



Dərs nümunəsi: Fiziki tərbiyə 6 – cı sinif (ənənəvi qayda)

Sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

Mövzu: Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.3., 2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.1.

Məqsəd: Sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Dərsin vəzifələri:

- 1 Sürət qabiliyyətinin fiziki hazırlığın formalaşmasında əhəmiyyəti haqqında məlumat vermək;
- 2 Hərəkətin reaksiya tezliyini inkişaf etdirən hərəkətlər, oyun qaydaları haqqında məlumat vermək;
- 3 Hərəkətin tezliyini inkişaf etdirən oyunları, estafetləri təşkil etmək və keçirmək;
- 4 Şagird fəaliyyətini tənzimləmək və qiymətləndirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1., 2.1., 3.1., 4.1.

İş forması: frontal, kiçik qruplarla, fərdi.

İş üsulu: izah, hərəkəti təfəkkürün formalaşması, nümayiş etdirmə, təkrar.

Resurslar: -müxtəlif çıxış vəziyyətlərdən startlar;
-müxtəlif intervalı siqnallarla startlar;
-oyunlar və estafetlər;

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: fit, tabaşir, ruletka, piramida və ya bayraqcılar, saniyəölçən.

Dərsin gedişi: **Giriş hissə:3-5 dəq.** Bir cərgədə düzülüş, raport.

İnformasiya təminatı: Müəllim bildirir ki, sürət insanın fiziki hazırlığında və sağlamlığının möhkəmləndirilməsində mühüm əhəmiyyət daşıyan hərəkəti qabiliyyətlərdən biridir. Bizim 12 dərsimiz bu qabiliyyətin inkişafına yönəlmişdir. Bu dərslərdə sizin hərəkət sürətinizin artırılması üçün verilən hazırlayıcı hərəkətləri və oyunları maksimal tezlikdə və sürətdə icra etməyiniz əsas şərtlərdən biridir. Ümumiyyətlə hərəkətlərin icrasında, xüsusən də intensiv sürət hərəkətlərindən sonra mütləq müəyyən gigiyenik tələblərə riayət etmək zəruridir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəkəti bacarıqlar: Sıra hərəkətləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar.

Ümuminkişaf hərəkətləri: ÜİH kompleksi:

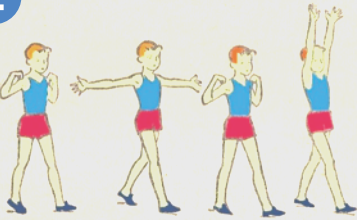
1



Qolların yanlarda, adi yerişin pəncələr üzərində yerişlə növbələşdirilməsi: dörd adı addım, dörd – pəncələr üzərində yeriş.

Metodik göstəriş: Pəncələr üzərində addımlayaraq və qolları yanlara qaldırmaqla, dartınmaq – nəfəs almaq.

2



Ç.v. – əllər çiyinlərdə, barmaqları yumruqda yığmaq. Qolları və barmaqları fəal açıb bükməklə yeriş. Qollar irəliyə, yuxarıya, yanlara və aşağıya növbəli açılmaları.

Metodik göstəriş: Hərəkətlər addımlarla uyğunlaşdırılaraq dəqiq icra edilir. Müntəzəm nəfəs almaq.

3



Qollar beldə bükülü vəziyyətdə xizəkdə sürüşmə hərəkətinin imitasiyası, Metodik göstəriş: Baş və qaməti düz saxlamaqla hər bir sayda hücum addımı etmək. Müntəzəm nəfəs almaq.

4



Gövdənin kiçik dönməsi, qolları yellənməsilə yeriş.

Metodik göstəriş: Qollar maksimum sərbəstdir. Yerləş tempi aşağıdır. Müntəzəm nəfəs almaq.

5



Əllər beldə, dizləri yuxarıya qaldırmaqla, bükülən qıça tərəf əyilməklə yeriş. Hər addım iki sayda icra edilir.

1s. – sağ qıçı bükmək və sağa əyilmək;

2s. – sağla irəliyə addım, düzəlmək;

3-4s. – eyni hərəkət sol ayaqla, sola əyilməklə.

Metodiki göstəriş: Dizi hündürə qaldırmaq, pəncəni dartmaq. Müntəzəm nəfəs almaq.

6



Ç.v. – dayaqlı oturuş. Ayaqlardan əllərə qısa tullanmalarla irəliləmək.
Metodik göstəriş: Hərəkətləri uçuş fazası ilə icra etmək. Fasiləsiz, sərbəst tənəffüs.

