəstəkləyici mühitin yaradılması.

Fiziki tərbiyəyə aid dərs və əyani vasitələrin mövcudluğu, maddi texniki bazanın zəruri avadanlıqlarla təchizi, idman sektorunun və ya zalların estetik tərtibatı, müəllimin davranışı, onun hərəkətlərinin dinamikliyi, hər bir mənada nümunəvi olması dəstəkləyici mühitin komponentləridir.

Bu amilin önəmli cəhətlərindən biri də mənəvi-psixoloji mühitin yaradılmasıdır. Hər bir fiziki tərbiyə dərsi şagirdə xoş əhval-ruhiyyə yaradan bir yarış bayramı təəssüratı formalaşdırmalıdır.

2. 2 Fiziki tərbiyə təliminin təşkilində istifadə olunan forma və üsullar barədə

Fiziki tərbiyənin tədrisi dərs və dərsdən kənar məşğələlər olmaqla iki yerə bölünür.

Fiziki tərbiyə dərsi - fənnin məzmun xətlərinin üzvü əlaqədə tədrisini təmin edən pedaqoji proses olub aşağıdakı hissələrdən ibarətdir:

-giriş hissə - dərsdə həyata keçiriləcək standartlarla əlaqəli informasiya təminatı və nəzəri biliklərin verilməsi, motivin formalaşdırılması;

-hazırlayıcı hissə – sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi vasitəsi ilə şagird orqanizminin əsas fiziki yükün icrasına hazırlanması;

-əsas hissə: inkişafı nəzərdə tutulan hərəkəti qabiliyyət (və ya hər hansı idman növünün texniki elementlərinin öyrədilməsi, möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi) üçün lazım olan fiziki yükün zəruri həcmdə və intensivlikdə yerinə yetirilməsi;

-tamamlayıcı hissə: orqanizmin funksional sistemlərinin dərstdən əvvəlki vəziyyətinə qaytarılması üçün tənəffüs və bərpaedici hərəkətlərin icrası, dərsin yekunlaşdırılması və qiymətləndirilməsi üçün istifadə olunur.

Fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisi formaları təlimin məqsədinə müvafiq olaraq frontal, qrup və fərdi ola bilər.

Seçilmiş dərs formasına müvafiq olaraq tam ciddi reqlamlaşdırılmış, hissə-hissə öyrətmə, söz, əyani, oyun, yarış kimi təlim metodlarından istifadə olunur. Dərs prosesində istifadə

olunan təlim metodları hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi ilə yanaşı, hərəki bacarıq və vərdişlərin, eləcədə idrakı proseslərin fəallaşmasına kömək etməlidir. Bu, xüsusən ibtidai təhsil mərhələsi üçün daha zəruridir. Mürəkkəb quruluşlu oyunların icrası və ya hərəki fəaliyyətin yenidən qurulması, şagirdin əvvəlcədən şüurlu düşünülmüş planı əsasında öz fəaliyyətini çevik tənzimləmək bacarığına əsaslanır. Belə təkrarlamalar psixomotor fəaliyyətin səmərəliliyinin tədricən artmasına gətirib çıxarır.

Dərsin frontal forması – motivin formalaşdırılması, informasiya təminatı, sıra və ümuminkişaf hərəkətlərinin icrası üçün əlverişli vasitədir. Dərsin giriş və tamamlayıcı hissələrində istifadə olunur.

Dərsin qrup forması – irəliləmələr zamanı ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərin icrası üçün əlverişli üsul kimi istifadə olunur. Daha çox hazırlayıcı və əsas hissədə tətbiq edilir.

Dərsin fərdi forması – dərsin gedişi prosesində ayrı-ayrı şagirdlərə verilən müxtəlif tapşırıqlar, ev tapşırıqları, xüsusi qruplara aid olan şagirdlərlə iş zamanı istifadə olunur.

2.3 Müəllimin təlim fəaliyyətinin planlaşdırılmasına dair nümunələr

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə müəlliminin işinin planlaşdırılması bu fənn üçün ayrılan tədris vaxtının hərəki qabiliyyətlər üzrə təxmini bölüşdürülməsinin illik qrafiki ilə başlayır. Bu qrafik müəllim fəaliyyətinin yalnız ümumi istiqamətini müəyyənləşdirir. Nümunəvi qrafik cədvəl 4-də verilmişdir.

Şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi üzərində qurulması, ənənəvi tədris formasından fərqli olaraq tədris prosesinin keyfiyyətini yüksəltməyə, şagirdlərin fiziki hazırlığını artırmağa imkan verən əsas amildir.

Cədvəldə göstərilən tədris vaxtı böyüyən şagird orqanizminin anatomik-fizioloji, ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinin yaşla əlaqədar xüsusiyyətləri, fiziki hazırlığın artırılması metodikası nəzərə alınmaqla bölüşdürülmüşdür.

Tədris ilinin əvvəlində müəllimin fəaliyyəti şagirdlərin diaqnostik qiymətləndirilməsi ilə başlamalıdır. Diaqnostik qiymətləndirmə hər bir şagirdin fiziki, funksional, hərəki qabiliyyətlər üzrə malik olduğu səviyyəni müəyyən etməklə dərslərdə, ev tapşırıqlarının verilməsində müəllimin fəaliyyət istiqamətini göstərir. Diaqnostik qiymətləndirmə nəticələri müəllim tərəfindən qeydə alınır. Digər tərəfdən dərslərin hərəki qabiliyyətlər üzrə planlaşdırılması müəllim yaradıcılığına, ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafı üçün vəsait seçimində müstəqilliyinə imkan verir. Təsadüfi deyildir ki, tədris saatlarının illik bölüşdürülməsi cədvəlində hər bir hərəki qabiliyyətin inkişafı üçün tövsiyə olunan vasitələr geniş spektrdə verilmişdir. Müəllimin vəsait seçmə imkanları onun peşə hazırlığının səviyyəsi, məktəbin maddi-texniki bazası, ən əsası isə onun yaradıcılıq fantaziyası ilə müəyyən olunur.

Tədris ili summativ qiymətləndirmə ilə tamamlanır, nəticələr ilin əvvəlində aparılmış diaqnostik qiymətləndirmə göstəriciləri ilə müqayisə olunur. Fiziki, funksional, hərəkə qabiliyyətlər üzrə müəyyən olunan dəyişikliklər fiziki tərbiyə müəlliminin fəaliyyət səmərəliliyini göstərir.

Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI siniflərində Fiziki tərbiyə fənninə ayrılan saatların bölüşdürülməsinin nümunəvi Q R A F I K I

Cədvəl 4

№	Məzmun	İdman növləri, vasitələr	S i n i f l ə r							
			V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	Cəmi
1.	İnformasiya təminatı və diaqnostik qiymətləndirmə		2	2	2	2	2	2	2	14
2.	Hərəkə qabiliyyətlər									
2.1	Sürət	atletika	10	10	12	12	12	12	12	80
2.2	Sürət-güc	atletika	6	6	6	8	8	8	8	50
2.3	B.Ə.Q	Gimnastika və.s	12	12	10	8	8	6	6	62
2.4	Qüvvə	Gimnastika və.s	10	10	10	10	10	10	10	70
2.5	Çeviklik	id.oyunları və s.	14	14	14	14	14	16	16	102
2.6	Dözümlülük	atletika və id.oyunları	8	8	8	8	8	8	8	56
3.	Yekun qiymətləndirmə		2	2	2	2	2	2	2	14
	Cəmi		64	64	64	64	64	64	64	448

Fiziki tərbiyə dərslərinin mövzular üzrə (tematik) illik planlaşdırılması.

Dərs saatlarının illik bölüşdürülməsi əsasında hər bir sinif üçün fiziki tərbiyə dərslərinin mövzular üzrə planlaşdırılması qrafiki hazırlanır. Bu zaman müəllim saat bölgüsündə müəyyən edilən istiqamət saxlanılmaqla standartların, dərsdə istifadə olunacaq resursların (idman növləri, hərəkət kompleksləri və s.) planlaşdırılmasını həyata keçirir. Əslində belə planlaşdırma müəllimin yaradıcılıq imkanlarının reallaşdırılmasını təmin etməklə onun peşə hazırlığının göstəricisinə çevrilir. Bu zaman aşağıdakı amillərin nəzərə alınması mühüm əhəmiyyət daşıyır:

- seçilmiş resursların hərəkə qabiliyyətlərə adekvatlığın təmin olunması;
- məktəbin maddi-texniki bazasından, avadanlıq və alətlərdən istifadə imkanları;
- bütün dərs prosesinin «oyun» və «yarış» metodlarından istifadə etməklə təşkili;
- seçilmiş standartların inkişafı planlaşdırılan hərəkə qabiliyyətə müvafiqliyi və dərsin tamlığının təmin edilməsi;

Fiziki tərbiyə üzrə planlaşdırma üçün tövsiyyə olunan nümunə cədvəl 5-də verilmişdir.

V sinifdə fiziki tərbiyə dərslərinin mövzular üzrə illik planlaşdırılması

Cədvəl 5

Dərs №	Tədris vahidi	Mövzular	Saat	Standartlar	İstifadəsi tövsiyə olunan resurslar.
1.	1 s	İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər.	1	1.1.1., 1.1.2., 4.1.1.	Sağlamlıq, onun göstəriciləri, gün rejimi. Hərəkəti fəaliyyətin orqanizmə təsiri. Fiziki hazırlığın komponentləri. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi vasitələri. Müasir idmanın tarixi.
2	1 s	<i>Diaqnostik qiymətləndirmə</i>	1		
		-Fiziki inkişaf göstəriciləri			Boy, çəki, boy-çəki indeksi
		-Hərəkəti qabiliyyətlər		3.1.3., 3.1.4, 3.1.2	Müvafiq normativlər - 30 m qaçış; - yerindən uzunluğa tullanma; - oturmuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə.
3		-Funksional göstəricilər			Nəbz vuruşu, AHT
		- Hərəkəti qabiliyyətlər		3.1.1., 3.1.5., 3.1.6	Müvafiq normativlərdən istifadə etməklə - hündür turnikdə dartınma; (qızlar alçaq turnikdə uzanmış vəziyyətdən dartınma) - 3X10 m qaçış; - 6 dəqiqəlik qaçış.
	Sürət qab. 10 s.				Atletika
4-5		Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2	1.1.1., 1.2.3., 1.3.2., 2.2.3., 3.1.3., 4.1.1.	-hərəkəti istiqaməti kəskin dəyişməklə qaçışlar; -müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar; - müxtəlif interval start siqnalı ilə startlar ;
6-7		Hərəkəti tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.2.	- 20-30 m məsafəyə sürətlənmələr ; - xüsusi seçilmiş hərəkətlər; - qısa məsafəyə (20-30m) estafet yarışları ;
8-9		Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi.	2	1.2.3., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.2.	- kombinə olunmuş oyunlar; - sürətlənmələr; - məsafə güzəştləri ilə startlar;
10-12		Hərəkəti sürətinin təkmilləşdirilməsi	3	1.2.3., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.2.	- döngələrdə startlar.
13		<i>Kiçik summativ qiymətləndirmə</i> <i>Cədvəl 16</i>	1	1.1., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.	Müvafiq yaş qrupuna aid tədris normativləri - 30 m qaçış; - 4X50 m estafet qaçışı; - sürət hərəkətlərinin orqanizmə təsiri haqqında informasiya; - sürət hərəkətlərinin icra bacarığı; - şagirdin davranışı.

	Sürət-güc qab. 6 s				Atletika - növbəli sıçrayışlarla qaçış; - kiçik, mütəhərrik maneələr üzərindən qaçış; - müxtəlif hündürlüklü maneələr üzərindən sıçrayış elementləri olan oyunlar, estafetlər, yarışlar; - gimnastika ipi ilə hərəkətlər; - xüsusi seçilmiş hərəkətlər; - qaçaraq uzunluğa tullanma; - qaçaraq hündürlüyə tullanma; - tennis topunun atılması; - müxtəlif çəkili topların atılması; Atmalarla estafetlər, oyunlar, yarışlar.
14-15		Aşağı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	2	1.1.1.,1.2.3.,1.3.3.,2.3.5.,3.1.4.,4.1.1	
16-17		Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	2	1.2.1.,1.2.3.,1.3.5.,2.2.1.,2.3.5.,3.1.4.	
18		Sürət-gücün təkmilləşdirilməsi	1	1.3.3.,2.2.3.,2.2.4.,3.1.4.,4.1.1.	
19		<i>Kiçik summativ qiymətləndirmə</i> <i>Cədvəl 17</i>	1	1.2., 2.2.3., 3.1.4., 4.1.	Müvafiq yaş qrupuna aid tədris normativləri - qaçaraq uzunluğa tullanma; - qaçaraq hündürlüyə tullanma; - tennis topunun atılması; - sürət-güc hərəkətlərinin orqanizmə təsiri haqqında informasiya; - sürət-güc hərəkətlərinin icra bacarığı; - şagirdin davranışı.
	Б.Я.Г 11 с.				Gimnastika Dinamik hərəkətlər : - turnikdə sallanma, yellənmələr. - xüsusi təyinatlı ümuminkişaf hərəkətləri; - xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksləri; - ətrafların geniş amplitudalı, holaylandırma, dairəvi, bükülüb-açılma, fırlanma hərəkətləri ; <i>Qeyri-fəal hərəkətlər:</i> - kömək vasitəsilə əyilmələr ; - kömək və ağırlıqqaldırma hərəkətləri; - gimnastika divarında xüsusi hərəkət kompleksi; - gimnastika skamyasında hərəkətlər. <i>Statik hərəkətlər:</i> Bədənin müxtəlif vəziyyətlərdə saxlanması.
20-22		Aşağı ətraflarda BƏQ-nin (oynaqların mütəhərrikliyi, əzələ və bağ aparatının elastikliyi) inkişaf etdirilməsi.	3	1.1.2.,1.3.5.,2.3.3.,3.1.2.,4.1.2	
23-25		Yuxarı ətraflarda BƏQ-nin inkişaf etdirilməsi.	3	1.3.3., 2.3.2., 2.3.5.,3.1.2., 4.1.2	
26-28		Б.Я.Г. təkmilləşdirilməsi.	3	1.3.5., 2.3.2., 3.1.2., 4.1.2.	
29		<i>Kiçik summativ qiymətləndirmə</i> <i>Cədvəl 18</i>	1	1.1.1., 2.2.3., 3.1.2.,4.1.	Müvafiq tədris normativləri. -oturmuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə ; -“körpü ” vəziyyəti; - bədənin əyilmə hərəkətlərinin orqanizmə

					təsiri haqqında informasiya; - bədənə əyləmə hərəkətlərinin icra bacarığı; - mənəvi-iradi xüsusiyyətlər.
30		Böyük summativ qiymətləndirmə	1	3.1.3., 3.1.4., 3.1.2., 4.1.	Yekun summativ qiymətləndirmə I yarımildə keçirilmiş kiçik summativ və bu dərstdə aparılan böyük summativ qiymətləndirmə nəticələri ilə müəyyən olunur.
	Qüvvə qabiliyyət 10 s.				Эмнәстика və ya xüsusi hərəkətlər - qüvvə təyinatlı ümuminkişaf hərəkətləri; - gimnastika alətlərində: - alçaq turnikdə, kəndir, gimnastika divarında, skamyasında qüvvə təyinatlı hərəkətlər; - xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksləri; - doldurulmuş toplarla hərəkətlər: - paralel qollarda hərəkətlər; - dayaqlı tullanmalar; - qüvvə təyinatlı oyunlar; - hündür turnikdə hərəkətlər; - halqalarda hərəkətlər;; - kəndirə dırmanma; - paralel qollarda müxtəlif əzələ qrupları üçün hərəkətlər
31-32		Yuxarı ətraf əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.	2	1.1.1.,1.3.3.,2.3.3.,3.1.5.,4.1.1.	
33-34		Aşağı ətraf əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.	2	1.3.3.,2.3.3.,2.3.2.,3.1.5.,4.1.1.	
35-36		Bədənin ön əzələ qruplarının qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3.,2.3.3.,2.3.2.,3.1.5.,4.1.1.	
37-38		Bədənin arxa əzələ qruplarının qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.2.,2.3.2.,2.3.3.,3.1.5.,4.1.1.	
39		Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşməsi	1	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	
40		Kiçik summativ qiymətləndirmə <i>Cədvəl 19</i>	1	1.3.,2.2.3.,3.1.5.,4.1.	Müvafiq yaş qrupuna aid tədris normativləri - turnikdə dartınma - uzanaraq dayaqda qolların bükülmə-açılması; - bir əllə istinadla tək ayaq üzərində oturub-durmaq; - gövdənin bükülmə-açılması; - gimnastika kəndirinə dırmanma.
	Çeviklik qab. 14 s.				Gimnastika, İdman oyunları - yüngül toplarla icra olunan texniki fəaliyyət elementləri ; - texniki elementlərdən ibarət estafetlər; - sadələşdirilmiş qaydalarla ikitərəfli basketbol, futbol oyunları ; - sadələşdirilmiş qaydalarla oyunlar ; - müvazinət, koordinasiya elementləri olan oyunlar ; - tullanmalar, atmalar, akrobatika hərəkətləri ;
41-42		Texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə	2	1.1.1., 1.3.3.,1.3.5.,2.3.3.,3.1.1.,4.1.2.	
43-44		Texniki-taktiki fəaliyyətin mənimsənilməsi	2	1.3.3.,1.3.5.,2.3.3.,3.1.1.,4.1.2.	
45-48		Texniki-taktiki fəaliyyətin inkişaf etdirilməsi	4	1.3.3.,2.2.1., 2.3.3.,3.1.1.,4.1.2.	

49-53		Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	5	1.2.2.,2.3.3.,3.1.1.,4.1.2.	- xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksləri ; - “dairəvi” metodla yerinə yetirilən hərəkət kompleksləri.
54		Kiçik summativ qiymətləndirmə Cədvəl 20	1	1.1.1.,2.2.3.,3.1.1.,4.1.	Müvafiq yaş qrupuna aid tədris normativləri - topun səbətə atılması; (tədrisi nəzərdə tutulmuş növdən asılı olaraq) - topun qapıya vurulması; - topun oyuna daxil edilməsi.
55-56	Döz.qab. 8 s.	Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçışları.	2	1.1.1.,1.1.2.,1.3.3.,2.3.3.,3.1.6, 4.1.1.	Atletika, İdman oyunları - enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı; - çoxmərhələli estafet qaçışları; - komandalı oyunlar; - kombinə olunmuş estafetlər; - süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçış. - 1000 m kross qaçışı : -mərhələləri 200 m, 300m olan estafet tipli kross qaçışları
57-58		Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi, enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı.	2	1.2.1.,2.3.3.,2.3.4.,3.1.6.,4.1.1.	
59-60		Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi, süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçışlar.	2	1.2.1.,2.3.3.,3.1.6.,4.1.1.	
61-63		Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi, uzun mərhələli estafetlər.	1	1.2.3., 2.3.3.,3.1.6.,4.1.1.	
64		Kiçik summativ qiymətləndirmə Cədvəl 21	1	3.1.6.	Müvafiq yaş qrupuna aid tədris normativləri. - 1000m qaçış;
65		Böyük summativ qiymətləndirmə. Fiziki inkişaf göstəriciləri. Sürət; Sürət-güc; BƏQ;	1	3.1.3. 3.1.4. 3.1.2.	- 30m qaçış; - yerindən uzunluğa tullanma; - irəliyə əyilmə.
66		Böyük summativ qiymətləndirmə. Funksional inkişaf göstəriciləri. Qüvvə; Çeviklik; Dözümlülük.	1	3.1.5. 3.1.1. 3.1.6.	- Turnikdə dartinma;(qızlar-alçaq turnik) - 3X10m qaçış; - 6 dəqiqəlik qaçış.

Dərs planı nümunələrinin tərtibi qaydaları.

Bütün təcrübi dərslər fənn kurikulumunun məzmun xətlərinin qarşılıqlı əlaqəsi üzərində qurulur. Dərsdə istifadə olunan vasitələr, metodlar məzmun xətlərinin reallaşmasına şərait yaradmalıdır. Hər bir dərs informasiya təminatının verilməsi, bacarıq və vərdislərə yiyələnmə, planlaşdırılan hərəkəti qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi və mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması ardıcılığı ilə tədris olunmalıdır.

Dərsin strukturunun aşağıdakı sxem üzrə qurulması tövsiyə olunur.

