

Ümumtəhsil məktəblərinin 11-ci sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə illik planlaşdırma nümunəsi¹

Sıra №-si	Məzmun standartları	Mövzu	Saat	Tarix
1.	-	IX sinifdə mart-iyun aylarında keçilənlərin təkrarı	5	
2	1.1.1; 1.1.2; 1.1.3; 1.2.1; 1.2.2; 1.3.1; 1.3.2; 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	1.1.1; 1.3.4; 1.2.3; 1.3.2; 2.2.3; 3.1.3; 4.1.1.	Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2	
5	1.3.3; 2.3.1; 2.3.2; 2.3.3; 3.1.3; 4.1.2.	Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2	
6	1.2.3; 2.3.1; 2.3.3; 3.1.3; 1.3.4; 4.1.2	Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi	3	
7	1.3.3; 2.2.3; 2.3.3; 3.1.3; 4.1.2	Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi	4	
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; 2.2.1; 1.2.3; 1.3.3; 2.3.5; 3.1.4; 4.1.1.	Aşağı ətraf əzələlərinin sürət-gücün inkişaf etdirilməsi	3	
10	1.2.1; 1.2.3; 1.3.5; 2.2.1; 2.3.5; 3.1.4; 4.1.2	Yuxarı ətraf əzələlərinin sürət-gücün təkmilləşdirilməsi	3	
11	1.1.2; 1.3.3; 2.2.3; 2.2.4; 3.1.4; 4.1.4.	Sürət-gücün təkmilləşdirilməsi	3	
12	1.1.1., 3.1.4., 4.1.1.	Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. – 2	1	
Bədənin əyilmə qabiliyyəti				
13	1.1.2; 1.3.3; 1.3.5; 2.3.2; 2.3.3; 2.3.5; 3.1.2; 4.1.2; 2.2.1.	Oynaqların mütəhər- rikliyinə təkmilləşdirilməsi (aşağı - yuxarı ətraflarda əyilgənlik və elastiklik); Əzələlərin və bağların elastikliyinə təkmilləşdirilməsi	2	

¹ Planlaşdırma hazırlanarkən X sinif üçün "Fiziki tərbiyə" dərsləri və "Müəllim üçün metodik vəsait" (Müəlliflər: Fikrət Fətullayev, Nizami Məmmədov, Asif Abbasov, Vaqif Ağayev, Samirə Məmmədova, Vüsalə Abbasəliyeva. Bakı: "Zərdabi LTD" MMC - 2018) nəzərə alınmışdır.

14	1.1.1; 1.3.5; 2.2.3; 2.3.2; 3.1.2; 4.1.2.	BƏQ təkmilləşdirilməsi	2	
15	1.1.1., 3.1.2., 4.1.1.	Kiçik summative qiymətləndirmə. K.S.Q. – 3	1	
16	-	I yarımildə böyük summativ Qiymətləndirmə	1	
I yarımil - 36 saat				
Qüvvə qabiliyyəti				
17	1.1.1; 1.2.4; 1.3.3; 2.3.3; 3.1.5; 4.1.1.	Yuxarı ətrafın əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	
18	1.3.3; 2.3.3; 2.1.2; 2.3.2; 3.1.5; 4.1.1.	Aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	
19	1.3.3; 2.3.3; 2.3.2; 3.1.5; 4.1.1.	Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	
20	1.3.2; 2.3.2; 2.3.3; 3.1.5; 4.1.1; 2.1.2.	Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	
21	1.3.2; 2.3.2; 2.3.3; 3.1.5; 4.1.1;	Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
22	1.1.1., 3.1.5., 4.1.1.	Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. – 4	1	
Çeviklik qabiliyyəti				
23	1.1.1; 2.2.; 1.3.3; 1.3.5; 2.3.3; 3.1.1; 4.1.2.	Koordinasiyanın təkmilləşdirilməsi, texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə	2	
24	1.1.1; 1.3.3; 2.2.2; 1.3.5; 2.3.3; 3.1.1; 4.1.2.	Müvazinətin təkmilləşdirilməsi, texniki-taktiki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə	5	
25	1.1.1; 1.3.3; 2.2.1; 2.3.3; 3.1.1; 4.1.2.	Dəqiq icranın (texniki-taktiki fəaliyyətin) təkmilləşdirilməsi	4	
26	1.2.2; 2.3.3; 3.1.1; 4.1.2.	Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	3	
27	1.1.1., 3.1.1., 4.1.1.	Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. – 5	1	
Dözümlülük qabiliyyəti				
28	1.1.1; 1.2.1; 1.1.2; 1.3.3; 2.3.3; 3.1.6; 4.1.1.	Ümumi dözümlüyün inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçışları	2	
29	1.2.1; 2.3.3; 2.3.4; 3.1.6; 4.1.1.	Ümumi dözümlüyün inkişaf etdirilməsi, enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı	1	
30	1.2.1; 1.2.3; 2.3.3; 3.1.6; 4.1.1.	Ümumi dözümlüyün inkişaf etdirilməsi, süni maneələri dəf etməklə təkrar və davamlı qaçışlar, uzun mərhələli estafetlər	2	
31	1.1.1., 3.1.6., 4.1.1.	Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. – 6	1	
32	-	Böyük summativ qiymətləndirmə	1	

		II yarımlil: 32 saat		
--	--	-----------------------------	--	--

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