

**Ümumtəhsil məktəblərinin 2-ci sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə illik
planlaşdırma nümunəsi¹**

Sıra №-si	Məzmun standartları	Mövzu	Saat	Tarix
1	-	1-ci sinifdə mart-iyun aylarında keçilənlərin təkrarı	5	
2	1.1., 1.2., 1.3., 1.4.	İnformasiya təminatı	1	
3	3.1.3; 3.1.4, 3.1.5.	Diagnostik qiymətləndirmə	1	
4	3.1.1; 3.1.2, 3.1.6.	Diagnostik qiymətləndirmə	1	
Sürət qabiliyyəti				
5	1.1.3., 2.1.1., 3.1.3., 4.1.	Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1	
6	1.1.2., 1.3.4., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.	Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1	
7	2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.	Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1	
8	2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.	Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1	
9	2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.	Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1	
10	2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.	Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1	
11	1.2.2., 2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.2.	Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1	
12	1.2.2., 2.1.1., 2.2.3., 3.1.3., 4.1.3.	Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi	1	
13	1.2.4., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.3	Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi	1	
14	1.2.2., 2.2.3., 3.1.3., 4.1.3.	Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi	1	
15	1.2.2., 2.2.2., 3.1.3., 4.3.	Sürətin inkişaf etdirilməsi	1	
16	1.1.1., 1.2.3., 3.1.4., 3.1.3. 4.3.	Sürət qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə K.S.Q. - 1	1	
Sürət-güc qabiliyyəti				
18	1.1.4., 1.4.1., 2.1.1., 2.2.2., 3.1.4., 4.3.	Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1	
19	1.2.1., 2.2.2., 3.1.4., 4.3.	Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1	
20	1.2.3., 2.2.2., 3.1.4., 4.3.	Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1	

¹ Planlaşdırma hazırlanarkən II sinif üçün "Fiziki tərbiyə" fənni üzrə "Müəllim üçün metodik vəsait" (Müəlliflər: Firat Hüseyinov, İsmayıl İsmayilov, Soltan Bağirov, Çingiz Salmanov, Həniyə Qurbanov. Bakı: "XXI" Yeni Nəşrlər evi - 2018) nəzərə alınmışdır.

21	1.4.3., 2.2.3., 3.1.4., 4.1.	Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1	
22	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.4., 4.3.	Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1	
23	1.2.1., 1.2.2., 2.2.3., 3.1.4., 4.3.	Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1	
24	1.2.1., 1.2.2., 2.2.3., 3.1.4., 4.3.	Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
25	1.2.2., 3.1.4.	Sürət-güc qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə K.S.Q. - 2	1	
		Qüvvə qabiliyyəti		
26	1.1.1., 1.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.1.	Yuxarı ətraf və gövdənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
27	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.	Yuxarı ətraf və gövdənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
28	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.	Yuxarı ətraf və gövdənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
29	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.	Aşağı ətraf və gövdənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
30	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.	Aşağı ətraf və gövdənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
31	2.3.1., 2.3.3., 3.1.5., 4.3.	Aşağı ətraf və gövdənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
31	1.2.4., 3.1.5.	Qüvvə qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə K.S.Q. - 3	1	
32		Böyük summativ qiymətləndirmə	1	
		I yarımil – 36 saat		
		Çeviklik qabiliyyəti		
33	1.1.1., 1.2.2., 1.2.4., 2.2.2., 3.1.1., 4.3.	Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi	1	
34	1.1.1., 1.2.2., 1.2.4., 2.2.2., 3.1.1., 4.3.	Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi	1	
35	1.4.3., 2.2.3., 2.2.4., 3.1.1., 4.3.	Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	1	
36	1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.	Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	1	
37	1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.	Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	1	
38	1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.	Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi	1	
39	1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.	Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi	1	
40	1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.	Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi	1	
41	1.3.4., 2.2.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.	Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
42	1.3.4., 2.2.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.	Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
43	1.3.4., 2.2.1., 2.2.3.,	Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	

	3.1.1., 4.3.			
44	1.2.3., 3.1.1.	Çeviklik qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə K.S.Q. - 4	1	
	Bədənin əyilmə qabiliyyəti			
45	1.1.1., 1.2.4., 2.2.1., 2.2.2., 2.3.1., 2.4.1.	Oynaqların mütəhərrikiyinin inkişaf etdirilməsi	1	
46	1.1.1., 1.2.4., 2.2.1., 2.2.2., 2.3.1., 2.4.1.	Oynaqların mütəhərrikiyinin inkişaf etdirilməsi	1	
47	1.1.1., 1.2.4., 2.2.1., 2.2.2., 2.3.1., 2.4.1.	Oynaqların mütəhərrikiyinin inkişaf etdirilməsi	1	
48	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.	Ətrafların və gövdə əzələlərinin elastikliyiinin inkişaf etdirilməsi	1	
49	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.	Ətrafların və gövdə əzələlərinin elastikliyiinin inkişaf etdirilməsi	1	
50	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.	Gövdənin və bədənin arxa əzələlərinin elastikliyiinin inkişaf etdirilməsi	1	
51	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.	Gövdənin və bədənin arxa əzələlərinin elastikliyiinin inkişaf etdirilməsi	1	
52	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.	Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
53	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.	Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
54	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.	Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
55	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.	Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
56	1.1.1., 1.2.4., 3.1.2.	Bədənin əyilmə qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. - 5	1	
	Dözümlülük qabiliyyəti			
57	1.1.1., 1.2.2., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.6., 4.3.	Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi, kross qaçışı	1	
58	1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.	Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi, kross qaçışı	1	
59	1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.	Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçışları	1	
60	1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.	Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçışları	1	
61	1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.	Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi, uzaq məsafəyə qaçış	1	
62	1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.	Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi, uzaq məsafəyə qaçış	1	
63	1.1.1., 1.2.4., 3.1.6.	Dözümlülük qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə K.S.Q. - 6	1	
64	-	Böyük summativ qiymətləndirmə	1	
		II yarımil – 32 saat		

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