Mövzu: Dərsin mövzusu illik planlaşmada tədris vahidi üçün ayrılmış vaxtda müvafiq müəyyənləşdirilir.

Nəzərə alsaq ki, hər bir tədris vahidində (hərəkəti qabiliyyətlər) bacarıq və vərdislərin **formalaşdırılması, möhkəmləndirilməsi, təkmilləşdirilməsi və qiymətləndirilməsi** mərhələləri mövcuddur, o zaman hər bir tədris vahidi üzrə göstərilən fəaliyyətlər üçün dərslər planlaşdırılmalıdır. Dərslərin sayı inkişafı nəzərdə tutulan hərəkəti qabiliyyətin xüsusiyyətindən asılı olaraq müəyyənləşdirilir.

Standartlar: Mövzu üzrə standartların müəyyən olunması aşağıdakı ardıcılıqla aparılır.

Tədris vahidinə aid birinci dərsə:

- tədris vahidinin (məsələn, qüvvə qabiliyyətini) sağlamlığın möhkəmləndirilməsində, fiziki hazırlığının artırılmasında əhəmiyyətinə, hərəkətlərin icra üsuluna, şagird fəaliyyətinin təşkilinə, fiziki yükün icra ardıcılığı və intensivliyinə dair standartlar daxil ediləcəkdir;

Tədris vahidinə aid sonrakı dərslərə:

- hərəkəti qabiliyyətin inkişafına yönəlmiş fiziki yükə (sıra və ümuminkişaf hərəkətləri, oyunlar, estafetlər, kombinə edilmiş estafetlər, xüsusi hərəkətlər və s...), onun icra ardıcılığına və intensivliyinə, təşkilinə dair standartlar.

Mövzusunun və illik planlaşmada neçənci olmasından asılı olmayaraq bütün dərslərə mənəvi-iradi xüsusiyyətləri özündə əks etdirən standartlar daxil edilir.

Məqsəd: Dərsin mövzusuna aid əsas məsələnin ifadə olunması. Məsələn, sürət qabiliyyətinin tərkib komponenti olan hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişafı üçün 5-ci sinifdə iki tədris saati ayrılır.

Bu dərslərin hər birində dərsin məqsədi «hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi» olacaqdır.

Dərsin vəzifələri: Dərsin məqsədindən, bu dərsin tədris vahidinin reallaşdırılmasında neçənci olmasından, istifadə olunacaq resurslardan asılı olaraq müəyyənləşdirilir. Məsələn, hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsini nəzərdə tutan 5-6-cı dərslərdə vəzifələr aşağıdakı kimi seçiləcəkdir:

- sürəti inkişaf etdirən oyunlar, hərəkətlər, estafetlər haqqında məlumat vermək;

- dərslərdə istifadə olunan oyunları təşkil etmək və keçirmək;

- şagird fəaliyyətini tənzimləmək və qiymətləndirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: Bütün mövzular üzrə dərslərdə fənnin məzmun xətləri arasında əlaqə qurulmalıdır. Bu dərsin pedaqoji tamlığının əsas amilidir. Vəsaitdə

verilən illik planlaşma cədvəllərində fəndaxili integrasiya alt standartların seçilməsi ilə təmin olunmuşdur.

İş forması: Dərsin məqsəd və vəzifələrindən asılı olaraq seçilir. Bir dərsdə bir neçə frontal, kiçik qruplarla, cütlüklərlə, fərdi və s. iş formasından istifadə oluna bilər.

İş üsulu: Dərsdə istifadə olunan metod, iş formasından asılı olmayaraq fiziki tərbiyə dərində istifadə olunan üsulların ardıcılığı aşağıdakı kimi olacaqdır: izah, nümayiş, təkrar, korreksiya, qiymətləndirmə.

Resurslar: Dərsdə istifadə olunan resurslar geniş spektrə malik olub, həlli qarşıya qoyulan vəzifələrdən bilavasitə asılıdır. Bu resurslar iki qrupda təsnif oluna bilər:

- 1) Ümumi resurslar. Buraya bütün dərslərdə istifadə olunan sıra və ümuminkişaf hərəkətləri daxildir.
- 2) Xüsusi resurslar. Buraya dərsin əsas hissəsi üçün seçilmiş hazırlayıcı, köməkçi, əsas hərəkətlər, eyni zamanda qiymətləndirmə normativlərinə daxil edilmiş hərəkətlər aiddir. Hazırlayıcı və əsas hərəkətlər struktur cəhətdən biri-birinə yaxın olmalıdırlar. Bu hərəkətlər Fiziki tərbiyə fənninin tədris vahidlərinə müvafiq olaraq altı qrupda təsnif olunur.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: Dərsin məqsəd və vəzifələrinə müvafiq seçilir. Bu avadanlıqlar dərsin əsas məqsədinin reallaşmasını təmin etmək iqtidarında olmalıdır.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə-3-5dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport. Bu hissədə dərsin məqsəd, vəzifələri, tədris vahidinin (hərəkəti qabiliyyətin) **sağlamlaşdırıcı, inkişafetdirici, tətbiqi** xüsusiyyətləri, istifadə olunacaq resurslar, onların icra ardıcılığı və qaydaları, intensivliyi, fərdi və komandalı fəaliyyətin təşkili, qiymətləndirmə meyarları haqqında məlumat verilir. Dərsin **motivi formalaşdırılır**.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq. Bu hissədə əsas məqsəd şagird orqanizminin əsas hissədə yerinə yetiriləcək intensiv fiziki yükə hazırlamaqdır.

Hərəkəti bacarıqlar: Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, düzülüş və yenidən düzülüşlər, seyrəlmələr, yerləş, qaçış, hoppanmalar.

ÜİH kompleksləri (Ümuminkişaf hərəkətlərini irəliləmələr zamanı seyrəlməmiş sırada icrası məqsədəuyğun hesab edilir. Çünki bu dərsin motor sıxlığını yüksəldilməsinə imkan yaradır).

Əsas hissə: 20-25 dəq. Burada əsas məqsəd planlaşdırılan hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün hərəkətlərin, oyunların, estafetlərin, xüsusi hərəkətlərin zəruri intensivlikdə yerinə yetirilməsidir.

Bu zaman dərsin məqsədinin reallaşması adekvat hərəkətlərin seçilməsindən bilavasitə asılıdır.

Dərsin bu hissəsində fiziki yükün intensivliyi istifadə olunan resursların mümkün qədər çoxsaylı komandalarda arasında yarış rejimində icrası ilə təmin olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq. Bu hissənin məqsədi intensiv fiziki yükədən sonra şagird orqanizminin bərpası məqsədi ilə əzələlərin boşaldılması və tənəffüs hərəkətlərindən istifadə və dərsin yekunlaşdırılmasıdır. Fərqlənən şagird və

komandalar təqdir edildikdən sonra müəllim müşahidələri əsasında müəyyən etdiyi şagirdlərə fərdi ev tapşırıqları verir.

1.3. Dərs nümunələri

Sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

Mövzu: Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.3., 2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.1.

Məqsəd: Sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi;

Dərsin vəzifələri:

1. Sürət qabiliyyətinin fiziki hazırlığın formalaşmasında əhəmiyyəti haqqında məlumat vermək;
2. Hərəkətin reaksiya tezliyini inkişaf etdirən hərəkətlər, oyun qaydaları haqqında məlumat vermək;
3. Hərəkətin tezliyini inkişaf etdirən oyunları, estafetləri təşkil etmək və keçirmək;
4. Şagird fəaliyyətini təmizləmək və qiymətləndirmək.

Fəndaxili integrasiya: 1.1., 2.1., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

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

Resurslar: -müxtəlif çıxış vəziyyətlərdən startlar;

-müxtəlif intervalı siqnallarla startlar;

-oyunlar və estafetlər;

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: fit, tabaşir, ruletka, piramida və ya bayraqcılar, saniyəölçən.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə:3-5 dəq.

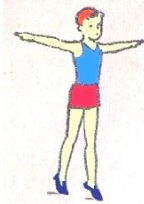
Bir cərgədə düzülüş, raport.

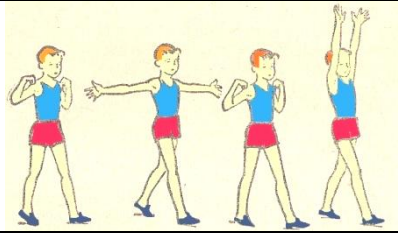
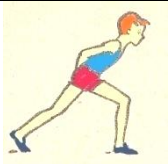
İnformasiya təminatı: Müəllim bildirir ki, sürət insanın fiziki hazırlığında və sağlamlığının möhkəmləndirilməsində mühüm əhəmiyyət daşıyan hərəkəti qabiliyyətlərdən biridir. Bizim 12 dərsimiz bu qabiliyyətin inkişafına yönəlmişdir. Bu dərslərdə sizin hərəkət sürətinizin artırılması üçün verilən hazırlayıcı hərəkətləri və oyunları maksimal tezlikdə və sürətdə icra etmənin əsas şərtlərdən biridir. Ümumiyyətlə hərəkətlərin icrasında, xüsusən də intensiv sürət hərəkətlərindən sonra mütləq müəyyən gigiyenik tələblərə riayət etmək zəruridir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ümuminkişaf hərəkətləri: ÜİH kompleksi:

	1. Qolların yanlarda, adi yerləşin pəncələr üzərində yerləşlə növbələşdirilməsi: dörd adı addım, dörd – pəncələr üzərində yerləş. Metodik göstəriş: Pəncələr üzərində addımlayaraq və qolları yanlara qaldırmaqla, dartınmaq – nəfəs almaq.
---	--

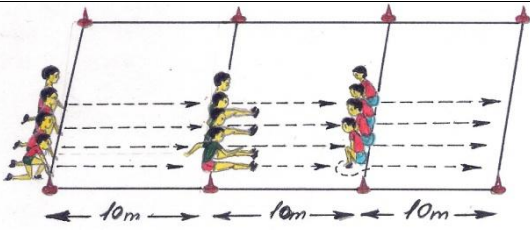
	2. Ç.v. – əllər çiyinlərdə, barmaqları yumruqda yığmaq. Qolları və barmaqları fəal açıb bükməklə yerləş. Qollar irəliyə, yuxarıya, yanlara və aşağıya növbəli açılmaları. Metodik göstəriş: Hərəkətlər addımlarla uyğunlaşdırılaraq dəqiq icra edilir. Müntəzəm nəfəs almaq.
	3. Qollar bəldə bükülü vəziyyətdə xizəkdə sürüşmə hərəkətinin imitasiyası, Metodik göstəriş: Baş və qaməti düz saxlamaqla hər bir sayda hücum addımı etmək. Müntəzəm nəfəs almaq.
	4. Gövdənin kiçik dönməsi, qolları yellənməsilə yerləş. Metodik göstəriş: Qollar maksimum sərbəstdir. Yerləş tempi aşağıdır. Müntəzəm nəfəs almaq.
	5. Əllər bəldə, dizləri yuxarıya qaldırmaqla, bükülən qıça tərəf əyilməklə yerləş. Hər addım iki sayda icra edilir. 1s. – sağ qıçı bükmək və sağa əyilmək; 2s. – sağla irəliyə addım, düzəlmək; 3-4s. – eyni hərəkət sol ayaqla, sola əyilməklə. Metodiki göstəriş: Dizi hündürə qaldırmaq, pəncəni dartmaq. Müntəzəm nəfəs almaq.
	6. Ç.v. – dayaqlı oturuş. Ayaqlardan əllərə qısa tullanmalarla irəliləmək. Metodik göstəriş: Hərəkətləri uçuş fəzası ilə icra etmək. Fasiləsiz, sərbəst tənəffüs.
	7. Qaçışın, yerində qaçış və 360° dönmələrlə növbələşdirilmiş icrası. Addımların nisbəti müxtəlif ola bilər, məsələn, 1-4s. – irəli qaçış, 5-8s. – dönərək, yerində qaçış. Metodiki göstəriş: Rəvan, sərbəst nəfəs almaq. Qaçışdan sonra yerləş keçmək.

Əsas hissə: 20-25 dəq.
Hazırlayıcı hərəkətlər:

		
İrəliyə mayallaq aşmaqdan sonra sürətlənmə ilə qaçış X 2-4	« MARŞ! » komandası ilə startdan qaçaraq əlini irəlində durmuş komanda yoldaşının əlinə vurmaq X 2-4	Kürəyi qaçış istiqamətinə oturuşdan qaçış X 2-4
		
Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən qaçışa başlamaq X 4-6		

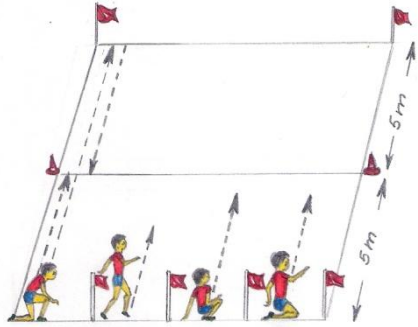
Müəllimlər üçün informasiya: hazırlayıcı hərəkətlər şagirdlərin əzələ-sinir aparatını əsas yarış hərəkətinin icrasına hazırlamaqdır. Hərəkətlər şagirdlərin sayından asılı olaraq fərdi qruplarla, komandalarla yerinə yetirilə bilər. Dərsin motor sıxlığını, maraqlı və şən keçməsinə təmin etmək məqsədi ilə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

Əsas hərəkət:

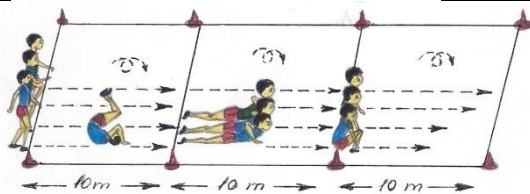


Sınıf hər birində bərabər saylı şagird olan üç komandaya bölünür. Komandalar şəkildə göstərilən vəziyyətlərdə start xəttində düzülür. Start signalı ilə hər üç komanda eyni vaxtda startdan maksimal sürətlə 10 m məsafəni qaçırlar. Sonra komandalar start vəziyyətlərini dəyişirlər. Hər üç vəziyyətdən daha çox iştirakçısı məsafəni tez qət edən komanda

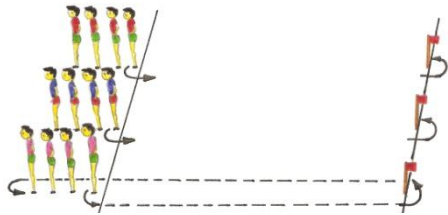
qalib hesab olunur.



Sınıf hər birində bərabər saylı şagird olan dörd komandaya bölünür. Hər bir komandanın birinci iştirakçıları şəkildə verilmiş vəziyyətlərdən maksimal sürətlə 5 m qaçır, geriye start xəttinə qaçır, yenidən 10 m qaçır və qayıdaraq komanda yoldaşına toxunur və sıranın sonunda dayanır. Sonrakı iştirakçılar hərəkəti təkrar edirlər.

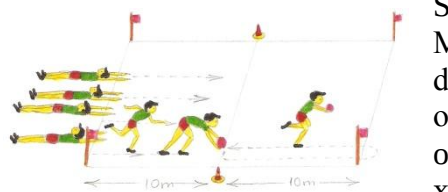


Sınıf hər birində bərabər saylı şagird olan üç komandaya bölünür və onlar şəkildə verilmiş vəziyyətlərdə start xəttində düzülür. Start signalı ilə hər bir iştirakçı irəliyə mayallaq aşaraq 10 m məsafəni maksimal sürətlə qaçırlar. İştirakçısı start xəttinə daha tez çatan komanda qalib hesab olunur.



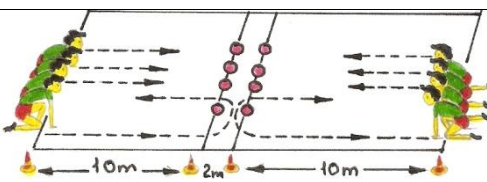
Sınıf hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür. Meydançada bir-birindən 10-15m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir. Dönmə xəttində hər bir komanda üçün bir bayraq və ya piramida qoyulur. Komandalar start xəttində kürəyi qaçış istiqamətinə olmaqla sırada düzülür. Start komandası ilə birinci iştirakçılar dönmə xəttinə qaçır, bayrağın ətrafından dönüb öz

komandasına qayıdır, əlini yoldaşının kürəyinə toxundurur, sıranın əvvəlinə keçir. İkinci iştirakçı dönmə xəttinə qaçır, yarış davam etdirir. Daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib gəlir.



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

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



Sınıf şagirdlərin sayından asılı olaraq iki və ya daha çox komandalara bölünür. Komandalar biri-birindən 22m məsafədə bir-birinə paralel çəkilmiş start xətləri üzərində qarşı-qarşıya aşağı start vəziyyətində düzülür. Hər bir iştirakçıdan 10m məsafədə bayraq,

top və hər hansı əşya qoyulur. Əşyalar arasında məsafə iki metrdir. Start signalı ilə hər bir iştirakçı dönmə xəttinə qoyulmuş əşyaya doğru qaçır və onun ətrafından dönərək start xəttinə

tərəf qayıdır. Çıxış vəziyyətini daha tez alan komanda qalib sayılır.

Metodiki göstəriş: Hazırlayıcı hərəkətlər və oyunların icrası zamanı qaçış məsafələri şagirdlərin fiziki hazırlığından, şəraitdən asılı olaraq dəyişdirilə bilər. Burada verilən oyunların hamısından bir dərisdə istifadə etmək məcburi deyildir. İstifadə olunacaq oyunların sayı müəllimin dərsin əsas hissəsi üçün planlaşdırdığı vaxtda görə müəyyən olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim oyunların nəticələrinə görə qalib komandaları və daha fəal şagirdləri qeyd edir. Müvafiq ev tapşırıqları verir.

Çevikliyin inkişaf etdirilməsi

Mövzu: Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 1.2.2., 2.2.2., 2.3.1., 3.1.1., 4.2.

Məqsədlər:

1. Dəqiq icranın təcrübi əhəmiyyəti haqqında məlumat vermək;
2. Çeviklik qabiliyyətini inkişaf etdirən oyunlar, onların icra rejiminin müəyyən edilməsi, təşkili və keçirilməsi;
3. Oyunların icrası zamanı şagirdlərin qaydalara riayət etməsi və mübarizlik nümayiş etdirməsi üçün şərait yaratmaq;
4. Şagird fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 1.2., 2.2., 2.3., 3.1., 4.2.

İş forması: frontal, qruplarla, fərdi.

İş üsulu: izah, hərəkəti bacarığın formalaşması, təkrar, oyun sxemi.

Resurslar: - müxtəlif çəkili topların müəyyən məsafələrə əl və ayaqla ötürülməsi, atılması və qəbulu;

- topun hər hansı məsafədə qoyulmuş hədəfə vurulması və ya atılması;

- bədənin və ətrafların müəyyən vəziyyətini saxlamaqla məhdud sahədə irəliləmələr, dönmələr,

fırlanmalar;

- topun ötürülməsi və qəbulu elementləri ilə estafetlər;

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: top, fit, tabaşır, ruletka.

Dərsin gedişi.

Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgəyə düzülüş, raport.

Motivasiya, problemin qoyuluşu: Kim daha çevikdir?

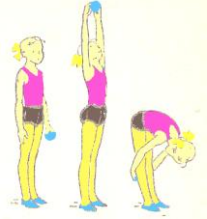
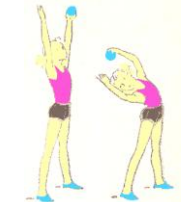
Tədqiqat sualı: Çeviklik insana nə verir?