7



Qaçışın, yerində qaçış və 360° dönmələrlə növbələşdirilmiş icrası. Addımların nisbəti müxtəlif ola bilər, məsələn, 1-4s. – irəli qaçış, 5-8s. – dönərək, yerində qaçış.
Metodiki göstəriş: Rəvan, sərbəst nəfəs almaq. Qaçışdan sonra yerləşə keçmək.

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



İrəliyə mayallaq aşmaqdan sonra sürətlənmə ilə qaçış X 2-4



«MARŞ!» komandası ilə startdan qaçaraq əlini irəlidə durmuş komanda yoldaşının əlinə vurmaq X 2-4



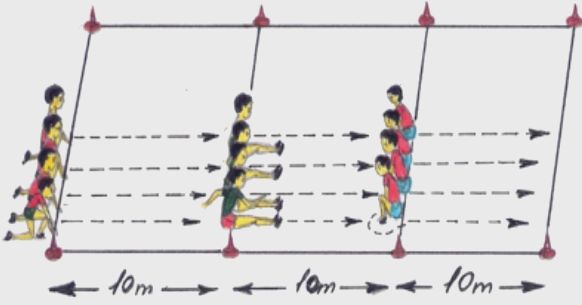
Kürəyi qaçış istiqamətinə oturuşdan qaçış X 2-4



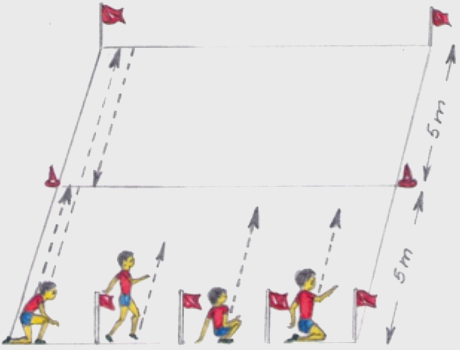
Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən qaçışa başlamaq X 4-6

Müəllimlər üçün informasiya: hazırlayıcı hərəkətlər şagirdlərin əzələ-sinir aparatını əsas yarış hərəkətinin icrasına hazırlamaqdır. Hərəkətlər şagirdlərin sayından asılı olaraq fərdi qruplarla, komandalarla yerinə yetirilə bilər. Dərsin motor sıxlığını, maraqlı və şən keçməsinə təmin etmək məqsədi ilə hazırlayıcı hərəkətlərin oyun-yarış formasında keçirilməsi daha məqsədə uyğundur.

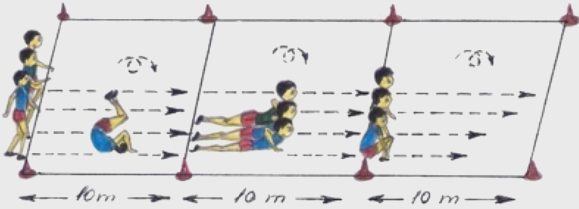
Əsas hissə:



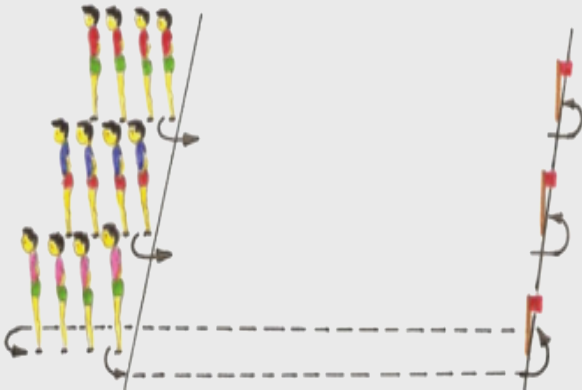
Sınıf hər birində bərabər saylı şagird olan üç komandaya bölünür. Komandalar şəkildə göstərilən vəziyyətlərdə start xəttində düzülürlər. Start signalı ilə hər üç komandə eyni vaxtda startdan maksimal sürətlə 10 m məsafəni qaçırlar. Sonra komandalar start vəziyyətlərini dəyişirlər. Hər üç vəziyyətdən daha çox iştirakçısı məsafəni tez qət edən komanda qalib hesab olunur.



