

Firat Hüseynov, Soltan Bağirov, İlqar Əliyev,
Fərhad Hüseynov, Alim Niftullayev

FİZİKİ TƏRBİYƏ

VI

*Ümumtəhsil məktəblərinin 6-cı sinfi üçün
Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərsliyin
metodik vəsaiti*

Bu nəşrlə bağlı irad və təkliflərinizi
yndm21@day.az və derslik@edu.gov.az
elektron ünvanlarına göndərməyiniz xahiş olunur.
Əməkdaşlığınız üçün əvvəlcədən təşəkkür edirik!

XXI
YNE

Bakı – 2017

MÜNDƏRİCAT

Giriş.....	5
“Fiziki tərbiyə” fənninin dövlət standartları	6
İllik tematik planlaşdırma	8
İstifadə olunan resurslar və onların təyinatı.....	11
Şagird fəaliyyətinin təşkili	13
Düzülüşlər və yenidən düzülüşlər	15
Şagird fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi	23
“Fiziki tərbiyə”də qiymətləndirmənin strukturu	27
Fiziki hazırlığın diaqnostik qiymətləndirilməsi	27
Tədris materiallarının mövzular üzrə planlaşdırılması	29
Bacarıq və vərdişlərin formalaşması mexanizmi	30
Sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	32
Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün nəyə diqqət yetirməli	38
Qüvvə tədris vahidi üzrə dərslərin tədrisi metodikası	42
Dayaqlı tullanma	43
Paralel qollarda hərəkətlər	46
Turnikdə hərəkətlər	48
Akrobatika hərəkətləri	51
Qüvvə qabiliyyəti üzrə qiymətləndirilmə	52
Bədənin əyilmə qabiliyyəti üzrə dərslərin təşkili metodikası	53
Bədənin əyilmə qabiliyyətinin tədris vahidi üzrə qiymətləndirilməsi	57
I yarımilin sonunda böyük summativ qiymətləndirmə	59
Çeviklik üzrə dərslərin tədrisi metodikası	60
Basketbol	60
Topun qəbulu	61
Topun ötürülməsi	62
Topun çılənməsi	64
Səbətə atmalar	65
Müdafiə	68

Futbol.....	71
Çeviklik qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi.....	81
Dözümlülük qabiliyyəti üzrə dərslərin tədrisi metodikası.....	81
Dözümlülük qabiliyyəti üzrə qiymətləndirilmə.....	82
Sürət-güc qabiliyyətinin tədrisi metodikası.....	83
Atmalar	90
Sürət-güc vahidində qiymətləndirilmə.....	94
II yarımilin sonunda böyük summativ qiymətləndirmə.....	94
İstifadə olunan ədəbiyyatların siyahısı.....	95

Çap üçün deyil

GİRİŞ

Azərbaycan Respublikası Prezidentinin sərəncamı ilə təsdiq olunmuş "Azərbaycan Respublikasında Təhsil sahəsində İslahat Proqramı"na müvafiq olaraq ümumtəhsil sistemində aparılan islahatlar tədris prosesini əvvəlcədən müəyyən olunmuş təlim nəticələrinə istiqamətləndirməklə tədrisin keyfiyyətinin yüksəldilməsinə zəmin yaradır.

Fiziki tərbiyə fənni ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin sağlamlığının və harmonik inkişafının təmin edilməsi məqsədini daşdığından strateji əhəmiyyət kəsb edən məsələlər sırasında durur. Yeni islahatlara müvafiq olaraq fənnin məzmun xətləri, onlar arasında qarşılıqlı əlaqə, tədrisin təhsil səviyyələri üzrə strategiyası müəyyənləşdirilmiş, qiymətləndirmə standartları və normativləri işlənib hazırlanmışdır.

Fiziki tərbiyə fənni üzrə şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi, məzmun xətlərini özündə ehtiva edən standartlar və normativlər əsasında həyata keçirilir. Lakin müəllimin qiymətləndirmənin ayrı-ayrı mərhələlərində istifadə etdiyi normativlər müxtəlifdir. Bu normativlər qiymətləndirmənin məqsədindən asılı olaraq **diaqnostik və tədris normativlərinə** bölünür.

Diaqnostik normativlər – şagirdlərin tədris ilinin əvvəlində fiziki və funksional inkişafını, altı hərəkəti qabiliyyətlər üzrə hazırlıq səviyyələrini müəyyənləşdirmək üçün tətbiq edilən ölçü vahididir. Tədris normativlərindən fərqli olaraq diaqnostik normativlər qısa və yalnız bir hərəkətdən ibarət olur. *Məsələn:* sürət qabiliyyətini diaqnostik qiymətləndirmək üçün 30 m məsafəyə qaçış, kiçik summativ qiymətləndirmə üçün istifadə olunan tədris normativləri isə 60 m və 4X50 m məsafəyə estafet qaçışıdır. Qüvvə qabiliyyətinin diaqnostik qiymətləndirilməsi üçün hündür turnikdə dartinma hərəkəti, bu qabiliyyətin kiçik summativ qiymətləndirilməsi üçün isə bədənin ayrı-ayrı əzələ qruplarının qüvvə hazırlığını göstərən dörd hərəkət tətbiq olunur.

Fiziki tərbiyədə diaqnostik qiymətləndirmənin əhəmiyyəti olduqca böyükdür. Bu qiymətləndirmə nəticələri müəllimə:

- dərş prosesində fiziki yükü tənzimləməyə;
- hər bir şagirdə fiziki yük nöqtəyi-nəzərindən fərdi yanaşmanı təmin etməyə;
- hər bir hərəkəti qabiliyyətin perspektiv inkişafının həddlərini müəyyənləşdirməyə;

- hər bir şagirdə veriləcək ev tapşırıqlarında fərdiliyin təmin olunmasına;
- funksional inkişaf üzərində nəzarəti həyata keçirməyə imkan yaradır.

Tədris normativləri – ayrı-ayrı tədris vahidləri (hərəkəti qabiliyyətlər) üzrə şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi məqsədi ilə istifadə olunan ölçü vahidləridir. Bu normativlər hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının əsas xüsusiyyətlərini özündə əks etdirir və bir hərəkəti qabiliyyət daxilində mövcud olan zəif əzələ qrupunu müəyyənləşdirməyə imkan verir. *Məsələn:* qüvvə qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi üçün istifadə olunan dörd hərəkət şagirdə hansı əzələ qrupunda qüvvənin aşağı olduğunu müəyyənləşdirməyə imkan yaradır.

Hal-hazırda dünyada ümumtəhsil məktəbləri və liseylərdə təhsil alan şagirdlər üçün müxtəlif miqyaslı beynəlxalq yarışlar keçirilir. Bu yarışlarda əsas məqsəd ayrı-ayrı ölkələrdə şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyələrinin dəyərləndirilməsidir. Bu səbəbdən də Azərbaycanda fiziki tərbiyə sistemində tətbiq edilən hərəkəti normativlər Avropa, Rusiya Federasiyası və digər ölkələrdə istifadə olunan normativlərlə eyni olmalı və ya onlardan cüzi fərqlənməlidir.

Ümumtəhsil məktəblərinin 6-cı sinfində “Fiziki tərbiyə” fənninin dövlət standartları

VI sinfin sonunda şagird:

- * fiziki hazırlığını artırır, bədən quruluşunun formalaşması və korreksiyası üçün hərəkətlərdən istifadə edir;
- * hərəkəti fəaliyyət zamanı əlverişli icra üsullarından istifadə edir;
- * hərəkətlərdən təyinatına görə istifadə edir;
- * hərəkətlərdən istifadə zamanı tövsiyə olunan metod və icra rejimlərindən istifadə edir;
- * yaş qrupuna müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir;
- * hərəkəti fəaliyyət zamanı potensialını tam reallaşdırmağa səy göstərir.

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər:
Şagird:
1.1. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti haqqında biliklərini nümayiş etdirir.
1.1.1. Hərəkətlərin bədən quruluşuna və qamətin korreksiyasına təsiri haqqında qısa informasiya verir;
1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən istifadə və düzgün qidalanma haqqında informasiya verir.
1.2. Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlərin icra üsulları haqqında biliklərini nümayiş etdirir.
1.2.1. Yerinə yetirilən hərəkətlərin icra üsullarını fərqləndirir;
1.2.2. Müxtəlif oyunları, hərəkətləri təyinatına görə fərqləndirir;
1.2.3. İdman növlərinin elementlərindən ibarət kombinəlanmış estafetlərin təyinatını fərqləndirir.
1.3. Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair bilikləri nümayiş etdirir.
1.3.1. Sıra hərəkətləri haqqında məlumat verir;
1.3.2. Ümuminkişaf hərəkətlərini təyinatına görə fərqləndirir;
1.3.3. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunlar və komplekslər haqqında informasiya verir;
1.3.4. Hərəkətlərin nəbz vurğularına, tənəffüs tezliyinə təsiri haqqında informasiya verir;
1.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik, özünümühafizə və ilk tibbi yardım qaydaları haqqında informasiya verir.
1.4. Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir.
1.4.1. Mübarizlik, inam hissi və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında məlumat verir;
1.4.2. İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları haqqında məlumat verir.
2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər:
2.1. Şagird hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.
2.1.1. Bədən quruluşunun, qamətin korreksiyası üçün hərəkətləri yerinə yetirir;
2.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən orqanizmi möhkəmləndirmək üçün istifadə edir.
2.2. Hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunu mənimsədiyini nümayiş etdirir.
2.2.1. Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətləri müvafiq üsullarla icra edir;
2.2.2. Müxtəlif təyinatlı oyunlarda qaydalara müvafiq fəaliyyət göstərir;
2.2.3. Sadə və kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir.
2.3. Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunması bacarıqlarını nümayiş etdirir.
2.3.1. Sıra hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir;
2.3.2. Müxtəlif təyinatlı ümuminkişaf hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir;
2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir;
2.3.4. Hərəkətlərin icrasından sonra ürək vurğularına əsasən özünə nəzarəti həyata keçirir;
2.3.5. Hərəkətlərin icrasında müvafiq təhlükəsizlik, özünümühafizə qaydalarına əməl edir.
3. Hərəkəti qabiliyyətlər:
3.1. Şagird hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.
3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətlər zamanı çeviklik nümayiş etdirir;

3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ-bağ aparatının elastikliyinə və oynaqların mütəhərrikliyini nümayiş etdirir;
3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir;
3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət-güc nümayiş etdirir.
3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir;
3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.
4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması:
4.1. Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.
4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir;
4.1.2. Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur;
4.1.3. Fiziki potensialını reallaşdırarkən inadkarlıq nümayiş etdirir;
4.1.4. Komandalı fəaliyyət zamanı öz yerini və rolunu müəyyən edir.

VI sinifdə “Fiziki tərbiyə” dərslərinin illik tematik planlaşdırılması

Cədvəl 1

Dərs №	Tədris vahidi	Mövzular	Saat	Standartlar	İstifadəsi tövsiyə olunan resurslar
1		İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər	1	1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 1.4.2.	Fiziki yük və onun orqanizmin əzələ sisteminə təsiri. Fiziki hazırlığın komponentləri, sağlamlıq və gün rejimi. Hərəkəti qabiliyyətlər, onların inkişaf metodları və resursları
2		Diagnostik qiymətləndirmə: - Fiziki inkişaf göstəriciləri	2		Boy, çəki, boy-çəki indeksi
		- Hərəkəti qabiliyyətlər		3.1.3., 3.1.4.; 3.1.2.	Sürət, sürət-güc, B.Ə.Q. Diagnostik qiymətləndirmə normativləri
3		-Funksional göstəricilər			Nəbz vurğusu, AHT
		- Hərəkəti qabiliyyətlər		3.1.1.; 3.1.5.; 3.1.6.	Çeviklik, qüvvə, dözümlülük. Diagnostik qiymətləndirmə normativləri
Sürət qabiliyyəti 12 s.					Atletika - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar; - 20-30 m məsafəyə istiqaməti dəyişməklə qaçışlar; - estafetlər; - müxtəlif mərhələli kombinəedilmiş estafetlər; - xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi; - 60 m qaçış; - sprint məsafələrində komandalı yarışlar, oyunlar. - sürətlənmələr; - məsafə güzəşti ilə startlar; - qısa qaçış məsafələrində təkrar icra olunan sürətlənmələr, qaçışlar.
4-6		Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	3	1.1.1., 1.2.3., 1.3.2., 2.2.3., 3.1.3., 4.1.1.	
7-8		Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2	1.2.2., 1.2.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.3., 4.1.1.	
9-11		Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi	3	1.3.3., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.2.	
12-14		Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi	3	1.2.3., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.2.	

15		Kiçik summativ qiymətləndirmə 1	1	1.3.3., 3.1.3., 4.1.	Şagirdin aşağıdakı göstəricilər üzrə topladığı balların orta həddi: - sürət hərəkətlərinin sağlamlaşdırıcı təsiri haqqında informasiya; - 60 m qaçış; - 4x50 m estafet qaçış; - sürət hərəkətlərinin icra bacarığı; - şagirdin dərstdə davranışı
Qüvvə qabiliyyəti		11 s.			
16-17		Yuxarı ətraf əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.1.1., 1.3.3., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	Gimnastika və ya xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri: Gimnastika alətlərində: - turnikdə, paralel qollar, kanatda, gimnastika divarında, skamyasında və s. qüvvə hərəkətləri; - qüvvə hərəkətləri üzrə komandalı yarışlar. - fərdi qüvvə hərəkətləri; - cütlikdə qüvvə hərəkətləri; - xüsusi qüvvə hərəkətləri ("dairəvi" məşq metodunun tətbiqi ilə); - müxtəlif əzələ qrupları üçün hərəkət kompleksləri; - qüvvə təyinatlı elementlər daxil edilmiş estafetlər, oyunlar.
18-19		Aşağı ətraf əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3., 2.3.3., 2.3.2., 3.1.5., 4.1.1.	
20-21		Bədənin ön əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3., 2.3.3., 2.3.2., 3.1.5., 4.1.1.	
22-23		Bədənin arxa əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	
24-25		Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	2	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	
26		Kiçik summativ qiymətləndirmə 2	1	1.3., 2.2.3., 3.1.5., 4.1.	Şagirdin aşağıdakı göstəricilər üzrə balların orta həddi: - qüvvə qabiliyyəti haqqında məlumat - qüvvə hərəkətlərinin icrası: - kəndirə dırmanmaq - oğlan, qız - dayaqda qolların bükülmə-açılması - oğlan - gövdənin bükülmə-açılması - oğlan, qız - bir əllə dayaqda tək qıçla oturub-durmaq - oğlan, qız
B.Ə.Q.		8 s.			
27-29		Aşağı ətraflarda BƏQ-nin (oynaqların mütəhərrikiyi, əzələ və bağ aparatının elastikliyi) inkişaf etdirilməsi	3	1.1.2., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.2., 2.2.1.	Gimnastika və ya xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri: - sıra və Üİ hərəkətləri; - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən bədənin əyilmələri; - gimnastika divarında hərəkətlər; - geniş amplitudalı dinamik hərəkətlər; - müxtəlif vəziyyətdə statik hərəkətlər; - ağırlıqlar və kənar köməklə qeyri-fəal hərəkətlər; - dinamik və statik hərəkət kompleksləri
30-31		Yuxarı ətraflarda BƏQ-nin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3., 2.3.2., 2.3.5., 3.1.2., 4.1.2.	
32		B.Ə.Q.-nin təkmilləşdirilməsi	2	1.3.5., 2.3.2., 3.1.2., 4.1.2.	