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

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

Ç.v. - ə.d., top sol əldə;

1s. – qollar qövslə irəli-yuxarı – nəfəs almaq;

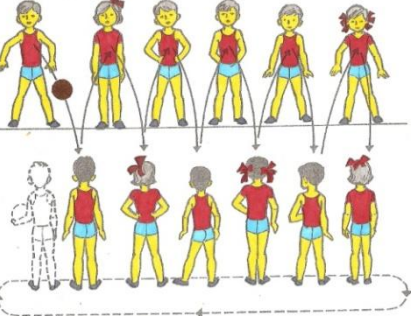
	2s. - əyilərək qollar aşağıya, topu ayaqların arasından sağ ələ ötürmək – nəfəsi buraxmaq; 3s. - qalxaraq qollar yuxarı; 4s. - əyilərək, topu sol ələ.
	Ç.v. – ayaqlar geniş aralı duruş, qollar yanlarda, top sol əldə; 1-2s. – belə açmaqla qollar arxaya – nəfəs almaq; 3-4s. - sol ayağı yarım bükmək, irəli əyilmə, topu dizin altından sol ələ ötürmək – nəfəsi buraxmaq; 5-8s. – sağ ayağa tərəf əyilərək hərəkəti təkrar etmək.
	Ç.v. – ayaqlar aralı duruş, top sol əldə; 1-2s. - gövdəni sağa döndərərək topu döşəməyə, topuğun arxasında yerə burmaq; 3-4s. – hərəkəti sola, topu sol əllə tutmaq.
	Ç.v. – ayaqlar aralı duruş, qollar yanlarda, top sol əldə; 1s. – gövdəni sağa əyərək, topu buraxmaq, sağ əllə tutmaq; 2s. – Ç.V. 3-4s. – hərəkəti sol tərəfə təkrar etmək.
	Yerində və ya irəliləmə zamanı topu döşəməyə sol(sağ) əllə vurmaq, sağ(sol) əllə tutmaq.
	Ç.v. – Əllər beldə, top döşəmədə sağ tərəfdə; 1-2s. – top üzərindən sol ayaqdan sağ ayağa tullanmaq və əksinə. Müntəzəm nəfəs almaq.

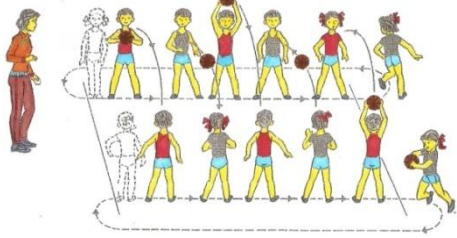
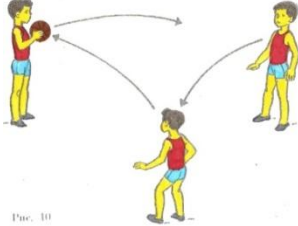
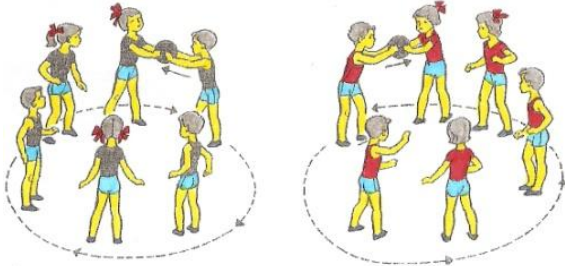
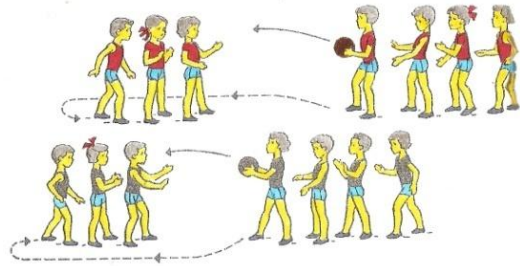
Sırada və cərgədə sıxlaşma.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

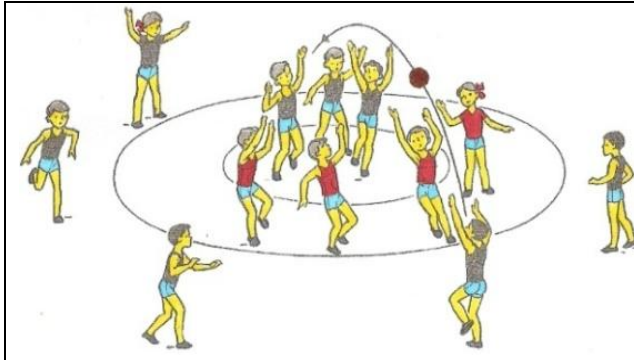
(Basketbol oyunu elementlərindən istifadə etməklə)

Hazırlayıcı hərəkətlər: Bacarıqlar və vərdişlər.

	Topun qəbulu və ötürülməsinin öyrədilməsi. İcra texnikası. Sinif bərabər sayılı komandalara bölünür. Hərəkəti birgə icra edəcək komanda cütlükləri müəyyən olunur və 2 komanda cərgədə düzülərək 3 metrlik məsafədə üz-üzə dayanırlar. (2 komanda cütlüyü daha məqsədə uyğun sayılır). Hər komanda cütlüyünə bir top verilir. Top şəkildə göstərildiyi kimi qarşılıqlı fəaliyyətdə ötürülür, sonuncu topu qəbul edən iştirakçı qaçaraq cərgənin önünə keçir
---	---

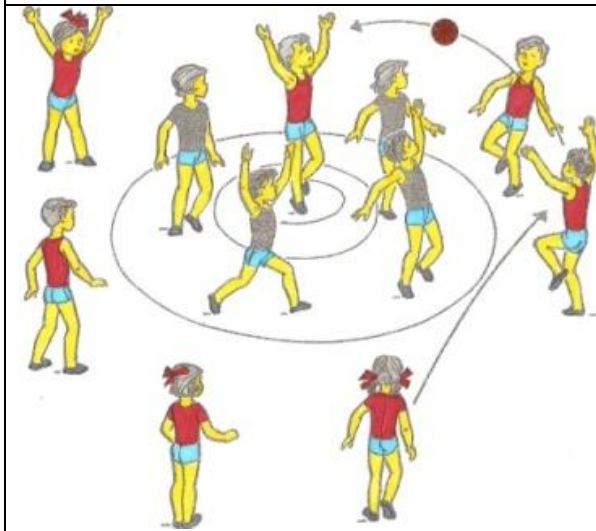
	və hərəkətin icrası yenidən başlayır. Topun qəbulu və ötürülməsi. İcra texnikası. Sinif bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Komandalar aralarında 2-3m məsafədə cərgədə üz-üzə dayanırlar. Cərgələr bitişik addımlarla müəyyən olunmuş yerə qədər hərəkət etməklə topu biri-birinə ötürürlər. cərgənin sonunda dayanmış şagird nişanlanmış yerə çatdıqda və topu qəbul etdikdə cərgənin arxası ilə qaçaraq önə keçir və oyun davam edir.
	Topun qəbulu və ötürülməsi. İcra texnikası. Üç şagird aralarında üç-dörd metr məsafə olan üçbucaq yaradırlar. Siqnala müvafiq olaraq topu dairə boyu bir-birinə ötürürlər. (1,2,3 top istifadə etmək olar). Bu ötürmələr bir neçə variantda icra edilə bilər, məsələn, dairə boyunca hərəkət etməklə topun dairə istiqamətində və əks istiqamətdə ötürülməsi.
	Topun qəbulu və ötürülməsi. İcra texnikası. Sinif iki komandaya bölünür və dairə boyu cərgədə düzülür. hər komandada bir aparıcı müəyyən olunur. Start siqnalı ilə aparıcı topu yan tərəfdəki yoldaşına ötürür və əks tərəfdən dairə boyu qaçaraq öz yerinə qayıdır. Topu qəbul edən 2-ci oyunçu hərəkəti təkrar edir. Bütün iştirakçılar topu ötürüb dairəni qət etdikdən sonra və ilkin çıxış vəziyyətinə qayıtdıqda oyun başa çatır. Hərəkəti daha tez qurtaran komanda qalib gəlir.
	Topun qəbulu və ötürülməsi. İcra texnikası. Sinif hər birində cüt, bərabərsaylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər komanda özü də iki yerə bölünərək 3-4m. məsafədə qarşı-qarşıya sırada dayanırlar. Start siqnalı ilə topla olan iştirakçı topu qarşıdakı komanda yoldaşına ötürür, qaçaraq qarşı tərəfdə dayanmış sıranın sonunda dayanır. Topu qəbul edən iştirakçı da eyni hərəkəti yerinə yetirir. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.

Əsas hərəkətlər (Çeviklik qabiliyyətinin inkişafı):



Topun ötürülməsi və qəbulu üçün əlverişli mövqe seçmək.

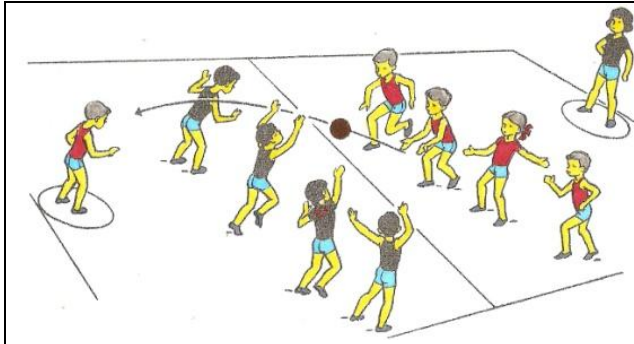
İcra texnikası. Meydançada diametrləri 3m və 5m olan 2 dairə, biri birinin içərisində cızılır. Şagirdlər 2 komandaya bölünür. Birinci dairəyə 1-ci komandadan 3 oyunçu yerləşdirilir. 2-ci dairəyə 2-ci komanda üzvləri yerləşirlər. 1-ci komandanın qalan üzvləri böyük dairənin kənarında yer tuturlar. Start signalı ilə 1-ci komandanın oyunçuları topu dairənin kənarından 1-ci dairənin içərisində dayanmış komanda yoldaşlarına ötürməyə çalışırlar. 1-ci komandanın dairənin içərisindəki oyunçuları topu tutduqda dairənin kənarındakı yoldaşlarına kömək üçün çıxırlar. 2-ci komandanın oyunçuları mərkəzə ötürülən topu tutmağa və ötürməni dayandırmağa çalışırlar. Sonra komandalar yerlərini dəyişirlər. Hər bir uğurlu ötürmə və topun qəbulu üçün 1 xal verilir. Daha çox xal toplayan komanda qalib sayılır.



Topun ötürülməsi və qəbulu üçün əlverişli mövqe seçmək.

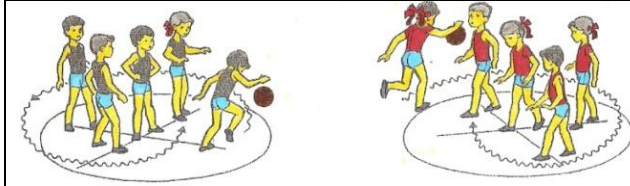
İcra texnikası. Meydançada biri birinin içərisində üç dairə cızılır. Birinci dairənin diametri 1m, ikinci dairə - 3 m, üçüncü dairə isə 5 m. olmalıdır. Birinci dairədə topu qəbul edəcək rəqib komandanın bir oyunçusu durur, ikinci dairə sərbəstdir, üçüncü dairədə rəqib komandanın müdafiəçiləri dayanırlar. Qalan oyunçular dairənin ətrafında yer tuturlar. Dairənin kənarındakı oyunçular topu mərkəzdəki oyunçuya ötürməyə çalışırlar. Müdafiəçilər topu tutmalıdırlar. Əgər dairənin mərkəzindəki oyunçu topu tutarsa, o zaman topu ötürən oyunçu dairənin mərkəzinə keçir, topu tutan oyunçu isə, müdafiəçilərə qatılır. Müdafiəçilərdən bir nəfər isə dairənin kənarındakı oyunçulara qatılır.

Oyun bir neçə variantda aparıla bilər. Sınıf yuxarıda qeyd olunan variantda oyunu aparmaq üçün bir neçə komandalara bölünə bilər.



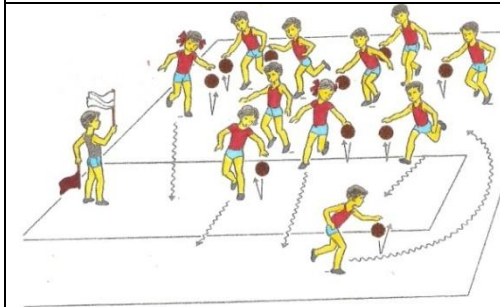
Topun ötürülməsi və qəbulu.

İcra texnikası. Sınıf hər birində bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Meydançada oyun sahəsi iştirakçıların hazırlıq səviyyəsinə müvafiq olaraq cızılır. Yarışacaq komanda cütlükləri müəyyənləşdirilir. Hər komandanın bir kapitanı seçilir. Kapitanlar meydançanın əks tərəflərində cızılmış dairənin içərisində dayanırlar. Hər bir komanda topu digər komandanın arxasında dayanmış kapitanına ötürməyə çalışırlar. Rəqib komanda topu ələ keçirməyə çalışır. Topu biri birinə ötürməyə və çiləməyə icazə verilir. Topla qaçmaq olmaz. Öz kapitanına daha çox ötürmə etmiş komanda qalib hesab olunur.



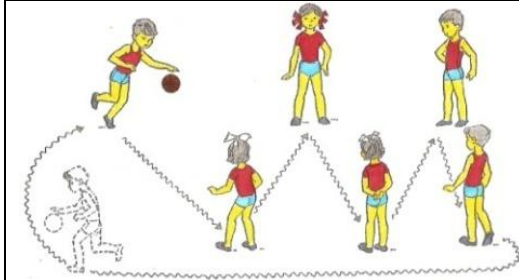
Topun çilənməsi və ötürülməsi

İcra texnikası. Sınıf hər birində 5-6 iştirakçıları olan komandalara bölünür və diametri 5-6m olan dairənin içərisində yerləşirlər. Start signalı ilə birinci iştirakçılar topu dairə boyu çiləyərək ikinci iştirakçıya ötürür və arxada dayanır. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab edilir.



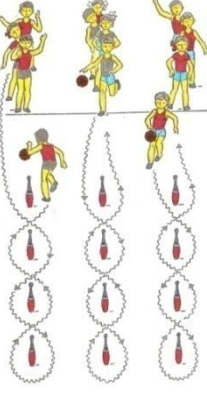
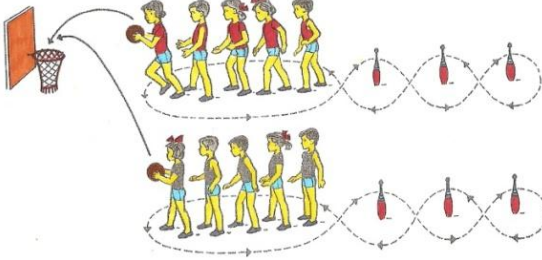
Topun çilənməsi.

İcra texnikası: meydançada eni 2-2,5m, uzunluğu 4-5m olan bir neçə yol çəkilir. Bütün şagirdlər "motoskletçidirlər". Hər bir yolun nizamlayıcısı vardır. Bütün şagirdlər topu çiləyərək yolla irəliləyirlər. nizamlayıcı qırmızı bayrağı qaldırıqda həmin yol "bağlanır". Həmin yolda olan şagirdlər topu yerində çiləyirlər. yol "açıldıqda" irəliləmədə çiləyərək yenidən çıxış vəziyyətinə, yolun başlanğıcına qayıdırlar.



Topun çilənməsi və ötürülməsi.

İcra texnikası: sınıf hər birində 6 iştirakçı komandalara bölünür. Hər bir komanda özü də 2 yerə bölünərək aralarında 3m məsafə və interval olan cərgədə qarşı-qarşıya düzülür. Start signalı ilə birinci iştirakçı topu çiləyərək qarşı cərgədəki komanda yoldaşına yaxınlaşır, topu ona ötürür və onun yerində dayanır. Oyun davam edir, cərgədə sonuncu iştirakçı topu qəbul edib, çiləyərək cərgədə birinci yerə keçir. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.

	Topun maneələr arasında çilənməsi və ötürülməsi. İcra texnikası: sinif hər birində 4 iştirakçı olan komandalara bölünür. Hər bir komandanın qarşısında 8-10m məsafədə aralarında 1m olan 5 kegli qoyulur. Start signalı ilə birinci iştirakçılar topu çiləməklə keglilərin arasından keçərək geriye qayıdır, topu sıranın önündəki komanda yoldaşına verir və sıranın arxasında dayanır. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.
	Topun maneələr arasında çilənməsi və səbətə atılması. İcra texnikası: sinif bərabər sayılı komandalara bölünür. Hər bir komanda 2m hündürlükdə qoyulmuş səbətdən 2-2,5m məsafədə sırada dayanırlar. Birinci iştirakçı topu çiləyərək sıranın arxasında, biri-birindən 1m məsafədə qoyulmuş keglilər arasından keçir, qayıdaraq topu səbətə atır, sıranın arxasına keçir. Səbətdən qayıdan topu növbəti iştirakçı götürür, hərəkəti təkrar edir. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.

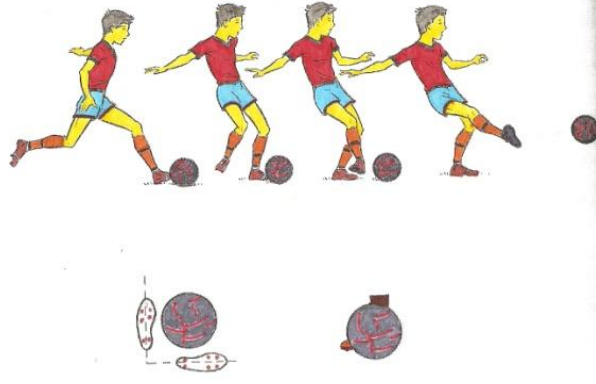
Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

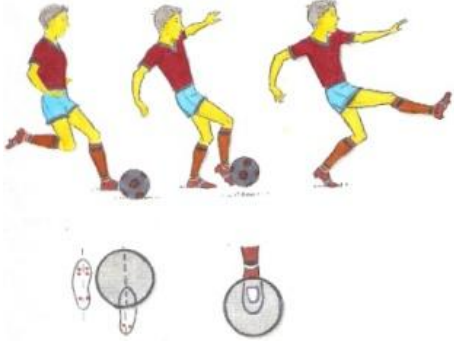
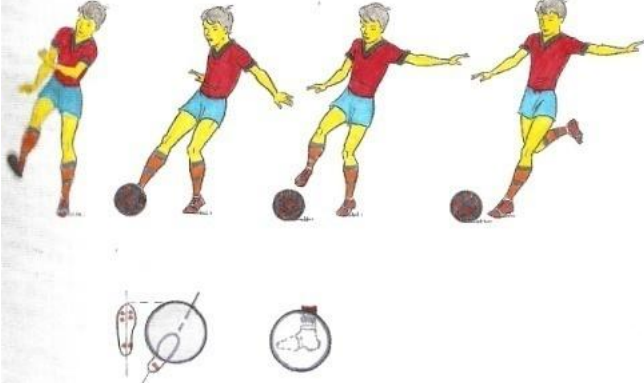
Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

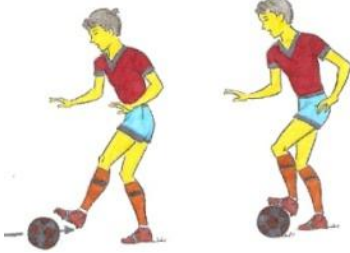
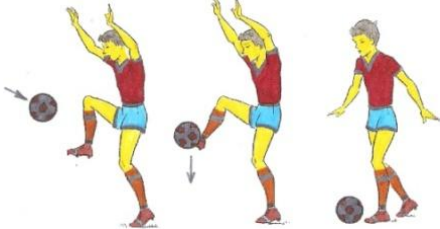
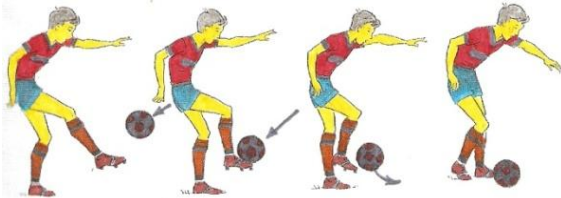
Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: müəllim oyunların nəticəsinə görə qalib komandaları və daha fəal şagirdləri qeyd edir. Müvafiq ev tapşırıqları verir.