Sınıf hər birində bərabər saylı şagird olan dörd komandaya bölünür. Hər bir komandanın birinci iştirakçısı şəkildə verilmiş vəziyyətlərdən maksimal sürətlə 5 m qaçır, geriye start xəttinə qaçır, yenidən 10 m qaçır və qayıdaraq komanda yoldaşına toxunur və sıranın sonunda dayanır. Sonrakı iştirakçılar hərəkəti təkrar edirlər.



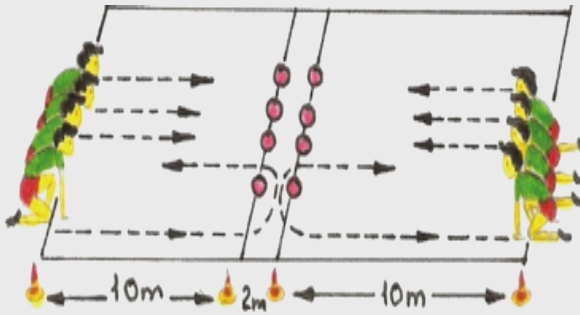
Sınıf hər birində bərabər saylı şagird olan üç komandaya bölünür və onlar şəkildə verilmiş vəziyyətlərdə start xəttində düzülürlər. Start signalı ilə hər bir iştirakçı irəliyə mayallaq aşaraq 10 m məsafəni maksimal sürətlə qaçırlar. İştirakçısı start xəttinə daha tez çatan komanda qalib hesab olunur.



Sınıf hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür. Meydançada bir-birindən 10-15m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir. Dönmə xəttində hər bir komanda üçün bir bayraq və ya piramida qoyulur. Komandalar start xəttində kürəyi qaçış istiqamətinə olmaqla sırada düzülürlər. Start komandası ilə birinci iştirakçılar dönərək qaçıb bayrağın ətrafından dönüb öz komandasına qayıdır, əlini yoldaşının kürəyinə toxundurur, sıranın əvvəlinə keçir. İkinci iştirakçı dönərək yarışı davam etdirir. Daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib gəlir.



Sınıf hər birində 4-5 şagird olan komandalara bölünür. Meydançada uzunluğu 20 m eni 10 m olan sahədə start və dönmə xəttləri çəkilir və bayraqla nişanlanır. Məsafənin düz ortasından xətt çəkilir və komandaların sayına müvafiq olaraq orada toplar yerləşdirilir. Yarışacaq komandalar start xəttində müxtəlif çıxış vəziyyətlərində: arxası üstə uzanmış, kürəyi qaçış istiqamətinə olmaqla və s... çıxış vəziyyətində düzülür. Start signalı ilə birinci iştirakçılar 10m məsafəni qaçıb topu götürür və topu qaçaraq dönmə xəttindən geriye dönüb topu əvvəlki yerinə qoyur və start xəttindəki komanda yoldaşına tərəf qaçır. Əlini ona toxundurur, sıranın və ya cərgənin arxasında dayanır. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib sayılır.



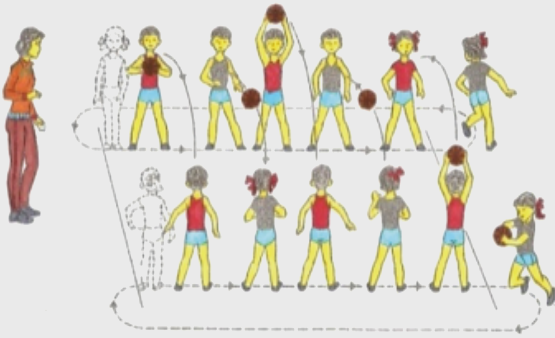
Sınıf şagirdlərin sayından asılı olaraq iki və ya daha çox komandalara bölünür. Komandalar biri-birindən 22m məsafədə bir-birinə paralel çəkilmiş start xətləri üzərində qarşı-qarşıya aşağı start vəziyyətində düzülür. Hər bir iştirakçıdan 10m məsafədə bayraq, top və hər hansı əşya qoyulur. Əşyalar arasında məsafə iki metrdir. Start signalı ilə hər bir iştirakçı dönmə xəttinə qoyulmuş əşyaya doğru qaçır və onun ətrafından dönərək start xəttinə tərəf qaydır. Çıxış vəziyyətini daha tez alan komanda qalib sayılır.

