

Ümumtəhsil məktəblərinin 6-cı sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə illik planlaşdırma nümunəsi¹

| Sıra №-si | Məzmun standartları | Mövzu | Saat | Tarix |
|-----------------------------------|---|---|------|-------|
| 1 | - | 5-ci sinifdə mart-iyun aylarında keçilənlərin təkrarı | 5 | |
| 2 | 1.1.1.,1.1.2.,1.3.3., 1.4.2. | İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər | 1 | |
| 3 | 3.1.1., 3.1.2., 3.1.3., 3.1.4., 3.1.5., 3.1.6. | Diagnostik qiymətləndirmə | 2 | |
| Sürət qabiliyyəti | | | | |
| 4 | 1.1.1., 1.2.3., 1.3.2., 2.2.3., 3.1.3., 4.1.1 | Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi | 2 | |
| 5 | 1.2.2., 1.2.3., 2.2.2., 2.2.3,3.1.3., 4.1.1. | Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi | 2 | |
| 6 | 1.3.3., 2.3.2.,2.3.3., 3.1.3., 4.1.2. | Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi | 2 | |
| 7 | 1.2.3., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.2. | Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi | 2 | |
| 8 | 1.3.3., 3.1.3., 4.1. | Kiçik summativ qiymətləndirmə 1 | 1 | |
| Sürət-güc qabiliyyəti | | | | |
| 9 | 1.1.1. ,1.2.3.,1.3.3., 2.3.5., 3.1.4., 4.1.1. | Aşağı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişaf etdirilməsi | 2 | |
| 10 | 1.1.1., 1.1.2.,1.3.3., 2.3.3., 3.1.4., 4.1.1. | Aşağı ətraf əzələlərində sürət-gücün təkmilləşdirməsi | 2 | |
| 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 | 2 | |
| 12 | 1.2.1., 1.2.3., 1.3.5., 2.2.3., 2.3.5., 3.1.4 | Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-gücün təkmilləşdirməsi | 2 | |
| 12 | 1.1.3.,1.2.3., 2.3.3., 3.1.6., 4.1.1. | Sürət-gücün təkmilləşdirməsi | 1 | |
| 14 | - | Kiçik summativ qiymətləndirmə 2 | 1 | |
| Bədənin əyilmə qabiliyyəti | | | | |
| 15 | 1.1.2., 1.3.5., 3.1.2., 4.1.2., 2.2.1. | Aşağı ətraflarda BƏQ-nin (oynaqların mütəhərriqliyi, əzələ və bağ aparatının elastikliyi) inkişaf etdirilməsi | 3 | |
| 16 | 1.3.3., 2.3.2., 2.3.5., 3.1.2., 4.1.2. | Yuxarı ətraflarda BƏQ-nin inkişaf etdirilməsi | 2 | |
| 17 | 1.3.5., 2.3.2., 3.1.2., 4.1.2. | B.Ə.Q.-nin təkmilləşdirilməsi | 2 | |
| 18 | 1.1.1., 2.2.3., 3.1.2., 4.1. | Kiçik summativ qiymətləndirmə 3 | 1 | |
| 19 | 3.1.3., 3.1.4., 3.1.2. | I yarımildə böyük summativ qiymətləndirmə | 1 | |
| I yarımil - 36 saat | | | | |
| Qüvvə qabiliyyəti | | | | |
| 20 | 1.1.1., 1.3.3., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1. | Yuxarı ətraf əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 2 | |
| 21 | 1.3.3., 2.3.3., 2.3.2., | Aşağı ətrafl əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 2 | |

¹ Planlaşdırma hazırlanarkən VI sinif üçün "Fiziki tərbiyə" dərslisi və "Müəllim üçün metodik vəsait" (Müəlliflər: Fırat Hüseynov, Soltan Bağirov, İlqar Əliyev, Fərhad Hüseynov, Alim Niftullayev . Bakı: "XXI" Yeni Nəşrlər evi - 2018) nəzərə alınmışdır.

| | | | | |
|----------------------------|--|---|---|--|
| | 3.1.5., 4.1.1. | | | |
| 22 | 1.3.3., 2.3.3., 2.3.2., 3.1.5., 4.1.1. | Bədənin ön əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 2 | |
| 23 | 1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1. | Bədənin arxa əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 2 | |
| 24 | 1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1. | Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 2 | |
| 25 | 1.3., 2.2.3., 3.1.5., 4.1. | Kiçik summativ qiymətləndirmə 6 | 1 | |
| | | Çeviklik qabiliyyəti | | |
| 26 | 1.1.1., 1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2. | Texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 3 | |
| 27 | 1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2. | Texniki-taktiki fəaliyyətin mənimsənilməsi | 3 | |
| 28 | 1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2. | Texniki-taktiki fəaliyyətin inkişaf etdirilməsi | 3 | |
| 29 | 1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1. | Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 3 | |
| 30 | 1.1.1., 2.2.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.1. | Kiçik summativ qiymətləndirmə 4 | 1 | |
| | | Dözümlülük qabiliyyəti | | |
| 31 | 1.1.2., 1.3.3., 2.3.3., 3.1.6., 4.1.1. | Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi | 2 | |
| 32 | 1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2. | Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, kross qaçışı | 2 | |
| 33 | 1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2. | Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, maneələri dəf etməklə qaçışlar | 2 | |
| 34 | 1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2. | Kiçik summativ qiymətləndirmə 5 | 1 | |
| 35 | - | Böyük summativ qiymətləndirmə | 1 | |
| II yarımil –32 saat | | | | |

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