

**Ümumtəhsil məktəblərinin 10-cu sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə illik planlaşdırma nümunəsi<sup>1</sup>**

Sıra №-si	Məzmun standartları	Mövzu	Saat	Tarix
1.		IX sinifdə mart-iyun aylarında keçilənlərin təkrarı	5	
2	1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 1.3.4., 1.3.5., 1.4.1.	Nəzəri biliklər və informasiya təminatı	1	
3	3.1.1., 3.1.2., 3.1.3., 3.1.4., 3.1.5., 3.1.6.	Diaqnostik qiymətləndirmə	2	
<b>Sürət qabiliyyəti</b>				
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 təkmilləşdirilməsi.	2	
5	1.3.3., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	Hərəkət tezliyinin təkmilləşdirilməsi.	2	
6	1.2.3., 2.2.3., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.3., 4.1.2.	Maksimal sürətinin inkişaf etdirilməsi .Estafet qaçışları.	3	
7	2.2.3., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.3., 4.1.2.	Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi.	2	
8	1.1.1., 3.1.3., 4.1.1.	<b>Kiçik summativ qiymətləndirmə.</b> <b>K.S.Q. – 1</b>	1	
<b>Sürət-güc qabiliyyəti</b>				
9	1.3.3., 1.3.5., 3.1.4., 4.1.1	Aşağı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişaf etdirilməsi. Qaçaraq uzunluğa tullanmanın təkmilləşdirilməsi.	2	
10	1.3.3., 1.3.5., 3.1.4., 4.1.1	Aşağı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişaf etdirilməsi. Qaçaraq hündürlüyə tullanmanın təkmilləşdirilməsi.	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. Doldurulmuş topun atılması. Yadro itələmə.	2	
12	1.2.1., 1.2.3., 1.3.5., 2.2.1., 2.3.5., 3.1.4.	Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-gücün təkmilləşdirilməsi. Qumbara atmaq	2	
13	1.1.1., 3.1.4., 4.1.1.	<b>Kiçik summativ qiymətləndirmə.</b> <b>K.S.Q. – 2</b>	1	
<b>Əyilgənlik qabiliyyəti</b>				
14	1.3.5., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.2.	Aşağı ətrafların və gövdənin əyilgənliyinin (oynaqların mütəhərriqliyi, əzələ və bağ aparatının elastikliyi) təkmilləşdirilməsi.	2	

<sup>1</sup> Planlaşdırma hazırlanarkən X sinif üçün “Fiziki tərbiyə” dərslisi və “Müəllim üçün metodik vəsait” (Müəlliflər: Firat Hüseynov, Soltan Bağırov, İlqar Əliyev, Şamil Əbdürrəhmanov. Bakı: “XXI” – YNE. - 2018) nəzərə alınmışdır.

15	1.3.3., 2.3.2., 2.3.5., 3.1.2., 4.1.2	Yuxarı ətrafların və gövdənin (oynaqların mütəhərrikiyi, əzələ və bağ aparatının elastikliyi) əyilgənliyinin təkmilləşdirilməsi.	2	
16	1.3.5., 2.3.2., 3.1.2., 4.1.2.	Əyilgənliyin təkmilləşdir.	3	
17	1.1.1., 3.1.2., 4.1.1.	<b>Kiçik summative qiymətləndirmə.</b> <b>K.S.Q. – 3</b>	1	
18	-	<b>I yarımdə böyük summativ Qiymətləndirmə</b>	1	
<b>I yarımil - 36 saat</b>				
<b>Qüvvə qabiliyyəti</b>				
19	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	
20	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	
21	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	
22	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.	1	
23	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.	2	
24	1.1.1., 3.1.5., 4.1.1.	<b>Kiçik summativ qiymətləndirmə.</b> <b>K.S.Q. – 4</b>	1	
<b>Çeviklik qabiliyyəti</b>				
25	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə (yeni hərəkət birləşmələrinin mənimsənilməsi).	3	
26	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Texniki-taktiki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə.	3	
27	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2. 4.1.4.	Texniki-taktiki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi	3	
28	1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	3	
29	1.1.1., 3.1.1., 4.1.1.	<b>Kiçik summativ qiymətləndirmə.</b> <b>K.S.Q. – 5</b>	1	
<b>Dözümlülük qabiliyyəti</b>				
30	1.1.2., 1.1.2., 1.3.3., 2.1.1., 2.1.2., 2.3.3., 3.1.6, 4.1.1.	Ümumi dözümlülüğün inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçışları.	2	

31	2.3.3., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.1.	Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi, enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı.	2	
31	2.3.3., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.4.	Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi, təbii və süni maneələri dəf etməklə qaçışlar.	3	
33	1.1.1., 3.1.6., 4.1.1.	<b>Kiçik summativ qiymətləndirmə.</b> <b>K.S.Q. – 6</b>	1	
34	-	<b>Böyük summativ qiymətləndirmə</b>	1	
<b>II yarımil: 32 saat</b>				

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