

Ümumtəhsil məktəblərinin 7-ci sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə illik planlaşdırma nümunəsi¹

| Sıra №-si | Məzmun standartları | Mövzu | Saat | Tarix |
|-------------------------------|--|---|------|-------|
| 1 | - | 6-cı sinifdə mart-iyun aylarında keçilənlərin təkrarı | 5 | |
| 2 | 1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 1.4.1., 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. | Diaqnostik qiymətləndirmə | 2 | |
| Sürət qabiliyyəti | | | | |
| 4 | 1.2.3., 1.3.2., 2.2.2., 2.2.3., 2.3.1., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1. | Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi | 3 | |
| 5 | 1.3.3., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1. | Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi | 2 | |
| 6 | 1.2.3., 2.2.3., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.3., 4.1.2. | Maksimal sürətin inkişaf etdirilməsi | 2 | |
| 7 | 2.2.3., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.3., 4.1.2. | Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi | 2 | |
| 8 | | Kiçik summativ qiymətləndirmə | 1 | |
| Sürət-güc qabiliyyəti | | | | |
| 9 | 1.3.3., 1.3.5., 3.1.4., 4.1.1. | Aşağı ətraf əzələlərin də sürət-gücün inkişaf etdirilməsi | 3 | |
| 10 | 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 | 3 | |
| 11 | 1.3.3., 2.2.1., 2.2.4., 3.1.4., 4.1.1. | Sürət-gücün təkmilləşdirilməsi | 3 | |
| 12 | | Kiçik summativ qiymətləndirmə | 1 | |
| Əyilgənlik qabiliyyəti | | | | |
| 15 | 1.3.5., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.2. | Aşağı ətraflı arda əyilgənliyin (oynaqların mütəhərrikliliyi, əzələ-bağ aparatının elastikliyi) inkişaf etdirilməsi | 2 | |
| 16 | 1.3.3., 2.3.2., 2.3.5., 3.1.2., 4.1.2. | Yuxarı ətraflarda əyilgənliyin (oynaqların mütəhərrikliliyi, əzələ-bağ aparatının elastikliyi) inkişaf etdirilməsi | 2 | |
| 17 | 1.3.5., 2.3.2., 2.3.5., 3.1.2., 4.1.2. | Əyilgənliyin təkmilləşdirilməsi | 2 | |
| 18 | - | Kiçik summativ qiymətləndirmə | 1 | |
| 19 | - | Böyük summativ qiymətləndirmə | 1 | |
| I yarımil - 36 saat | | | | |
| Qüvvə qabiliyyəti | | | | |
| 20 | 1.3.3., 2.2.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1. | Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 2 | |
| 21 | 1.3.3., 2.3.3., 2.3.2., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1. | Aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 2 | |
| 22 | 1.3.3., 2.3.3., 2.3.2., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1. | Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 2 | |

¹ Planlaşdırma hazırlanarkən VII sinif üçün "Fiziki tərbiyə" dərsliyi və "Müəllim üçün metodik vəsait" (Müəlliflər: Firat Hüseynov, Asif Əsgərov, Soltan Bağırov, İlqar Əliyev, Hafiz Həmidov. Bakı: "XXI" Yeni Nəşrlər evi - 2018) nəzərə alınmışdır.

| | | | | |
|-----------------------------|---|--|---|--|
| 23 | 1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1. | Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi | 2 | |
| 24 | 1.3.2., 2.3.2.,2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1. | Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi | 1 | |
| 25 | | Kiçik summativ qiymətləndirmə K S Q - 4 | 1 | |
| 26 | | Çeviklik qabiliyyəti | | |
| 27 | 1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2. | Basketbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 2 | |
| | 1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2. | Basketbolda texniki fəaliyyətin möhkəmləndirilməsi | 2 | |
| | 1.3.3., 2.2.1.,2.3.3., 3.1.1., 4.1.2., 4.1.4. | Basketbolda texniki-taktiki fəaliyyətin mənimsənilməsi | 2 | |
| 28 | 1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2., 4.1.3. | Basketbolda texniki-taktiki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi | 1 | |
| 29 | 1.3.3., 2.2.2., 3.1.1., 4.1.4. | Voleybolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 2 | |
| | 2.3.3., 2.2.2.,3.1.1., 4.1.4. | Voleybolda texniki fəaliyyətin möhkəmləndirilməsi | 2 | |
| | 1.3.5., 2.2.2.,3.1.1., 4.1.4. | Voleybolda texniki-taktiki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi | 1 | |
| | 1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2. | Futbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə | 2 | |
| | 1.3.5., 2.2.2.,3.1.1., 4.1.4. | Futbolda texniki-taktiki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi | 1 | |
| - | | Kiçik summativ qiymətləndirmə | 1 | |
| - | | Dözümlülük qabiliyyəti | | |
| | 1.1.1., 1.1.2.,1.3.3., 2.1.1., 2.1.2., 2.3.3., 3.1.6., 4.1.1. | Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçışları | 2 | |
| | 2.3.3., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.1. | Ümumidözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı | 1 | |
| | 2.3.3., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.1. | Umumi dözüml ülüyn inkişaf etdirilməsi, təbii və süni maneələri dəf etməklə qaçışlar | 1 | |
| | | Kiçik summativ qiymətləndirmə | 1 | |
| | | Böyük summativ qiymətləndirmə | 1 | |
| II yarımil – 32 saat | | | | |

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