

**Ümumtəhsil məktəblərinin 8-ci sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə illik
planlaşdırma nümunəsi¹**

Sıra №-si	Məzmun standartları	Mövzu	Saat	Tarix
1.		VII sinifdə mart-iyun aylarında keçilənlərin təkrarı	5	
2	1.1.1.,1.1.2., 1.3.3., 1.3.4., 1.3.5., 1.4.1.	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	2.2.1., 2.2.2., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	Start texnikasının təkmilləşdirilməsi. Start sürətinin inkişaf etdirilməsi.	3	
5	2.3.1., 2.2.2., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	Döngələrdə qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi, sürətin inkişaf etdirilməsi.	2	
6	1.2.3., 2.2.2., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	Estafet texnikasının təkmilləşdirilməsi, sürətin inkişaf etdirilməsi.	3	
7	1.3.3., 2.2.2., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi.	3	
8	1.1.1., 3.1.3., 4.1.1.	Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. – 1	1	
Sürət-güc qabiliyyəti				
9	1.1.1., 1.3.5., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.4., 4.1.3.	Qaçaraq uzunluğa tullanma texnikasının təkmilləşdirilməsi, aşağı ətraflarda sürət-gücün inkişaf etdirilməsi	2	
10	2.2.1., 2.3.1., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.4., 4.1.1.	Qaçaraq hündürlüyə tullanma texnikasının təkmilləşdirilməsi, aşağı ətraflarda sürət-gücün inkişaf etdirilməsi	2	
11	1.2.1., 1.2.2., 2.2.2., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.4., 4.1.1.	Atma texnikasının təkmilləşdirilməsi, yuxarı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişaf etdirilməsi	2	
12	1.2.2., 2.3.3., 2.2.3., 3.1.4., 4.1.1.	Sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.	2	
13	1.1.1., 3.1.4., 4.1.1.	Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. – 2	1	
Əyilgənlik qabiliyyəti				
14	1.1.1., 2.1.1., 2.2.2., 2.3.1., 2.3.2., 3.1.2.,	Aşağı ətraflarda fəal və qeyri- fəal əyilgənliyin (oynaqların mütəhərrikiyi, əzələ və bağ aparatının elastikliyi) inkişaf etdirilməsi.	2	

¹ Planlaşdırma hazırlanarkən VIII sinif üçün "Fiziki tərbiyə" dərsləri və "Müəllim üçün metodik vəsait" (Müəlliflər: Firat Hüseynov, Soltan Bağirov, İlqar Əliyev, Kəmalə Bağirova. Bakı: Aspoliqraf LTD - 2019) nəzərə alınmışdır.

	4.1.1.			
15	1.3.3., 1.3.4., 2.3.1., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.1.	Yuxarı ətraflarda fəal və qeyri- fəal əyilgənliyin (oynaqların mütəhərrikliliyi, əzələ və bağ aparatının elastikliyi) inkişaf etdirilməsi.	2	
16	1.3.3., 2.3.1., 2.2.3., 2.3.2., 3.1.2., 4.1.1.	Əyilgənliyin təkmilləşdirilməsi	1	
17	1.1.1., 3.1.2., 4.1.1.	Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.Ş.Q. – 3	1	
18	-	Böyük summativ qiymətləndirmə	1	
I yarımil - 36 saat				
Qüvvə qabiliyyəti				
19	1.1.1., 1.3.3., 2.1.1., 2.2.2., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.	2	
20	2.1.1., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	Aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.	2	
21	1.2.1., 2.1.1., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.	2	
22	1.3.5., 2.1.1., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.	2	
23	1.1.2., 2.1.1., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.	1	
24	1.1.1., 3.1.5., 4.1.1.	Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.Ş.Q. – 4	1	
Çeviklik qabiliyyəti				
25	1.1.1., 1.2.4., 2.2.1., 2.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.1.	Texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə, çevikliyin inkişaf etdirilməsi.	3	
26	1.4.1., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.1., 4.1.1.	Texniki fəaliyyət bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi, çevikliyin inkişaf etdirilməsi.	3	
27	1.3.5., 2.2.4., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.1.	Texniki-taktiki fəaliyyətə yiyələnmə, çevikliyin inkişaf etdirilməsi.	3	
28	1.4.2., 2.2.4., 2.3.5., 3.1.1., 4.1.1.	Texniki-taktiki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi, çevikliyin inkişaf etdirilməsi.	3	
29	1.3.3., 2.2.2., 2.3.4., 3.1.1., 4.1.2.	Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	2	
30	1.1.1., 3.1.1., 4.1.1.	Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.Ş.Q. – 5	1	
Dözümlülük qabiliyyəti				
31	1.1.2., 2.1.2., 2.3.4., 3.1.6.,	Ümumi dözümlülüğün inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçışları.	2	

	4.1.4.			
32	1.2.1., 1.3.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.1.4.	Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi,enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı.	2	
33	1.3.4., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.6., 4.1.4.	Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi, təbii və süni maneələri dəf etməklə qaçışlar.	1	
34	1.1.1., 3.1.6., 4.1.1.	Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.Ş.Q. – 6	1	
35	-	Böyük summativ qiymətləndirmə	1	
		II yarımil: 32 saat		

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