33		Kiçik summativ qiymətləndirmə 3	1	1.1.1., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.	Şagirdin aşağıdakı göstəricilər üzrə balların orta həddi: - bədənə əylmə hərəkətləri haqqında informasiya; - bədənə əylmə hərəkətlərinin icra bacarığı; - oturmuş vəziyyətdən irəliyə əylmə; - "körpü" vəziyyəti; - şagirdin dərslə davranması
34		I yarımdə böyük summativ qiymətləndirmə	1	3.1.3., 3.1.4. 3.1.2.	Aşağıdakı hərəkətlər üzrə balların orta göstəricisi: - Sürət - 30 m qaçış; - oturmuş vəziyyətdən irəliyə əylmə; - turnikdə dərtnmə - oğlan - alçaq turnikdə dərtnmə - qız
Çeviklik qab-ti 15 s.					İdman oyunları
35-37		Texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə	3	1.1.1., 1.3.3., 1.3.5. 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	- topla yerinə yetirilən texniki fəaliyyət elementləri; - texniki elementlərdən ibarət estafetlər;
38-41		Texniki-taktiki fəaliyyətin mənimsənilməsi	4	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	- kiçik komandalarda sadələşdirilmiş qaydalarla oyunları; - texniki elementlərin tərminləşdirilməsi;
42-45		Texniki-taktiki fəaliyyətin inkişaf etdirilməsi	4	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	- gimnastika hərəkətləri; - dayaqlı və dayaqsız tullanmalar; - akrobatika hərəkətləri; - xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri;
46-48		Çeviklik qabiliyyətinin tərminləşdirilməsi	3	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	- sadələşdirilmiş qaydalarla komandalı yarışlar, oyunları.
49		Kiçik summativ qiymətləndirmə 4	1	1.1.1., 2.2.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.1.	Şagirdin aşağıdakı göstəricilər üzrə topladığı balların orta həddi: - idman oyunu haqqında məlumat; - topun səbəte atılması; - topun qapıya vurulması; - topun oyuna daxil edilməsi; - hərəkətin icra bacarığı; - şagirdin dərslə davranma
Dözümlülük qab-ti. 8 s.					Atletika, idman oyunları, üzgüçülük (şəraitə olan məkəblərdə)
50-51		Ümumi dözümlülü-yün inkişaf etdirilməsi	2	1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 2.3.3., 3.1.6., 4.1.1.	- kombinəlmə estafet oyunları; - uzaq məsafələrə kross qaçışları; - çoxmərhələli estafet qaçışları; - komandalı oyunları;
52-53		Ümumi dözümlülü-yün inkişaf etdirilməsi, kross qaçış	2	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	- dözümlülük məsafələri üzrə komandalı yarışlar, oyunları; - 1000 m kross qaçış; - mərhələləri 200 m, 300 m olan estafet tipli kross qaçışları;
54-56		Ümumi dözümlülü-yün inkişaf etdirilməsi, mərhələli dərtnmələrlə qaçışlar	3	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	- idman oyunları; - azyaşlı iştirakçıları olan komandalarda arasında yarışlar.
57		Kiçik summativ qiymətləndirmə 5	1	1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Şagirdin aşağıdakı göstəricilər üzrə topladığı balların orta həddi: Dözümlülük hərəkətlərinin haqqında məlumat: - 1500 m məsafəyə qaçış; - şagirdin dərslə davranma

Sürət-güc qabiliyyət 11 s.			Atletika	
58-60	Aşağı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişaf etdirilməsi	3	1.1.1.,1.2.3.,1.3.3., 2.3.5., 3.1.4., 4.1.1.	- aralarındakı məsafə və hündürlüyü nizamlanan maneələr üzərindən sıçrayışlar, qaçışlar; - sıçrayış elementləri olan oyunlar, estafetlər, qaçışlar; - xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi;
61-62	Aşağı ətraf əzələlərində sürət-gücün təkmilləşdirməsi	2	1.1.1.,1.1.2.,1.3.3., 2.3.3., 3.1.4., 4.1.1.	- tennis topunun atılması;
63-64	Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişaf etdirilməsi	2	1.2.1.,1.2.3., 1.3.5., 2.2.1.,2.3.5., 3.1.4.	- qaçaraq uzunluğa tullanma; - qaçaraq hündürlüyə tullanma; - tullanma növləri üzrə komandalı yarışlar, oyunlar;
65	Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-gücün təkmilləşdirməsi	2	1.2.1.,1.2.3., 1.3.5., 2.2.3.,2.3.5., 3.1.4	tullanma,atma elementləri olan cutlülərin yarışları, estafetləri
66	Sürət-gücün təkmilləşdirməsi	1	1.2.1.,1.2.3., 1.3.5., 2.2.3.,2.3.5., 3.1.4	Qaçış, tullanma, atma elementlərindən ibarət estafetlər, cutlülərin və komandalının yarışları.
67	Kiçik summativ qiymətləndirmə 6	1		Sagirdin aşağıdakı göstəricilər üzrə topladığı balların orta həddi; - sürət-güc hərəkətlərinin haqqında informasiya; - qaçaraq uzunluğa tullanma; - qaçaraq hündürlüyə tullanma; - tennis topunun atılması; - sürət-güc hərəkətlərinin icra bacarığı; - şagirdin dərstdə davranma
	Böyük summativ qiymətləndirmə Fiziki inkişaf göstəriciləri: - Çeviklik; - Sürət-güc - Düzümlülük.		3.1.1. 3.1.4. 3.1.6.	Aşağıdakı hərəkətlər üzrə balların orta göstəricisi: - 3X10 m qaçış; - 6 dəqiqəlik qaçış; - yerindən uzunluğa tullanma.

I yarımdə qiymət	$Y1 = \frac{k1+k2+k3}{3} \cdot \frac{40}{100} + BSQ \frac{60}{100}$
II yarımdə qiymət	$Y2 = \frac{k1+k2+k3}{3} \cdot \frac{40}{100} + BSQ \frac{60}{100}$
İllik qiymət	$I = \frac{Y1+Y2}{2}$

Fiziki tərbiyə dərslərində istifadə olunan resurslar və onların təyinatı

Fiziki tərbiyənin resurslarına dərslərin məzmununu təşkil edən standartların reallaşdırılması üçün dərslərin ayrı-ayrı hissələrində istifadə olunan müxtəlif təyinatlı hərəkətlər daxildir. Bu hərəkətlər aşağıdakı qruplara bölünür:

Sıra hərəkətləri – şagirdin dərslərdə hərəkəti fəaliyyətinin təşkili, istiqamətləndirilməsi və tənzimlənməsi üçün tətbiq olunan, sərəncam və ya əmr formasında verilən komandalara müvafiq icra edilən hərəkətlər.

Hazırlayıcı hərəkətlər – struktur cəhətdən əsas hərəkətə uyğun olan, dərslərin əsas hissəsində tətbiq ediləcək oyun, hərəkət kompleksi və s. icra edəcək əsas əzələ qruplarının "qızıqdırılması" və uğurlu icraya hazırlaşdırılması məqsədi ilə istifadə olunan hərəkətlər.

Köməkçi hərəkətlər – mürəkkəb quruluşlu icra üsullarının öyrədilməsi zamanı texniki elementlərin mənimsənilməsi, təkmilləşdirilməsi məqsədi ilə istifadə olunan hərəkətlər kompleksi.

Ümuminkişaf hərəkətləri – orqanizmin ümumi fiziki hazırlığını, ayrı-ayrı əzələ qruplarının hazırlıq səviyyəsini yüksəltmək məqsədi ilə istifadə olunan, müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlər kompleksidir. Təyinatına görə ümuminkişaf hərəkətləri bir neçə qrupa bölünə bilər. Buraya dərslərin hazırlayıcı hissəsində istifadə olunan və orqanizmin ümumi "qızıqdırılmasına" yönəlmiş hərəkətlər, səhər gimnastikası kompleksləri, qamətin formalaşması üçün hərəkətlər kompleksi və s. daxildir. Fiziki tərbiyə dərslərində hazırlayıcı hissədə istifadə olunan ümuminkişaf hərəkətləri struktur və təyinat nöqtəyindən nəzərdən dərslərdə inkişafı planlaşdırılan hərəkəti qabiliyyətə müvafiq seçilməlidir. Yəni bu zaman istifadə olunan ümuminkişaf hərəkətləri qüvvə, sürət, sürətgüc, çeviklik və s. istiqamətli olmalıdır.

Xüsusi hərəkətlər – ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş, icra rejimləri əvvəlcədən müəyyən olunmuş ardıcılığa və intensivliyə müvafiq yerinə yetirilən hərəkətlər kompleksidir. Bu hərəkətlər qrupuna eyni zamanda fiziki qüsuru olan insanlarda reabilitasiya məqsədi ilə xüsusi rejimdə yerinə yetirilən hərəkətlər də daxildir.

Əsas hərəkətlər – dərslərin məqsədinin reallaşdırılması üçün seçilmiş icra üsullarının öyrədilməsi, təkmilləşdirilməsi, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş hərəkətlər kompleksidir.

Bərpaedici və relaksasiyaedici hərəkətlər – buraya fiziki yükləndirildikdən sonra orqanizmin bərpasına yönəlmiş tənəffüs hərəkətləri, eyni zamanda gərgin, çoxsaylı təkrar icradan sonra əzələlərin boşaldılması məqsədi ilə icra edilən hərəkətlər daxildir.

Qiymətləndirmə (test) hərəkətləri – şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyələrini (diaqnostikasi), ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf dinamikasını qiymətləndirmək üçün istifadə olunan hərəkətlərdir. Bu hərəkətlər diaqnostik, kiçik summativ, böyük summativ qiymətləndirmələr zamanı istifadə olunur.

Hal-hazırda ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin dövlət standartlarının tətbiqi ilə əlaqədar hazırlanmış bütün müəllim vəsaitlərində hərəkətlərin təsnifatı yuxarıda verilən təyinatla müvafiq hazırlanmışdır.

Fiziki tərbiyənin resurslarından istifadə – yuxarıda göstərilən hərəkətlər qrupunun çoxluğu onlardan istifadə texnologiyasının aşağıdakı ardıcılıqla qurulmasını tələb edir:

1. Hərəkətlərin dərstdə reallaşdırılmasının qarşıya qoyulan məqsəd və standartlara **uyğunluğu**;

2. Hərəkətlərin dərsin ayrı-ayrı hissələri qarşısında qoyulmuş vəzifələrin həlli üçün **yararlılığı**;

3. Hərəkətlərin yerinə yetirilməsi zamanı fiziki yükün **zəruri həcmnin və intensivliyinin təmin olunması**. Kifayət qədər intensiv fiziki yük olmadıqda heç bir inkişafdan danışmaq mümkün deyildir. Fiziki yükün intensivliyi isə aşağıdakı üsullarla tənzimlənir:

– **fəal təlim metodlarından istifadə**

Dərstdə istifadə olunan hər bir elementin kiçik komandalar, qruplararası yarış formasında keçirilməsi və onun modelinin, qaydalarının əvvəlcədən hazırlanması dərsin canlı, idman mübarizəsi şəraitində tədrisinə imkan verir.

– **müxtəlif intensivlikli yükün bir dərstdə, oyunun gedişində növbələşdirilməsi**

Bu amil fiziki tərbiyə müəllimindən xüsusi yaradıcılıq və peşə kompetensiyasının (səriştəsinin) olmasını tələb edir. İstənilən hərəkəti qabiliyyətin inkişafına yönəlmiş, çoxmərhələli, kombinəlanmış və metodiki cəhətdən düzgün təşkil edilmiş oyun şagird üçün hər hansı hərəkətin yeknəsəq icrasından daha maraqlı və cəlbəedici. Belə oyun şəraiti şagirdin mübarizlik nümayiş etdirməsi üçün əlverişlidir. Lakin bu zaman çoxmərhələli (daha çox yuxarı siniflərdə 4-5 mərhələ) estafetlərdə intensiv icra olunan mərhələ nisbətən aşağı intensivlikli, dəqiqlik və icra bacarığı tələb edən mərhələlərlə növbələşdirilməlidir.

Şagird fəaliyyətinin təşkili

Sıra hərəkətləri

Sıra hərəkətləri fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili və keçirilməsində, eyni zamanda müxtəlif idman və kütləvi idman tədbirlərinin keçirilməsi zamanı iştirakçıların idarə olunmasında müstəsna əhəmiyyət kəsb edir. Bu hərəkətlər şagirdlərdə nizam-intizam, təşkilatçılığın tərbiyə olunması, düz və gözəl qamətin, yerişin, komandalı fəaliyyətin, hərəkət tempi və ritmi hissi inkişafının formalaşmasının vasitəsi hesab oluna bilər. İdman zalında sıra hərəkətlərinin istifadə olunmasını asanlaşdırmaq məqsədi ilə zal şərti olaraq bir neçə hissələrə: mərkəz, yuxarı sağ künc, yuxarı orta hissə, yuxarı sol künc, sağ orta, sol orta, aşağı sağ künc, aşağı orta, aşağı sol künc olmaqla 9 istiqamətə bölünür.

Düzülüş – şagirdlərin birgə hərəkəti fəaliyyət üçün yerləşdirilməsidir. Düzülüş iki: **sıra** və **cərgə** formasında həyata keçirilir.

Sıra – şagirdlərin düz xətt üzərində bir-birinin boynu arxasında yerləşməsi ilə düzülüşdür.

Cərgə – şagirdlərin düz xətt üzərində yan-yanı yerləşməsi ilə düzülüşdür.

Cinah – sıranın və ya cərgənin sağ və sol qurtaracağıdır. Dönmələr zamanı cinahın adı dəyişir.

Front – düzülüşdə yerləşənlərin baxdığı istiqamət (tərəf).

Interval – cərgədə düzülüşdə olan şagirdlər arasında məsafədir. Adətən bu məsafə (yan-yanı yerləşmiş iki şagirdin dirsəkləri arasında) əl aynasının eninə bərabər olmalıdır.

Məsafə – sırada düzülüşdə olan şagirdlər arasındakı məsafədir. Bu məsafə normada şagirdin irəliyə uzanmış qolunun uzunluğu qədər olmalıdır.

İstiqamətçi – sırada birinci irəliləyən şagird.

Sonuncu – sıranın sonunda duran şagird.

Sıra hərəkətləri aşağıdakı qruplara bölünür:

- sıra fəndləri;
- düzülüş və yenidən düzülüşlər;
- irəliləmələr;
- seyrəlmələr və sıxlaşmalar.

Sıra hərəkətləri aşağıdakı komandalarla icra olunur:

"DÜZÜL!" – bu komanda ilə şagirdlər müəllimin göstərdiyi sıraya (sağda, solda, ortada) düzülərək **əsas duruş vəziyyətini** alırlar.

Əsas duruş – fiziki tərbiyədə bu sıra duruşu mənasını verməklə şagirdin dabanlar bir yerdə, pəncələr bir pəncə enində aralı, qıçlar və çiyinlər düz, qollar sallanmış, barmaqlar yarım bükülü vəziyyətdə baldırın orta xəttinə sıxılmış, baş düz istiqamətdə, baxışlar düz irəliyə istiqamətlənərək duruş vəziyyətini özündə ehtiva edir.

"DÜZLƏN!" – bu komanda ilə şagirdlər pəncələrini bir xətt üzrə düzəldərək sırada əsas duruş vəziyyətini alırlar. Baş (müəllimin verdiyi komandaya müvafiq olaraq **"SAĞA DÜZLƏN!"**) sağa döndərərək özündən əvvəlki dördüncü yoldaşının sinəsini görürlər.

"FARAĞATI!" – bu komanda ilə şagirdlər tez əsas duruş vəziyyətini alırlar.

"AZAD!" – bu komanda ilə şagirdlər öz yerlərini dəyişmədən sağ və ya sol dizi azacıq bükərək sərbəst dayanırlar.

"OLMADI!" – bu komanda ilə şagirdlər indiki vəziyyətlərindən bundan əvvəlki komanda ilə aldıkları vəziyyətə qayıdırlar.

"DAĞILIN!" – bu komanda ilə şagirdlər sərbəst fəaliyyət üçün dağılışırlar.

Sınıfdə olan şagirdlərin sayını müəyyən etmək üçün **"SIRA İLƏ-SAY!"** komandası verilir. Hər bir şagird başını sol tərəfə döndərərək özünün sıra sayını deyir və başını əvvəlki vəziyyətə qaytarır. Cərgənin sonunda sol cənabdakı tamamlayıcı şagird bir addım irəliyə çıxır, öz sıra sayını və **"SAY QURTARDI!"** deyir. Fiziki tərbiyə dərslərində sinfin idarə olunması üçün **"BİR-İKİ,** (bir-üç, bir-dörd və s.) **SAY!"** kimi komandalardan istifadə olunur. Şagirdlərin sayması sırada, yerində başı sola döndərməklə, irəliləmələr zamanı isə sol addımda deyilir.

Yerində və irəliləmələr zamanı dönmələr **"SAĞA-DÖN!"**, **"SOLA-DÖN!"**, **"GERİYƏ-DÖN!"**, **"YARIM SAĞA(SOLA)-DÖN!"** komandaları ilə həyata keçirilir. İrəliləmələrdə **icraedici** komandalar (Komandaların ifadəsi iki: **xəbərdaredici** və **icraedici** hissələrdən ibarətdir. Bu hissələr arasında vaxt intervalı məşğul olanlara hərəkət fəaliyyəti qurmağa imkan verməlidir.) **sağa döndükdə sağ addım altında, sola döndükdə isə sol addım altında** verilir. *Məsələn:* irəliləmələrdə **"SOLA DÖN-MARŞ!"** komandası sol ayaq döşəməyə toxunduğu anda verilir. Şagird bundan sonra sağ qıçla bir addım edərək sola dönmə hərəkətini yerinə yetirir.