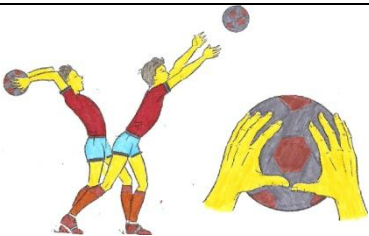
Futbol oyunu elementlərindən istifadə etməklə çeviklik qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Hazırlayıcı hərəkətlər: (Bacarıq və vərdislər)

	Pəncənin daxili hissəsi ilə zərbələr. Belə zərbələr topun yaxın və orta məsafələrə ötürülməsi, yaxın məsafələrdən topun qapıya vurulması zamanı istifadə edilir. Aşağıdakı şəkildə dayaq və zərbə ayağının topa nisbətən yerləşmə vəziyyəti verilmişdir. İcra texnikası. Bu zərbəni yerinə yetirmək üçün dizdən azacıq bükülmüş dayaq qıçı topdan 10-15sm yan tərəfə qoyulur. Bu zaman dayaq ayağın pəncənin ucu zərbə istiqamətinə yönəlir. Zərbəni yerinə yetirən və dizdən azacıq bükülmüş qıç xaricə çevrilir. Zərbə zamanı pəncənin ortası ilə topu ortası təmasda olmalıdır. Eyni vaxtda gövdə top üzərinə əyilməlidir. Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, zərbə ayrıca bir hərəkət kimi nəzərə çatmamalıdır. O,
---	---

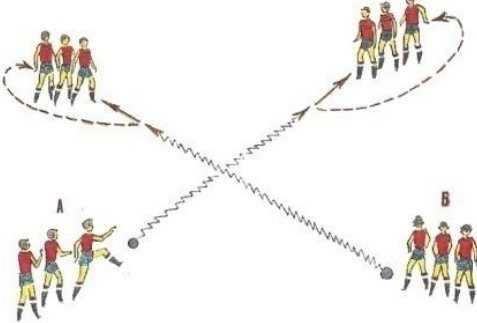
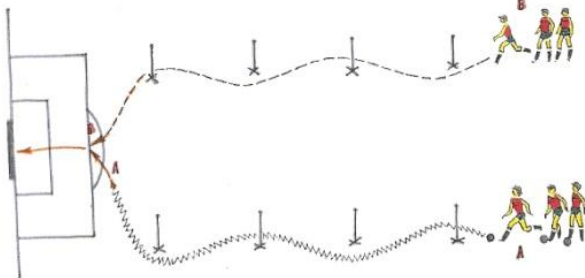
	ümumi hərəkətin diqqəti cəlb etməyən bir elementi olmalıdır. Qeyd. Aşağıdakı şəkildə pəncənin daxili hissəsi ilə zərbəyə hazırlıq və icrası zamanı topun və pəncələrin yerləşmə vəziyyətləri verilmişdir.
	Pəncənin orta hissəsi ilə topa zərbə. Oyunda: - orta və uzaq məsafələrə ötürmələr; - bu məsafələrdən qapıya zərbələr pəncənin üst hissəsi ilə icra olunur. Zərbə yerindən, yerisdən, düzxətli qaçışdan icra oluna bilər. İcra texnikası. Dizdən azacıq bükülmüş qıç topun yanında dayağa qoyulur. Dayağ ayağının ucu zərbə istiqamətinə yönəlir. Zərbə qıçı dizdən bükülərək arxaya aparılır. Sonra holaylandırma hərəkəti ilə qıç sürətlə irəliyə aparılır. Zərbə topun tən ortasına endirilir. Bu zaman zərbə ayağının pəncəsi aşağıya dartılır. Topuq – pəncə gərginləşdirilir, gövdə topun üzərinə əyilir. Qeyd. Aşağıdakı şəkildə dayağ və zərbə ayağının topa nisbətən yerləşmə vəziyyəti göstərilmişdir.
	Pəncənin daxili hissəsi ilə zərbə. Bundan sərbəst, cərimə, künc zərbələrinin həçinin cinahlara ötürmələr zamanı istifadə olunur. İcra texnikası. Dayağ ayağı topdan bir az arxada və yana qoyulur. Gövdə topdan yana əyilir və bütün ağırlığı dayağ ayağının üzərinə keçirilir, sonra zərbə ayağının pəncəsi bir xeyli xaricə çevrilir. Topuq gərginləşdirilir, pəncənin ucu dartılır. Zərbə topun aşağı hissəsinə endirilir. Yerindən zərbə belə icra olunur. Zərbə qaçışdan yerinə yetirlərkən şagird topdan 3-4 addım məsafədə və yanda dayanır. Topa toxunan qövsvəri xətlə topun uçuş istiqamətinə qaçaraq zərbə vurulur. Qeyd. Aşağıdakı şəkildə dayağ və zərbə ayağının topa nisbətən yerləşmə vəziyyəti göstərilmişdir.
	Pəncənin xarici hissəsi ilə zərbə. Künc, cərimə və qapıya zərbələr zamanı eyni zamanda komanda yoldaşına qızlı ötürmələr zamanı istifadə olunur. Bu zərbə onunla fərqlənir ki, top uçuş zamanı fırlanaraq xeyli yana uçar. İcra texnikası. Bir azca dizdən bükülmüş dayağ ayağı topdan zərbə ayağına mane törətməyəcək məsafədə dayağa qoyulur. Zərbə ayağı aşağıya istiqamətlənir və bütün qıç daxilə çevrilir. Gövdə irəliyə əyilir və ağırlıq dayağ ayağı üzərinə keçirilir. Zərbə anı pəncənin xarici hissəsi topa toxunur. Bu zərbə zamanı topun uçuş hündürlüyü dayağ ayağı ilə top arasındakı məsafədən, eyni

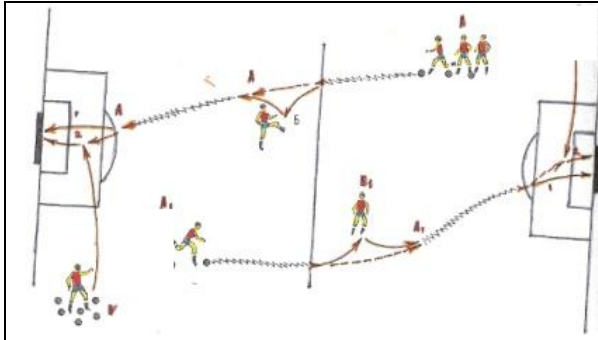
	zamanda zərbə ayağının daxilə çevrilməsi dərəcəsindən asılır.
	Pəncənin ucu ilə zərbə. Bu zərbə daha çox yağmurlu havada orta məsafələrə ötürmələrdə və rəqib qapısına hücum zamanı istifadə olunur. İcra texnikası. Dayaq ayağı topun yanında yerə qoyulur. Pəncənin ucu topun hərəkət istiqamətinə yönəlir. Dizdən bükülmüş zərbə ayağı dayaq ayağının yanından keçdikdə ani olaraq dizdən düzəldilir. Pəncənin ucu topun tən ortasına zərbə vurmaldır.
	Topun pəncənin daxili hissəsi ilə saxlanması (dayandırılması). İcra texnikası. Bədənin ağırlığı dayaq ayağı üzərinə keçirilir. Topu dayandıracaq qıç dizdən bükülür, pəncə xaricə çevrilir və dayaq ayağı ilə düz bucaq əmələ gətirir və yaxınlaşan topu «qarşılamaq» üçün irəliyə aparılır. Topa toxunan anda çox «yumşaq» geriye çəkilir. Top oyunçunun qarşısında qalır.
	Qərşidən qələn topun pəncənin altı ilə saxlanması. İcra texnikası. Topu saxlayacaq qıç dizdən bükülərək yaxınlaşan topa tərəf aparılır, bədənin ağırlığı dayaq qıçı üzərinə keçirilir. Topu saxlayacaq ayağın yuxarıya qaldırılmış pəncəsi və aşağıya endirilmiş dabanı topu yuxarıdan və yandan «örtür». Top pəncənin altına toxunduğu an qıç dizdən bükülərək geriye çəkilir. Top yerə sıxılır, gövdə irəliyə verilir.
	Yuxarıdan qələn topun pəncənin daxili hissəsi ilə saxlanması. İcra texnikası. Topu saxlayacaq qıç dizdən bükülərək, xaricə çevrilərək yuxarıya-irəliyə, yaxınlaşan topa tərəf aparılır. Topla təmas anında qıç geriye, arxaya çəkilir və topun uçuş sürətini azaldır. Bu üsulla bud səviyyəsində hərəkət edən toplar saxlanılır. Daha hündürdən uçan toplar isə eyni üsulla tullanaraq saxlamaq mümkündür.
	Əgər top şagirdin qarşısında yerə enirsə onu pəncə üstünün orta hissəsi ilə saxlamaq olar. Bu zaman dayaq qıçı dizdən bükülür, digər qıç da dizdən bükülərək yaxınlaşan topa tərəf irəliyə-yuxarıya aparılır. Enən top pəncənin üst hissəsinə toxunduğu anda topu dayandıran ayaq sürətlə, lakin yumşaq hərəkətlə aşağı endirilməklə topun sürətini azaldır və onu dayadır.

	Pəncənin xarici hissəsi ilə topun saxlanması. Bu üsul rəqibdən yayınmaq üçün əlverişli hesab olunur. İcra texnikası. Dayaq qıçı dizdən bükülür, digər qıç xaricə, topa tərəf çevrilir və bir xeyli yuxarıya qaldırılır. Top pəncənin xarici tərəfi ilə «örtülür», gövdə topa tərəf əyilir.
	Topun atılması. Bu texniki üsul topun yan xətdən oyuna daxil edilməsi zamanı istifadə edilir. İcra texnikası. Top əllə elə tutulur ki, baş barmaqlar biri-birinə toxunur. Qıçların açılması, gövdənin bükülməsi və qolların sürətli hərəkəti hesabına top meydançaya atılır. Bu üsul yerindən, yerisdən, bir neçə addımlıq qaçışdan icra oluna bilər.

Əsas hissə:

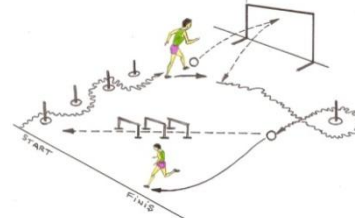
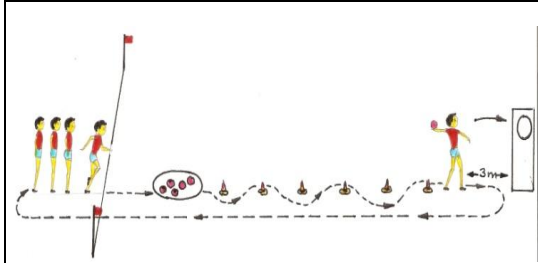
Çevikliyin inkişafı üçün oyunlar:

	Topun pəncənin üstü ilə (A) və daxili hissəsi ilə (B) ötürülməsi və qəbulundan ibarət texniki fəndlərdən təşkil olunmuş estafet. Sınıf hər birində cüt və bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər bir komanda özündə iki hissəyə bölünərək 10-15 metrlik məsafədə qar-qarşıya, sırada düzülürlər. Müəllimin komandası ilə top qarşıdakı tərəfə ötürülür və qəbul edilir. Topu ötürən və qəbul edən şagird icradan sonra sıranın arxasına keçir. Hər bir düzgün yerinə yetirilməyən texniki fəndə görə bir cərimə xalı hesablanır. Hərəkəti daha tez yerinə yetirən və cərimə xalı az olan komanda qalib qəlir.
	Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan bir neçə komandaya bölünür. Yarışacaq komanda cütlükləri müəyyənləşdirilir. Hər komanda qarşısında aralarında iki metr məsafə olan dörd dirək qoyulur. Start komandası ilə iştirakçılar topu dirəklər arası ilə apararaq 11 m məsafədən qapıya vurur, topu götürüb öz komandasına qaçır, topu sıranın önündə duran komanda yoldaşına verir, sıranın arxasında dayanır. Hər bir düzgün yerinə yetirilməyən texniki fəndə görə bir cərimə xalı hesablanır. Hərəkəti daha tez yerinə yetirən və cərimə xalı az olan komanda qalib qəlir.



Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan bir neçə komandaya bölünür. Yarışacaq komanda cütlükləri müəyyənləşdirilir.

Hər bir komanda qarşısında 15m məsafədə kiçik qapı qoyulur. Hər komandadan bir iştirakçı komandanın yerləşdiyi xətdən 5m irəlidə qapıya gedən yolun kənarında dayanır. Hər komandanın birinci iştirakçıları topla nişanlanmış sahəyə qədər 5m gedir, topu komanda yoldaşına ötürür, sonra qəbul edir, nişanlanmış sahəyə qədər aparır, qapıya vurur, sonra topu götürərək qaçıb öz komandasına qaydır, öndə duran iştirakçıya verir və sıranın arxasına keçir. Oyun komandada olan iştirakçıların sayı qədər təkrar edilir. Hər bir texniki səhv üçün cərimə xalı verilir. Hərəkəti daha tez yerinə yetirən və cərimə xalı az olan komanda qalib gəlir.



2.4. Fiziki tərbiyə fənninin məzmun standartlarının şərh¹

Standart	Məzmun	Açar sözlər
1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər		
İsinif		
1.1.1. Hərəkəti fəaliyyətə daxil olan oyunları tanıyır.	Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş oyunlar	Hərəkəti fəaliyyət
1.1.2. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində gün rejiminin əhəmiyyəti haqqında sadə məlumat verir.	Sağlamlığın qorunması, reabilitasiyası və fiziki tərbiyə üzrə zəruri məlumatlar	Sağlamlığın qorunması, reabilitasiya
1.1.3.Orqanizmin möhkəmləndirilməsində gigiyenik tələblərə əməl etməyin əhəmiyyəti haqqında məlumat verir.	Günün nizam intizam qaydaları,su proseduraları,təmizlik	gigiyenik tələblər
1.1.4. İştirak etdiyi oyunların qaydaları haqqında məlumat verir.	Oyunların keçirilməsi onların izahı	oyunların təyinatı
1.1.5. Komanda yoldaşları ilə ünsiyyət qurmaq və əməkdaşlıq etməyin zəruriliyi haqqında məlumat verir.	Yüksək mədəniyyət,bir biri ilə əməkdaşlıq	ünsiyyət qurmaq və əməkdaşlıq
1.1.1. Hərəkəti fəaliyyətə daxil olan oyunları tanıyır.	Şən və çevik oyunların təşkili və keçirilməsi	Hərəkəti fəaliyyətə
1.1.2. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində gün rejiminin əhəmiyyətini haqqında sadə məlumat verir.	Sağlamlığın qorunması, reabilitasiyası və fiziki tərbiyə üzrə zəruri məlumatlar	Sağlamlığın qorunması, reabilitasiya
1.1.3.Orqanizmin möhkəmləndirilməsində gigiyenik tələblərə əməl etməyin əhəmiyyəti haqqında məlumat verir.	Gün rejimi,düzgün qidlanma,	gigiyenik tələblərə
1.1.4. İştirak etdiyi oyunların qaydaları haqqında məlumat verir.	Kiçik estafetlər	oyun qaydaları

¹ Məzmun standartlarının şərhinə aid verilmiş izahlar və aşar sözlər ancaq tövsiyə xarakteri daşıyır. Siniflər üzrə şagirdlərin inkişaf səviyyəsinə və marağına uyğun olaraq müvafiq dəyişikliklər və əlavələr etməklə onlara yaradıcı yanaşmaq məqsəduyğun hesab edilir.

1.1.5. Komanda yoldaşları ilə ünsiyyət qurmaq və əməkdaşlıq etməyin zəruriliyi haqqında məlumat verir.	Yüksək mədəniyyət, bir biri ilə əməkdaşlıq, ədalətli, təqdirəedici davranış	ünsiyyət qurmaq və əməkdaşlıq
1.1.1. Hərəkəti fəaliyyətə daxil olan oyunları tanıyır.	Şən və kiçik estafet oyunların təşkili və keçirilməsi	Hərəkəti fəaliyyətə
1.1.2. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində gün rejiminin əhəmiyyətini haqqında sadə məlumat verir.	Sağlamlığın qorunması, Gün rejimi, düzgün qidlanma,	Sağlamlığın qorunması, gün rejimi
1.1.3. Orqanizmin möhkəmləndirilməsində gigiyenik tələblərə əməl etməyin əhəmiyyəti haqqında məlumat verir.	Gün rejimi, düzgün qidlanma,	gigiyenik tələblərə
1.1.4. İştirak etdiyi oyunların qaydaları haqqında məlumat verir.	Kiçik estafetlər	oyun qaydaları
1.1.5. Komanda yoldaşları ilə ünsiyyət qurmaq və əməkdaşlıq etməyin zəruriliyi haqqında məlumat verir.	Yüksək mədəniyyət, bir biri ilə əməkdaşlıq	ünsiyyət qurmaq və əməkdaşlıq
2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər		
2.1.1. Hərəkətləri müvafiq komandalara və nümunələrə uyğun yerinə yetirir.	Fiziki hərəkətləri inkişaf etdirən hərəkətləri müvafiq komandalara əsasında	müvafiq komandalara
2.1.2. Müxtəlif təyinatlı, ayrı-ayrı idman növlərinin elementlərindən ibarət oyunlarda iştirak edir.	Sıçrayışlar, təkrar sıçrayışlar daxil edilmiş oyunlar və estafetlər.	idman növlərinin elementləri
2.1.3. Oyun, alət və avadanlıqlardan istifadə zamanı müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına əməl edir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədənə, yıxılma, müvazinin itirilməsi və.s	müvafiq təhlükəsizlik qaydaları
3. Hərəkəti qabiliyyətlər		
3.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı çeviklik nümayiş etdirir.	Sadələşdirilmiş qaydalarla mütəhərrik və idman oyunları	Hərəkəti fəaliyyət
3.1.2. Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı bədənə əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.	Qeyri fəal əyilmələr, dartınmalar	bədənə əyilmə qabiliyyəti
3.1.3. Qaçış və oyun zamanı yaş qrupuna müvafiq sürət nümayiş etdirir.	Qısa məsafəyə estafet yarışları	müvafiq sürət nümayiş etdirir.

3.1.4. Hərəkətlərin və oyunların icrası prosesində sürət-güc nümayiş etdirir.	Müxtəlif istiqamətli çoxsaylı sıçrayışlar	sürət-güc nümayiş etdirir.
3.1.5. Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı qüvvə nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar estafetlər	qüvvə nümayiş etdirir
3.1.6. Hərəkətlərin davamlı və təkrar icrası zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.	Azsaylı iştirakçıları olan komandaların standart meydançada idman oyunları	dözümlülük nümayiş etdirir.
4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşması		
4.1.1 Komanda yoldaşları ilə ünsiyyət qurur və əməkdaşlıq edir.	Yüksək mədəniyyət, bir biri ilə əməkdaşlıq, ədalətli, təqdirəedici davranış	ünsiyyət qurmaq və əməkdaşlıq
<i>II sinif</i>		
<i>İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər</i>		
1.1.1. Hərəkəti fəaliyyətə daxil olan hərəkət komplekslərini tanıyır.	Şən və kiçik estafet oyunları	Hərəkəti fəaliyyətə
1.1.2. Sadə gün rejiminin tərtibi qaydaları haqqında məlumat verir	Səhər gimnastikası, gigiyenik təmizlik, düzgün qidalanma	gün rejimi
1.1.3. Orqanizmin möhkəmləndirilməsinin sadə üsul, vasitələri və gigiyenik tələbləri sadalayır.	Səhər gimnastikası, sağlamlığın qorunması, gigiyenik qaydalar	gigiyenik tələbləri
1.1.4. Oyun prosesində tələb olunan təhlükəsizlik qaydalarını sadalayır.	qruplaşaraq yanlara, irəliyə yıxılmalar, çevrilmələr, fırlanmalar	təhlükəsizlik qaydalarını
1.1.5. Hərəkəti fəaliyyət zamanı davranış qaydaları haqqında məlumat verir.	Təqdir olunan davranış, rəqibə hörmət, mübarizlik	davranış qaydaları
1.1.6. Mübarizlik və rəqibə hörmət haqqında məlumatı malik olduğunu nümayiş etdirir.	Komandalı fəaliyyət, yüksək mədəniyyət, bir biri ilə əməkdaşlıq, ədalətli, təqdirəedici davranış	Mübarizlik və rəqibə hörmət
2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər		