Metodiki göstəriş: Hazırlayıcı hərəkətlər və oyunların icrası zamanı qaçış məsafələri şagirdlərin fiziki hazırlığından, şəraitdən asılı olaraq dəyişdirilə bilər. Burada verilən oyunların hamısından bir dərstdə istifadə etmək məcburi deyildir. İstifadə olunacaq oyunların sayı müəllimin dərsin əsas hissəsi üçün planlaşdırdığı vaxta görə müəyyən olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

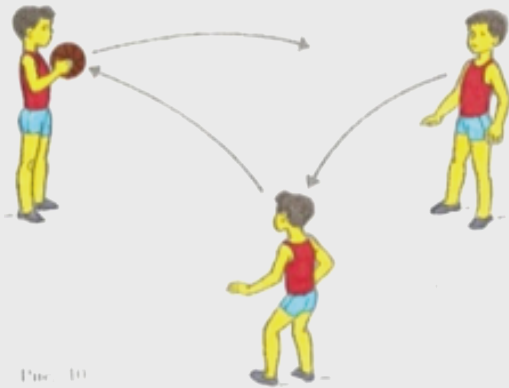
Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim oyunların nəticələrinə görə qalib komandaları və daha fəal şagirdləri qeyd edir. Müvafiq ev tapşırıqları verir.



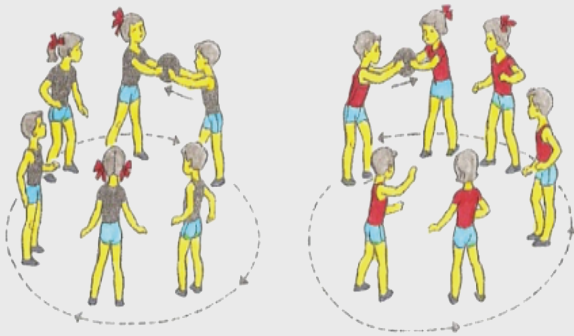
Topun qəbulu və ötürülməsi.

İcra texnikası. Sinif bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Komandalar aralarında 2-3m məsafədə cərgədə üz-üzə dayanırlar. Cərgələr bitişik addımlarla müəyyən olunmuş yerə qədər hərəkət etməklə topu biri-birinə ötürürlər. Cərgənin sonunda dayanmış şagird nişanlanmış yerə çatdıqda və topu qəbul etdikdə cərgənin arxası ilə qaçaraq önə keçir və oyun davam edir.



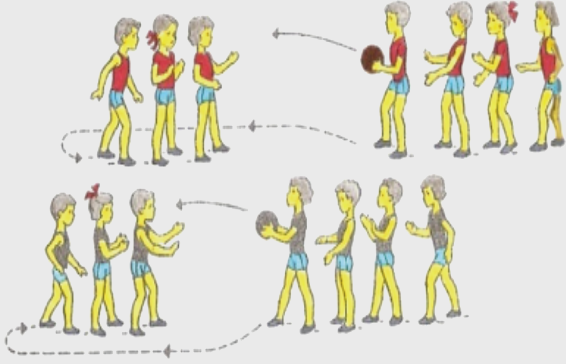
Topun qəbulu və ötürülməsi.

İcra texnikası. Üç şagird aralarında üç-dörd metr məsafə olan üçbucaq yaradırlar. Signala müvafiq olaraq topu dairə boyu bir-birinə ötürürlər. (1,2,3 top istifadə etmək olar). Bu ötürmələr bir neçə variantda icra edilə bilər, məsələn, dairə boyunca hərəkət etməklə topun dairə istiqamətində və əks istiqamətdə ötürülməsi.



Topun qəbulu və ötürülməsi.

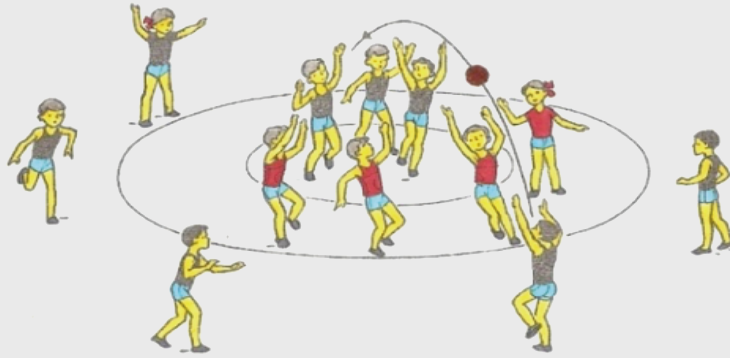
İcra texnikası. Sinif iki komandaya bölünür və dairə boyu cərgədə düzülürlər. hər komandada bir aparıcı müəyyən olunur. Start signalı ilə aparıcı topu yan tərəfdəki yoldaşına ötürür və əks tərəfdən dairə boyu qaçaraq öz yerinə qayıdır. Topu qəbul edən 2-ci oyunçu hərəkəti təkrar edir. Bütün iştirakçılar topu ötürüb dairəni qət etdikdən sonra və ilkin çıxış vəziyyətinə qayıtdıqda oyun başa çatır. Hərəkəti daha tez qurtaran komanda qalib gəlir.