Düzülüşlər və yenidən düzülüşlər

Şagirdlərin zalda və ya meydançada yerləşdirilməsi və hərəkəti fəaliyyətinin idarə olunması üçün aşağıdakı düzülüş və yenidən düzülüşdən istifadə edilir.

Düzülüş – müəllimin komandası ilə müəyyən sıra vəziyyəti almaq üçün icra edilən fəaliyyətdir.

Cərgədə düzülüş – **"SİNİF BİR** (iki, üç və s.) **CƏRGƏYƏ -DÜZÜL!"** komandası ilə yerinə yetirilir. Müəllim bu komandanı verərkən üzü frontal tərəfə olmaqla **duruş vəziyyətini** alır, sinif isə ondan sol tərəfdə düzlənir.

Sırada düzülüş – **"SİNİF BİR** (iki, üç və s.) **SIRAYA-DÜZÜL!"** komandası ilə icra edilir. Şagirdlər müəllimin arxasınca düzülürlər.

Yenidən düzülüşlər – düzülüş növünün dəyişdirilməsi ilə əlaqədar şagirdlərin müəllimin komandasına müvafiq yerinə yetirdikləri fəaliyyətdir.

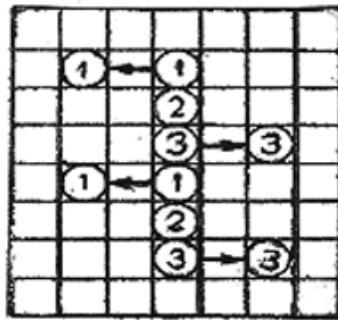
Bir cərgədən iki cərgəyə yenidən düzülüşlər – əvvəlcədən **"BİR-İKİ SAY!"** komandasından sonra verilən **"İKİ CƏRGƏYƏ DÜZÜL!"** komandası ilə yerinə yetirilir. Bu komanda ilə ikinci nömrələr sol qıçla arxaya bir addım ("BİR"- sayda) edirlər, sonra sağ qıçla yana ("İKİ"- sayda) və solu sağa ("ÜÇ"- sayda) birləşdirməklə birinci nömrələrin arxasında dururlar. Beləliklə, bir cərgədən iki cərgəyə düzülüş həyata keçirilir.

İki cərgədən bir cərgəyə yenidən düzülüş – **"BİR CƏRGƏYƏ-DÜZÜL!"** komandası ilə yerinə yetirilir və bütün fəaliyyət əks istiqamətdə icra edilir.

Bir cərgədən üç cərgəyə yenidən düzülüşlər – əvvəlcədən verilmiş **"BİR-ÜÇ SAY!"** komandasından sonra verilən **"ÜÇ CƏRGƏYƏ DÜZÜL!"** komandası ilə icra olunur. Bu komanda ilə ikinci nömrələr yerində qalır, birinci nömrələr sağ qıçla bir addım arxaya ("BİR"- sayda), sonra sol qıçla yana ("İKİ"- sayda) və sağ qıçı sola ("ÜÇ"- sayda) birləşdirməklə ikinci nömrələrin arxasında dururlar. Üçüncü nömrələr sol qıçla irəliyə bir addım ("BİR"-sayda), sağla yana ("İKİ"- sayda) bir addım və solu sağa birləşdirməklə ("ÜÇ"- sayda) ikinci nömrələrin önünə keçirlər. Birinci və üçüncü nömrələrin fəaliyyəti eyni vaxtda icra edilməlidir. Üç cərgədən bir cərgəyə yenidən düzülüşlər **"BİR CƏRGƏYƏ DÜZÜL!"** komandası ilə əks istiqamətdə yerinə yetirilir.

Bir sıradan iki sıraya yenidən düzülüşlər – **"BİR SİRADAN İKİ** (üç və s.) **SIRAYA DÜZÜL!"** komandası ilə yerinə yetirilir. Şagirdlərin

fəaliyyəti bu zaman bir cərgədən iki (üç və s.) cərgəyə yenidən düzülüşdə olduğu kimidir.



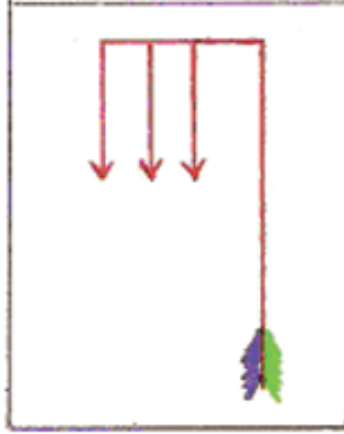
Şəkil 1

Bir cərgədən pilləvari yenidən düzülüş – qabaqcadan **"ALTI, ÜÇ YERİNDƏ-SAY!"** və ya **"DOQQUZ, ALTI, ÜÇ YERİNDƏ-SAY!"** komandası verilir. Sonra komanda verilir: **"SAY ÜZRƏ ADDIMLA-MARŞ!"**. Şagirdlər müvafiq sayə uyğun addım atmaqla ayaqları birləşdirirlər. *Məsələn:* altılar 6 addım atır, yeddincidə ayağını birləşdirir və s. Əksinə yenidən düzülüş **"ÖZ YERİNİZƏ ADDIMLA-MARŞ!"** komandası ilə icra edilir. Şagirdlər geriye dönürlər, öz yerlərinə çatdıqda bir də geriye dönürlər.

Bir sıradan üç (dörd) sıraya pilləvari yenidən düzülüş – qabaqcadan aparılmış sayə müvafiq icra edilir. Belə halda yuxarıdakı say variantından istifadə mümkündür. Bu zaman **"BİRLƏR BİTİŞDİRİCİ ADDIMLARLA İKİ ADDIM SAĞA (SOLA), ÜÇLƏR BİTİŞDİRİCİ ADDIMLARLA İKİ ADDIM SOLA (SAĞA) MARŞ!"** komandası verilir. Əksinə düzülüş **"ÖZ YERİNİZƏ BİTİŞDİRİCİ ADDIMLA-MARŞ!"** komandası ilə icra olunur (şəkil 1).

Cərgədən çiyinlə irəliyə yenidən düzülüşlər əvvəlcədən üç-üç (dörd və s.) sayıldıqdan sonra **"SAĞ (SOL) ÇİYİN İRƏLİYƏ ADDIMLA-MARŞ!"** komandası ilə yerinə yetirilir. Şagirdlər dairə radiusu boyunca növbəti komanda verilənə qədər irəliləyirlər. Şagirdlərin müəllimə lazım olan vəziyyəti aldığı an **"SİNİF-DUR"**, **"YERİNDƏ!"** komandaları verilə bilər.

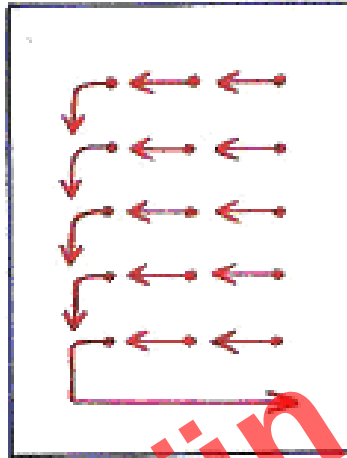
Bir sıradan üç (4, 5, 6 və s.) sıraya eyni vaxtda dönməklə yenidən düzülüşü icra etmək üçün **"SAĞA (SOLA) ÜÇ-ÜÇ (dörd, beş, altı və s.)-MARŞ!"** komandası verilir (şəkil 2).



Şəkil 2

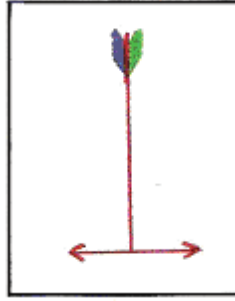
"MARŞ!" icraçı komandası sağ (sol) addım altında verilir.

Birinci üçlük (dördlük və s.) döndükdən sonra növbəti üçlük də hərəkəti həmin yerdə icra edir. Bu zaman **"MARŞ!"** komandasını hər bir üçlüyün tamamlayıcısı (sonuncu) verir. Bu üsulla yenidən düzülüşün gedişində müəllim məsafə və interval haqqında göstəriş verə bilər. Əks yenidən düzülüş üçün sinif sağa (sola) döndərilir və **"SOLDAN TƏK SIRA İLƏ SOL (SAĞ) ƏTRAFA ADDIMLA-MARŞ!"** komandası verilir (şəkil 3).



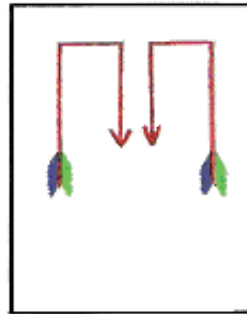
Şəkil 3

Bölünmə və birləşmə ilə yenidən düzülüşlər hərəkətdə icra olunur. Bunun üçün **"MƏRKƏZDƏN-MARŞ!"** komandası verilir. İstiqamətləndirici zəlin yuxarı və ya aşağı ortasına yaxınlaşdıqda **"SAĞ VƏ SOL ƏTRAFA TƏK SIRA İLƏ-MARŞ!"** (bölünmə) komandası verilir (şəkil 4).



Şəkil 4

Sıralar qarşılaşdıqda **"MƏRKƏZDƏN İKİ-İKİ-MARŞ!"** (birləşmə) komandası verilir (şəkil 5).



Şəkil 5

Sonra bölünmə və birləşmələri təkrarlamaqla şagirdləri dörd, səkkiz və s. sayda sırada düzmək mümkündür.

Dərs prosesində şagirdlərin irəliləməsini təmin etmək üçün müxtəlif yerləşmə üsullarından istifadə olunur.

Sırayı addım – pəncəsi irəliyə dartılaraq düz, döşəmədən 15-20 sm hündürlüyə qaldırılmış ayağın bütün pəncə üzərinə dayağa qoyulduğu addım. İrəliyə aparılan qol çiyin bərabərliyində, barmaqlar yarımbükülü yumruq vəziyyətində irəliyə qaldırılır. Digər qol çiyin oynaqının imkan verdiyi qədər arxaya aparılır. Hərəkət zamanı baş və gövdə düz saxlanılır, baxışlar irəliyə istiqamətləndirilir. Dərsdə bu addım növündən istifadə zamanı **"SIRAYI ADDIMLA-MARŞ!"** komandası verilir.

Yeriş (adi) addım – gərginliyin az olması ilə fərqlənir, qıç sərbəst olaraq irəliyə aparılır, pəncə dartılmır, qollar gövdə ətrafında sərbəst hərəkət etdirilir.

Dərs prosesində müəllim müxtəlif yerləşmə üsullarından – pəncə üzərində, daban üzərində, bitişdirici addımlarla, yarımoturuşda, oturuşda, hücum addımından və s. istifadə edir. Bu zaman müvafiq yerləşmə üsulu

göstərilməklə komanda verilir. Məsələn: **"PƏNCƏLƏR ÜZƏRİNDƏ-MARŞ!"**, **"ADDIMLA-MARŞ!"**, **"YERİNDƏ ADDIMLA-MARŞ!"**. Hərəkəti dayandırarkən **"SİNİF-DUR!"** komandası verilir.

Hərəkət yerində icra olunduqda **"YERİNDƏ ADDIMLA (QAÇARQ)-MARŞ!"** komandası verilir.

Sırada irəliləməni müəyyən bir yerdə saxlamaq üçün **"İSTİQAMƏTÇİ-YERİNDƏ!"** komandası verilir. Bu komanda ilə istiqamətçi yerində addımlayır, qalanlar isə irəliyə 1 addımlıq məsafə qədər yaxınlaşırlar. Şagirdlərin seyrəlmiş sırada dayanmasını təmin etmək üçün **"MƏSAFƏ 2-3-4 ADDIM, SİNİF YERİNDƏ!"**, irəliyə hərəkəti davam etdirmək üçün **"İRƏLİ!"** və ya **"SİNİF-İRƏLİ!"** komandaları verilir. Bu zaman icraçı komanda sol ayaq altında verilir, ardınca sağ ayaqla yerində addım, solla irəliyə hərəkət icra edilir.

İrəliləmələrin sürətini, tempini, ritmini dəyişmək üçün **"GENİŞ-ADDIMLARLA-MARŞ!"**, **"QISA ADDIMLARLA-MARŞ!"**, **"SÜRƏTLİ ADDIMLARLA-MARŞ!"**, **"TAM-ADDIMLARLA-MARŞ!"** kimi komandalardan istifadə olunur. İcraçı komanda sol ayaq altında verilir. İrəliləmə zamanı ahəngdar ritmi təmin etmək üçün müəllim **"1,2, SOL!"**, **"1,2,3,4, SOL!"** saymaqla yerişin tempini və ritmini müəyyənləşdirir.

Sınıfın ətraflara istiqamətləndirilməsi **"SAĞ (SOL) ÇİYİN İRƏLİ ADDIMLA-MARŞ!"** komandası ilə yerinə yetirilir. Sınıf hərəkətdə olduqda **"SAĞ ÇİYİN (SOL) İRƏLİ-MARŞ!"** komandası verilir. Sınıf müəllimin istədiyi yerə çatdıqda **"YERİNDƏ!"**, hərəkəti davam etdirdikdə isə **"İRƏLİYƏ!"** komandalarından istifadə olunur.

Fiziki tərbiyə dərslərində, kütləvi idman tədbirlərində, bayramlarda müxtəlif fiqurlu yerişlərdən istifadə olunur. Bunlara aiddir:

Ətrafa yeriş – zəlin ətrafı ilə irəliləmə **"SAĞ (SOL) ƏTRAFA ADDIMLA-MARŞ!"**. Bu zaman **icraçı komanda** istiqamətçinin zəlin istənilən **sərhəddinə** çatdığı zaman verilir.

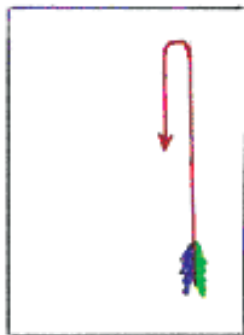
Diagonal – zəlin və ya meydançanın diaqonalı üzrə irəliləmə **"DİAQONAL ÜZRƏ-MARŞ!"** komandası ilə icra olunur (şəkil 6).



Şəkil 6

İcraçı komanda istiqamətləndiricinin zəlin hər hansı küncünə çatdığı anda verilir.

Əksinə yerləş – istiqamətçinin ardınca irəliləyən sıra əks istiqamətə **"SOLA (SAĞA) ƏKSİNƏ-MARŞ!"** komandası ilə yerinə yetirilir (şəkil 7).

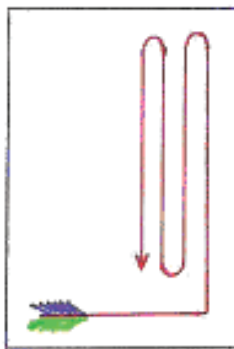


Şəkil 7

İlanvari yerləş – müxtəlif saylı əks istiqamətli yerləşdən ibarətdir. Sıranın ilanvari yerləşə istiqamətlənməsi **"SOLA (SAĞA) ƏKSİNƏ-MARŞ!"** komandası ilə başlayır. Sıra bir ilgək irəlilədikdən sonra **"İLANVARI-MARŞ!"** komandası verilir. İstiqamətçi növbəti komanda verilənədək ilanvari yerləş davam etdirir. Bu yerləş zəlin eninə (şəkil 8), uzununa (şəkil 9) və diaqonal istiqamətdə (şəkil 10) icra edilə bilər.



Şəkil 8



Şəkil 9

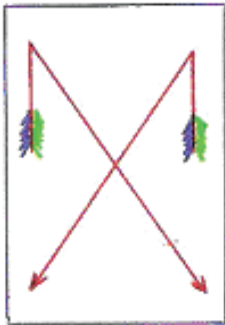


Şəkil 10

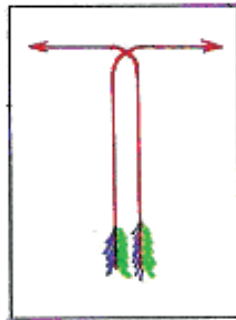
Dairə – bu halda irəliləmə **"SAĞA (SOLA) BÖYÜK (ORTA, KİÇİK) DAİRƏ ÜZRƏ-MARŞ!"** komandası ilə icra edilir. İrəliləmələr zamanı müəllim şagirdlər arasındakı məsafə haqqında əlavə komanda verə bilər. Məsələn: **"MƏSAFƏ İKİ ADDIM!"** və s.

