

**Ümumtəhsil məktəblərinin 3-cü sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə illik planlaşdırma nümunəsi<sup>1</sup>**

Sıra №-si	Məzmun standartları	Mövzu	Saat	Tarix
1	-	2-ci sinifdə mart-iyun aylarında keçilənlərin təkrarı	4	
<b>Sürət qabiliyyəti</b>				
2	1,1; 1,2; 1,3; 4.1	İnformasiya təminatı	1	
3	3.1.3., 3.1.4., 3.1.5.,	Diaqnostik qiymətləndirmə	1	
4	3.1.1., 3.1.2, 3.1.6.	Diaqnostik qiymətləndirmə	1	
5	1.1.3, 2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.1.	Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1	
6	2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.1.	Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1	
7	2.1.1., 2.1.4, 3.1.3., 4.1.2.	Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1	
8	2.1.1., 2.1.4, 3.1.3., 4.1.2.	Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1	
9	2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.2.	Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1	
10	2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.2.	Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1	
11	2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.2.	Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1	
12	2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.3.	Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi	1	
13	2.1.4., 3.1.3., 4.1.3.	Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi	1	
14	1.2.6., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.3.	Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi	1	
15	2.1.4., 3.1.3., 4.1.3.	Sürət dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi	1	
16	-	Kiçik summativ qiymətləndirmə	1	
<b>Sürət-güc qabiliyyəti</b>				
17	3.1.4., 4.1.1.	Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1	
18	2.1.2., 2.1.5., 3.1.4., 4.1.2.	Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1	
19	2.1.1., 2.1.2., 2.1.5., 3.1.4., 4.1.2.	Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1	
20	2.1.1., 2.1.2., 2.1.5., 3.1.4., 4.1.2.	Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1	
21	2.1.1., 2.1.5., 3.1.4., 4.1.2.	Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1	

<sup>1</sup> Planlaşdırma hazırlanarkən III sinif üçün "Fiziki tərbiyə" fənni üzrə "Müəllim üçün metodik vəsait" (Müəlliflər: Firat Hüseynov, Soltan Bağırov, Rəhim Xəlilov, Nemət Heydərov, Boris Allahverdiyev. Bakı: "XXI" Yeni Nəşrlər Evi - 2018) nəzərə alınmışdır.

22	2.1.1., 2.1.5., 3.1.4., 4.1.2.	Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1	
23	2.1.1., 2.1.5., 3.1.4., 4.1.2.	Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
24	-	Kiçik summativ qiymətləndirilmə	1	
		<b>Qüvvə qabiliyyəti</b>		
25	2.1.1., 3.1.5., 4.1.2.	Yuxarı ətraf və gövdənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
26	2.1.1., 3.1.5., 4.1.2.	Yuxarı ətraf və gövdənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
27	2.1.1., 2.1.6., 3.1.5., 4.1.2.	Yuxarı ətraf və gövdənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
28	2.1.1., 2.1.6., 3.1.5., 4.1.2.	Aşağı ətraf və gövdənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
29	2.1.1., 3.1.5., 4.1.2.	Aşağı ətraf və gövdənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
30	2.1.1., 3.1.5., 4.1.2.	Aşağı ətraf və gövdənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
31	-	Kiçik summativ qiymətləndirilmə	1	
		<b>Çeviklik qabiliyyəti</b>		
32	2.1.1.,2.1.2.,3.1.1., 4.1.2.	Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi	1	
33	2.1.1.,2.1.2.,3.1.1., 4.1.2.	Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi	1	
		<b>I yarımil – 36 saat</b>		
34	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.2.	Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	1	
35	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.2.	Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	1	
36	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.2.	Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	1	
37	2.1.1.,2.1.2.,3.1.1., 4.1.2.	Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi	1	
38	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.3.	Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi	1	
39	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1.,	Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi	1	
40	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.3.	Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi	1	
41	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.3.	Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
42	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.3.	Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
43	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.3.	Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
44	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.3.	Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
45	-	Kiçik summativ qiymətləndirilmə	1	
		<b>Əyilgənlik qabiliyyəti</b>		

46	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	Oynaqların mütəhərrikiyinin inkişaf etdirilməsi	1	
47	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	Oynaqların mütəhərrikiyinin inkişaf etdirilməsi	1	
48	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	Oynaqların mütəhərrikiyinin inkişaf etdirilməsi	1	
49	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	Ətrafların və gövdə əzələlərin elastikliyininin inkişaf etdirilməsi	1	
50	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	Ətrafların və gövdə əzələlərin elastikliyininin inkişaf etdirilməsi	1	
51	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	Gövdənin və bədənin arxa əzələlərinin elastikliyininin inkişaf etdirilməsi	1	
52	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	Gövdənin və bədənin arxa əzələlərinin elastikliyininin inkişaf etdirilməsi	1	
53	1.2.4., 2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
54	1.2.4., 2.1.1., 2.1.3., 4.1.2.	Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
55	1.2.4., 2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
56	1.2.4., 2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
57	-	Kiçik summativ qiymətləndirmə	1	
		<b>Dözümlülük qabiliyyəti</b>		
58	2.1.1., 2.1.2., 3.1.6., 4.1.2.	Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, kros qaçışı.	1	
59	2.1.1., 2.1.2., 3.1.6., 4.1.2.	Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, kros qaçışı.	1	
60	2.1.1., 2.1.2., 3.1.6., 4.1.2.	Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, kros qaçışı	1	
61	2.1.1., 2.1.2., 3.1.6., 4.1.2.	Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, çox mərhələli estafet qaçışları	1	
62	2.1.1., 2.1.2., 3.1.6., 4.1.2.	Ümumi dözümlülüynün inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçışları	1	
63	2.1.1., 2.1.2., 3.1.6., 4.1.2.	Ümumi dözümlülüynün inkişaf etdirilməsi, uzaq məsafəyə qaçış	1	
64	2.1.1., 2.1.2., 3.1.6., 4.1.2.	Ümumi dözümlülüynün inkişaf etdirilməsi, uzaq məsafəyə qaçış	1	
65	-	Kiçik summativ qiymətləndirmə	1	
<b>II yarımil – 32 saat</b>				

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