2.1.1. Sıra, ümuminkişaf hərəkətlərini icra edir.	Bir cərgədə düzülüş, raport,salamlaşma, yerizamanı sağa və sola dönmək	ümuminkişaf hərəkətləri
2.1.2. Səhər gimnastika komplekslərini yerinə yetirir.	Qolların yanlarda, adi yerişin pəncələr üzərində yerişlə növbələşdirilməsi: dörd adı addım, dörd – pəncələr üzərində yeriş. Metodik göstəriş: Pəncələr üzərində	Səhər gimnastika komplekslərini
2.1.3.Ayrı-ayrı idman növlərinin elementlərindən ibarət oyunlarda iştirak edir.	Ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş oyunlar	Hərəki fəaliyyət
2.1.4.Oyun zamanı müvafiq təhlükəsizlik və özünümühafizə qaydalarına əməl edir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinin itirilməsi və.s	müvafiq təhlükəsizlik qaydaları
3. Hərəki qabiliyyətlər		
3.1.1.Hərəki fəaliyyət zamanı çeviklik nümayiş etdirir.	Sadələşdirilmiş qaydalarla mütəhərrik və idman oyunları	Hərəki fəaliyyət
3.1.2.Hərəkətlərin və oyunlarının icrası zamanı bədənə əyilmə qabiliyyəti nümayiş etdirir.	Qeyri fəal əyilmələr,dartınmalar	bədənə əyilmə qabiliyyəti
3.1.3. Qaçış zamanı yaş qrupuna müvafiq sürət nümayiş etdirir.	Qısa məsafəyə estafet yarışları	müvafiq sürət nümayiş etdirir.
3.1.4.Hərəkətlərin və oyunların icrası prosesində sürət-güc nümayiş etdirir.	Müxtəlif istiqamətli çoxsaylı sıçrayışlar	sürət-güc nümayiş etdirir.
3.1.5.Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı qüvvə nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar estafetlər	qüvvə nümayiş etdirir
3.1.6. Hərəkətlərin davamlı və təkrar icrası zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.	Azsaylı iştirakçıları olan komandaların standart meydançada idman oyunları	dözümlülük nümayiş etdirir.
4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşması		
4.1.1.Hərəkətlərin icrası prosesində diqqəti cəmləşdirmək keyfiyyəti nümayiş etdirir.	Hərəkətin isra prosesi zamanı fikrini hərəkətin israsına yönəltmək.	diqqəti cəmləşdirmək keyfiyyəti

4.1.2. Komanda üzvləri ilə ünsiyyət qurur və səmərəli əməkdaşlıq edir.	Yüksək mədəniyyət, bir biri ilə əməkdaşlıq, ədalətli, təqdirəedici davranış	ünsiyyət qurmaq və əməkdaşlıq
III sinif		
1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər		
1.1.1. Hərəkəti fəaliyyətin orqanizmə müxtəlif təsirlərini sadə şəkildə izah edir.	Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş oyunlar	Hərəkəti fəaliyyət
1.1.2. Gün rejiminin tərtibində əsas amilləri sadalayır.	Sağlamlığın qorunması, reabilitasiyası və fiziki tərbiyə üzrə zəruri məlumatlar	Sağlamlığın qorunması, reabilitasiya
1.1.3. Orqanizmin möhkəmləndirilməsində istifadə olunan vasitələr və gigiyenik tələblər haqqında məlumat verir.	Günün nizam-intizam qaydaları, su proseduraları, təmizlik	gigiyenik tələblər
1.1.4. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə olunan oyunları fərqləndirir.	Oyunların keçirilməsi onların izahı (estafet oyunları, kombinəlanmış oyunlar)	oyunların təyinatı
1.1.5. Müxtəlif idman növlərinə aid əşya və alətlərin təyinatı və istifadə qaydaları haqqında məlumat verir.	Alət, avadanlıq, qurğu	əşya və alətlər
1.1.6. Oyun prosesində tələb olunan zəruri təhlükəsizlik və özünü mühafizə qaydalarını sadalayır.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi və.s	müvafiq təhlükəsizlik qaydaları
1.1.7. Komandalı fəaliyyət, fərdi mübarizə zamanı təqdir olunan davranış haqqında məlumat verir.	Yüksək mədəniyyət, bir biri ilə əməkdaşlıq	ünsiyyət qurmaq və əməkdaşlıq
1.1.8. Komandalı fəaliyyət zamanı yoldaşlarına mənəvi-iradi dayaqın əhəmiyyəti haqqında məlumat verir.	Yüksək mədəniyyət, bir biri ilə əməkdaşlıq, yüksək mədəniyyət, ədalətli, təqdirəedici davranış	ünsiyyət qurmaq və əməkdaşlıq
2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər		
2.1.1. Sıra, ümuminkəşaf hərəkətləri icra edir.	Sıra hərəkətləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar. ÜİH kompleksi:	ÜİH kompleksi:

2.1.2. Məqsədli tərtib olunmuş səhər gimnastika komplekslərini və ev tapşırığı hərəkətlərini yerinə yetirir.	Sadə gimnastik hərəkətlərin yerinə yetirilməsi	səhər gimnastika kompleksləri
2.1.3. İdman növlərinə aid alət və avadanlıqlarından istifadə və oyun zamanı təhlükəsizlik, özünümühafizə qaydalarına əməl edir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi və.s	müvafiq təhlükəsizlik qaydaları
2.1.4. Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün müxtəlif təyinatlı oyunlar, estafetlər, kombinə edilmiş estafetlərdə iştirak edir.	15-20m məsafələrə sürətlənmələr,qısa məsafəyə estafet yarışları,qısa mərhələli kombinəlanmış estafetlər	kombinə edilmiş estafetlər
2.1.5. Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətləri yerinə yetirir, müvafiq əşya və avadanlıqlardan istifadə edir.	Yüngül topun sağ və sol əllə uzağa atılması,doldurulmuş topun itələnməsi və atılması Atma hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar estafetlər.	əşya və avadanlıqlar
3. Hərəkəti qabiliyyətlər		
3.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı çeviklik nümayiş etdirir.	Sadələşdirilmiş qaydalarla mütəhərrik və idman oyunları	Hərəkəti fəaliyyət
3.1.2. Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı bədənə əyilmə qabiliyyəti nümayiş etdirir.	Qeyri fəal əyilmələr,dartınmalar,ayrı-ayrı oynaqların mütəhərrikliyinin inkişafına yönəlmiş dinamik hərəkətlər	bədənə əyilmə qabiliyyəti
3.1.3. Qaçış zamanı yaş qrupuna müvafiq sürət nümayiş etdirir.	Qısa məsafəyə estafet yarışları	müvafiq sürət nümayiş etdirir.
3.1.4. Hərəkətlərin və oyunların icrası prosesində sürət-güc nümayiş etdirir.	Müxtəlif istiqamətli çoxsaylı sıçrayışlar	sürət-güc nümayiş etdirir.
3.1.5. Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı qüvvə nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar estafetlər	qüvvə nümayiş etdirir

3.1.6. Hərəkətlərin davamlı və təkrar icrası zamanı düzümlülük nümayiş etdirir.	Azsaylı iştirakçıları olan komandaların standart meydançada idman oyunları	düzümlülük nümayiş etdirir.
4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşması		
4.1.1. Hərəkətlərin icrası və oyun prosesində rəqiblə qaydalar çərçivəsində davranmaqla cəsarət və mübarizlik göstərir.	Hərəkətin isra prosesi zamanı qorxmazlıq, fədakarlıq	cəsarət və mübarizlik
4.1.2.. Ümumi mənəfe naminə həmrəylik nümayiş etdirir.	Yüksək mədəniyyət, bir biri ilə əməkdaşlıq, ədalətli, təqdirəedici davranış	ünsiyyət qurmaq və əməkdaşlıq
<i>IVsinif</i>		
<i>1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər.</i>		
1.1.1. Hərəkəti fəaliyyətin fiziki hazırlığın formalaşmasında əhəmiyyəti haqqında məlumat verir.	Hərəkəti fəaliyyətin düzgün tərtib edilmiş gün rejiminin sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi	Hərəkəti fəaliyyətin
1.1.2. Gün rejiminin tərtibində əsas amilləri fərqləndirir.	Sağlamlığın qorunması, reabilitasiyası, nizam intizam qaydaları, su proseduraları, təmizlik	Gün rejimi
1.1.3. Orqanizmin möhkəmləndirilməsində istifadə olunan vasitələr və gigiyenik tələblər haqqında məlumat verir.	Günün nizam intizam qaydaları, su proseduraları, təmizlik və.s	Gigiyenik tələblər
1.1.4. Sürət istiqamətli oyunları fərqləndirir.	Qısa mərhələli kombinəlanmış estafetlər, hərəkətlərin inkişafına yönəlmiş hərəkətlər, nişanlanmış yolda qaçışlar.	Sürət istiqamətli oyunlar
1.1.5. Sürət-gücü inkişaf etdirən oyunları tanıyır.	Müxtəlif istiqamətli çoxsaylı sıçrayışlar, yerindən kiçik qaçışdan uzunluğa, maneələr üzərindən tullanmalar	sürət-güc nümayiş etdirir.

1.1.6. Çeviklik tələb edən oyunlar və oyun qaydaları haqqında məlumat verir.	Sadələşdirilmiş qaydalarla mütəhərrik və idman oyunları	Hərəkəti fəaliyyət
1.1.7. Bədənin əyilmə qabiliyyəti, qüvvə və dözümlülüyü inkişaf etdirən hərəkətlər, oyunlar və kombinəlanmış estafetlər haqqında məlumata malik olduğunu nümayiş etdirir.	Qeyri fəal əyilmələr, dartınmalar Təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar estafetlər	bədənin əyilmə qabiliyyəti kombinəlanmış estafetlər
1.1.8. Hərəkəti fəaliyyət zamanı istifadə edəcəyi özünümühafizə, təhlükəsizlik üsullarını sadalayır.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədənə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi və.s	müvafiq təhlükəsizlik qaydaları
2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər		
2.1.1. Sıra və ümuminkişaf hərəkətlərini yerinə yetirir; müxtəlif təyinatlı ümuminkişaf hərəkətlərini yerinə yetirir.	Sıra hərəkətləri, irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar. Ümuminkişaf hərəkətləri: ÜİH kompleksi:	ÜİH kompleksi:
2.1.2. Çeviklik qabiliyyətini inkişaf etdirən oyunları, estafetləri, kombinəlanmış estafetləri və xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir.	Sadələşdirilmiş qaydalarla mütəhərrik və idman oyunları, topun ötürülməsi və qəbulu	Hərəkəti fəaliyyət kombinəlanmış estafetləri
2.1.3. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin oyunları estafetləri, kombinəlanmış estafetləri və xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir.	Qeyri fəal əyilmələr, dartınmalar, ayrı-ayrı oynaqların mütəhərrikliyinin inkişafına yönəlmiş dinamik hərəkətlər	bədənin əyilmə qabiliyyəti
2.1.4. Sürət qabiliyyətinin oyunları estafetləri, kombinəlanmış estafetləri və xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir.	Qısa məsafəyə estafet yarışları	müvafiq sürət nümayiş etdirir.
2.1.5. Sürət-güc qabiliyyətinin oyunları estafetləri, kombinəlanmış estafetləri və xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir.	Müxtəlif istiqamətli çoxsaylı sıçrayışlar, doldurulmuş topların itələnməsi və atılması	sürət-güc nümayiş etdirir.
2.1.6. Qüvvə qabiliyyətinin oyunları estafetləri, kombinəlanmış estafetləri və xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir.	Təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar estafetlər	qüvvə nümayiş etdirir

2.1.7. Dözümlülük qabiliyyətinin oyunları estafetləri, kombinə olunmuş estafetləri və xüsusi hərəkətləri zəruri rejimdə və həcmdə yerinə yetirir.	Orta və uzaq məsafələrə qaçışlar	dözümlülük nümayiş etdirir.
2.1.8. Hərəkətlərin icrası və oyun zamanı təhlükəsizlik və özünümühafizə qaydalarını əməl edir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi və s.	müvafiq təhlükəsizlik qaydaları
3. Hərəkəti qabiliyyətlər		
3.1.1. Hərəkətlərin və oyunların icrası prosesində sürət-güc nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən atma hərəkətləri	sürət-güc
3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı çeviklik nümayiş etdirir.	Müxtəlif çəkili topların müəyyən məsafələrə əl və ayaqla ötürülməsi, atılması və qəbulu.	çeviklik
3.1.3 Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı bədənə əyilmə qabiliyyəti nümayiş etdirir.	Təkrar metodla yerinə yetirilən statik və dinamik hərəkətlər	bədənə əyilmə qabiliyyəti
3.1.4. Qaçış zamanı yaş qrupuna müvafiq sürət nümayiş etdirir.	Qısa mərhələli estafetlər	sürət
3.1.5 Hərəkətlərin və oyunların icrası zamanı qüvvə nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar estafetlər	qüvvə nümayiş etdirir
3.1.6. Hərəkətlərin davamlı və təkrar icrası zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.	Rəvan tempdə uzun müddətli yerinə yetirilən qaçışlar	dözümlülük
4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşması		
4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.	Yüksək mədəniyyət	ünsiyyət qurmaq və əməkdaşlıq
4.1.2. Hərəkətlərin icrası prosesində əzmkarlıq və qətiyyət nümayiş etdirir.	bir biri ilə əməkdaşlıq, ədalətli, təqdirəlayiq davranış	əzmkarlıq və qətiyyət

4.1.3. Həllədicə vəziyyətlərdə yoldaşlarına dəstək olmaq keyfiyyətləri nümayiş etdirir.	əzmkarlıq və köməklik	Həllədicə vəziyyətlərdə
---	-----------------------	-------------------------

STANDART	MƏZMUN	AÇAR SÖZLƏR
	2. <i>İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər</i> V SİNİF	
1.1.1. Hərəkətlərin sağlamaşdırıcı təsiri haqqında qısa informasiya verir.	şəxsi sağlamlıq, orqanizmin möhkəmləndirilməsi, mütənasib bədən quruluşunun formalaşması	Hərəkətlərin sağlamaşdırıcı təsiri
1.1.2. Hərəkətlərin sağlamaşdırıcı təsiri haqqında qısa informasiya verir.	şəxsi sağlamlıq, orqanizmin möhkəmləndirilməsi, mütənasib bədən quruluşunun formalaşması	Hərəkətlərin sağlamaşdırıcı təsiri
1.1.3. Hərəkətlərin sağlamaşdırıcı təsiri haqqında qısa informasiya verir.	şəxsi sağlamlıq, orqanizmin möhkəmləndirilməsi, mütənasib bədən quruluşunun formalaşması	Hərəkətlərin sağlamaşdırıcı təsiri
1.1.4. Sağlamaşdırıcı vasitələrin orqanizmə təsiri haqqında qısa informasiya verir.	qan dövranını intensivləşdirməsi ,orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsi və müxtəlif funksional sistemlərin işini xeyli yaxşılaşdırır.	Sağlamaşdırıcı vasitələrin
1.2.1. Hərəkətlərin icra üsulları haqqında qısa informasiya verir.	Dinamik hərəkətlər : Qeyri-fəal hərəkətlər: Statik hərəkətlər:	Hərəkətlərin icra üsullar
1.2.2. Müxtəlif oyunların təyinatı haqqında qısa informasiya verir.	-texniki elementlərdən ibarət estafetlər, - sadələşdirilmiş qaydalarla ikitərəfli basketbol, futbol oyunları - sadələşdirilmiş qaydalarla oyunlar ; - müvazinət, koordinasiya elementləri olan oyunlar ;	Müxtəlif oyunların təyinatı

1.2.3.İdman növlərinin elementlərindən ibarət estafetlər haqqında informasiya verir.	texniki elementlərdən ibarət estafetlər	Estafetlər
1.3.1. Sıra hərəkətləri haqqında məlumat verir.	Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, düzülüş və yenidən düzülüşlər, seyrəlmələr, yerləş, qaçış, hoppanmalar.	Sıra hərəkətləri
1.3.2. Ümuminkişaf hərəkətləri haqqında informasiya verir.	ÜİH kompleksi	ÜİH
1.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlər, onları inkişaf etdirən oyunlar və hərəkətlər haqqında informasiya verir.	Sürət Sürət-güc B.Ə.Q Qüvvə Çeviklik Düzümlülük	Hərəkəti qabiliyyətlər,
1.3.4. Hərəkətlərin icrası zamanı sadə özünə nəzarət üsulları haqqında informasiya verir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi və.s	sadə özünə nəzarət üsulları
1.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik və ilk tibbi yardım qaydaları haqqında informasiya verir	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi eləcə də zədə zamanı sınıqların, əzilmələrin və.s halların baş verməsi	təhlükəsizlik və ilk tibbi yardım qaydaları
1.4.1. Vətənpərvərlik hisslərinin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu haqqında məlumat verir;	öz vətəni, xalqını, millətini sevən, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik, mübariz və tolerant insan tərbiyə etməkdir.	fiziki tərbiyənin rolu
1.4.2. İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları haqqında məlumat verir	Azərbaycanı müxtəlif beynəlxalq yarışlarda uğurla təmsil etmiş idmançıları, dünyada tanınmış atletləri və.s	idman tədbirləri və idmançıları
2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər		

2.1.1. Sağlamlığını möhkəmləndirmək üçün hərəkətlər və hərəkət komplekslərini icra edir.	idman növləri, oyunlar ,hərəkət kompleksləri	hərəkətlər və hərəkət komplekslərini
2.1.2. Orqanizmi möhkəmləndirən sağlamlaşdırıcı vasitələri nümunələrə müvafiq tətbiq edir.	sağlam həyat tərz, təhlükəsizlik qaydaları, mübarizə şəraitində psixoloji dayanıqlıq, komandalı fəaliyyətdə məsuliyyət hissi,tibbi-gigiyenik vərdisləri, ilk tibbi yardım, mühafizə və özünümühafizə	sağlamlaşdırıcı vasitələri
2.2.1. Ayrı-ayrı idman növlərinə aid olan hərəkətləri tövsiyə olunan üsullarla icra edir.	Ayrı-ayrı idman növlərinə aid texniki elementlərin icrası üzərində qurulmuş və yarış formasında keçirilən estafetlərdən	
2.2.2. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda iştirak edir.	-texniki elementlərdən ibarət estafetlər, - sadələşdirilmiş qaydalarla ikitərəfli basketbol, futbol oyunları - sadələşdirilmiş qaydalarla oyunlar ; - müvazinət, koordinasiya elementləri olan oyunlar ;	Müxtəlif oyunların təyinatı
2.2.3. Kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.	süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçış. 1000 m kross qaçışı : mərhələləri 200 m, 300m olan estafet tipli kross qaçışları	Kombinəlanmış estafetlərdə
2.3.1. Sıra hərəkətlərini komandalara və nümunələrə müvafiq yerinə yetirir.	sıra fəndləri, irəliləmələr, yerləş, qaçış, hoppanmalar.	Sıra hərəkətləri
2.3.2. Ümuminkişaf hərəkətlərini nümunələrə müvafiq yerinə yetirir.	Seyrəlmə. Ümuminkişaf hərəkətləri 1s, 2s, 3s, 4s.	
2.3.3. Hərəkət qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir.	- yüngül toplarla icra olunan texniki fəaliyyət elementləri ;	

	- texniki elementlərdən ibarət estafetlər; - sadələşdirilmiş qaydalarla ikitərəfli basketbol, futbol oyunları	
2.3.4. Müxtəlif hərəkətlərin icrasından əvvəl və sonra nəbz vurğularını müəyyən edir.	Bilək və boyun nahiyyəsində	nəbz vurğuları
2.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına əməl edir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi	təhlükəsizlik qaydaları
3. Hərəkəti qabiliyyətlər		
3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətləri yerinə yetirərkən çeviklik nümayiş etdirir.	Müxtəlif çəkili topların müəyyən məsafələrə əl və ayaqla ötürülməsi, atılması və qəbulu.	çeviklik
3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı bədənin əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.	Təkrar metodla yerinə yetirilən statik və dinamik hərəkətlər	bədənin əyilmə qabiliyyəti
3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yerirərkən sürət nümayiş etdirir.	Qısa mərhələli estafetlər	sürət
3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət – güc nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən atma hərəkətləri	sürət-güc
3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar estafetlər	qüvvə nümayiş etdirir
3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.	Rəvan tempdə uzun müddətli yerinə yetirilən qaçışlar	dözümlülük
4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması		
4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin icrası zamanı heç bir səhvə yol vermədən nümunəvi davranış göstərir.	məqbul davranış
4.1.2 Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.	Liderlik, norma və dəyərlərə hörmət	əxlaqi və etik normalar