Çarpaz irəliləmə – irəliləyən iki sıranın zəlin hər hansı nöqtəsində kəsişməsidir. Bu zaman şagirdlər irəliləmə ritmini və tempini pozmadan kəsişmə nöqtəsini növbə ilə keçirlər. Çarpaz irəliləmə müxtəlif variantlarda icra oluna bilər. Məsələn, **"MƏRKƏZDƏ"** (və ya zəlin hər

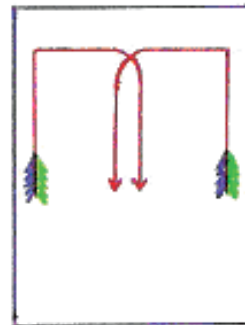
hansı hissəsində) **ÇARPAZLAŞMA İLƏ-MARŞ!**" (şəkil 11), **"SOLA VƏ SAĞA (ƏTRAF) BİR-BİR ÇARPAZLAŞARAQ-MARŞ!"** (şəkil 12), **"MƏRKƏZDƏN İKİ-İKİ ÇARPAZLAŞARAQ-MARŞ"** (şəkil 13).



Şəkil 11

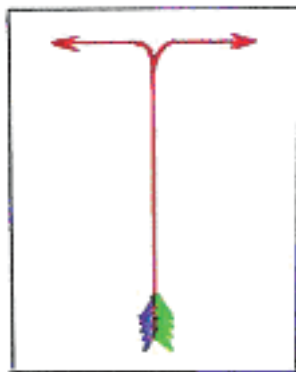


Şəkil 12

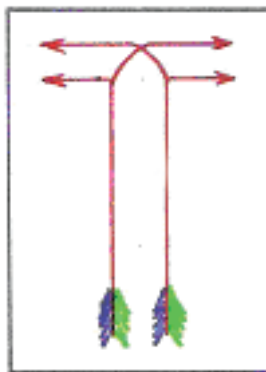


Şəkil 13

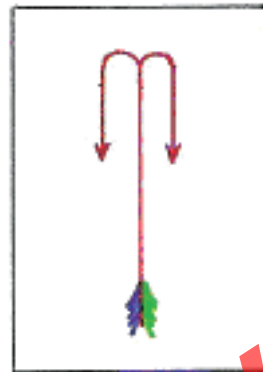
Bölünmə – sıranın iki, üç və daha çox sıralara bölünməsi, yeni bir sıradan iki və s. sıraların olmasıdır. Bölünmə düz (şəkil 14,15,16,17), çəp (şəkil 18,19) və dairəvi (şəkil 20) istiqamətdə icra edilə bilər.



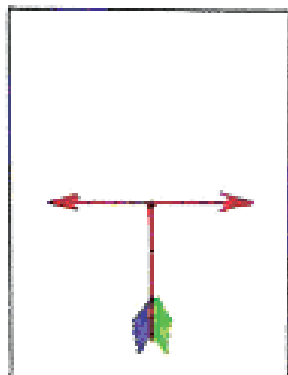
Şəkil 14



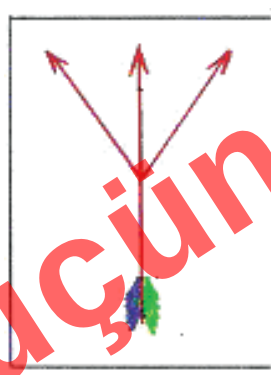
Şəkil 15



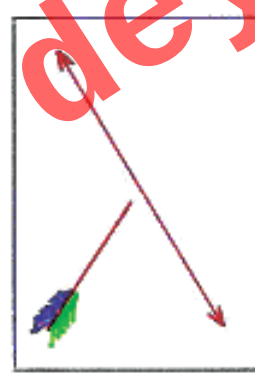
Şəkil 16



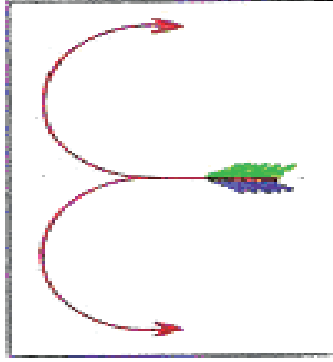
Şəkil 17



Şəkil 18



Şəkil 19



Şəkil 20

Bu bölünmələr **"SAĞA (SOLA, ƏTRAF) BİR-BİR (İKİ-İKİ, ÜÇ-ÜÇ və s.)-MARŞ!"** komandası ilə icra olunur. Müxtəlif hallarda:

a) **"ƏKSİNƏ BİR-BİR-MARŞ!"** (şəkil 16)

b) **"BİRİNCİ SAĞ YUXARI KÜNCƏ, İKİNCİ ORTAYA, ÜÇÜNCÜ SOL YUXARI KÜNCƏ-MARŞ!"** (şəkil 18) kimi komandalardan istifadə olunur.

Birləşmə – bölünmənin əksinə olan hərəkətdir, yəni iki (və ya daha çox) sıra eyni bir sırada birləşir. Bu zaman **"MƏRKƏZƏ DOĞRU BİR-BİR (İKİ-İKİ, ÜÇ-ÜÇ və s.)-MARŞ!"** komandasından istifadə olunur.

Seyrəlmə – düzlüş zamanı məsafə və intervalın artırılması ilə əlaqədar şagirdlərin fəaliyyətidir.

Sıxlaşma – seyrəlmiş düzlüşdə məsafə və intervalı azaltmaqla əlaqədar şagirdlərin fəaliyyətidir.

Bitişdirici addımlarla seyrəlmə – **"SİNİF ORTADAN (SAĞA, SOLA) İKİ ADDIM MƏSAFƏYƏ BİTİŞDİRİCİ ADDIMLARLA SEY-RƏL!"** icraçı komandadan sonra müəllim iki addımlıq seyrəlmə zamanı 1, 2, 3, 4 sayır, üç addımlıq seyrəlmə zamanı isə 6-ya kimi sayır. Seyrəlmələr **"QOLLAR ARASI MƏSAFƏDƏ SEYRƏLİN!", "BİR-BİRİNDƏN İKİ ADDIM MƏSAFƏDƏ DURUN!"** kimi komandalarla da yerinə yetirilə bilər.

Bitişik addımlarla sıxlaşma – **"SAĞA (SOLA, ORTAYA) BİTİŞDİRİCİ ADDIMLARLA SIX-LAŞ!"** komandası ilə yerinə yetirilir və bütün şagirdlər tərəfindən eyni vaxtda icra olunur.

Üç (dörd) sıradan, mərkəzdən və ya bir tərəfə dönmələrlə seyrəlmələr – **"ORTADAN DÖNMƏLƏRLƏ İKİ (ÜÇ) ADDIM-SEY-RƏL!"** komandası ilə icra olunur. Bu zaman müəllim sıraların və şagirdlər arasında intervalın məsafəsini nəzərə alaraq saymalıdır. Məsələn: üç sıradan iki addımda seyrəlmə zamanı 7-yə qədər sayılır. Bu zaman "1", "2" sayda dönmə; "3", "4"-də irəliyə iki addım; "5"-də ayaq birləşdirilir; "6", "7"-də üzü əvvəlki istiqamətə olmaqla dönmə.

Fiziki tərbiyədə şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi

Qiymətləndirmə formaları

Fiziki tərbiyədə şagirdin hərəkəti potensialı və təlim nəticələri aşağıdakı qiymətləndirmə formalarından istifadə etməklə dəyərləndirilir:

* **Diagnostik qiymətləndirmə**

* **Formativ (gündəlik) qiymətləndirmə**

* **Summativ (kiçik, böyük) qiymətləndirmə**

Diagnostik qiymətləndirmə tədris ilinin əvvəlində şagirdlərin fiziki, funksional inkişafı və hərəkəti qabiliyyətləri üzrə hazırlıq səviyyəsini müəyyən etmək məqsədi ilə aparılır.

Fiziki inkişaf – şagirdlərin boy, çəki və boy-çəki indeksi ilə müəyyən olunur. Cədvəl 6-da ümumtəhsil məktəblərində təhsil alan VI sinif şagirdlərinin boy, çəki göstəriciləri verilmişdir.

Funksional inkişaf – nəbz vurğusu və ağciyərin həyat tutumu göstəriciləri ilə təyin edilir. **Nəbz vurğusu fiziki yükün ürək-damar sistemində təsirini əks etdirən ən informativ göstərici hesab olunur.**

Bu göstərici dərs prosesində yerinə yetirilən fiziki yükün miqdarından (təkrarların sayı) və intensivliyindən (hərəkətlərin icra sürəti) asılı olaraq daim dəyişir və fiziki yükün dozalaşdırılması üçün əsas hesab olunur. Hər bir şagirdin sakit halda və fiziki yükədən sonra nəbz vurğusu göstəriciləri müqayisə edilməklə dəyişmə diapozonu müəyyənləşdirilə bilər. Cədvəl 2-də VI sinif şagirdlərinin sakit vəziyyətdə nəbz vurğularının göstəricisi verilmişdir. Lakin fiziki yükün intensivliyindən asılı olaraq nəbz vurğusu göstəricisinin dəyişməsi diapozonu şagird orqanizminin funksional imkanları baxımından daha vacib olduğu üçün cədvəl 3-də verilir.

Nəbz vurğularının göstəriciləri

Cədvəl 2

Yaş	Oğlanlar	Qızlar
11	75	79
12	73	76

Cədvəl 3

Fiziki yükün intensivliyi	Nəbz vurğularının tezliyi, vurğ/dəq.	
	Oğlanlar	Qızlar
Aşağı	125 qədər	130 qədər
Orta	126-145	131-155
Böyük	146-170	156-180
Yüksək	171 və >	181 və >

Fiziki yükün icrası zamanı nəbz vurğusu ilə yanaşı orqanizmin fiziki yükə reaksiyası ürək vurğularının bərpası əmsalı (**ÜVBƏ**) ilə təyin edilir.

$$\text{ÜVBƏ} = \frac{3^{\text{I sonra NV}}}{\text{FY dərhal sonra NV}}$$

Nəbz bərpası əmsalını müəyyən etmək üçün fiziki yükün icrasından 3 dəq. sonra müəyyən olunmuş nəbz vurğusu göstəricisi 100-ə vurulur, fiziki yükdən dərhal sonra müəyyən olunmuş nəbz vurğuları göstəricisinə bölünür. 30%-dən aşağı olan ÜVBƏ göstəricisi orqanizmin fiziki yükə yaxşı uyğunlaşmasını və əlverişli bərpa olunma qabiliyyətini göstərir.

Şagirdlərin funksional inkişafının qiymətləndirilməsində ağciyərin həyat tutumu mühüm göstərici hesab olunur. Bu göstərici hərəkətlərin təkrar və uzun müddətli icrası zamanı şagirdlərin təzahür etdirdikləri dözümlülük qabiliyyətinin əsasını təşkil edir. VI siniflərdə ağciyərin həyat tutumu göstəricisi cədvəl 4-də verilir.

Ağciyərin həyat tutumu

Cədvəl 4

Yaş	Ağciyərin həyat tutumu, ml.	
	Oğlanlar	Qızlar
11	1800-2400	1400-1600
12	2450-2550	1650-1800

Formativ (irəliləyişlər) qiymətləndirmə – fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərin tədris materiallarını mənimsəməsi dərəcəsi hər bir dərstdə aparılan formativ qiymətləndirmə ilə müəyyən olunur. Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, gündəlik dərslərdə əsasən şagirdlərin hərəkətləri, oyunları, estafetləri **icra etmək və davranış bacarıqları** dəyərləndirilir. Çünki fiziki tərbiyə prosesində icra bacarıqları tədris materiallarının **mənimsənilməsinin kəmiyyət göstəricisi**dir. Hər hansı tədris vahidi üçün ayrılmış dərslərin hər birində icra olunan hərəkətlər (icra bacarıqları) **sonda müvafiq hərəkət qabiliyyətində** dəyişikliyə, **keyfiyyət göstəricisinə** keçir. Bu səbəbdən də gündəlik dərslərdə şagirdin icra bacarıqları əsas qiymətləndirmə göstəricilərindən biridir. Fiziki tərbiyə dərsi şagirdlərin birgə fəaliyyətini özündə ehtiva edir.

Buna görə də şagirdlərin fərdi və komandalı mübarizə şəraitində ünsiyyət, davranış və əməkdaşlığı, rəqibə münasibətləri və bu prosesdə hüquqi, etik normalara və dəyərlərə riayət etmələri gündəlik qiymətləndirmə zamanı nəzərə alınması zəruri olan amillərdir. Beləliklə, fiziki tərbiyə dərslərində formativ qiymətləndirmədə iki göstərici: **icra bacarığı və davranış xüsusiyyətləri** əsas hesab olunurlar.

Fiziki tərbiyədə dərslərin daha mütərəqqi formada, "oyun", "yarış" metodlarının tətbiqi ilə keçirilməsi bir dərs prosesində xeyli şagirdin qiymətləndirilməsinə imkan yaradır. Hazırlayıcı və əsas hərəkətlərin komandalar arasında yarış formasında icrası və bu zaman qalib komanda üzvlərinin olması müəllimin qiymətləndirmə imkanlarını genişləndirir. Belə bir yanaşma fiziki cəhətdən nisbətən zəif olan şagirdlərin müəyyən olunmasına, onların fərdi məşğələləri və ev tapşırıqlarının istiqamətini müəyyənləşdirməyə imkan verir.

Summativ qiymətləndirmə – bu qiymətləndirmə fiziki tərbiyədə tədris vahidi hesab olunan hər bir altı hərəkəti qabiliyyət üçün ayrılmış dərslərin tədrisindən sonra keçirilən **kiçik summativ**, tədris ilinin birinci yarısında və sonunda aparılan **böyük summativ** qiymətləndirmə formasında həyata keçirilir.

Kiçik summativ qiymətləndirmə – hər bir tədris vahidi üçün ayrılmış dərslərlərdən sonra şagird nailiyyətlərini dəyərləndirmək üçün istifadə olunur. Bu zaman şagirdin:

1. Tədris vahidi haqqında **informasiyası, məlumatlılığı**;
2. Tədris vahidinə aid hərəkətlərin **icra bacarığı**;
3. Tədris vahidinə aid **normativlərin nümayişi**;
4. Dərs prosesində **davranışı** əsas qiymətləndirmə göstəriciləri hesab olunur.

Şagirdin **informasiya vermək** bacarığı və nəzəri biliyi müəllimin **şifahi** (qiymətləndirmə üsulu) apardığı **sorğu-sual** və ya **yazılı** (daha çox yuxarı siniflərdə tövsiyə olunur) **test** vasitəsi ilə müəyyənləşdirilir.

Şagirdin **icra bacarığı** hərəkətin real icrasını **müşahidə** (qiymətləndirmə üsulu) etməklə, hərəkətin model icrası ilə **müqayisə** (qiymətləndirmə vasitəsi) aparmaqla müəyyən olunur.

Şagirdin **hərəkəti qabiliyyətləri** üzrə hazırlıq səviyyəsi hər bir yaş qrupu üçün müəyyən olunmuş **normativlər** (qiymətləndirmə üsulu) əsasında aparılan ölçmələrlə (qiymətləndirmə vasitəsi) müəyyən edilir.

Vəsaitdə fiziki tərbiyənin mövzular üzrə planlaşdırılması cədvəlində hər bir kiçik summativ qiymətləndirmə zamanı istifadə olunacaq göstəricilərin siyahısı verilir. *Məsələn:* sürət qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi zamanı qiymətləndirmə beş göstərici üzrə aparılır (Bunlardan ikisi hərəkəti qabiliyyətlərə aid olan: 60 m qaçış və 4X50 m estafet qaçışdır). Bu göstəricilər üzrə qiymətlər toplanır və beşə bölünərək orta qiymət müəyyən edilir. Tədris vahidindən asılı olaraq qiymətləndirilmə göstəricilərinin sayı müxtəlifdir. İstənilən halda müəllim yalnız dərş prosesində tədris etdiyi hərəkətlər üzrə qiymətləndirmə aparmalıdır. Planlaşdırma cədvəlində göstərilən, lakin müəllimin tədris etmədiyi göstəricilər üzrə qiymətləndirmə aparılmır. *Məsələn:* çeviklik tədris vahidində qiymətləndirmə şkalasında topun qapıya vurulması (futbol), topun səbətə atılması (basketbol), topun oyuna daxil edilməsi (voleybol) göstərilmişdir. Əgər müəllim bu növlərdən yalnız ikisini keçirsə, onda qiymətləndirmə zamanı həmin növlər üzrə şagirdlərin nailiyyəti nəzərə alınacaqdır.

Şagirdin **mənəvi-iradi xüsusiyyətləri** – yaş qrupundan asılı olaraq ünsiyyət qurmaq, davranış, əməkdaşlıq, özünəinam, mübarizlik, liderlik, etik və hüquqi normalara hörmət, tolerantlıq və s. kimi dəyərlər əsasında, **müşahidə** (qiymətləndirmə üsulu) aparmaqla, **müqayisə** (qiymətləndirmə vasitəsi) vasitəsilə qiymətləndirilir.

