

Ümumtəhsil məktəblərinin 4-cü sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə illik planlaşdırma nümunəsi¹

Sıra №-si	Məzmun standartları	Mövzu	Saat	Tarix
1		3-cü sinifdə mart-iyun aylarında keçilənlərin təkrarı	5	
2	1,1; 1,2; 1,3;1,4.	İnformasiya təminatı	1	
3	3.1.1., 3.1.2, 3.1.3., 3.1.4., 3.1.5., 3.1.6.	Diaqnostik qiymətləndirmə	1	
		Sürət qabiliyyəti		
4	1.1.3, 2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.1.	Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1	
5	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., 4.1.2.	Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1	
7	2.1.1., 2.1.4, 3.1.3., 4.1.2.	Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	1	
8	2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.2.	Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi	1	
9	2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.2.	Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi	1	
10	1.2.6., 2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.3.	Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi	1	
11	1.2.6., 2.1.1., 2.1.4.,3.1.3., 4.1.3.	Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi	1	
12	1.2.6., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.3.	Sürət dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi	1	
13	1.2.6., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.3.	Sürət dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi	1	
14	1.2.6., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.3.	Sürət dözümlülüyün təkmilləşdirilməsi	1	
15	-	Kiçik summativ qiymətləndirmə	1	
		Sürət-güc qabiliyyəti		
16	1.2.5., 2.1.1.,2.1. 2., 2.1.5., 3.1.4., 4.1.1.	Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1	
17	2.1.1., 2.1.2., 2.1.5., 3.1.4., 4.1.2.	Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	1	
18	2.1.1., 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	

¹ Planlaşdırma hazırlanarkən IV sinif üçün "Fiziki tərbiyə" fənni üzrə "Müəllim üçün metodik vəsait" (Müəlliflər: Asif Əsgərov, Soltan Bağırov, Fırat Hüseynov. Bakı: "XXI" Yeni Nəşrlər evi) nəzərə alınmışdır.

20	2.1.1., 2.1.5., 3.1.4., 4.1.2.	Yuxarı 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	
22	2.1.1., 2.1.5., 3.1.4.,	Yuxarı ətrafların sürət- güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
23	-	Kiçik summativ qiymətləndirmə	1	
		Qüvvə qabiliyyəti		
24	2.1.1., 2.1.6., 3.1.5., 4.1.2.	Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
25	2.1.1., 2.1.6., 3.1.5., 4.1.2.	Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
26	2.1.1., 2.1.6., 3.1.5., 4.1.2.	Aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
27	2.1.1., 2.1.6., 3.1.5., 4.1.2.	Aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
28	2.1.1., 2.1.6., 3.1.5., 4.1.2.	Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
29	4.1.2.	Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
30	-	Kiçik summativ qiymətləndirmə	1	
31	2.1.1., 2.1.6., 3.1.5., 4.1.2.	Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	1	
32	-	Böyük summativ qiymətləndirmə	1	
		I yarımil – 36 saat		
		Çeviklik qabiliyyəti		
33	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.2.	Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi	1	
34	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.2.	Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi	1	
35	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.2.	Dinamik müvazinətin 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.	Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	1	
38	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.2.	Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	1	
39	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.3.	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.	Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi	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	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.3.	Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
46	-	Kiçik summativ qiymətləndirmə	1	
		Bədənin əyilmə qabiliyyəti		
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.	Oynaqların mütəhərrikiyinin inkişaf etdirilməsi	1	
50	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	Ətrafların və gövdə əzələlərin elastikliyiinin inkişaf etdirilməsi	1	
51	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	Ətrafların və gövdə əzələlərin elastikliyiinin inkişaf etdirilməsi	1	
52	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	Gövdənin və bədənin arxa əzələlərinin elastikliyiinin inkişaf etdirilməsi	1	
53	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	Gövdənin və bədənin arxa əzələlərinin elastikliyiinin inkişaf etdirilməsi	1	
54	1.2.4., 2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 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	1.2.4., 2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.2.	Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	
58	-	Kiçik summativ qiymətləndirmə	1	
		Dözümlülük qabiliyyəti		
59	2.1.1., .2.1.7., 3.1.6., 4.1.2.	Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, kros qaçışı.	1	
60	2.1.1., .2.1.7., 3.1.6., 4.1.2.	Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, kros qaçışı.	1	
61	2.1.1., .2.1.7., 3.1.6., 4.1.2.	Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, çox mərhələli estafet qaçışları.	1	
62	2.1.1., .2.1.7., 3.1.6., 4.1.2.	Ümumi dözümlülüynün inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçışları .	1	
63	2.1.1., .2.1.7., 3.1.6., 4.1.2.	Ümumi dözümlülüynün inkişaf etdirilməsi, uzaq məsafəyə qaçış.	1	
64	-	Böyük summativ qiymətləndirmə	1	
II yarımil –32 saat				

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