

Ümumtəhsil məktəblərinin 1-ci sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə illik planlaşdırma nümunəsi¹

Sıra №-si	Məzmun standartları	Mövzu	Saat	Tarix
1	1.1.2; 1.1.3; 1.1.5	İnformasiya təminatı	1	
2	3.1.1., 3.1.2, 3.1.3., 3.1.4., 3.1.5, 3.1.6.	Diaqnostik qiymətləndirmə	2	
Sürət qabiliyyəti				
3	1.1.3., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.3., 4.1.	Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	3	
4	2.1.1., 2.1.2., 3.1.3., 4.1.	Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	3	
5	1.1.4, 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.3., 4.1.	Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi	3	
6	1.1.4, 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.3., 4.1.	Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi	3	
7	3.1.3.	Kiçik summativ qiymətləndirmə	1	
Sürət-güc qabiliyyəti				
8	1.1.2., 1.1.3., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.4, 4.1.	Aşağı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin formalaşdırılması	2	
9	2.1.1., 2.1.2., 3.1.4., 4.1.	Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	2	
10	1.1.4., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.4., 4.1.	Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	2	
11	3.1.4	Kiçik summativ qiymətləndirmə	1	
Qüvvə qabiliyyəti				
12	1.1.1., 1.1. 2., 2.1.1., 2.1.2. 3.1.5., 4.1.	Qüvvə qabiliyyətinin formalaşdırılması	2	
13	1.1. 2., 2.1.1., 2.1.2. 3.1.5., 4.1.	Aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	3	
14	1.1. 2., 2.1.1., 2.1.2. 3.1.5., 4.1.	Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	3	
15	2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.5., 4. 2.	Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	3	
16	3.1.5	Kiçik summativ qiymətləndirmə	1	
17	-	Böyük summativ qiymətləndirmə	1	
I yarımil – 36 saat				
Çeviklik qabiliyyəti				
18	1.1.2., 1.1.4., 1.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.	Dinamik müvazinətin inkişaf etdirilməsi	1	
19	2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.1., 4.1.	Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	4	
20	2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.1., 4.1.	Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi	4	

¹ Planlaşdırma hazırlanarkən I sinif üçün “Fiziki tərbiyə” fənni üzrə “Müəllim üçün metodik vəsait” (Müəlliflər: Fırat Hüseynov, Soltan Bağirov, Hənifə Qurbanov, Şirin Vəliyev, Əli Ələkbərov . Bakı: “XXI” Yeni Nəşrlər evi - 2018) nəzərə alınmışdır.

21	1.1.1,2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.	Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	5	
	3.1.1	Kiçik summativ qiymətləndirmə	1	
		Bədənin əyilmə qabiliyyəti		
22	1.1.2., 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.	Oynaqların mütəhərrikiyinin inkişaf etdirilməsi	2	
23	1.1.2., 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.	Ətrafların və gövdə əzələlərin elastikliyininin inkişaf etdirilməsi	4	
24	2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.	Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	3	
25	3.1.5	Kiçik summativ qiymətləndirmə	1	
		Dözümlülük qabiliyyəti		
26	1.1.2., 1.1.5., 2.1.2., 3.1.6., 4.2.	Ümumi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi	3	
27	1.1.2., 1.1.5., 2.1.2., 3.1.6., 4.2.	Xüsusi dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi	2	
28	3.1.6	Kiçik summativ qiymətləndirmə	1	
29	-	Böyük summativ qiymətləndirmə	1	
		II yarımil – 32 saat		

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