Böyük summativ qiymətləndirmə – birinci yarımlin sonunda (**sürət, qüvvə, B.Ə.Q.**) və ikinci yarımlin sonunda (**çeviklik, sürət-güç, dözümlülük**) diaqnostik qiymətləndirmə normativlərinə əsasən aparılır. Bu zaman şagirdin hər üç tədris vahidi üzrə normativlər əsasında müəyyən edilmiş nailiyyətləri orta bal göstəriciləri ilə qiymətləndirilir.

Fiziki tərbiyədə qiymətləndirmənin strukturu

Cədvəl 5

<i>Məzmun xətləri</i>	<i>İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər</i>	<i>Bacarıq və vərdişlər</i>	<i>Hərəkəti qabiliyyətlər</i>	<i>Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması</i>
Q.S. 2 "3"	Hərəkət və oyun haqqında səthi məlumat verir.	Hərəkətin icrası qüsurludur.	Müvafiq tədris vahidi bölməsində normativlər	Yoldaşları ilə qənaətbəxş davranır, hərəkəti fəaliyyəti inamsızdır.
Q.S. 3 "4"	Hərəkət və oyun haqqında ətraflı məlumat verir.	Hərəkətin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verir.		Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyəti inamlıdır.
Q.S. 4 "5"	Hərəkətin təyinatını bilir.	Hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir.		Yoldaşları ilə tam ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində cəsarətlidir.
Qiymətləndirmə meyarı	Mövzuya dair məlumat verir	İcra etmə	Nümayiş etdirir: - sürət - sürət-güc - əyilgənlik - çeviklik - qüvvə - dözümlülük	- ünsiyyət - davranış - əməkdaşlıq - özünəinam - mübarizlik - liderlik - qətiyyət
Qiymətləndirmə üsulu	Şifahi, yazılı	Müşahidə	Ölçmə	Müşahidə
Qiymətləndirmə vasitəsi	Sual-cavab, test	Müqayisə	Normativlər: San., sm, metr, dəfə	Müqayisə

VI sinifdə şagirdlərin fiziki hazırlığının diaqnostik qiymətləndirilməsi

Dərs № 2

Fiziki inkişaf:

Hərəkəti qabiliyyətlər:

boy, çəki, boy-çəki indeksi

sürət, qüvvə, əyilgənlik

Bədənin normal çəki göstəriciləri

(yaş və boydan asılı olaraq)

Oğlanlar:

V.S.Kuznetsov, Q.A.Kolodnitskiy, 2003

Cədvəl 6

Yaş	Orta boydan aşağı, sm.	Bədənin çəkisi, kq.	Orta boy, sm.	Bədənin çəkisi, kq.	Orta boydan yuxarı, sm.	Bədənin çəkisi, kq.
11	132-137	22,6-40,7	138-149	32,1-40,9	150-155	37,0-55,1
12	135-142	24,9-46,0	143-158	36,7-49,1	159-165	44,8-65,1

Qızlar:

11	131-137	21,9-39,7	138-152	31,5-42,5	153-159	38,0-56,7
12	139-145	28,1-46,5	146-160	38,4-50,0	161-167	46,3-64,8

Hərəkəti qabiliyyətlər

Cədvəl 7

№	Yaş	Stand. və hərəkət qab.	Qiymətləndirmə hərəkətləri	N O R M A T İ V L Ə R							
				OĞLANLAR				QIZLAR			
				Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
1	11	3.1.3 Sürət	30 m qaçış, san	6,9 və >	6,8-6,2	6,1-5,4	5,3 və <	7,2 və >	7,1-6,4	6,3-5,6	5,5 və <
2	11	3.1.5 Qüvvə	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartinma	1	2	3-5	6				
			Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartinma					5	6	7-11	12
3	11	3.1.2 B.Ə.Q	Oturuş vəziyyətindən irəliyə əyilmə, sm	1 və <	2-7	8-9	10 və >	4 və <	5-8	9-15	16,0 və >

Dərs № 3

Funksional inkişaf: nəbz vurğusu, Cədvəl 2, 3

ağciyərin həyat tutumu Cədvəl 4

Hərəkəti qabiliyyətlər: çeviklik, sürət-güc, dözümlülük

Hərəkəti qabiliyyətlər

Cədvəl 8

4	11	3.1.1 Çeviklik	Məlik qaçışı (3x10 m) san	10,4 və >	10,3-9,7	9,6-8,9	8,8 və <	11,5 və >	11,4-10,9	10,8-9,5	9,4 və <
5	11	3.1.6 Dözümlülük	6 dəqiqəlik qaçış. m.	940 və <	950-1050	1100-1200	1350 və >	740 və <	750-890	900-1050	1150 və >
6	11	3.1.4 Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma, sm	120 və <	121-144	145-169	170 və >	110 və <	111-135	136-155	156 və >

Diagnostic qiymətləndirmə zamanı fiziki və funksional inkişaf göstəriciləri qiymətləndirməyə daxil edilmir, lakin şagird sağlamlığının əsas göstəricisi kimi yekun summativ qiymətləndirmə nəticələri ilə müqayisə edilmək üçün protokollaşdırılır və müəllimdə saxlanılır.

Tədris materiallarının mövzular üzrə planlaşdırılması

Ümumtəhsil məktəblərinin VI siniflərində fiziki tərbiyə fənninin tədris materialları digər siniflərdə olduğu kimi hərəkə qabiliyyətlərin inkişafı istiqamətində planlaşdırılmışdır. Dərslərin illik planlaşdırılması cədvəlində mövzular, dərslərdə reallaşdırılması nəzərdə tutulan standartlar, eyni zamanda istifadəsi tövsiyə olunan resurslar (hərəkət kompleksləri) göstərilmişdir.

Standartların seçilməsi – dərsin mövzusunə müvafiq olaraq onun məzmununun məntiqi tərtibinə xidmət edir. Fiziki tərbiyənin dövlət standartlarında verilmiş standartlarının bəziləri bir dəfə, bəziləri isə bir neçə dəfə dərsin mövzusunə daxil edilir. *Məsələn:* (1.1.1. hərəkətlərin bədən quruluşuna və qamətin korreksiyasına təsiri haqqında qısa informasiya verir) alt standartı demək olar ki, bütün tədris vahidləri (hərəkə qabiliyyətlər) üçün ayrılmış dərslərin birincisinə daxil edilir. Çünki ayrı-ayrı hərəkə qabiliyyətlərin inkişafına istiqamətlənmiş hərəkət kompleksləri bir-birindən hərəkətin strukturuna, intensivliyinə, təkrarların sayına və s. göstəricilərə görə fərqləndiyi üçün onların orqanizmə, əzələ və digər funksional sistemlərə təsiri də müxtəlif olacaqdır. Başqa sözlə desək, qüvvə istiqamətli fiziki yükün orqanizmə təsiri sürət və ya dözümlülük istiqamətli fiziki yükün təsirindən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənəcəkdir. Bu səbəbdən də müxtəlif istiqamətli fiziki yükün orqanizmə təsiri (1.1.1. hərəkətlərin bədən quruluşuna və qamətin korreksiyasına təsiri haqqında qısa informasiya verir) haqqında hər bir hərəkə qabiliyyətin tədrisi zamanı informasiya vermək zərurəti yaranır. Ümumilikdə isə standartların seçilməsi zamanı aşağıdakı ardıcılıq üzrə hərəkət etmək tövsiyə olunur.

Cədvəl 9

İnformasiya bloku	İcra bloku		
	Bacarıqlar	Hərəkə qabiliyyət	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər
1. Hərəkətin icra üsulu haqqında izah, məlumat.	1. Hərəkətin icra üsuluna yiyələnmə.	1. Müvafiq qabiliyyətin inkişafı	1. Fərdi, komandalı fəaliyyət zamanı davranış.
2. Hərəkətin sağlamlaşdırıcı təsiri.	2. Hərəkətin icrası	2. Hərəkətlərin orqanizmin sistem və orqanlarına təsiri	2. Məsuliyyət hissi, tapşırıqların icrası.

Cədvəldən göründüyü kimi standartlar **informasiya alıram, icra edirəm, nümayiş etdirirəm, əməkdaşlıq edirəm** sxemi üzrə seçilir. Hər bir təcrübi dərslər özündə dörd məzmun xəttinə aid olan standartları ehtiva etməlidir.

Nəzəri məlumatların verilməsi – fiziki tərbiyə üzrə şagirdlərə veriləcək zəruri informasiya və nəzəri biliklər planlaşma cədvəlində hər bir dərslərə daxil edilmiş standartlara müvafiq verilməlidir. Eyni zamanda 1-ci dərslər bütövlükdə bu məqsəd üçün nəzərdə tutulur. Bu dərslərdə fiziki yükün orqanizmə, əzələ sisteminə təsiri, fiziki hazırlığın komponentləri, gün rejiminin tərtibi, hərəkəti qabiliyyətlər, onların təyinatı, bu yaş qrupunda tədrisi xüsusiyyətləri, onların inkişafı metodları və resursları haqqında məlumat verilir. Təcrübi dərslərin hər birinin giriş hissəsində informasiya təminatı və nəzəri biliklər üçün 3-5 dəq. vaxt ayrılır. Bu hissədə verilən informasiya mümkün qədər qısa, lakin məzmun cəhətdən əhatəli olmaqla dərslərin ümumi mənzərəsini əks etdirməlidir.

Bacarıq və vərdişlərin formalaşması mexanizmi

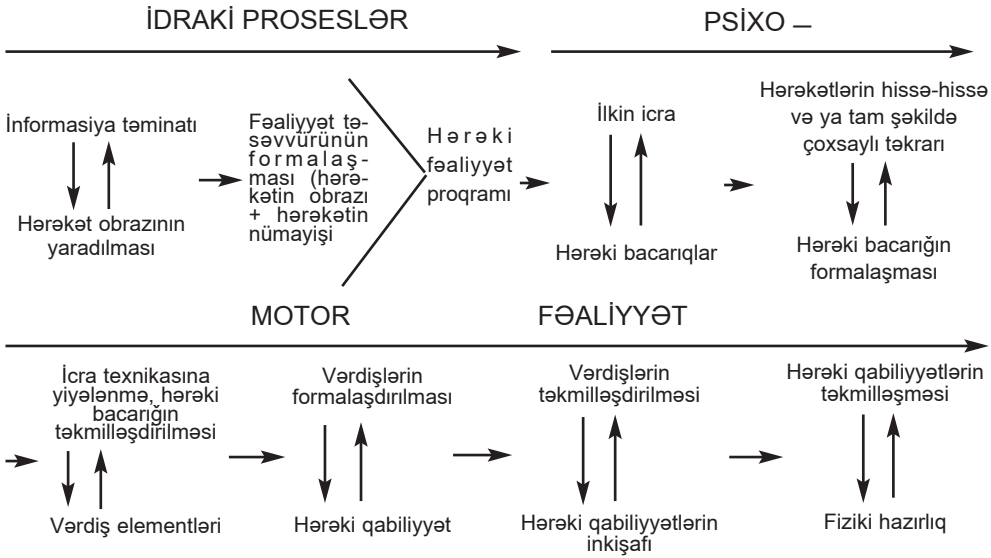
Ümumtəhsil məktəblərində hərəkətin icra üsuluna yiyələnmək (bacarıq) və onun model (nümunəvi icraya) parametrlərə müvafiq (verdiş) yerinə yetirilməsi uzunmüddətli proses olub, bir neçə amildən asılıdır.

Bunlar ilk növbədə :

- hərəkətin struktur çətinliyindən;
- hərəkətin icra üsulundan;
- icra üsulunun müəllim tərəfindən sadə və aydın izahından;
- icra üsulunun şagirdlərin dərk edəcəyi tərzdə nümayişindən və təkrar nümayişindən;
- icra üsulunun mənimsənilməsi üçün seçilən köməkçi hərəkətlərdən səmərəli istifadədən;
- təlimin metodlarından və s. asılıdır.

Bacarıqların verdişə çevrilməsi və bu prosesin gedişində şagirdin fiziki hazırlığının formalaşması ardıcılığı cədvəl 10-da verilmişdir.

Cədvəl 10



Fiziki tərbiyə üzrə hər bir dərs müxtəlif icra bacarıqlarının (hərəkətin icra üsulu, texniki elementlərə yiyələnmə) formalaşması və təkmilləşdirilməsindən başlayaraq onların oyun və ya yarış formasında istifadəsi ilə (mənimsənilmiş elementlərdən ibarət) müvafiq hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün şərait yaradır.

Bu prosesin ümumilikdə gedişi cədvəl 10-da verilmişdir. Hərəkəti bacarıqların vərdişə qədər formalaşması mexanizmi hərəkətlərin düzgün icra üsulu ilə çoxsaylı təkrarlarına əsaslanır. İlkin icra bacarıqları formalaşdıqca hərəkətlərin təkrar icra sürəti getdikcə artır ki, bu da müvafiq hərəkəti qabiliyyətin (lərin) inkişafına və beləliklə də, şagirdin fiziki hazırlığının artmasına şərait yaradır.

Hərəkəti bacarıq və vərdişlərin aşılınması hər bir tədris vahidi (hərəkəti qabiliyyətlər) və ya onun tərkib komponentləri üçün ayrılmış dərslərdə **formalaşma (ilkin icra bacarığı)**, **inkişaf** və **təkmilləşmə** mərhələlərindən keçir. Bu eyni zamanda hərəkəti qabiliyyətlərə də aid edilir.

I YARIMIL

Sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

Sürət tədris vahidinə ayrılmış dərslərdə şagirdin əvvəlcə bacarıq, sonra isə vərdiş formasında yiyələnməli olduğu icra üsullarının – aşağı start vəziyyəti, effektiv start hərəkəti, (müxtəlif intervallı start siqnallarına uyğunlaşma), start sürətlənməsi və s. şagirdlərin cütlükdə və ya kiçik qruplarla 10-15 m startdan qaçış yarışı (sürət qabiliyyətinin inkişafı) formasında tədrisi həm icra, eyni zamanda müvafiq hərəkəti qabiliyyətin inkişafına kömək edir.

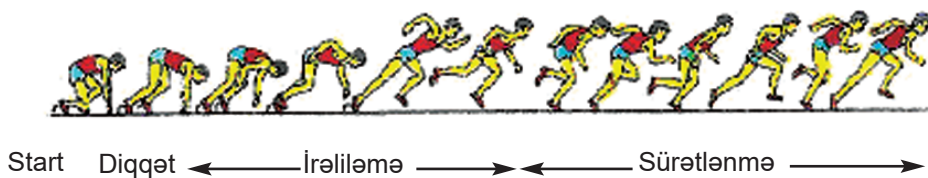
Bacarıqların formalaşdırılaraq vərdiş halına salınması, ilk növbədə müəllimin tədris olunacaq hərəkətin model strukturu haqqında hansı dərəcədə məlumata malik olmasından asılıdır.

Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün dərstdə istifadə olunacaq resursların əsasını şagirdlərin malik olduqları maksimal hərəkət sürəti ilə icra edəcəkləri sprint qaçışı və bununla əlaqəli olan hərəkətlər, oyunlar, estafet qaçışlar və digər hərəkətlər, oyunlar təşkil edir.

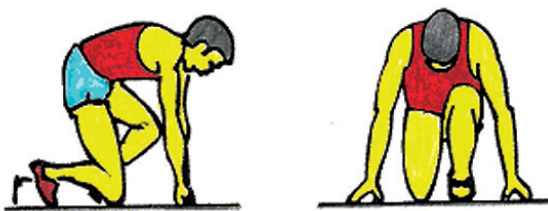
Sprint qaçışı – qısa məsafələrdə maksimal sürət və tezlikdə yerinə yetirilən hərəkətlər və hərəkət kompleksləri sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün əsas vasitə hesab olunur.

Bacarıq və vərdişlər. Sprint qaçışı icra nöqteyi-nəzərindən start, start sürətlənməsi, məsafə boyu qaçış və finişetmədən ibarətdir. Sprint qaçışında şagirdin ümumi nəticəsi yuxarıda göstərilən icra fazalarının hansı qaydada yerinə yetirilməsindən asılıdır. Təlim prosesində şagirdin düzgün icra bacarıqlarına malik olması və bu bacarıqların formalaşmasını düzgün istiqamətləndirməsi üçün hər bir fiziki tərbiyə müəllimi icra fazalarının model göstəriciləri (nüməvi icra modeli) haqqında tam, dəqiq təsəvvürə malik olmalıdır. Bunun izahına aşağıdakı nümunədə baxaq.