Topun qəbulu və ötürülməsi.

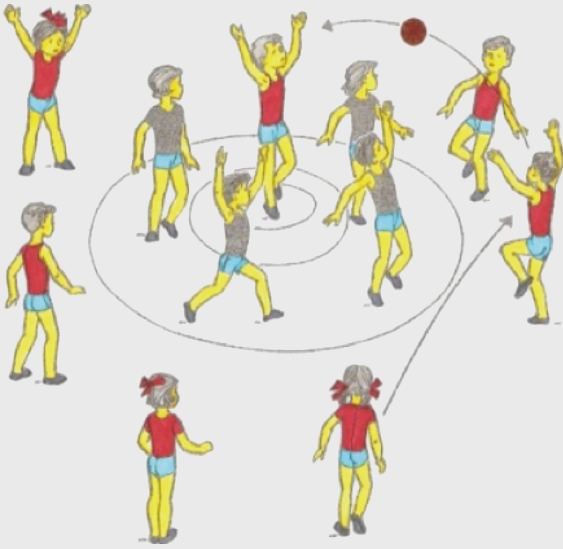
İcra texnikası. Sinif hər birində cüt, bərabərsaylı iştirakçılardan ibarət komandalara bölünür. Hər komanda özü də iki yerə bölünərək 3-4m. məsafədə qarşı-qarşıya sırada dayanırlar. Start signalı ilə topla olan iştirakçı topu qarşıdakı komanda yoldaşına ötürür, qaçaraq qarşı tərəfdə dayanmış sıranın sonunda dayanır. Topu qəbul edən iştirakçı da eyni hərəkəti yerinə yetirir. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.

Əsas hərəkətlər (Çeviklik qabiliyyətinin inkişafı):



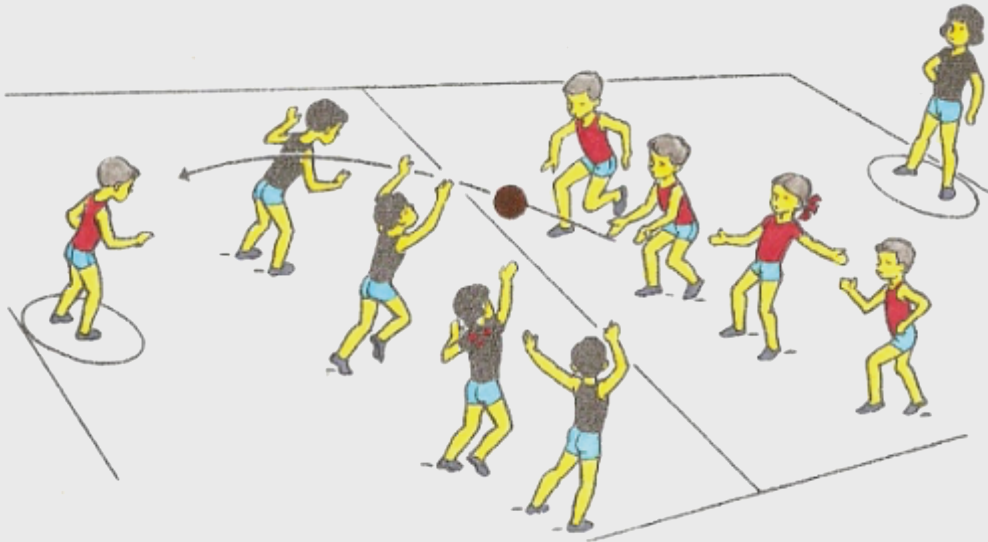
Topun ötürülməsi və qəbulu üçün əlverişli mövqe seçmək.