4.1.3. Hərəkəti fəaliyyət zamanı qaydalara riayət etməklə mübarizlik nümayiş etdirir.	Özünə inam, mübarizlik, öz potensialını reallaşdırmaq, komandalı fəaliyyət zamanı məsuliyyət hissini formalaşdırılması	cəsarət və mübarizlik
4.1.4. Oyun zamanı öz fəaliyyətini mövcud qaydalar çərçivəsində yoldaşlarının fəaliyyəti ilə uzlaşdırır.	Ünsiyyət qurmaq bacarığı, komandalı fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq hissini formalaşdırılması	mövcud qaydalar
	<i>İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər</i> VI SİNİF	
1.1.1. Hərəkətlərin bədən quruluşuna və qamətin korreksiyasına təsiri haqqında qısa informasiya verir.	ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına aid metod, vasitə seçiminə, bərpaedici vasitələrdən istifadəyə, qamətin korreksiya olunması	qamətin korreksiyası
1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən istifadə və düzgün qidalanma haqqında informasiya verir.	qan dövranının intensivləşdirməsi , orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsi və müxtəlif funksional sistemlərin işinin xeyli yaxşılaşdırılması,düzgün saatda təyin edilən vaxtda qidalanma	Sağlamlaşdırıcı vasitələr Düzgün qidalanma
1.2.1.Yerinə yetirilən hərəkətlərin icra üsullarını fərqləndirir.	sıra və ümuminkişaf hərəkətləri, oyunlar, estafetlər, kombinə edilmiş estafetlər, xüsusi hərəkətlər	Hərəkətlərin icra üsulları
1.2.2. Müxtəlif oyunları, hərəkətləri təyinatına görə fərqləndirir.	sıra və ümuminkişaf hərəkətləri, oyunlar, estafetlər, kombinə edilmiş estafetlər, xüsusi hərəkətləri fərqləndirir.	Müxtəlif oyunları
1.2.3. İdman növlərinin elementlərindən ibarət kombinəlanmış estafetlərin təyinatını fərqləndirir.	süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçış.	Kombinəlanmış estafetlərin
1.3.1. Sıra hərəkətləri haqqında məlumat verir.	Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, düzülüş və yenidən düzülüşlər, seyrəlmələr, yerləş, qaçış, hoppanmalar.	Sıra hərəkətləri
1.3.2. Ümuminkişaf hərəkətlərini təyinatına görə fərqləndirir.	ÜİH kompleksi,bədənin qızışdırıcı hərəkətləri	ÜİH

1.3.3. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunlar və komplekslər haqqında informasiya verir.	Sürət Sürət-güc B.Ə.Q Qüvvə Çeviklik Dözümlülük	Atletika Gimnastika İd.oynunları və s.	Hərəkəti qabiliyyətlər,
1.3.4.Hərəkətlərin nəbz vurğularına, tənəffüs tezliyinə təsiri haqqında informasiya verir.	Bilək və boyun nahiyyəsində		nəbz vurğuları
1.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik, özünümühafizə və ilk tibbi yardım qaydaları haqqında informasiya verir.	Oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədənə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi və.s Sınıqlar ,əzilmələr,müxtəlif dərəcəli zədələrin baş verməsi zamanı ilk tibbi yardım		müvafiq təhlükəsizlik, özünümühafizə, ilk tibbi yardım
1.4.1 Mübarizlik, inam hissi və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında məlumat verir.	öz vətəninə, xalqını, millətini sevmə, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik, mübariz və tolerant insan tərbiyə etməkdir.		Mübarizlik və inam hissi vətənpərvərlik
1.4.2. İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları haqqında məlumat verir	Azərbaycanı müxtəlif beynəlxalq yarışlarda uğurla təmsil etmiş idmançıları, dünyada tanınmış atletləri və.s		İlin əsas idman tədbirləri idmançıları
2.1.1. Bədən quruluşunun, qamətin korreksiyası üçün hərəkətləri yerinə yetirir.	ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına aid metod, vasitə seçiminə, bərpəedici vasitələrdən istifadəyə, qamətin korreksiya olunması		qamətin korreksiyası
2.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən orqanizmi möhkəmləndirmək üçün istifadə edir.	Optimal hərəkət, fiziki yük, qan dövranını intensivləşdirməsi ,orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsi və müxtəlif funksional sistemlərin işini xeyli yaxşılaşdırır.		Sağlamlaşdırıcı vasitələrin
	3. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər		
2.2.1.Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətləri, müvafiq üsullarla icra edir;	-texniki elementlərdən ibarət estafetlər, - sadələşdirilmiş qaydalarla ikitərəfli basketbol, futbol oyunları		Müxtəlif idman növləri

	- sadələşdirilmiş qaydalarla oyunlar ; - müvazinət, koordinasiya elementləri olan oyunlar ;	
2.2.2. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda qaydalara müvafiq fəaliyyət göstərir;	sıra və ümuminkişaf hərəkətləri, oyunlar, estafetlər, kombinə edilmiş estafetlər, xüsusi hərəkətləri qaydalara əsasən icra edir	Müxtəlif təyinatlı oyunlar
2.2.3. Sadə və kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.	süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçış. - 1000 m kross qaçışı : -mərhələləri 200 m, 300m olan estafet tipli kross qaçışları - sadələşdirilmiş qaydalarla ikitərəfli basketbol, futbol oyunları ;	kombinəlanmış estafetlərdə
2.3.1. Sıra hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir.	Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, düzülüş və yenidən düzülüşlər, seyrəlmələr, yerləş, qaçış, hoppanmalar.	Sıra hərəkətləri
2.3.2. Müftəlif təyinatlı ümuminkişaf hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir.	ÜİH kompleksi:komandaların verilməsi və nümunəvi hərəkətlərin icrası	ümuminkişaf hərəkətləri
2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir.	hərəkəti qabiliyyətin inkişafına yönəlmiş fiziki yükə sıra və ümuminkişaf hərəkətləri, oyunlar, estafetlər, kombinə edilmiş estafetlər, xüsusi hərəkətlər Sürət Çeviklik Dözümlülük Sürət-güc B.Ə.Q Qüvvə	Hərəkəti qabiliyyətlər,

2.3.4. Hərəkətlərin icrasından sonra ürək vurğularına əsasən özünə nəzarəti həyata keçirir.	Hərəkətin icrasından sonra ürək vurğularının ölçülməsi	ürək vurğuları
2.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik, özünümühafizə qaydalarına əməl edir	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi	təhlükəsizlik qaydaları
3. Hərəkəti qabiliyyətlər		
3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətlər zamanı çeviklik nümayiş etdirir.	Müxtəlif çəkili topları müəyyən məsafələrə əl və ayaqla ötürülməsi, atılması və qəbulu.	çeviklik
3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ-bağ aparatının elastikliyi və oynaqların mütəhərrikliyi nümayiş etdirir.	Təkrar metodla yerinə yetirilən statik və dinamik hərəkətlər	bədənin əyilmə qabiliyyəti
3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.	Qısa mərhələli estafetlər	sürət
3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət-güc nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən atma hərəkətləri	sürət-güc
3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar estafetlər	qüvvə nümayiş etdirir
3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.	Rəvan tempdə uzun müddətli yerinə yetirilən qaçışlar	dözümlülük
4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması		
4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin icrası zamanı heç bir səhvə yol vermədən nümunəvi davranış göstərir.	məqbul davranış
4.1.2. Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.	Liderlik, norma və dəyərlərə hörmət	əxlaqi və etik normalar
4.1.3. Fiziki potensialını reallaşdırarkən inadkarlıq nümayiş etdirir.	Özünə inam, mübarizlik, öz potensialını reallaşdırmaq, komandalı fəaliyyət zamanı məsuliyyət hissinin formalaşdırılması	cəsarət və mübarizlik

4.1.4. Komandalı fəaliyyət zamanı öz yerini və rolunu müəyyən edir.	Ünsiyyət qurmaq bacarığı, komandalı fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq hissinin formalaşdırılması	mövcud qaydalar
	İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər. VII sinf	
1.1.1. Hərəkətlərin tənəffüs və qan-damar sisteminə təsirini izah edir.	Fiziki yükün dərs prosesində tətbiqi qan dövranını intensivləşdirməsi ilə orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsini və müxtəlif funksional sistemlərin işi	tənəffüs və qan-damar
1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrin gün rejimində yeri haqqında məlumat verir.	qan dövranının intensivləşdirməsi , orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsi və müxtəlif funksional sistemlərin işinin xeyli yaxşılaşdırılması,düzgün saatda təyin edilən vaxtda qidalanma	Sağlamlaşdırıcı vasitələr gün rejimi
1.2.1.Yerinə yetirilən hərəkətlərin icra üsullarını əsaslandırır	Hərəkətlərin düzgün qaydalara əsasən yerinə yetirilməsi və hissə-hissə göstərilməsi	
1.2.2.Kombinəlanmış estafetlərin tərtibi haqqında informasiya verir.	süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçış. 1000 m kross qaçışı : mərhələləri 200 m, 300m olan estafet tipli kross qaçışları	Kombinəlanmış estafetlərdə
1.2.3.Sadə özünümüdafiə elementlərindən istifadə haqqında informasiya verir.	Oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi və.s	özünümüdafiə elementləri
1.3.1.Sıra hərəkətlərini və təyinatını izah edir.	Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, düzülüş və yenidən düzülüşlər, seyrəlmələr, yerləş, qaçış, hoppanmalar	Sıra hərəkətləri
1.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərdən təyinatı üzrə istifadə haqqında informasiya verir.	ÜİH kompleksi,bədənin qızışdırıcı hərəkətləri	ÜİH
1.3.3. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən vasitələrin icra ardıcılığı haqqında informasiya verir.	Sürət Sürət-güc B.Ə.Q	Hərəkəti qabiliyyətlər

	Qüvvə Çeviklik Dözümlülük	
1.3.4. Hərəkətlərin bərpaedici təsiri haqqında informasiya verir.	Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər. əzələlərin boşalması	Hərəkətlərin bərpaedici təsiri
1.3.5. Hərəkətlərin təhlükəsiz icrası, özünümühafizə və müxtəlif şəraitlərdə təcili tibbi yardım haqqında informasiya verir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi eləcədə zədə zamanı sınıqların, əzilmələrin və.s halların baş verməsi	təhlükəsizlik özünümühafizə
1.4.1. Komandanın mənafeyi uğrunda mübarizə və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında informasiya verir.	öz vətəninə, xalqını, millətini sevən, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik, mübariz və tolerant insan tərbiyə etməkdir.	Mübarizlik və inam hissi vətənpərvərlik
1.4.2. İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları haqqında məlumat verir.	Azərbaycanı müxtəlif beynəlxalq yarışlarda uğurla təmsil etmiş idmançıları, dünyada tanınmış atletləri və.s	idman tədbirləri və idmançıları
2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər.		
2.1.1. Tənəffüs və qan-damar sistemini möhkəmləndirən hərəkətləri icra edir.	sürətin inkişafı və onun tərkib elementləri bədənin əyilmə qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətlər	Tənəffüs və qan-damar
2.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən şəraitə müvafiq istifadə edir.	qan dövranını intensivləşdirməsi, orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsi və müxtəlif funksional sistemlərin işini xeyli yaxşılaşdırır.	Sağlamlaşdırıcı vasitələrin
2.2.1. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin yerinə yetirilməsində səmərəli icra üsulunu tətbiq edir.	ÜİH kompleksi: komandaların verilməsi və nümunəvi hərəkətlərin icrası	ümumi inkişaf hərəkətləri
2.2.2. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları icra edir.	Sürət Atletika Sürət-güc Gimnastika B.Ə.Q İd. oyunları və s. Qüvvə Çeviklik	Hərəkəti qabiliyyətlər,

	Dözümlülük	
2.2.3. Sadə və çoxmərhələli kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.	süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçış. - 1000 m kross qaçışı : -mərhələləri 200 m, 300m olan estafet tipli kross qaçışları - sadələşdirilmiş qaydalarla ikitərəfli basketbol, futbol oyunları ;	kombinəlanmış estafetlərdə
2.2.4.Sadə, özünümüdafiə hərəkətlərini yerinə yetirir.	Oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi və.s	özünümüdafiə
2.3.1. Sıra hərəkətlərini irəliləmələr və yerdəyişmələr zamanı icra edir.	Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, düzülüş və yenidən düzülüşlər, seyrəlmələr, yerləş, qaçış, hoppanmalar.	Sıra hərəkətləri
2.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri irəliləmələr və yerdəyişmələr zamanı icra edir.	ÜİH kompleksi,bədənin qızışdırıcı hərəkətləri	ÜİH
2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən vasitələri zəruri ardıcılıqla icra edir.	Sürət Sürət-güc B.Ə.Q Qüvvə Çeviklik Dözümlülük	Hərəkəti qabiliyyətlər
2.3.4. Bərpaedici hərəkətlərdən istifadə etməklə nəbz vurğularını tənzimləyir.	Bilək və boyun nahiyyəsində	nəbz vurğuları
2.3.5. Özünümühafizə, idman alət və avadanlıqlarından təhlükəsiz istifadə edir.	oyun, yarış, dərs prosesində istifadə edilən alət və avadanlıqların hazır vəziyyətə gətirilməsi.	Özünümühafizə təhlükəsizlik qaydaları
3. Hərəkəti qabiliyyətlər.		
3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti daim dəyişən hərəkətlər zamanı çeviklik nümayiş etdirir.	Müxtəlif çəkili topların müəyyən məsafələrə əl və ayaqla ötürülməsi, atılması və qəbulu.	çeviklik

3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ-bağ aparatının elastikliyi və oynaqların mütəhərrikliyini nümayiş etdirir.	əzələ və bağ liflərinin mexaniki xüsusiyyətləri dartılmaya qarşı müqavimət və hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ tonusunun nizamlanması ilə tənzimlənir. oynaqların mütəhərrikliyi birinci növbədə bədənin iri oynaqlarında (çiyin, bud-çanaq, diz, pəncə) inkişaf etdirilir	əzələ-bağ aparatının elastikliyi oynaqların mütəhərrikliyi
3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.	Qısa mərhələli estafetlər	sürət
3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət-güc nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən atma hərəkətləri	sürət-güc
3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar estafetlər	qüvvə nümayiş etdirir
3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.	Rəvan tempdə uzun müddətli yerinə yetirilən qaçışlar	dözümlülük
4. Şəxsiyyətin mənəvi- iradi xüsusiyyətinin formalaşması.		
4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir;	Hərəkətlərin icrası zamanı heç bir səhvə yol vermədən nümunəvi davranış göstərir.	məqbul davranış
4.1.2. Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur;	Liderlik, norma və dəyərlərə hörmət	əxlaqi və etik normalar
4.1.3. Mürəkkəb və ekstremal hərəkətlərin icrası zamanı cəsarət nümayiş etdirir;	Özünə inam, mübarizlik, öz potensialını reallaşdırmaq, komandalı fəaliyyət zamanı məsuliyyət hissənin formalaşdırılması	cəsarət və mübarizlik
4.1.4. Oyun zamanı komanda yoldaşlarının səmərəli fəaliyyəti üçün şərait yaradır.	Ünsiyyət qurmaq bacarığı, komandalı fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq hissənin formalaşdırılması	mövcud qaydalar
İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər. VIII sinif		

1.1.1. Hərəkətlərin əzələ sisteminin formalaşmasında rolunu izah edir.	Hərəkətin hansı dərəcədə sürətlə icrası sinir proseslərinin mütəhərrikliyi, əzələlərin mərkəzi sinir sistemi tərəfindən koordinasiyası, əzələ liflərinin quruluşu və təqəllüsetmə xüsusiyyətləri ilə təyin olunur.	əzələ sisteminin
1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən məqsədyönlü istifadə qaydaları haqqında məlumat verir.	qan dövranını intensivləşdirməsi, orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsi və müxtəlif funksional sistemlərin işini xeyli yaxşılaşdırır.	Sağlamlaşdırıcı vasitələrin
1.2.1. Hərəkətləri icra edərkən öz potensialından istifadə etmə imkanlarını əsaslandırır.	Öz gücünü, sürətini, qüvvəsini, çevikliyini	potensial imkanları
1.2.2. Müxtəlif idman növlərində texniki-taktiki fəaliyyəti haqqında məlumat verir.	Texniki-taktiki fəaliyyətin mənimsənilməsi	texniki-taktiki fəaliyyəti
1.2.3. Müxtəlif təyinatlı kombinəlanmış estafetlərin mərhələlərinin təyinatı haqqında informasiya verir.	- kombinə olunmuş oyunlar; - sürətlənmələr; - məsafə güzəştləri ilə startlar; - döngələrdə startlar.	kombinəlanmış estafetlər
1.2.4. Özünümüdafiə elementlərindən istifadə haqqında informasiya verir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi	Özünümüdafiə elementləri
1.3.1. Sıra hərəkətlərini və onların növ müxtəlifliyini izah edir.	Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, düzülüş və yenidən düzülüşlər, seyrəlmələr, yerləş, qaçış, hoppanmalar	Sıra hərəkətləri
1.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərindən təyinatlarına görə istifadəni izah edir.	ÜİH kompleksi, bədən qızıqdırıcı hərəkətləri, komandalar əsasında hərəkət komplekslərinin icrası.	ÜİH
1.3.3. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən hərəkətlər və komplekslərin tətbiqi haqqında informasiya verir.	Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən hərəkətlər və kompleksləri dərs prosesində icra etməsi	Hərəkəti qabiliyyətlər
1.3.4. Hərəkətlərin bərpaedici və relaksiyaedici təsiri haqqında informasiya verir.	fiziki yükün icrası zamanı orqanizmin funksional vəziyyətinə nəzarət və sadə bərpa vasitələri	bərpaedici və relaksiyaedici
1.3.5. Hərəkətlərin təhlükəsiz icrası və təcili tibbi yardım qaydalarını izah edir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi eləcə də zədə zamanı sınıqların, əzilmələrin	təhlükəsizlik özünümühafizə

	və.s halların baş verməsi	
1.4.1. Liderlik, məsuliyyət hissi və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında məlumat verir.	Norma və dəyərlərə hörmət öz vətəni, xalqını, millətini sevmə, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik, mübariz və tolerant	Liderlik, vətənpərvərlik tərbiyəsi
1.4.2. İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları haqqında məlumat verir.	Azərbaycanı müxtəlif beynəlxalq yarışlarda uğurla təmsil etmiş idmançıları, dünyada tanınmış atletləri və.s	İdman tədbirləri və idmançıları
2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər		
2.1.1. Əzələ sistemini formalaşdıran hərəkətlərdən məqsədyönlü istifadə edir.	Sürət və sürət-güc hərəkətləri, ümuminkişafetmə hərəkətləri	Əzələ sistemi
2.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən məqsədyönlü istifadə edir	qan dövranını intensivləşdirməsi ,orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsi və müxtəlif funksional sistemlərin işini xeyli yaxşılaşdırır.	Sağlamlaşdırıcı vasitələrin
2.2.1. Müxtəlif idman novlərində texniki-taktiki fəaliyyəti zamanı öz potensialını reallaşdırır.	Texniki-taktiki fəaliyyətin mənimsənilməsi zamanı öz gücünü, qüvvəsini, sürətini,dözümlülüyünü nümayiş etdirir.	texniki-taktiki fəaliyyəti
2.2.2. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən çoxmərhələli oyunları yerinə yetirir.	sadələşdirilmiş qaydalarla oyunlar ; - müvazinət, koordinasiya elementləri olan oyunlar və.s	Hərəkəti qabiliyyətləri
2.2.3. Çoxmərhələli kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.	- yüngül toplaqla icra olunan texniki fəaliyyət elementləri ; - texniki elementlərdən ibarət estafetlər; - sadələşdirilmiş qaydalarla ikitərəfli basketbol, futbol oyunları ; - sadələşdirilmiş qaydalarla oyunlar ; - müvazinət, koordinasiya elementləri olan oyunlar ;	kombinəlanmış estafetlərdə