Sprintin start vəziyyəti – qaçışa uğurlu başlamaq üçün mühüm faza hesab olunur. Şagirdin ideal start vəziyyətinə yiyələnməsi uzunmüddətli prosesdir və hər bir şagird üçün start vəziyyəti fərdi xüsusiyyətləri ilə cüzi də olsa fərqlənəcəkdir. Çalışmaq lazımdır ki, hər bir şagird qaçışa başlamaq üçün özünün antropometrik göstəricilərinə müvafiq, əlverişli start vəziyyəti formalaşdırma bilsin. Bu start vəziyyəti isə ümumi qəbul olunmuş model parametrlərinə yaxın olmalıdır.



"START" VƏZİYYƏTİ



Şəkil 21

Məqsəd: Müvafiq çıxış vəziyyətinə yiyələnmək.

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Hər iki pəncə qəliblər və yerlə təmasdadır.
2. Arxada yerləşən qıçın dizi yerə toxunur.
3. Əllər çiyin enindən bir qədər aralı olmaqla yanlarda yerə – dayağa (start xətti arxasında) qoyulur. Barmaqlar aralanmışdır.
4. Boyun kürək səviyyəsində yerləşir, gözlər düz aşağıya baxır.
5. Bədənin ağırlığı iki əl və irəlindəki qıçın dayağı üzərində bərabər bölüşdürülür (şək.21).

"DİQQƏT" VƏZİYYƏTİ



Şəkil 22

Məqsəd: Qaçış üçün əlverişli start vəziyyətinə nail olmaq.

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Pəncələr qəliblər (qaçış səthinə-start qəlibləri olmadığı halda) üzərindədir və ona təzyiq edir.
2. İrəlindəki qıçın dizi 90 dərəcəlik bucaq altında bükülür.
3. Arxa qıçın dizi 120-140 dərəcəlik bucaq altında bükülür. (İkinci və üçüncü bəndlərin düzgün icrası üçün hər iki baldırın paralel vəziyyətdə olmasını təmin etmək kifayətdir.)
4. Çanaq-bud oynağı çiyin oynağından azacıq hündürdür, bədən irəli əyilib.
5. Çiyinlər qoldan bir az qabaqdadır.
6. Bədənin ağırlığı iki qollar və irəlindəki ayaq üzərində bölüşdürülür. Arxadakı qıç sərbəstdir (şək.22).

TƏKAN FAZASI



Şəkil 23

Məqsəd: Qəliblərdən təkanın və birinci qaçış addımının uğurlu icrasına nail olmaq.

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Bədən düzəlir və qalxır, bu vaxt hər iki pəncə qəliblərə (yerə) güclü təzyiq edir.
2. Qollar eyni vaxtda yerdən götürülür və ilk qaçış addımlarına kömək üçün növbə ilə holaylandırma hərəkətini icra edir.
3. Arxadakı qıç qısamüddətli, ani və güclü təkan, irəlindəki qıç daha güclü və davamlı təkan icra edir.
4. Arxadakı ayaq sürətlə mümkün qədər qaçış səthinə yaxın olmaqla irəliyə aparılır və tez dayağa qoyulur. Bədən irəliyə hərəkət edir.
5. Təkanın icrası zamanı baldır və bud tamamilə düzəlmişdir (şək.23).

START SÜRƏTLƏNMƏSİ



Şəkil 24

Məqsəd: Sürətin artmasına nail olmaq və effektiv məsafə boyu qaçışa keçmək.

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Birinci addım zamanı irəlində yerləşən pəncə yerdən sürətli təkən icra edir.
2. İrəliyə can atmaq, "şığmaq" hissi saxlanılır.
3. Baldır yerə paralel olaraq irəliyə aparılır.
4. Hər bir qaçış addımında addımın uzunluğu və tezliyi artır.
5. Bədən irəliyə mailliyi 20-30 m-dən (şagirdlərdə bu məsafə xeyli az olacaqdır, təxminən 15-20 m) sonra tədricən düzəlir (şək.24).

TƏDRİS METODİKASI

Start hərəkətləri zamanı icra bacarıqlarının formalaşdırılması üçün istifadə olunan resurslar

Bu resurslar istifadə ardıcılığına görə bir neçə qrupa bölünür. Bunlar aşağıdakılardır:

1. MÜXTƏLİF ÇIXIŞ VƏZİYYƏTLƏRİNDƏN STARTLAR



Şəkil 25

Verilən siqnala görə qaçış vəziyyəti alın və mümkün qədər tez sürət əldə edin.

Bu hərəkətlərin daha çox cüt və ya kiçik komandalarla icrası əlverişli hesab edilir.

Məqsəd: şagirdin diqqətinin cəmləşdirilməsi və reaksiya tezliyinin yaxşılaşdırılması (şək.25).

2. YERİNDƏN SİGNAL ÜZRƏ START HƏRƏKƏTLƏRİ

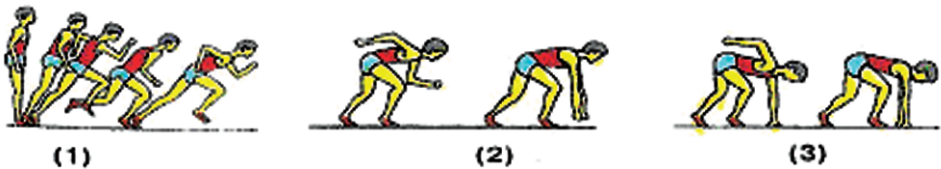


Şəkil 26

Müxtəlif start siqnallarından: səs, işıq, atəş və s. istifadə olunur (şək.26).

Məqsəd: diqqətin cəmləşdirilməsi və hərəkət reaksiyanın inkişaf etdirilməsi.

3. YERİNDƏN VƏ MÜXTƏLİF START VƏZİYYƏTLƏRİNDƏN STARTLAR



Şəkil 27

"Yıxılma" vəziyyətindən komandasız startlar (Şəkil 27 -1)

"İrəli əyilmiş" vəziyyətdən yerindən startlar (Şəkil 27 - 2)

Yerindən 3 və ya 4 ətrafların yerə toxunduğu vəziyyətdən startlar (Şəkil 27 - 3)

Məqsəd: bədəni qaldırmağı və sürətlənməni öyrətmək.

4. "AŞAĞI START!" VƏZİYYƏTİ



Şəkil 28

Start qəlibləri qurulur və ya şagird qəlibdən istifadə etmədən aşağı start vəziyyəti alır.

Start vəziyyətinin əsas elementləri izah olunur və nümayiş etdirilir.

Məqsəd: "Aşağı start!" vəziyyətini "hiss etmək"(şək.28).

5. "DİQQƏT!" VƏZİYYƏTİ



Şəkil 29

"Diqqət!" vəziyyətini izah və nümayiş etdirin.

"Starta!" və "Diqqət!" komandaları arasında vəziyyətlərin dəyişmə-sini qaçışa başlamaq üçün signal vermədən məşq etdirin.

Məqsəd: "Diqqət!" vəziyyətini mənimsəmək (şək.29).

6. BÜTÜN START VƏ START SÜRƏTLƏNMƏSİ HƏRƏKƏTLƏRİNİN ARDICIL İCRASI



Şəkil 30

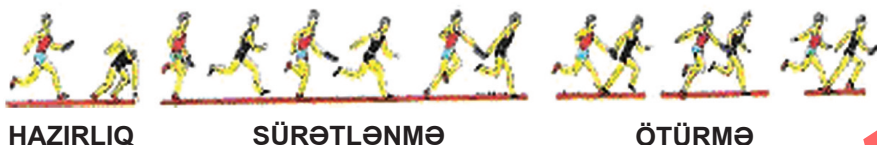
Startdan siqnala müvafiq olaraq şagirdlər cütlükdə və ya kiçik komandalarla 10-15 m məsafəyə start qaçışı icra edirlər.

"Diqqət!" və "Marş!" start komandaları arasında fasiləni dəyişməklə təkrar startlar (şək.30).

Məqsəd: start qaçışının bütün fazalarını mənimsəmək.

ESTAFET QAÇIŞI

Estafet qaçışı sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün ən səmərəli vasitə hesab olunur. Metodiki cəhətdən düzgün təşkil edilmiş estafet qaçışı, eləcə də müxtəlif elementlər daxil edilmiş kombinəlanmış estafet qaçışları şagirdlərdə böyük maraq yaratmaqla mübarizə, yarış əhval-ruhiyyəsi doğurur. Estafetlər həm yarış, həm də sadələşmiş qaydalarla keçirilə bilər. Lakin ilk növbədə şagirdlər klassik estafet qaydalarını bilməli, ötürmə texnikasına yiyələnməlidirlər. İstənilən məktəb stadionu bu bacarıqların mənimsənilməsi üçün yararlı ola bilər (şək.31).



ESTAFET AĞACININ NÖVBƏ İLƏ ÖTÜRÜLMƏSİ



Şəkil 31

Məqsəd: Estafet ağacının ötürülməsi ardıcılığını izah etmək.

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Komandaların birinci mərhələdəki iştirakçısı estafet ağacını sağ əlində tutur və qaçış yolunun daxili hissəsi ilə ikinci mərhələdəki komanda yoldaşına yaxınlaşır.

2. İkinci mərhələdəki şagird ağacı sol əli ilə qəbul edir və üçüncü mərhələdəki komanda yoldaşına qaçış yolunun xarici hissəsi ilə yaxınlaşır.

3. Üçüncü mərhələdəki şagird ağacı sağ əli ilə qəbul edir və qaçış yolunun daxili hissəsi ilə dördüncü mərhələdə dayanan komanda yoldaşına yaxınlaşır.

4. Dördüncü mərhələdəki şagird ağacı sol əli ilə qəbul edir və finişə doğru qaçır.

Estafet qaçışı texniki icra nöqteyi-nəzərindən hər biri xüsusi məqsəd daşıyan **hazırlıq**, **sürətlənmə** və **ötürmə** mərhələlərinə bölünür.

HAZIRLIQ FAZASI



Şəkil 32

Məqsəd: Maksimal qaçış sürətinin saxlanılması (estafeti ötürən şagird), elverişli start mövqeyinin və optimal anda startın təmin edilməsi (qəbul edən şagird) (şəkl.32).

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Estafeti ötürən şagirdin maksimal sürətlə yaxınlaşması.
2. Estafeti qəbul edən şagirdin dabanları qalxıb, qıçlar dizdən azacıq qatlanıb, bədən irəliyə əyilib.
3. Estafeti qəbul edən şagird nəzarət nişanına baxır və estafeti ötürən komanda yoldaşı nəzarət nişanına yaxınlaşdıqda start götürür.

SÜRƏTLƏNMƏ FAZASI



Şəkil 33

Məqsəd: Maksimal qaçış sürətinin saxlanılması, ağacı ötürmək üçün komandanın vaxtında və yerində verilməsi (ötürən şagird üçün vəzifə). Sürətlənməni düzgün yerinə yetirmək (qəbul edən şagird üçün vəzifə) (şək.33).

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Estafeti qəbul edən şagirdin sürətlənməsi sabit olmalıdır.
2. Estafeti ötürən şagird ötürmə zonasına yaxınlaşdıqda onu qəbul edəcək şagirdə şifahi komanda verir.
3. Estafeti qəbul edən şagird ağacı qəbul edəcək əlini geriye aparır (ötürmə texnikasına müvafiq olaraq), ötürən şagird isə əlini irəliyə uzadır.

ÖTÜRMƏ FAZASI



Şəkil 34

Məqsəd: Ağacın tez və etibarlı ötürülməsini öyrənmək.

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Estafeti ötürən şagird bütün diqqətini qəbul edən şagirdin əlinə cəmləşdirir.
2. Estafeti ötürən şagird ağacı qəbul edən şagirdin əlinə qoyur.
3. Estafeti qəbul edən şagird ağacın əlinə toxunduğunu hiss edən kimi onu əlində sıxır.
4. Hər iki şagird ötürmə zamanı qaçış yolunun özlərinə aid hissəsində qalırlar.
5. Estafeti ötürən şagird ötürmə başa çatana kimi qaçış yolunda qalmalıdır (şək.34).

SÜRƏT QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün zəruri resurslar VI sinifdə fiziki tərbiyə dərslərinin illik planlaşdırılması cədvəlində göstərilmişdir. Bu resurslardan istifadə sürətin inkişaf qanunauyğunluqlarını özündə əks etdirən metodların tətbiqi ilə həyata keçirilir. Ümumtəhsil məktəblərində, xüsusən də VI sinifdə, ilk növbədə şagirdlərin maksimal qaçış sürətinin inkişafı nəzərdə tutulur. Bu məqsədlə qeyd olunan resurslardan "təkrar", "interval" metodlarının tətbiqi ilə istifadə olunur. Başqa sözlə, dərstdə sürətin inkişafı məqsədi ilə istifadə olunan hərəkətlər:

- müxtəlif çıxış vəziyyətindən startlar;
- 20-25 m məsafəyə cütlüklərin və kiçik komandaların yarışları;
- məsafə güzəştləri ilə startlar;
- yarış formalı sürətlənmələr;
- qısa məsafəli, ikimərhələli estafetlər;
- mailliyi olan qaçış yolunda sürətlənmələr və s. təkrar, təkrar-seriyalı rejimdə yerinə yetirilməlidir.

Sürət qabiliyyətinin inkişafına ayrılmış dərslər hərəkətin reaksiya tezliyi, hərəkət tezliyi, sürətin inkişafı və təkmilləşdirilməsi olmaqla 4 qrup üzrə təşkil olunur.

Sürətin inkişafı üçün nəyə diqqət yetirməli?

Sürətin inkişafı üçün yuxarıda göstərilən resurslardan istifadə zamanı aşağıdakılar diqqət mərkəzində olmalıdır:

1. Resursun dərslərin məqsədinə (sürət qabiliyyətinə) **müvafiqliyi**.
2. Hərəkətin zəruri **intensivlikdə** və **həcmdə** icrasının təmin olunması.
3. Resurslardan istifadə zamanı əlverişli **metodların** seçilməsi.
4. İcra **ardıcılığının** düzgün seçilməsi.
5. Hərəkətlərin sürətli icrası zamanı **icra üsulunun stabilliyinin** təmin edilməsi.

Sürət qabiliyyəti üzrə qiymətləndirmə

Formativ qiymətləndirmə:

Sürət istiqamətli hərəkətlərin yerinə yetirilməsində şagirdin icra bacarığının və şagird davranışının qiymətləndirilməsini özündə əks etdirir. Formativ qiymətləndirmə nəticələri dörd səviyyədə olmaqla sinif jurnalında qeyd edilir.

Nümunə:

- Sürət hərəkətlərini qeyri-dəqiq icra edir, qaydalara riayət etmir;

- Sürət hərəkətlərini qüsurlu icra edir, yoldaşları ilə əməkdaşlıq edir;
- Sürət hərəkətlərinin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verir, davranışı təqdirəlayiqdir;
- Sürət hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir, davranışı təqdirəlayiqdir.

Qeyd: Şagird davranışını göstərən qeyd mütləq reallığı özündə əks etdirməlidir. Ola bilsin ki, şagird hərəkətlərin icra üsulunu nümunələrə müvafiq yerinə yetirir. Lakin onun komanda daxilində davranışı və yoldaşlarına qarşı münasibəti qəbul edilən tərzdə deyildir. Belə halda jurnalda:

- Sürət hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir, davranışı qeyri-qənaətbəxşdir kimi qeyd olunur.

Cədvəl 11

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

Q.S. - 3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.

Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S. 1 "2"	Q.S. 2 "3"	Q.S. 3 "4"	Q.S. 4 "5"
Oğlanlar	60 m qaçış, san.	11,4 və >	11,3-10,8	10,7-10,1	10,0 və <
Qızlar	60 m qaçış, san.	11,8 və >	11,7-11,1	11,0-10,6	10,5 və <
Oğlanlar	200 m qaçış, san.	44,0 və >	43,9-40,5	40,4-39,1	39,0 və <
Qızlar	200 m qaçış, san.	47,2 və >	47,1-45,2	45,1-42,6	42,5 və <

1. İnformasiya təminatı

Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Sürət hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verə bilmir	Sürət hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Sürət hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Sürət hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir
----------------------------------	-------------------------------------	--	--	--	--

2. Bacarıqlar və vərdişlər

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Sürət hərəkətlərini qeyri-dəqiq icra edir	Sürət hərəkətlərini qüsurlu icra edir	Sürət hərəkətlərinin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verir	Sürət hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir
----------------------------------	---------------	---	---------------------------------------	--	--

3. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması

Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir	Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir
----------------------------------	----------------------------	---	---	---	--

Qüvvə tədris vahidi üzrə dərslərin tədrisi metodikası

Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı dörd istiqamətdə: yuxarı, aşağı, bədənə ön və arxa əzələlərinin qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün ayrılmış dərslərdə həyata keçirilir. Bu qabiliyyətin inkişafı üçün "imtinaya qədər", "təkrar", "təkrar-seriyalı", "piramida" kimi metodlardan istifadə edilir.