İcra texnikası. Meydançada diametrləri 3m və 5m olan 2 dairə, biri birinin içərisində cızılır. Şagirdlər 2 komandaya bölünür. Birinci dairəyə 1-ci komandanın 3 oyunçusu yerləşdirilir. 2-ci dairəyə 2-ci komanda üzvləri yerləşirlər. 1-ci komandanın qalan üzvləri böyük dairənin kənarında yer tuturlar. Start signalı ilə 1-ci komandanın oyunçuları topu dairənin kənarından 1-ci dairənin içərisində dayanmış komanda yoldaşlarına ötürməyə çalışırlar. 1-ci komandanın dairənin içərisindəki oyunçuları topu tutduqda dairənin kənarındakı yoldaşlarına kömək üçün çıxırlar. 2-ci komandanın oyunçuları mərkəzə ötürülən topu tutmağa və ötürməni dayandıрмаğa çalışırlar. Sonra komandalər yerlərini dəyişirlər. Hər bir uğurlu ötürmə və topun qəbulu üçün 1 xal verilir. Daha çox xal toplayan komanda qalib sayılır.



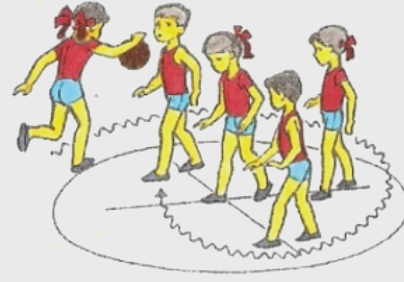
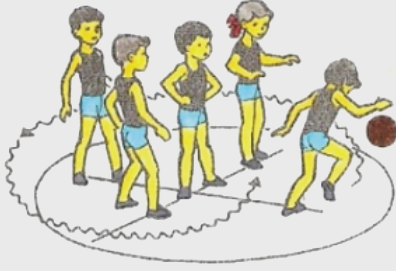
Topun ötürülməsi və qəbulu üçün əlverişli mövqe seçmək.

İcra texnikası. Meydançada biri birinin içərisində üç dairə cızılır. Birinci dairənin diametri 1m, ikinci dairə - 3 m, üçüncü dairə isə 5 m. olmalıdır. Birinci dairədə topu qəbul edəcək rəqib komandanın bir oyunçusu durur, ikinci dairə sərbəstdir, üçüncü dairədə rəqib komandanın müdafiəçiləri dayanırlar. Qalan oyunçular dairənin ətrafında yer tuturlar. Dairənin kənarındakı oyunçular topu mərkəzdəki oyunçuya ötürməyə çalışırlar. Müdafiəçilər topu tutmalıdırlar. Əgər dairənin mərkəzindəki oyunçu topu tutarsa, o zaman topu ötürən oyunçu dairənin mərkəzinə keçir, topu tutan oyunçu isə, müdafiəçilərə qatılır. Müdafiəçilərdən bir nəfər isə dairənin kənarındakı oyunçulara qatılır. **Oyun bir neçə variantda aparıla bilər.** Sınıf yuxarıda qeyd olunan variantda oyunu aparmaq üçün bir neçə komandalara bölünə bilər.



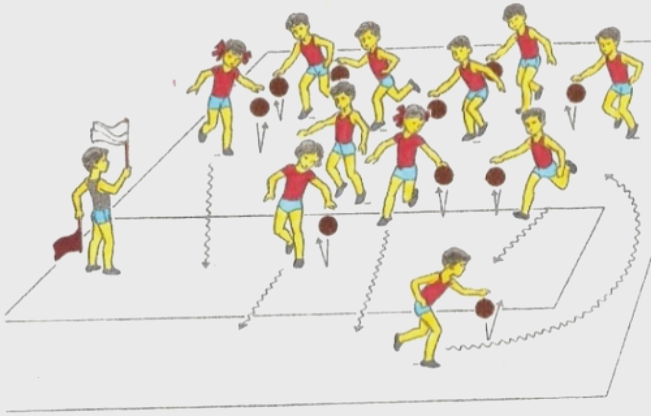
Topun ötürülməsi və qəbulu üçün əlverişli mövqe seçmək.

İcra texnikası. Sınıf hər birində bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Meydançada oyun sahəsi iştirakçıların hazırlıq səviyyəsinə müvafiq olaraq cızılır. Yarışacaq komanda cütlükləri müəyyənləşdirilir. Hər komandanın bir kapitanı seçilir. Kapitanlar meydançanın əks tərəflərində cızılmış dairənin içərisində dayanırlar. Hər bir komanda topu digər komandanın arxasında dayanmış kapitanına ötürməyə çalışırlar. Rəqib komanda topu ələ keçirməyə çalışır. Topu biri birinə ötürməyə və çiləməyə icazə verilir. Topla qaçmaq olmaz. Öz kapitanına daha çox ötürmə etmiş komanda qalib hesab olunur.



