

**Ümumtəhsil məktəblərinin 9-cu sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə illik
planlaşdırma nümunəsi¹**

Sıra №-si	Məzmun standartları	Mövzu	Saat	Tarix
1.		VIII sinifdə mart-iyun aylarında keçilənlərin təkrarı	5	
2	1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 1.4.1., 1.4.2.	Nəzəri biliklər və informasiya təminatı	1	
3	3.1.1., 3.1.2., 3.1.3., 3.1.4., 3.1.5., 3.1.6.	Diaqnostik qiymətləndirmə.	2	
Sürət qabiliyyəti				
4	1.2.3, 1.3.2., 2.2.2, 2.2.3., 2.3.1, 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	Hərəkətin reaksiya tezliyinin təkmilləşdirilməsi.	2	
5	1.3.3., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	Hərəkət tezliyinin təkmilləşdirilməsi.	2	
6	1.2.3., 2.2.3., 2.3.3., 2.3.4, 3.1.3., 4.1.2.	Maksimal sürətinin inkişaf etdirilməsi, estafet qaçışları.	2	
7	2.2.3., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.3., 4.1.2.	Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi.	3	
8	1.1.1., 3.1.3., 4.1.1.	Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. – 1	1	
Sürət-güc qabiliyyəti				
9	1.3.3., 1.3.5., 3.1.4., 4.1.1	Aşağı ətraf əzələlərində sürət- gücün inkişaf etdirilməsi. Qaçaraq uzunluğa tullanmanın təkmilləşdirilməsi.	3	
10	1.3.3., 1.3.5., 3.1.4., 4.1.1	Aşağı ətraf əzələlərində sürət- gücün inkişaf etdirilməsi. Qaçaraq hündürlüyə tullanmanın təkmilləşdirilməsi.	3	
11	1.2.1., 1.2.3., 1.3.5., 2.2.1., 2.3.5., 3.1.4.	Yuxarı ətraf əzələlərində sürət- gücün inkişaf etdirilməsi. Doldurulmuş topun atılması. Yadro itələmə.	3	
12	1.3.3., 2.2.1., 2.2.4., 3.1.4., 4.1.1.	Sürət-gücün təkmilləşdirilməsi.	2	
13	1.1.1., 3.1.4., 4.1.1.	Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. – 2	1	
Əyilgənlik qabiliyyəti				
14	1.3.5., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.2.	Aşağı ətraflarda əyilgənliyin (oynaqların mütəhərrikliliyi, əzələ və bağ aparatının elastikliyi) təkmilləşdirilməsi.	2	
15	1.3.3., 2.3.2.,	Yuxarı ətraflarda əyilgənliyin (oynaqların	2	

¹ Planlaşdırma hazırlanarkən IX sinif üçün "Fiziki tərbiyə" dərsləri və "Müəllim üçün metodik vəsait" (Müəlliflər: Firat Hüseynov, Soltan Bağırov. Bakı: "XXI" YNE -2018) nəzərə alınmışdır.

	2.3.5., 3.1.2., 4.1.2	mütəhərrikliliyi, əzələ və bağ aparatının elastikliyi) inkişaf etdirilməsi.		
16	1.1.1., 3.1.2., 4.1.1.	Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.Ş.Q. – 3	1	
17	-	Böyük summativ qiymətləndirmə	1	
I yarımil - 36 saat				
Qüvvə qabiliyyəti				
18	1.3.3., 2.2.2., 2.3.3., 2.3.4.	Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.	2	
19	1.3.3., 2.3.3., 2.3.2., 2.3.4., 1.3.5., 4.1.1.	Aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.	2	
20	1.3.3., 2.3.3., 2.3.2., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.	2	
21	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.	2	
22	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.	1	
23	1.1.1., 3.1.5., 4.1.1.	Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.Ş.Q. – 4	1	
Çeviklik qabiliyyəti				
24	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə (yeni hərəkət birləşmələrinin mənimsənilməsi).	4	
25	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Texniki-taktiki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə	7	
26	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2. 4.1.4.	Texniki-taktiki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi	4	
27	1.1.1., 3.1.1., 4.1.1.	Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.Ş.Q. – 5	1	
Dözümlülük qabiliyyəti				
28	1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 2.1.1., 2.1.2., 2.3.3., 3.1.6., 4.1.1.	Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçışları.	2	
29	2.3.3., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.1.	Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, enişli- yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı.	1	
30	2.3.3., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.4.	Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, təbii və süni maneələri dəf etməklə qaçışlar.	1	
31	1.1.1., 3.1.6., 4.1.1.	Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.Ş.Q. – 6	1	
32	-	Böyük summativ qiymətləndirmə	1	
II yarımil: 32 saat				

Cəmi: 68 saat
I yarımil: 36 saat
II yarımil: 32 saat