Ümumtəhsil məktəblərinin VI siniflərində şagirdlərin qüvvə qabiliyyətinin inkişafına 10 saat tədris vaxtı planlaşdırılır. Bu məqsədlə dərslərdə istifadə olunan resursları şərti olaraq aşağıdakı qruplara bölmək mümkündür.

1. Fərdi hərəkətlər:
 - öz çəkisi ilə yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri;
 - alət, əşya, ağırlıqlar və rezin amortizatorlardan istifadə ilə icra edilən qüvvə hərəkətləri.
2. Cütlikdə və kiçik qruplarla icra edilən hərəkətlər:
 - rəqibin müqaviməti ilə;
 - hər hansı çəkini, tərəf müqabilini müəyyən məsafələrə daşımaqla.
3. Komandalı hərəkətlər:
 - qüvvə hərəkətlərindən ibarət oyunlar, estafetlər, müxtəlif mərhələli kombinəlanmış estafetlər;
 - qüvvə hərəkətləri üzrə müxtəlif komandaların gimnastika alətlərində yarışları və s.

VI sinifdə şagirdlərin fiziki inkişafı əvvəlki dövrlərə nisbətən daha intensiv xarakter daşıyır. Bununla əlaqədar olaraq qüvvə qabiliyyətinin inkişafına əlverişli imkan yaranmış olur. Qüvvə qabiliyyəti bütün hərəkət qabiliyyətlərin inkişafı üçün bazis rolunu oynadığı üçün xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Bu səbəbdən də şagirdlərin qüvvə hazırlığını daha diferensial şəkildə həyata keçirmək üçün bu qabiliyyətin inkişafına ayrılmış tədris vaxtı:

- aşağı ətrafların;
- yuxarı ətrafların;
- bədənə ön əzələlərinin;
- bədənə arxa əzələlərinin qüvvə qabiliyyətinin artırılması üçün planlaşdırılır.

Ayrı-ayrı əzələ qruplarında qüvvənin inkişafı şagirdin bütün hərəkət fəaliyyətini, o cümlədən gimnastika alətlərində yerinə yetiriləcək hərəkətləri uğurla icra etmələrinə əsas yaradır. Bu səbəbdən də alətlərdə klassik hərəkətlərin icrasına qədər ayrı-ayrı əzələ qruplarında qüvvənin inkişafı metodik cəhətdən daha düzgün yanaşma hesab oluna bilər.

Qüvvə istiqamətli dərslərin təşkili

Fərdi qüvvə hərəkətləri və bu hərəkətlərin növbəli icrası 20-25 nəfər şagird olan sinifdə dərslərin motor sıxlığının aşağı düşməsinə, dərslərin yeknəsəkliyinə gətirib çıxarır. Belə halların yaranmasının qarşısını almaq üçün ən səmərəli vasitə hərəkətlərin kiçik komandalar arasında keçirilən yarışda icrasının təşkil edilməsidir. Bu zaman hər bir şagirdin hərəkətin icrası və təkrarlarının sayı üzvü olduğu komanda üçün hesablanır. Bu cür yanaşma şagirdlərdə güclü motivasiyanın yaranmasına imkan verir.

VI sinifdə şagirdlərdə ümumi qüvvə hazırlığının inkişaf etdirilməsi əsas məqsəd daşdığı üçün hərəkətlərin icrası zamanı "təkrar", "təkrar seriyalı", "imtinaya qədər" metodlardan istifadə olunmalıdır. Başqa sözlə, seçilən metod qüvvə hərəkətlərinin kifayət qədər **çoxsaylı icrasına** şərait yaratmalıdır. Bu istiqamətli dərslərin sonunda şagirdlərdə qüvvə qabiliyyətinin inkişafı nəzərdə tutulan əzələ qruplarında lokal yorulma hiss olunmalıdır.

Dayaqlı tullanma

Dayaqlı tullanmalar — qısa müddətli mürəkkəb koordinasiya hərəkəti olub, icrası cəsarət, diqqət, fəzada oriyentasiya və əzələ gücünün təzahürünü tələb edir. Adətən qaçışdan, hər iki ayağın gimnastika körpüsündən təkənə və alətə hər iki əlin aralıq istinadı ilə yerinə yetirilir. Dayaqlı tullanmalar üç qrupa bölünür: düzünə, aşmaqla və yanakı. Ayaqlar aralı və bükülü tullanmalar düzünə tullanmalar qrupuna aiddir.

Dayaqlı tullanmada aşağıdakı fəzaları müəyyənləşdirmək olar: qaçış, körpüyə sıçrayış, təkənə, uçuş, əllərlə alətə istinad etmək, istinaddan sonra uçuş və yerənmə.

Qaçış — dayaqlı tullanmanın mühüm fazasıdır və tullanmanın keyfiyyətini müəyyənləşdirir. O, qaçış addımlarının sayı ilə və müəyyən uzunluqla, sürət və tempə xarakterizə olunur. Qaçış uzunluğu şagirdin fərdi xüsusiyyətlərindən, tullanmanın növündən asılıdır. 7-9 qaçış addımı ayaqlar aralı və bükümlə tullanmalar üçün kifayətdir. Qaçaraq, qaçış addımlarının uzunluğu tədricən artır və adətən axırıncı addım 20-30 sm-ə qədər daha gödək olur, bu da körpüyə sıçrayış ilə əlaqədardır.

Qaçış addımlarının tempi rəvanlıqla artmalıdır, tempin artması addımların uzunluğu ilə uzlaşır. Səhv qaçışda (sıçrayışla sürətlənmə, hoppanmaqla) qaçış addımlarının uzunluğu qeyri-müntəzəm dəyişir.

Körpüyə sıçrayış — ən çox üfüqi sürətin əldə etmə anında icra olunur. Sıçrayış təkənə vuran (zərbəli) ayaqla icra olunur. Sıçrayış anında şagirdin gövdəsi irəli ($5-26^{\circ}$) əyilir, ayaqlar isə gövdəni elə bil ki ötür, körpüyə "dayandırıcı" sıçrayışı təmin edir.

Tullanmalar zamanı sıçrayışın trayektoriyası mühüm rol oynayır. Həddindən artıq yuxarıya sıçrayış üfüqi sürəti azaldır və beləliklə də, uçuş fazasında bədən uçuş məsafəsini azaldır. Həddindən artıq aşağı trayektoriyalı sıçrayışda şagird böyük ətalet hərəkəti ilə bacara bilmir və təkani "keçir". Buna görə də qaçış sürətini dəyişdirən zaman körpüyə sıçrayış trayektoriyasını da nizamlamaq zəruridir.

Körpüyə sıçrayış zamanı qollar aşağıdadır. Sonradan qolların yellənməsi üçün bu olduqca zəruri amildir.

Ayaqlarla təkən dayaq tullanmaların icrasında əsas texniki faza hesab olunur. Şagird tullanma zamanı ayaqların təkən yerinə qoyulmasına xüsusi diqqət yetirməlidir. Bu da öz növbəsində körpüyə sıçrayışın sonunda qıçların diz, çanaq, pəncə-daban oynaqlarından fəal açılmasına imkan yaradır. Təkənin effektiv icrasına qolların vaxtında, sürətli yellənməsi təsir göstərir. Sonuncu hərəkətin düzgün icrası şagirdin bədəninin uçuş hündürlüyünün 20-25% artmasına səbəb olur. Qolların hərəkəti təxminən baş səviyyəsində dayandırılır. Təkənin başa çatması və qolların yellənməsi eyni vaxtda tamamlanır.

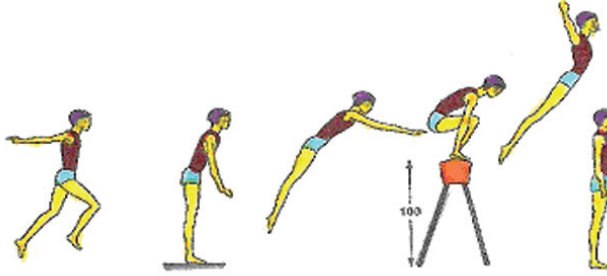
Uçuş. Əllərlə təkəne qədər uçuş qaçışın effektivliyindən və körpüyə təkəndən asılıdır. Uçuşun trayektoriyası icra olunan tullanmanın strukturundan, alətin uzunluğundan, hündürlüyündən və körpü ilə alət arasındakı məsafədən asılıdır.

Əllərlə alətə istinad etmək. Əllərlə təkən tullanmadan sonrakı fazaların sayına, davam etmə müddətinə əhəmiyyətli təsir göstərir. Əllər gövdədən irəlidlə, alət müstəvisinə iti bucaq altında qoyulur. Bu da öz növbəsində əllərlə təkəndən sonrakı uçuş fazası üçün əlverişli şərait yaradır. Əllər alət müstəvisinə dörd barmaq irəli, paralel qoyulur. Bu halda şagird alətə bütöv ovucla istinad edir və təkəni barmaqlarının hərəkəti ilə tamamlayır. Təkən qısa vaxt ərzində, çiyinlər dayaq sahəsini keçdikdə, əllərlə alətin təması qurtardığı anda tamamlanır.

İstinaddan sonra uçuş. Əllərlə təkəndən sonra uçuşun hündürlüyü və uzaqlığı hərəkətin ilkin şaquli və üfüqi sürətlərindən asılıdır. Düzünə tullanmalar zamanı təkəndən sonra qollar arxaya-yuxarıya aparılır. Əllərlə təkəndən sonra uçuş və yerənmə təxminən müddəti 1 san. ərzində davam edir.

Yerənmə tullanmanın keyfiyyətini müəyyənləşdirən əsas amillərdən biridir. Bu, şagird üçün ən mürəkkəb və məsuliyyətli bir hərəkətidir. Onun düzgün texniki icrası zədələnmələrin qarşısının alınmasının əsas amildir. Düzgün yerənmə bədən malik olduğu hərəkət enerjisini söndürür və şagirdin dayanıqlı müvazinət vəziyyətini almasına imkan yaradır. Hərəkət enerjisinin söndürülməsi hərəkət-dayaq aparatının amortizasiya xüsusiyyəti hesabına baş verir. Dayanıqlı yerənməni təmin etmək üçün hələ uçuşda gövdəni açmaq, bud-çanaq oynaqını azacıq bükmək lazımdır. Qıçlar tam açılmış, pəncələr dartılmış, ayaq barmaqları bükülmüş, qollar yuxarı-yanlarda yerləşmiş olur.

Eninə qoyulmuş gimnastika keçisi (h - 80-100 sm) üzərinə dayaqlı oturuş və qalxıb, belı açaraq sıçramaq

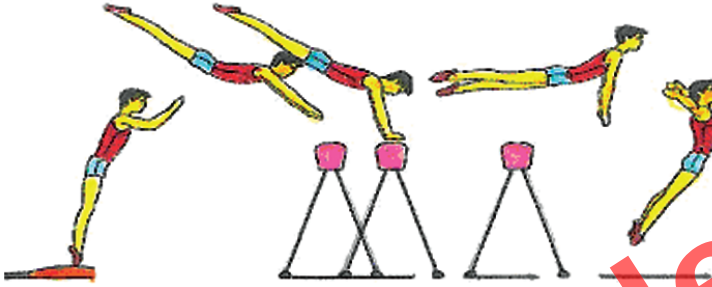


Şəkil 35

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏ ETMƏLİ?

1. Döşəmədə dayaqlı oturuşdan qalxıb, yuxarıya belı açaraq hoppanmaq;
2. Gimnastika skamyasından və ya tirindən yuxarıya belı açaraq hoppanmaq, yerə enərək müvazinəti saxlamaq.
3. Eyni hərəkətlə tabaşirlə çekilən dairəyə tullanmaq.
4. Kömək və mühafizə sinə və bel nahiyyəsində göstərilir (şək.35).

Eninə qoyulmuş gimnastika keçisi (h - 80-100 sm) üzərindən ayaqlar aralı tullanmaq



Şəkil 36

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏ ETMƏLİ?

1. Ayaqların ayrılma və birləşməsi ilə yerində hoppanmalar.
2. Uzanaraq dayaqda ayaqların təkəni ilə ayaqlar aralı dayağa keçid və qalxaraq, yuxarıya belı açaraq hoppanmaq və yerə enmək.
3. Diz üstə oturuşda və ayaqların təkəni ilə qolları yelləderək sıçrayıb, ayaqlar aralı vəziyyətə keçmək (şək.36).

Paralel qollarda hərəkətlər

Paralel qollarda qüvvə istiqamətli statik, dinamik, və yellənmə hərəkətləri icra olunur. Fiziki tərbiyə dərslərinə sadə statik və dinamik hərəkətlər daxildir.

Statik hərəkətlərə qarışıq, sadə sallanmalar və dayaqlar aiddir.

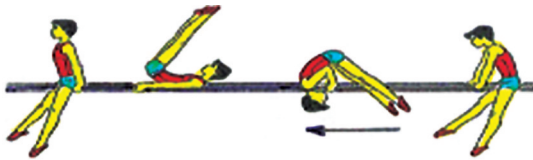
Qarışıq sallanmalar əsasən bir qolda icra olunur.

Sadə sallanmalar a bükülü qollarla sallanma, bucaqla sallanma, bükülü sallanma, belə açıq sallanma, arxada sallanma, irəliddə və arxada üfüqi sallanma daxildir.

Qarışıq dayaqlara paralel qollar üzərində ayaqlar aralı oturuş, paralel qol üzərində sol (sağ) budla oturuş, ayaqlar paralel qollarda uzanaraq dayaq və uzanaraq arxada dayaq, bir və iki dizdə duraraq dayaq, ayaqlar qollarda uzanaraq dayaq, uzanaraq arxada dirsəklərdə dayaq, duraraq bükülü dayaq daxildir.

Sadə dayaqlara dayaq, dirsəklərdə dayaq, əllərdə dayaq, bucaqla dayaq, dirsəkdə üfüqi dayaq, dirsəklərdə duruş, əllərdə duruş, əllərdə üfüqi dayaq daxildir.

Sadə dinamik hərəkətlərə mayallaq aşmalar, yellənmələrin növmüxtəlifliyi, qalxmalar və sıçrayışlar daxildir.



Şəkil 37

Ayaqlar aralı oturuşdan irəliyə mayallaq aşaraq ayaqlar aralı oturuşa keçmək.

İcra texnikası. Hərəkəti icra etmək üçün əllərlə budlara yaxın paralel qollardan tutmaq, əyilərək təzi qaldırmaq, dirsəkləri yanlara geniş açmaq, çiyinləri əllərə yaxın qoymaq, başı irəliyə əyib, əlləri buraxmadan mayallaq aşmanı

başlamaq. Bədəni bükülü dayaq vəziyyətində tarazlaşdırıb və ayaqları birləşdirib, əllərlə irəlidən tutub ayaqların irəliyə fəal hərəkəti ilə mayallaq aşmanı ayaqlar aralı oturuşa keçməklə tamamlamaq.

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏ ETMƏLİ?

– Ayaqlar geniş aralı duruşdan irəli əyilmək, əllərlə döşəməyə dayaqlanmaq və onları bükürək kürəklərə enmək;

– Başı irəli əyərək kürəklərə uzanmış vəziyyətdə irəliyə yuvarlanmaq;

– Ayaqları birləşdirib əllərlə döşəməyə dayaqlanaraq ayaqlar aralı arxada dayaqlı oturuş vəziyyətinə yuvarlanmaq.

Hərəkətləri döşəmədə düzgün icra edərkən paralel qollarda hərəkətin icrasına əvvəl kömək ilə, sonra müstəqil başlamaq olar. Hərəkəti öyrətmək üçün gimnastika döşəyindən istifadə etmək lazımdır. Şagirdə kömək və mühafizə yandan duraraq, iki əllə kürəkdən və çanaqdan tutaraq göstərilir.

Yellənmə hərəkətlərinə dayaqda yellənmə, dirşəklərdə və əllərdə yellənmə; irəli və arxa yellənmədən sıçrayışlar; qollardan və sallanmadan bükülüb-açılmaqla qalxmalar; irəli və arxa yellənmədən qalxmalar; yellənmə zamanı irəliyə və arxaya mayallaq aşmalar aiddir.

Said üzərində dayaqda yellənmə.