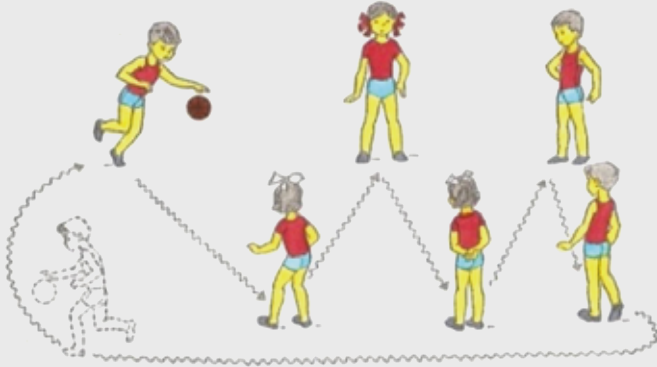
Topun çilənməsi və ötürülməsi

İcra texnikası. Sinif hər birində 5-6 iştirakçısı olan komandalara bölünür və diametri 5-6m olan dairənin içərisində yerləşirlər. Start signalı ilə birinci iştirakçılar topu dairə boyu çiləyərək ikinci iştirakçıya ötürür və arxada dayanır. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab edilir.



Topun çilənməsi.

İcra texnikası: meydançada eni 2-2,5m, uzunluğu 4-5m olan bir neçə yol çəkilir. Bütün şagirdlər “motoskletçidirlər”. Hər bir yolun nizamlayıcısı vardır. Bütün şagirdlər topu çiləyərək yolla irəliləyirlər. nizamlayıcı qırmızı bayrağı qaldırdıqda həmin yol “bağlanır”. Həmin yolda olan şagirdlər topu yerində çiləyirlər. yol “açıldıqda” irəliləmədə çiləyərək yenidən çıxış vəziyyətinə, yolun başlanğıcına qayıdırlar.



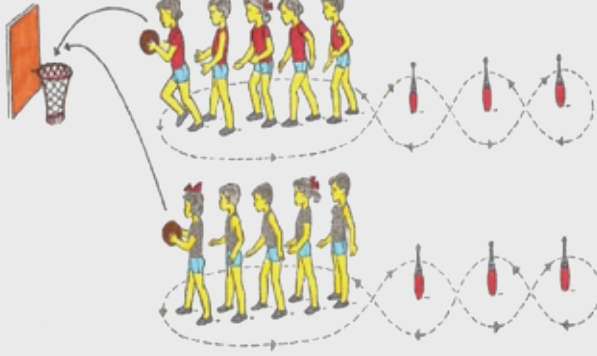
Topun çilənməsi.

İcra texnikası: sinif hər birində 6 iştirakçı komandalara bölünür. Hər bir komanda özü də 2 yerə bölünərək aralarında 3m məsafə və interval olan cərgədə qarşı-qarşıya düzülürlər. Start signalı ilə birinci iştirakçı topu çiləyərək qarşı cərgədəki komanda yoldaşına yaxınlaşır, topu ona ötürür və onun yerində dayanır. Oyun davam edir, cərgədə sonuncu iştirakçı topu qəbul edib, çiləyərək cərgədə birinci yerə keçir. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.



Topun maneələr arasında çilənməsi və ötürülməsi.

İcra texnikası: sinif hər birində 4 iştirakçı olan komandalara bölünür. Hər bir komandanın qarşısında 8-10m məsafədə aralarında 1m olan 5 keqli qoyulur. Start siqnalı ilə birinci iştirakçılar topu çiləməklə keglilərin arasından keçərək geriyyə qayıdır, topu sıranın önündəki komanda yoldaşına verir və sıranın arxısında dayanır. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.



Topun maneələr arasında çilənməsi və səbətə atılması.

İcra texnikası: sinif bərabər saylı komandalara bölünür. Hər bir komanda 2m hündürlükdə qoyulmuş səbətdən 2-2,5m məsafədə sırada dayanırlar. Birinci iştirakçı topu çiləyərək sıranın arxasında, biri-birindən 1m məsafədə qoyulmuş keglilər arasından keçir, qayıdaraq topu səbətə atır, sıranın arxasına keçir. Səbətdən qayıdan topu növbəti iştirakçı götürür, hərəkəti təkrar edir. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim oyunların nəticələrinə görə qalib komandaları və daha fəal şagirdləri qeyd edir. Müvafiq ev tapşırıqları verir.