2.2.4. Müxtəlif əşyalardan və rəqibin gücündən istifadə etməklə özünümüdafiə hərəkətləri icra edir.	Avadanlıq və ləvazimatların qarşı tərəfdəki yoldaşının gücündən istifadə edərək büdrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi və.s hallarda özünümüdafiə	
2.3.1. Sıra hərəkətlərini komanda və təyinatına müvafiq icra edir.	Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, düzülüş və yenidən düzülüşlər, seyrəlmələr, yerləş, qaçış, hopyanmalar	Sıra hərəkətləri
2.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərindən təyinatı üzrə istifadə edir.	ÜİH kompleksi: komandaların verilməsi və göstərilən qydalar əsasında nümunəvi hərəkətlərin icrası	ümuminkişaf hərəkətləri
2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün zəruri komplekslərdən istifadə edir.	Sürət, sürət-güc, dözümlülük, qüvvə, çeviklik, bədənə ayıltma qabiliyyətlərinin inkişafı üçün oyunlar, yarışlar, kiçik estafetlər və ümuminkişaf etdirici hərəkətlər kompleksi	Hərəkəti qabiliyyətləri
2.3.4. Bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərdən istifadə etməklə tənəffüs tezliyini tənzimləyir, əzələləri boşaldır.	Oyun, yarış, dərs prosesi başa çatdıqdan sonra bərpaedici hərəkətlər verilir yəni əzələlərin boşaldılması tənəffüsün bərpa edilməsi.	Bərpaedici və relaksiyaedici
2.3.5. Hərəkətlərin icrası və oyunlar zamanı alət və avadanlıqlardan məqsədyonlu istifadə edir.	İdman alət və avadanlıqlarından lazımi qaydada və məqsədə uyğun	Alət və avadanlıqlar
3. Hərəkəti qabiliyyətlər		
3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti daim dəyişən hərəkətlər, zamanı çeviklik nümayiş etdirir.	Müxtəlif çəkili topların müəyyən məsafələrə əl və ayaqla ötürülməsi, atılması və qəbulu.	çeviklik

3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ-bağ aparatının elastikliyi və oynaqların mütəhərrikliyini nümayiş etdirir.	əzələ və bağ liflərinin mexaniki xüsusiyyətləri dartılmaya qarşı müqavimət və hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ tonusunun nizamlanması ilə tənzimlənir. oynaqların mütəhərrikliyi birinci növbədə bədənin iri oynaqlarında (çiyin, bud-çanaq, diz, pəncə) inkişaf etdirilir	əzələ-bağ aparatının elastikliyi oynaqların mütəhərrikliyi
3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.	Qısa mərhələli estafetlər, hərəkət istiqaməti kəskin dəyişməklə qaçışlar - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar; - müxtəlif intervalı start signalı ilə startlar; - 20-30 m məsafəyə sürətlənmələr;	İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri, sürət
3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət – güc nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən atma hərəkətləri müxtəlif hündürlüklü maneələr üzərindən sıçrayış elementləri olan oyunlar, estafetlər, yarışlar; - gimnastika ipi ilə hərəkətlər;	sürət-güc
3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərəkən qüvvə nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar estafetlər	qüvvə nümayiş etdirir
3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.	Rəvan tempdə uzun müddətli yerinə yetirilən qaçışlar enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı; - çoxmərhələli estafet qaçışları; - komandalı oyunlar; - kombinə olunmuş estafetlər; - süni və təbii maneələrə dəf etməklə qaçış. - 1000 m kross qaçışı : - mərhələləri 200 m, 300m olan estafet tipli kross qaçışları	dözümlülük
4. Şəxsiyyətin mənəvi- iradi xüsusiyyətinin formalaşması		

4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin icrası zamanı heç bir səhvə yol vermədən nümunəvi davranış göstərir.	məqbul davranış
4.1.2. Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.	Liderlik, norma və dəyərlərə hörmət	əxlaqi və etik normalar
4.1.3. Çətin və həlledici anlarda qətiyyət nümayiş etdirir.	Özünə inam, mübarizlik, öz potensialını reallaşdırmaq, komandalı fəaliyyət zamanı məsuliyyət hissinin formalaşdırılması	cəsarət və mübarizlik
4.1.4. Komandalı fəaliyyət zamanı öz potensialını reallaşdırır.	Ünsiyyət qurmaq bacarığı, komandalı fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq hissinin formalaşdırılması	mövcud qaydalar
1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər		
IX sinif		
1.1.1. Orqanizmin müxtəlif funksional sistemlərini möhkəmləndirmək üçün zəruri hərəkət və hərəkət kompleksləri haqqında informasiya verir.	xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksləri ; dairəvi metodla yerinə yetirilən hərəkət kompleksləri.	Zəruri hərəkət və hərəkət kompleksləri
1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən və bərpaedici hərəkətlərdən istifadənin səmərəliliyini əsaslandırır.	qan dövranını intensivləşdirməsi ,orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsi və müxtəlif funksional sistemlərin işini xeyli yaxşılaşdırır.	Sağlamlaşdırıcı vasitələrin
1.2.1. Hərəkətləri icra edərkən öz imkanlarını dəyərləndirir.	Hərəkətləri icra edərkən öz imkan və üsullarını qiymətləndirir	imkanlarını dəyərləndirir.
1.2.2. Fərdi və komandalı fəaliyyətin təşkili zamanı əlverişli üsullarından istifadə haqqında informasiya verir.	Rəqib komandalara daxil olan sinif yoldaşları ilə ünsiyyət qurmaq, bu ünsiyyəti mövcud oyun və yarış qaydaları və etik normalar çərçivəsində tənzimləmək	Fərdi və komandalı fəaliyyət
1.2.3. Kombinəlanmış estafetlərdən istifadə haqqında informasiya verir.	süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçış. 1000 m kross qaçışı : mərhələləri 200 m, 300m olan estafet tipli kross qaçışları	Kombinəlanmış estafetlərdə
1.2.4. Müxtəlif özünümüdafiə üsullarının tətbiqi	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək	Özünümüdafiə üsulları

haqqında informasiya verir	büdrəmə, yığılma, müvazinətin itirilməsi	
1.3.1. Müxtəlif təyinatlı sıra hərəkətləri haqqında informasiya verir.	Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, düzülüş və yenidən düzülüşlər, seyrəlmələr, yerləş, qaçış, hoppanmalar	Sıra hərəkətləri
1.3.2.İstifadə etdiyi ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərinin təyinatını əsaslandırır.	ÜİH kompleksi,bədənin qızıqdırıcı hərəkətləri	ÜİH
1.3.3. Hərəkəti komplekslərdən və oyunlardan təyinatına görə istifadə haqqında informasiya verir.	Oyunların təyinatı keçirilmə qaydaları və düzgün icrası	Hərəkəti komplekslər
1.3.4. Bərpaedici, relaksiyaedici hərəkətlərin məqsədyönlü istifadəsi haqqında məlumat verir.	Oyun, yarış, dərs prosesi başa çatdıqdan sonra bərpaedici hərəkətlər verilir yəni əzələlərin boşaldılması tənəffüsün bərpa edilməsi.	Bərpaedici və relaksiyaedici
1.3.5. Hərəkətlərin təhlükəsiz icrası, özünümühafizə və zədələnmələr zamanı ilk tibbi yardım haqqında informasiya verir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək büdrəmə, yığılma, müvazinətin itirilməsi eləcədə zədə zamanı sınıqların,əzilmələrin və.s halların baş verməsi	təhlükəsizlik özünümühafizə
1.4.1. Əxlaq, mənəviyyat hissi və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında məlumat verir.	Norma və dəyərlərə hörmət öz vətəninə, xalqını, millətini sevən, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik, mübariz və tolerant	Liderlik, vətənpərvərlik tərbiyəsi
2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər		
2.1.1. Orqanizmin müxtəlif funksional sistemlərini möhkəmləndirən vasitələri tətbiq edir.	xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksləri ; dairəvi metodla yerinə yetirilən hərəkət kompleksləri.	Funksional sistemlər
2.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən və bərpaedici hərəkətlərdən gün rejimində istifadə edir.	Qan dövranını intensivləşdirməsi ,orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsi və müxtəlif funksional sistemlər.Bərpaedici hərəkətlər zamanı əzələlərin gərginlikdən azad olması və əzələlərin boşaldılması.	Sağlamlaşdırıcı vasitələrin

2.2.1. Müxtəlif təyinatlı hərəkətləri yerinə yetirərkən icra üsulunu öz potensialına müvafiq təkmilləşdirir.	Öz imkanlarına görə gücünü, qüvvəsini, sürətini, dözümlülüyünü nümayiş etdirir.	Müxtəlif təyinatlı hərəkətlər
2.2.2. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları təyinatına görə istifadə edir.	Sürət Sürət-güc B.Ə.Q Qüvvə Çeviklik Dözümlülük	Hərəkəti qabiliyyətlər,
2.2.3. Müxtəlif təyinatlı çoxmərhləli kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.	süni və təbii manələri dəf etməklə qaçış. - 1000 m kross qaçışı : -mərhlələri 200 m, 300m olan estafet tipli kross qaçışları	Kombinəlanmış estafetlər
2.2.4. Rəqibin gücündən və ətalətindən istifadə etməklə özünümüdafiə hərəkətlərini icra edir.	Rəqibin gücünə və onun hərəkətlərin icrasında özünü göstərməsinə bələd olaraq bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi kimi özünümüdafiə qaydalarına əməl edir.	Özünümüdafiə hərəkətləri
2.3.1.Sıra hərəkətlərini təyinatına görə yerinə yetirir.	Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, düzülüş və yenidən düzülüşlər, seyrəlmələr, yerləş, qaçış, hopyanmalar	Sıra hərəkətləri
2.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri inkişafı nəzərdə tutulan hərəkəti qabiliyyətlərə müvafiq seçir.	ÜİH kompleksi: komandaların verilməsi və nümunəvi hərəkətlərin icrası Sürət, sürət-güc , B.Ə.Q , çeviklik, dözümlülük qüvvə	Ümuminkişaf və hazırlayıcı
2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün komplekslərdən məqsədli istifadə edir.	Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən hərəkətlər və kompleksləri icra edərkən zəruri olduğunu dərk edir.	
2.3.4. Bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərdən məqsədyönlü istifadə edir.	Oyun, yarış, dərs prosesi başa çatdıqdan sonra bərpaedici hərəkətlər verilir yəni əzələlərin boşaldılması tənəffüsün bərpa	Bərpaedici və relaksiyaedici

	edilməsi.	
2.3.5. Müxtəlif şəraitlərdə ilk tibbi yardım göstərir.	Qanaxmalar zamanı eləcədə sınıqların, əzilmələrin və s halların baş verməsi	Tibbi yardım
3. Hərəkəti qabiliyyətlər		
3.1.1 Oyunlar və icra şəraiti daim dəyişən hərəkətlər zamanı çeviklik nümayiş etdirir.	Müxtəlif çəkili topların müəyyən məsafələrə əl və ayaqla ötürülməsi, atılması və qəbulu.	çeviklik
3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ-bağ aparatının elastikliyi və oynaqların mütəhərrikliyi nümayiş etdirir.	əzələ və bağ liflərinin mexaniki xüsusiyyətləri dartılmaya qarşı müqavimət və hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ tonusunun nizamlanması ilə tənzimlənir. oynaqların mütəhərrikliyi birinci növbədə bədənin iri oynaqlarında (çiyin, bud-çanaq, diz, pəncə) inkişaf etdirilir	əzələ-bağ aparatının elastikliyi oynaqların mütəhərrikliyi
3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.	Qısa mərhələli estafetlər, hərəkət istiqaməti kəskin dəyişməklə qaçışlar - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar; - müxtəlif intervalı start signalı ilə startlar; - 20-30 m məsafəyə sürətlənmələr;	İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri, sürət
3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət – güc nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən atma hərəkətləri müxtəlif hündürlüklü maneələr üzərindən sıçrayış elementləri olan oyunlar, estafetlər, yarışlar; - gimnastika ipi ilə hərəkətlər;	sürət-güc
3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar estafetlər	qüvvə nümayiş etdirir
4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətinin formalaşması		
4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış		

nümayiş etdirir.	Hərəkətlərin icrası zamanı heç bir səhvə yol vermədən nümunəvi davranış göstərir.	məqbul davranış
4.1.2. Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur.	Liderlik, norma və dəyərlərə hörmət	əxlaqi və etik normalar
4.1.3. Öz fəaliyyətində humanizm nümayiş etdirir.	Ünsiyyət qurmaq bacarığı, komandalı fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq hissinin formalaşdırılması, səmimi və ədalətli	Humanizm
4.1.4. Komandalı və fərdi fəaliyyət zamanı məsuliyyət nümayiş etdirir.	Özünə inam, mübarizlik, öz potensialını reallaşdırmaq, komandalı fəaliyyət zamanı məsuliyyət hissinin formalaşdırılması	mövcud qaydalar
1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər X sinif		
1.1.1. Orqanizmin ayrı-ayrı funksional sistemləri və orqanların işinə təsir göstərən hərəkətləri izah edir.	bərpaedici vasitələrdən istifadəyə, qamətin korreksiya olunması xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksləri ; dairəvi metodla yerinə yetirilən hərəkət kompleksləri.	funksional sistemlər
1.1.2. Hərəkətlərin icrasından sonra istifadə olunacaq bərpaedici vasitələr və hərəkətlərdə müstəqil istifadə haqqında məlumat verir.	qan dövranını intensivləşdirməsi ,orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsi və müxtəlif funksional sistemlərin işini xeyli yaxşılaşdırır.	Bərpaedici vasitələr və hərəkətlər
1.2.1. Hərəkətləri yerinə yetirərkən icra üsullarının təkmilləşdirilməsi variantlarını sadalayır.	Hərəkətləri icra edərkən öz imkan və üsullarını hərəkəti qabiliyyətlər üzrə təkmilləşdirərək variantları sadalayır.	imkanlarını dəyərləndirir.
1.2.2.Komandalı fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi haqqında məlumat verir.	Rəqib komandalara daxil olan sinif yoldaşları ilə ünsiyyət qurmaq, bu ünsiyyəti mövcud oyun və yarış qaydaları və etik normalar çərçivəsində tənzimləmək	komandalı fəaliyyət
1.2.3. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin və oyunların icrası üsullarını və rejimlərini əsaslandırır.	Hərəkət və oyunların icra üsulları günün rejim qaydalarına müəyyən vaxt ərzində aparılması.	Müxtəlif təyinatlı hərəkətlər rejim

1.2.4. Müxtəlif özünümüdafiə üsullarından istifadə haqqında informasiya verir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi	Özünümüdafiə üsulları
1.3.1. Müxtəlif təyinatlı sıra hərəkətlərini izah edir.	Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, düzülüş və yenidən düzülüşlər, seyrəlmələr, yerləş, qaçış, hoppanmalar	Sıra hərəkətləri
1.3.2. Əşya və alətlərdən istifadə etməklə müxtəlif təyinatlı ümuminkişaf hərəkətləri haqqında məlumat verir.	ÜİH kompleksi, bədənini qızısqırıqı hərəkətləri	ÜİH
1.3.3. Hərəkət qabiliyyətlərin inkişafı metodları haqqında məlumat verir.	Sürət Sürət-güc B.Ə.Q Qüvvə Çeviklik Düzümlülük	Hərəkət qabiliyyətləri
1.3.4. Bərpaedici hərəkətlərdən və vasitələrdən müstəqil istifadə qaydalarını izah edir.	Oyun, yarış, dərs prosesi başa çatdıqdan sonra bərpaedici hərəkətlər verilir yəni əzələlərin boşaldılması tənəffüsün bərpa edilməsi.	Bərpaedici hərəkətlər
1.3.5. İlk tibbi yardım və zədə alanın daşınması haqqında informasiya verir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi eləcədə zədə zamanı sınıqların, əzilmələrin və.s halların baş verməsi	İlk tibbi yardım
1.4.1. Ümumbəşəri, milli dəyərlər haqqında məlumat verir.	Norma və dəyərlərə hörmət öz vətəninə, xalqını, millətini sevmə, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik, mübariz və tolerant	Ümumbəşəri, milli dəyərlər
2. Hərəkət bacarıqları və vərdişlər.		
2.1.1. Orqanizmin ayrı-ayrı funksiyalarının işinə təsir göstərən hərəkətləri icra edir. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrasından sonra bərpaedici vasitələrdən və hərəkətlərdən müstəqil istifadə edir.	Xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksləri ; dairəvi metodla yerinə yetirilən hərəkət kompleksləri. Oyun, yarış, dərs prosesi başa çatdıqdan sonra bərpaedici hərəkətlər verilir yəni əzələlərin boşaldılması tənəffüsün bərpa edilməsi	Bərpaedici vasitələrd Müxtəlif təyinatlı hərəkətlər

2.2.1.İdman növlərinə aid olan hərəkətləri səmərəli üsullarla yerinə yetirir.	Hərəkəti qabiliyyətlər əsasında təyin edilmiş bütün inkişaf etdirici hərəkətləri səmərəli üsullarla yerinə yetirir.	İdman növləri
2.2.2.Komandalı fəaliyyəti,oyunları və estafetləri texniki tələblərə uyğun olan icra üsulu ilə yerinə yetirir.	Komandalı fəaliyyəti,oyunları və estafetləri göstərilən texniki şərtlər əsasında icra edir.	Komandalı fəaliyyəti Texniki tələblər
2.2.3.Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli üsullar və rejimlər tətbiq edir.	ÜİH kompleksi,yarış,estafetlər və.s hərəkətlərin icrası zamanı hissə-hissə,nümayiş etdirmə,sözlə əlverişli üsul seçərək rejimlə tətbiqi	Əlverişli üsullar
2.2.4. Müxtəlif özünümüdafiə üsullarını tətbiq edir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi zamanı özünümüdafiə	Özünümüdafiə üsulları
2.3.1.Sıra hərəkətlərini təyinatına görə müstəqil icra edir.	Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, düzülüş və yenidən düzülüşlər, seyrəlmələr, yerləş, qaçış, hoppanmalar	Sıra hərəkətləri
2.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri əşya və alətlərdən istifadə etməklə yerinə yetirir.	ÜİH kompleksi:komandaların verilməsi əşya və alətlərdən düzgün istifadə	Əşya və alətlər
2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə edilən fiziki yükün həcmi və intensivliyini müəyyən edir.	Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün verilən yükün həcmi, yaş xüsusiyyətinə görə və fiziki yükün həcmi	Hərəkəti qabiliyyətlər
2.3.4. Bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərdən fiziki yükün xüsusiyyətinə müvafiq istifadə edir.	Oyun, yarış, dərs prosesi başa çatdıqdan sonra bərpaedici hərəkətlər verilir yəni əzələlərin boşaldılması tənəffüsün bərpa edilməsi.	Bərpaedici və relaksiyaedici
2.3.5. Zədələnmələr və funksional pozuntular zamanı ilk tibbi yardım göstərir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi eləcədə zədə zamanı sınıqların,əzilmələrin və.s halların baş verməsi	İlk tibbi yardım
3. Hərəkəti qabiliyyətlər.		
3.1.1. Dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq normativlərə uyğun çeviklik nümayiş etdirir.	Müxtəlif çəkili topların müəyyən məsafələrə əl və ayaqla ötürülməsi, atılması və qəbulu. topun səbətə atılması; topun qapıya vurulması;	çeviklik

	topun oyuna daxil edilməsi	
3.1.2. Sərbəst və geniş amplitudalı icra zamanı normativlərə müvafiq mütəhərriklik və əzələlərin elastikliyi nümayiş etdirir.	əzələ və bağ liflərinin mexaniki xüsusiyyətləri dartılmaya qarşı müqavimət və hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ tonusunun nizamlanması ,oynaqların mütəhərrikliyi (çiyin, bud-çanaq, diz, pəncə) inkişaf etdirilir	Oynaqların mütəhərrikliyi əzələlərin elastikliyi
3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən normativlərə müvafiq sürət nümayiş etdirir.	Qısa mərhələli estafetlər ,hərəkət istiqaməti kəskin dəyişməklə qaçışlar -müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar; - müxtəlif intervalı start signalı ilə startlar ; - 20-30 m məsafəyə sürətlənmələr ;	İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri, sürət
3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı normativlərə müvafiq sürət-güc nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən atma hərəkətləri müxtəlif hündürlüklü maneələr üzərindən sıçrayış elementləri olan oyunlar, estafetlər, yarışlar; gimnastika ipi ilə hərəkətlər;	sürət-güc
3.1.5. Müxtəlif xarici müqaviməti dəf edərkən normativlərə uyğun qüvvə nümayiş etdirir.	turnikdə dartinma uzanaraq dayaqda qolların bükülmə- açılması; bir əllə istinadla tək ayaq üzərində oturub- durmaq; gövdənin bükülmə- açılması; gimnastika kəndirinə dırmanma	qüvvə nümayiş etdirir
3.1.6. Təkrar və davamlı icra prosesində normativlərə uyğun dözümlülük nümayiş etdirir.	Rəvan tempdə uzun müddətli yerinə yetirilən qaçışlar enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı; - çoxmərhələli estafet qaçışları; - komandalı oyunlar; - kombinə olunmuş estafetlər; - süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçış. - 1000 m kross qaçışı : -mərhələləri 200 m, 300m olan estafet tipli kross qaçışları	