Diaqnostik qiymətləndirmə

Fiziki inkişaf: boy, çəki, boy-çəki indeksi

Kiçik summativ qiymətləndirmə

sürət hərəkətlərinin sağlamaşdırıcı təsiri haqqında informasiya;

- 60m qaçış;
- 4X50m estafet qaçış;
- sürət hərəkətlərinin icra bacarığı, davranış xüsusiyyətləri.

Distant dər

Sinxron təlim

Fiziki tərbiyə dərslərində sinxron dər metodlarını canlı söhbət, canlı müəhazirələr və hərəkərlərin canlı nümunələrlə nümayiş etdirilməsi ilə təşkil etmək olar.

Sinxron dər zamanı müəllim dərşin giriş və hazırlayıcı hissəsini canlı yayımlanan söhbətlə və müəhazirələrlə təşkil edə bilər. Belə ki, müəllim dərşin vəzifələrini, informasiya təminatı haqqında və eləcə də sürətin insanın fiziki hazırlığında və sağlamlığının möhkəmləndirilməsində mühüm əhəmiyyəti, dərslərdə hərəkət sürətinin artırılması üçün verilən hazırlayıcı hərəkətləri və oyunları maksimal tezlikdə icra etməsini power pointlə təqdimat edərək video və şəkillərdən istifadə etməklə, həmçinin şəxsi nümunəsində hərəkətləri nümayiş etdirməklə təşkil edə bilər.

Bu zaman

- 1 Sürət qabiliyyətinin fiziki hazırlığın formalaşmasında əhəmiyyəti haqqında məlumat verilir;
- 2 Hərəkətin reaksiya tezliyini inkişaf etdirən hərəkətlər, oyun qaydaları haqqında məlumat verilir və nümayiş etdirilir;
- 3 Hərəkətin tezliyini inkişaf etdirən oyunlar və estafetləri təşkil etməyin yolları nümunələrlə göstərilir;

Asinxron təlim

Hər bir şagird sinxron təlim zamanı öyrəndiklərini real həyatda tətbiq edərək gigeynik qaydalara əməl etməklə, səhər gimnastikasını, fiziki hərəkətləri yerinə yetirməklə, gündəlik gün rejimini quraraq çox asanlıqla həyata keçirə bilər. Şagird verilən tapşırığın icrasını video qeydə alaraq gün ərzində Virtual məktəb portalının MS Teams proqramında fiziki tərbiyə otağında yaradılmış kanalda yerləşdirə bilər. Məsələn: nümunə olaraq aşağıda göstərilən səhər gimnastik hərəkətlərini dərş zamanı hazırlayıcı hissə olaraq istənilən məkanda həyata keçirmək mümkündür.

- 1 Qollar yanlarda, adi yerşin pəncələr üzərində yerşlə növbələşdirilməsi: dörd adi addım, dörd – pəncələr üzərində yerş.
- 2 Ç.v. – əllər çiyinlərdə, barmaqları yumruqda yığmaq. Qolları və barmaqları fəal açıb bükməklə yerş. Qollar irəliyə, yuxarıya, yanlara və aşağıya növbəli açılmalı.
- 3 Qollar beldə bükülü vəziyyətdə xizəkdə sürüşmə hərəkətinin imitasyonu,
- 4 Gövdənin kiçik dönməsi, qolların yellənməsilə yerş.
- 5 Əllər beldə, dizləri yuxarıya qaldırmaqla, bükülən qıça tərəf əyilməklə yerş. Hər addım iki sayda icra edilir.
1s. – sağ qıçı bükmək və sağa əyilmək;
2s. – sağla irəliyə addım, düzəlmək;
3-4s. – eyni hərəkət sol ayaqla, sola əyilməklə.
- 6 Ç.v. – dayaqlı oturuş. Ayaqlardan əllərə qısa tullanmalarla irəliləmək.
- 7 Qaçışın, yerində qaçış və 360° dönmələrlə növbələşdirilmiş icrası. Addımların nisbəti müxtəlif ola bilər, məsələn, 1-4s. – irəli qaçış, 5-8s. – dönerək, yerində qaçış.