4. Şəxsiyyətin mənəvi- iradi xüsusiyyətinin formalaşması		
4.1.1.Birgə fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq nümayiş etdirir.	Ünsiyyət qurmaq bacarığı, komandalı fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq hissənin formalaşdırılması,	Fəaliyyət əməkdaşlıq
4.1.2. Ekstremal şəraitlərdə təmkinlilik nümayiş etdirir.	Düşdüyü çətin vəziyyətlərdə səbrli təmkinli dözümlü olduğunu göstərir.	Ekstremal şərait
4.1.3.Təhlil əsasında özünün hərəkəti fəaliyyətində korreksiyalar aparır.	Hərəkətlərin icrasında göstərilmiş nöqsanlara düzəlişlər edir	Fəaliyyətində korreksiyalar
	1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər XI SİNİF	
1.1.1. Orqanizmin funksional sistemlərinin iş qabiliyyətini artırmaq üçün hərəkətlərin tətbiqi qaydalarını izah .	Qan dövranını intensivləşdirməsi ,orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsi və müxtəlif funksional sistemlərin işini xeyli yaxşılaşdırır.	funksional sistem
1.1.2. Hərəkətlərin icrasından sonra bərpaedici vasitələrdən və hərəkətlərdən müstəqil istifadəni izah edir.	Oyun, yarış, dərs prosesi başa çatdıqdan sonra bərpaedici hərəkətlər verilir yəni əzələlərin boşaldılması tənəffüsün bərpa edilməsi	Bərpaedici vasitələr
1.2.1. Hərəkətləri yerinə yetirərkən icra üsullarının təkmilləşdirilməsini izah edir.	Sürət,sürət-güc,dözümlülük,b.ə.q,qüvvə,çeviklik qabiliyyətlərini inkişaf etdirən hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin təkmilləşdirilməsi	İcra üsulları

1.2.2. Komandalı fəaliyyətin təkmilləşdirilməsini əsaslandırır.	Öz fəaliyyətini etik normalara müvafiq qurması, birgə fəaliyyət zamanı öz potensialından səmərəli istifadə etməsi	Komandalı fəaliyyət
1.2.3. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin və oyunların icrası üsullarını və rejimlərini əsaslandırır.	Hərəkət və oyunların icra üsulları günün rejim qaydlarına müəyyən vaxt ərzində aparılması.	Müxtəlif təyinatlı hərəkətlər rejim
1.2.4. Fiziki hazırlığına uyğun özünümüdafiə üsullarının seçilməsini izah edir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi	Özünümüdafiə üsulları
1.3.1. Müxtəlif təyinatlı sıra hərəkətlərini izah edir.	Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, düzülüş və yenidən düzülüşlər, seyrəlmələr, yeriş, qaçış, hoppanmalar	Sıra hərəkətləri
1.3.2. Əşya və alətlərdən istifadə etməklə ümuminkişaf hərəkətlərinin təyinatını əsaslandırır.	ÜİH kompleksi, bədənin qızışdırıcı hərəkətləri	ÜİH
1.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodları haqqında məlumat verir.	Sürət Sürət-güc B.Ə.Q Qüvvə Çeviklik	Hərəkəti qabiliyyətlər
1.3.4. Bərpaedici hərəkətlərdən və vasitələrdən müstəqil istifadə qaydalarını izah edir.	Oyun, yarış, dərs prosesi başa çatdıqdan sonra bərpaedici hərəkətlər verilir yəni əzələlərin boşaldılması tənəffüsün bərpa edilməsi.	Bərpaedici hərəkətlər

1.3.5. İlk tibbi yardım və zədə alanın daşınması haqqında informasiya verir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi eləcədə zədə zamanı sınıqların, əzilmələrin və.s halların baş verməsi	İlk tibbi yardım
1.4.1. Ümumbəşəri, milli dəyərləri izah edir	Norma və dəyərlərə hörmət öz vətəninə, xalqını, millətini sevən, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik,	Ümumbəşəri, milli dəyərlər
1.4.2. İdmanın millətlər və dövlətlərarası əlaqələrin qurulmasında rolunu izah edir.	Millətlər və dövlətlərarası əlaqə, ünsiyyət, mübariz ,tolerantlıq	
2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər		
2.1.1. Orqanizmin funksional sistemlərinin və orqanlarının iş qabiliyyətinə təsir göstərən hərəkətləri icra edir.	Xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksləri dairəvi metodla yerinə yetirilən hərəkət kompleksləri.	Funksional sistem
2.1.2. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrasından sonra bərpaedici vasitələrdən və hərəkətlərdən müstəqil istifadə edir.	Oyun, yarış, dərs prosesi başa çatdıqdan sonra bərpaedici hərəkətlər verilir yəni əzələlərin boşaldılması tənəffüsün bərpa edilməsi	Bərpaedici vasitələr
2.2.1. İdman növlərinə aid olan hərəkətləri təkmilləşmiş üsullarla yerinə yetirir.	Hərəkəti qabiliyyətlər əsasında təyin edilmiş bütün inkişaf etdirici hərəkətləri səmərəli üsullarla yerinə yetirir.	İdman növləri
2.2.2. Komandalı fəaliyyət zamanı əlverişli texniki və taktiki variantları icra edir.	Öz fəaliyyətini etik normalara müvafiq qurması, birgə fəaliyyət zamanı öz potensialından səmərəli istifadə etməsi texniki və taktiki variantların icrası	Komandalı fəaliyyət
2.2.3. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli üsullar və rejimlər tətbiq edir.	Hərəkət və oyunların icra üsulları günün rejim qaydlarına müvafiq keçirilməsi və	Müxtəlif təyinatlı hərəkətlər rejim

	müəyyən vaxt ərzində aparılması.	
2.2.4. Fiziki hazırlığına və şəraitə müvafiq özünümüdafiə üsullarını tətbiq edir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi	Özünümüdafiə üsulları
2.3.1. Sıra hərəkətlərini təyinatına görə müstəqil icra edir.	Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, düzülüş və yenidən düzülüşlər, seyrəlmələr, yerləş, qaçış, hoppanmalar	Sıra hərəkətləri
2.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri qamətin korreksiyası və fərdi hazırlıq məqsədi ilə icra edir.	Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri yerinə yetirərkən qamətin düzgün formalaşmasını və bədəndə olan fiziki qüsurların aradan qaldırılması	Qamətin korreksiyası
2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə edilən fiziki yükün həcmi və intensivliyini müəyyən edir.	Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün verilən yükün həcmi, yaş xüsusiyyətinə görə və fiziki yük həcmi	Hərəkəti qabiliyyətlər
2.3.4. Bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərdən fiziki yükün xüsusiyyətinə müvafiq istifadə edir.	Oyun, yarış, dərs prosesi başa çatdıqdan sonra bərpaedici hərəkətlər verilir yəni əzələlərin boşaldılması tənəffüsün bərpa edilməsi.	Bərpaedici və relaksiyaedici
2.3.5. Zədələnmələr və funksional pozuntular zamanı ilk tibbi yardım göstərir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi eləcədə zədə zamanı sınıqların, əzilmələrin və.s halların baş verməsi	İlk tibbi yardım
3. Hərəkəti qabiliyyətlər.		
3.1.1. Hərəkəti fəaliyyətinin dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq qurulması zamanı normativlərə uyğun çeviklik nümayiş etdirir.	Müxtəlif çəkili topların müəyyən məsafələrə əl və ayaqla ötürülməsi, atılması və qəbulu. topun səbətə atılması; topun qapıya vurulması; topun oyuna daxil edilməsi	Hərəkəti fəaliyyət Çeviklik
3.1.2. Sərbəst və geniş amplitudalı icra zamanı mütəhərriklik və əzələlərin elastikliyini nümayiş etdirir.	əzələ və bağ liflərinin mexaniki xüsusiyyətləri dartılmaya qarşı müqavimət və hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ tonusunun nizamlanması ,oynaqların mütəhərrikliyi (çiyin, bud-çanaq, diz, pəncə) inkişaf etdirilir	mütəhərriklik əzələlərin elastikliyini

3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən normativlərə müvafiq sürət nümayiş etdirir.	Qısa mərhələli estafetlər ,hərəkət istiqaməti kəskin dəyişməklə qaçışlar -müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar; - müxtəlif intervalı start signalı ilə startlar ; - 20-30 m məsafəyə sürətlənmələr ;	sürət
3.1.4. Məqsədli olaraq seçilmiş və kombinə edilmiş hərəkət komplekslərinin icrası zamanı normativlərə müvafiq sürət-güc nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən atma hərəkətləri müxtəlif hündürlüklü maneələr üzərindən sıçrayış elementləri olan oyunlar, estafetlər, yarışlar; gimnastika ipi ilə hərəkətlər;	kombinə edilmiş sürət-güc
3.1.5. Hərəkəti fəaliyyət zamanı zəruri olan müxtəlif qüvvə növlərini normativlərə uyğun nümayiş etdirir.	turnikdə dartinma uzanaraq dayaqda qolların bükülüb- açılması; bir əllə istinadla tək ayaq üzərində oturub- durmaq; gövdənin bükülüb-açılması; gimnastika kəndirinə dırmanma	Hərəkəti fəaliyyət
3.1.6. Yarış və mübarizə şəraitində normativlərə uyğun ümumi və xüsusi dözümlülük nümayiş etdirir.	Rəvan tempdə uzun müddətli yerinə yetirilən qaçışlar enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı; - çoxmərhələli estafet qaçışları; - komandalı oyunlar; - kombinə olunmuş estafetlər; - süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçış. - 1000 m kross qaçışı : -mərhələləri 200 m, 300m olan estafet tipli kross qaçışları	Ümumi və xüsusi dözümlülük
4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətinin formalaşması.		
4.1.1.Hərəkəti fəaliyyət zamanı təqdirəedici ünsiyyət nümayiş etdirir.		
4.1.2. Çətin və ekstirmal şəraitdə psixoloji dayanıqlılıq nümayiş etdirir.	Düşdüüyü çətin vəziyyətlərdə səbrli təmkinli dözümlü olduğunu göstərir.	Ekstremal şərait

4.1.3. Təhlil əsasında özünün hərəkəti fəaliyyətində korreksiyalar aparır.	Hərəkətlərin icrasında göstərilmiş nöqsanlara düzəlişlər edir	Fəaliyyətində korreksiyalar
--	---	-----------------------------

Tezaurus

Təlimin məzmunu- şəxsiyyətin formalaşmasına yönəlmiş bacarıqlar şəklində ifadə edilən təlim nəticələrinin (təlim standartlarının) məcmusudur.

Təlim nəticəsi- müəyyən bir mərhələdə mənimsənilməsi nəzərdə tutulan və əvvəlcədən müəyyənləşdirilmiş təlim nailiyyətlərinin konkret bir səviyyəsidir.

Məzmun xətti- fənn üzrə ümumi təlim nəticələrinin reallaşmasını təmin etmək üçün müəyyən olunan məzmunun zəruri hissəsidir.

Məzmun standartı- dövlətin təhsil alanların bilik və bacarıq səviyyəsinə qoyulmuş dövlət tələbidir.

Qiymətləndirmə standartı- təhsil alanların nailiyyət səviyyəsinə qoyulan dövlət tələbidir.

Təlim strategiyası- təhsil prosesində istifadə olunan forma, metod, üsul və vasitələrin məcmusudur.

Kurikulum- təlim prosesi ilə bağlı bütün fəaliyyətlərin səmərəli təşkilinə, məqsədyönlü və ardıcıl həyata keçirilməsinə imkan yaradan konseptual sənəddir.

Dərslik- dövlət təhsil standartları əsasında hazırlanmış kurikulumlara uyğun olan, şagirdlərdə müstəqil tədqiqatçılıq və yaradıcılıq vərdislərinin aşılmasına, demokratik dünyagörüşünün formalaşmasına imkan yaradan, onları düşünməyə sövq edən, məntiqi təfəkkürü inkişaf etdirən, tətbiqi xarakter daşıyan, integrativ xüsusiyyətə malik əsas dərs vəsaitidir.

Inteqrasiya- müəyyən təhsil sistemi çərçivəsində şagirdlərin təfəkküründə dünyanın bütöv və bölünməz obrazını formalaşdırmaq, onları inkişaf və özünüinkişafa istiqamətləndirmək məqsədilə təlimin bütün məzmun komponentləri arasında struktur əlaqələri qurmağı və onları sistemləşdirməyi tələb edən didaktik prinsipdir. Dünyanın təhsil təcrübəsində şaquli və üfüqi olmaqla onun iki növündən istifadə edilir.

Milli kurikulum- ölkə miqyasında təhsilin hər bir pilləsindəki fəaliyyətlərin həyata keçirilməsinə imkan yaradan və onları istiqamətləndirən konseptual sənəddir.

Fənn kurikulumu- fənn üzrə fəaliyyətləri istiqamətləndirən konseptual sənəddir.

Pedaqoji innovasiya- təhsil müəssisələrində, pedaqoji nəzəriyyələrdə, müəllim və şagirdlərin fəaliyyətlərində, təlim-tərbiyənin məzmununda, forma, üsul və vasitələrində, idarəetmədə, məqsəd və nəticələrdə, ümumən, pedaqoji sistemdə baş verən yeniliklərdir. Onlar müəyyən dövr ərzində sabit qalaraq ənənəvi qaydada davam etdirilir, həmin dövrün səciyyəvi pedaqoji hadisəsinə çevrilir.

Nəticəyönümlülük- yeni kurikulumların hazırlanmasında nəzərə alınmış əsas prinsiplərdən biridir. Bu prinsipin tələbinə görə müəyyən olunmuş bacarıqlardan ibarət zəruri məzmun nəticələr formasında verilir.

Taksonomiya- yanan sözdür (taxus-qayda ilə yerləşmə+qanun deməkdir), təlim məqsədlərinin şəbəkəli və ya sistemli təsnifatıdır. Elmi termin kimi ilk dəfə botanika və zoologiyada əmələ gəlmiş, heyvanların və bitgi orqanizmlərinin qruplara görə bölgüsü anlamında işlənmişdir. 30-cu illərdə psixologiyada istifadə olunmağa başlanmışdır.

Şəxsiyyətyönümlülük – Milli Kurikulumun hazırlanması zamanı nəzərə alınmış didaktik prinsiplərdən biridir. Onun tələbinə görə, kurikulumların tərkibində olan təlim standartları, strategiyaları və qiymətləndirmə mexanizmləri şagird şəxsiyyətində idraki, hissi və psixomotor bacarıqlar əsasında yaranan keyfiyyətlərin formalaşmasına yönəlir. Çox vaxt bu keyfiyyətlər kompetensiyalar (səriştələr, qabiliyyətlər), dəyərlər və ya mədəniyyətlər terminləri ilə ifadə edilir. Şəxsiyyətyönümlü təhsilin keyfiyyət göstəricisi

sadəcə bilik və ya bacarıqlar deyil, milli səviyyədə müəyyən olunmuş ümumi nəticələrə uyğun səviyyənin (kompetensiya, keyfiyyət və ya mədəniyyət göstəricilərinə uyğun səviyyənin) əldə edilməsidir.

Təhsildə qiymətləndirmə sistemi- beynəlxalq milli və məktəb səviyyələrində aparılan qiymətləndirməni əhatə edir. Orada zəruri məzmunun (qiymətləndirmə standartlarının), vasitələrin (test, sual və s.), formaların, üsulların müəyyənləşdirilməsini və onların reallaşdırılmasına aid prosedurları özündə birləşdirir.

Fəal (interaktiv) təlim- şagirdlərin idrak fəallığına əsaslanır, təhsil prosesinin digər iştirakçıları ilə əməkdaşlıq şəraitinin yaradılmasını tələb edir.

İdrak fəaliyyəti- idrak prosesində həyata keçirilən fəaliyyətdir. Psixoloqların fikrincə, idrak fəaliyyətində bilmək, anlamaq, tətbiq etmək, sintez etmək və dəyərləndirmək əsas mərhələlər hesab olunur. Müasir təhsil konsepsiyasına görə, şagirdin təlim fəaliyyətinin psixopedaqoji əsasını məhz həmin parametrlər təşkil edir. Ona görə də “hafizə məktəbi”ndən fərqli olaraq “təfəkkür məktəbi”ndə təlim standartları hazırlanarkən onlar əsas götürülür.

Fiziki tərbiyə - hərəkəti bacarıq, vərdişlərin formalaşması və hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsini özündə əks etdirən pedaqoji prosesdir

Hərəkəti fəaliyyət - hərəkəti vəzifələrin həlli üçün insanın məqsədyönlü hərəkəti fəallığıdır. Hərəkəti fəaliyyətin pedaqoji quruluşu bu fəaliyyətin yerinə yetirilməsi motivindən; onun icrası vəzifələrinin müəyyən olunmasından; bu vəzifələrin həlli planından və fəaliyyətin reallaşdırılmasından ibarətdir. Hər bir hərəkəti fəaliyyət hərəkətlər sistemindən ibarətdir.

Hərəkəti bacarıq - hərəkəti fəaliyyətə daxil olan hər bir elementin icrasına diqqətin cəlb olunması ilə yerinə yetirməsidir. Bu daha çox ilkin öyrətmə mərhələsinə xas olan xüsusiyyətdir.

Hərəkəti vərdiş - diqqətin son nəticəyə yönəldilməsi ilə hərəkəti fəaliyyətin icrasıdır. Bu zaman hərəkətin icrası avtomatlaşır, mərkəzi sinir sistemi hərəkəti fəaliyyətə daxil olan ayrı-ayrı elementlərə deyil, yalnız son nəticəyə və şəraitə nəzarət edir.

Fiziki inkişaf - insan orqanizminin morfoloji-funksional xüsusiyyətlərinin təbii dəyişməsi, inkişafı prosesidir. Fiziki inkişaf prinsipə idarə olunan prosesdir. Bu prosesə məqsədyönlü, istiqamətləndirici təsir fiziki tərbiyə prosesində həyata keçirilir.

Fiziki hazırlıq - hərəkət və hərəkət komplekslərinin tətbiqi nəticəsində formalaşdırılmış hərəkəti vərdişlərin və orqanizmin iş qabiliyyətinin artırılmasıdır.

Hərəkəti qabiliyyət - hərəkətin və hərəkəti fəaliyyətin icra keyfiyyətini müəyyənləşdirən, insanın anadangəlmə və həyatda qazanılmış motor funksiyasının psixofiziki xüsusiyyətidir.

İstifadə olunmuş ədəbiyyat

Azərbaycan dilində

1. Ümumtəhsil məktəblərinin I-IV sinifləri üçün fənn kurikulumları. Bakı, “Təhsil”, 2008, 480 səh.
2. Kurikulumların hazırlanması və tətbiqi məsələləri. Bakı, “Kövsər”, 2008, 224 səh.
3. İbtidai siniflər üçün yeni fənn kurikulumlarına dair gündəlik planlaşdırma nümunələri. Bakı, “Kövsər”, 2010, 196 səh.
4. Ümumi təhsil pilləsinin dövlət standartları və proqramları (kurikulumları). Bakı, “Kurikulum” jurnalı, 2010, №3, səh. 115-130.
5. Kurikulum islahatı: tədqiqatlar, nəticələr. Bakı, “Mütərcim”, 2011, 344 səh.
6. Ümumi təhsilin fənn standartları (I-XI siniflər). Bakı, “Mütərcim”, 2012, 402 səh.
7. Azərbaycan Respublikasının ümumi təhsil sistemində qiymətləndirmə Konsepsiyası. Bakı, “Kurikulum” jurnalı, 2009, №2, səh. 138-150.
8. «Azərbaycan Respublikası ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulumu)», Bakı-2006

Rus dilində

1. Матвеев Л.П., «Теория и методика физического воспитания» 1 том, ФиС., М: . 1978
2. Матвеев Л.П., «Теория и методика физической культуры», ФиС., М: .1991
3. Минаев Б.Н., «Основы методики физического воспитания школьников»,просвещения, М:, 1989
4. Глазирова Л.Д., Лопатик Т.А., «Методика преподавания физической культуры» Владос, М:, 2003
4. Фокин Г.О., «Уроки физическая культура в начального классах», Школьная пресса, М: ,2003
5. Abiyev A.Q., Hüseynov F.A. və b. «Bədən tərbiyəsi fənni üzrə standart» Kamran MMC, B., 2005

7. «Физическая культура 1-4 классах» общеобразовательных учреждений, просвещения, М., 2006
8. «Физическая культура начальний классы» общеобразовательных учреждений, просвещения, М., 2003