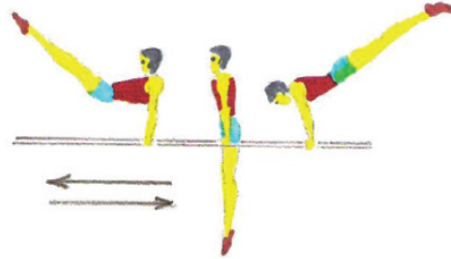
İcra texnikası. Said üzərində dayaqda qıçların irəliyə və geriye hərəkəti ilə yellənmə amplitudasını genişləndirmək. Bu zaman çiyinin dirşəklər üzərində yerləşməsinə diqqət yetirmək lazımdır. Yellənmə çanaq-bud oynağı ətrafında deyil, dayaq ətrafında icra olunur. Arxa yellənmədə paralel qollar arasına sıçrayışla hərəkət tamamlanır (şək.38).



Şəkil 38

Dayaqda yellənmə.

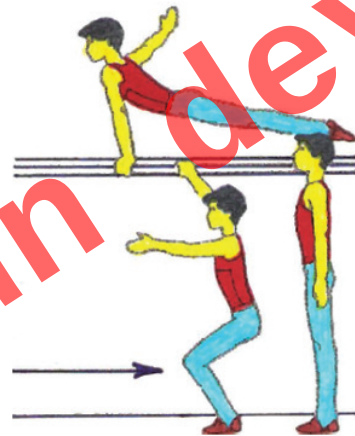
İcra texnikası. Irəliyə yellənmə bədənini çanaq-bud oynağından azacıq bükülməsi ilə qolların və gövdənin ön əzələlərinin qüvvəsi hesabına icra edilir. Irəliyə yellənmə zamanı çiyinlər azacıq arxaya aparılır. Şaquli vəziyyətdə gövdə və qıçlar düz vəziyyətdə olur. Arxaya yellənmə bədənini arxa əzələlərinin qüvvəsi hesabına yerinə yetirilir. Bədən şaquli vəziyyəti keçdikdən sonra çiyinlər irəliyə verilir, kürek qıçlardan irəlidə olur. Yellənmənin sonunda isə qıçlar gövdəni ötürək irəli keçir (şək.39).



Şəkil 39

Dayaqda yellənmədən arxaya sıçrayış.

İcra texnikası. Dayaqda yellənmədə şaquli vəziyyətdən arxaya keçdikdə çanaq-bud oynağından gövdəni fəal açaraq qıçları arxaya-yuxarıya (minimal hündürlük çiyin səviyyəsində) yönəltmək. Yellənmənin sonunda qıçların hərəkətini dayandırmaq, bədənini sıçrayış istiqamətinə çəkmək, əli uzaqdakı qoldan (paralel qolun bir tərəfi) götürüb sıçrayış tərəfdəki qoldan tutmaq, digər qolu yana aparmaq, belini açaraq sıçrayıb yerə enmək (şək.40).



Şəkil 40

Öyrətmə ardıcılığı:

1. Paralel qollarda dayaqda yellənmə amplitudasını tədricən artırmaq və arxaya yellənərək sıçrayışla paralel qolların arasına düşmək.
2. Paralel qollarda dayaqdan yellənərək, arxa yellənmədə qıçları bir-birindən aralamaq, irəli yellənmədə birləşdirmək, sıçrayışla arxaya paralel qollar arasına enmək.
3. Ayaqlar gimnastika skamyasında uzanaraq dayaqdan sağ əli sol əl qarşısında dayağa qoymaq, ona istinad edərək sol əli yana aparmaq.
4. Paralel qolların sonunda yellənmək, arxaya sıçrayaraq yerə enmək.
5. Eyni hərəkət, bədəni sıçrayış tərəfinə yaxınlaşdırmaq, sağ əllə paralel qolların sol tərəfini tutmaq.
6. Eyni hərəkət, lakin paralel qolların arasında.

Turnikdə hərəkətlər



Şəkil 41

Turnikdə sallanmalar, dayaqlar, qalxmalar, dayağa aşmalar, dairelər, yellənmələr, dönmələr və sıçrayışlar icra olunur. Bu hərəkətlər şagirdlərdə koordinasiya, əzələ qüvvəsi, əyilgənlik, fəzada oriyentasiya, emosional dayanıqlıq, qətiyyət və cəsarət, qamətin formalaşmasının inkişafı üçün böyük imkanlar yaradır (şəkil.41)

Məktəblilərin fiziki tərbiyə dərslərində gimnastika alətlərindən alçaq, orta və hündür turnikdən istifadə edilir. Bu alətlərdə 6-cı sinif şagirdləri aşağıdakı hərəkətlərin icra bacarıqlarına yiyələnirlər.



Şəkil 42

Sallanma — hərəkətlər sisteminin çıxış və aralıq elementidir.

Bükülü qollarla sallanma — qolların dirsəklərdə maksimal bükülməsi ilə xarakterizə olunur.

Beli açıq sallanma — irəlində, arxada, solla ayaqlar aralı, diz bükümündə sallanmalar. Əlavə olaraq şagirdin başı aşağı sallanır.

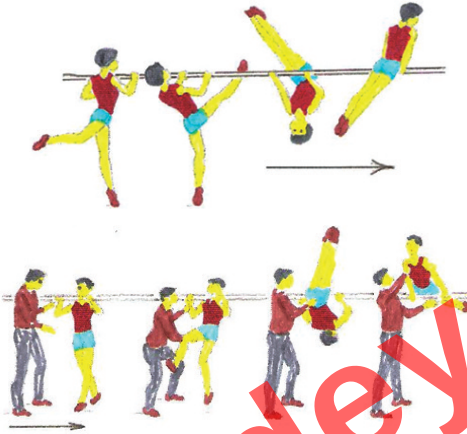
Bükülü sallanma — şagirdin bədənini çanaq oynaqlarında maksimal bükülür, ayaqlar əllər arasında yerləşir, baş azca irəli əyilir.

Arxada sallanma — bükülü və beli açıq vəziyyətlərdən ayaqlar və çanaq son həddə qədər aşağı çəkilir (şək.42).

Qarışıq sallanmalara aiddir: duraraq sallanma, oturaraq sallanma, uzanaraq sallanma, uzanaraq ayaqlar arxada sallanma, uzanaraq yanakı, uzununa və köndələn sallanma, bir və iki ayaqda sallanma, sallanaraq sağ (sol) xaricdə.

Turnikdə **dayaqlar** əsasən qarışıq olur. Dayaqlara aiddir: dayaq, arxada dayaq, oturaraq dayaq; turnikə sağ (sol) pəncələri yarlarda dayaqlandırmaqla dayaq, sağla (solla) ayaqlar aralı dayaq, eyni hərəkəti xaricdə, duraraq bükülü dayaq, eyni hərəkəti ayaqlar aralı. Bu hərəkətlərin icra texnikası çox sadədir. Odur ki, əvvəl alçaq turnikdə bütövlük metodu ilə, sonra isə hündürdə icra edilir.

Bir ayağın yellənməsi, digərinin təkanı ilə aşaraq dayağa qalxma — qüvvə hərəkətidir. Duraraq qollar bükülü sallanmadan bir ayağın yuxarıya-arxaya-irəliyə fəal yellənməsindən və digər ayağın təkanı ilə çanaq-bud oynağından bükülərək və dartınaraq, düz qıçları turnik üzərindən keçirmək. Sonra budlar və əllərlə turnikə istinad edərək qolları açmaq, başı arxaya aparmaq, bədənini düzəltmək və dayaq vəziyyəti almaq (şək.43).



Şəkil 43

Öyrətmə ardıcılığı:

1. Gimnastika divarında sallanmadan düz qıçları növbə ilə yuxarıya qaldırıb-endirmək (2-4 dəfə);
2. Arxası gimnastika divarına tərəf olmaqla sallanmadan bir ayağın təkanı ilə digərini yelləndirib yuxarıya qaldırmaq və çıxış vəziyyətinə qayıtmaq (2-4 dəfə);
3. Duraraq qollar bükülü sallanmadan bir ayağın təkanı, digərinin yellənməsi ilə köməklə aşaraq dayağa qalxmaq və arxaya sıçrayışla enmək.

Müxtəlif hündürlüklü qollarda hərəkətlər

Müxtəlif hündürlüklü qollarda statik və qüvvə hərəkətləri qızlarda icra bacarığı əsasən öyrətmənin ilkin mərhələsində və əsas gimnastikada formalaşır. Bu hərəkətlər sadə və qarışıq sallanmada və dayaqda icra olunur. Onlara müxtəlif sallanmalar və dayaq, qalxmalar və yatmalar, keçidlər və ən sadə sıçrayışlar aiddir. Bu bacarıqlara yiyələnmə qolların, çiyin qurşağının, gövdənin qüvvəsindən, koordinasiya və bədənənin əyilmə qabiliyyətindən, şagirdin qətiyyət və cəsarətindən asılıdır. Yuxarıda qeyd olunan hərəkətlər resurs kimi 6-cı sinifdə fiziki tərbiyənin planlaşmasına daxil edilmişdir.



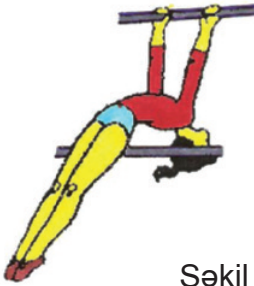
Şəkil 44

Yuxarı qolda (y/q) büküleb-açılmaqla yırğalanma. Yuxarı qolda sallanmadan qıçları düzəldib irəliyə aparmaq, sonra qıçları bir yerdə arxaya hərəkət etdirmək, çiyinləri irəli vermək. Bu hərəkəti bir neçə dəfə ardıcıl, tədricən icra amplitudasını artırmaqla yerinə yetirmək.



Şəkil 45

Aşağı qolda (a/q) sallanaraq oturuş — bu vəziyyətdə şagird yuxarı qolda sallanır və bükülmüş ayaqların pəncələri ilə aşağı qola dayaqlanır.



Şəkil 46

Aşağı qolda (a/q) uzanaraq sallanma — bu hərəkət yuxarı qolda büküleb-açılmaqla yırğalanıb-bükülməklə, aralı və ya bükülü ayaqları keçirməklə icra edilir.

Aşağı qolda arxadan dayaqdan ayaqları yellətməklə sıçrayış. Bu hərəkətin icrası üçün əvvəl belə açmaq, sonra ayaqları irəliyə fəal yellətməklə ellərlə alət qolunu itələmək və yerə enmək.

Akrobatika hərəkətləri

Akrobatika hərəkətlərinin öyrədilməsi üçün ən sadə bacarıqlara yiyələnmək zəruridir. Onlara aiddir: qruplaşmalar və yuvarlanmalar. Qruplaşma yuvarlanmanın və mayallaq aşmanın icrası üçün hazırlayıcı hərəkətdir.



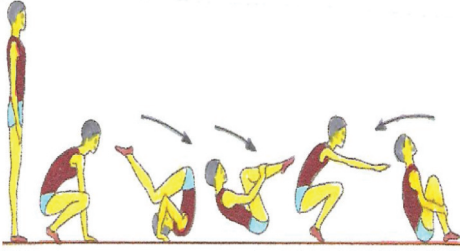
Şəkil 47

Yuvarlanma – bədənə ardıcıl olaraq toxunması ilə fırlanan hərəkətdir. Yuvarlanmaların irəli, arxaya, yana, geriye dönməklə dairəvi, əllər üzərində duruşdan icra edilən arxaya bükülü növləri mövcuddur.



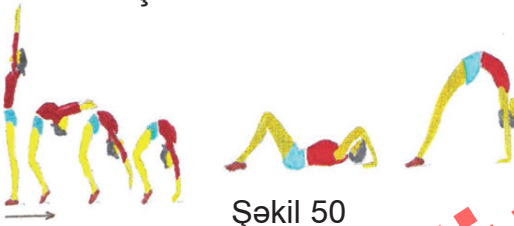
Şəkil 48

Qruplaşma – bədənə bükülü vəziyyətdir (dizləri tutub dirşəkləri bədənə sıxmaq, dizləri çiyinlərə tərəf çəkmək). Uzanaraq, oturaraq və yarımoturuşda, eyni zamanda geniş qruplaşma mövcuddur.



Şəkil 49

Mayallaq aşma – baş üzərindən çevrilməklə və bədənə ardıcıl toxunması ilə çevrilmə hərəkətidir. Irəli, uzununa, hoppanmaqla, dönməklə, uçuşla, uçuş vaxtı dönməklə, arxaya, arxaya diz üzərində dayaqla, arxaya bükülü (düz ayaqlarla), çiyin üzərindən, əllər üzərindən mayallaq aşmalar mövcuddur.



Şəkil 50

"Körpü" – arxası dayağa tərəf olmaqla maksimal dərəcədə arxaya əyilməklə qövsvari vəziyyətdir.

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏ ETMƏLİ?

1. Kürəklərdə uzanmış vəziyyətdən "Körpü" icra etmək.
2. Yarım addım məsafədə arxası gimnastika divarına durub, reykadan əllərlə tutub, arxaya əyilmək.
3. Eyni hərəkəti daha uzaq məsafədən, əllərlə gimnastika divarının aşağı reykasından tutaraq icra etmək.

Qüvvə qabiliyyəti üzrə qiymətləndirmə

Formativ qiymətləndirmə:

- Nümunə:** – Qüvvə hərəkətlərini qeyri-dəqiq icra edir, qaydalara riayət etmir;
 – Qüvvə hərəkətlərini qüsurlu icra edir, yoldaşları ilə əməkdaşlıq edir;
 – Qüvvə hərəkətlərinin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verir, davranışı təqdirəlayiqdir;
 – Qüvvə hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir, davranışı təqdirəlayiqdir.

Kiçik summativ qiymətləndirmə:

Cədvəl 12

Qiymətləndirmə Meyarları		Kontingent	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartinma (dəfə)		Oğlanlar	1	2	3-5	6 və >
Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartinma (dəfə)		Qızlar	5 və <	6	7-11	12 və >
Ayaqların köməyi ilə kəndirə dırmanma (m)		Oğlanlar və qızlar	1	2	3	5
Uzanaraq dayaqdan qolların бүкүлүб-аçılması		Oğlanlar	6 və <	7-8	9-11	12 və >
Əllərlə gimnastika skamyasına dayaqdan qolların бүкүлүб-аçılması		Qızlar	5 və <	6	7-8	9 və >
Bir əllə dayaqda tək qıçla oturub-durmaq	Oğlanlar	5 və <	6-9	10-11	12 və >	
	Qızlar	4 və <	5	7	8 və >	
Gövdənin бүкүлүб-аçılması	Oğlanlar	6 və <	7-10	11-15	16 və >	
	Qızlar	4 və <	5-9	10-11	12 və >	

1. İnformasiya təminatı					
Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Qüvvə hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verə bilmir	Qüvvə hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Qüvvə hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Qüvvə hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir

2. Bacarıqlar və vərdişlər					
Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətləri icrasında qeyri-dəqiqliyə yol verir	Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətlər nümunələrə müvafiq icra edilir

3. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması					
Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir	Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir

Bədənin əyilmə qabiliyyəti üzrə dərslərin təşkili metodikası

Bu qabiliyyətin VI sinifdə inkişafı üçün ayrılmış tədris vaxtı gövdə və aşağı ətraf, gövdə və yuxarı ətraf əzələləri, bağları və oynaqlarında əyilmə qabiliyyətinin inkişafı istiqamətində planlaşdırılır. Bu qabiliyyətin inkişafı zamanı daha çox dinamik, statik, fəal və qeyri-fəal hərəkətlərdən, "təkrar, təkrar seriyalı" metodlardan istifadə olunur. B.Ə.Q.-nin inkişafı üçün istifadə olunan resursların icrası əvvəlcə geniş amplitudalı yellənmə, fırlanma, dönmə kimi dinamik hərəkətlərdən, fərdi və köməklə yerinə yetirilən qeyri-fəal hərəkətlərdən istifadə ardıcılığını nəzərdə tutur.

VI sinifdə şagirdlərdə bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün 8 dərslər nəzərdə tutulur.

Bədənin əyilmə qabiliyyəti (əyilgənlik), onun inkişafı metodikası və resursları haqqında ibtidai və V siniflər üçün hazırlanmış müəllim vəsaitlərində kifayət qədər məlumat verilmişdir. Lakin xüsusi olaraq qeyd etmək lazımdır ki, bu qabiliyyətin inkişafı birbaşa orqanizmin yaş xüsusiyyətləri ilə əlaqədardır. Yaş artdıqca bu qabiliyyətin inkişaf etdirilməsi imkanları da getdikcə azalır. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün əlverişli dövr ibtidai təhsil dövrü hesab olunur. Eyni zamanda 11-15 yaş dövrlərində də bu qabiliyyətin inkişaf etdirilməsi prosesi həyata keçirilə bilər. Göstərilən yaş dövründən sonra isə əyilmə qabiliyyətinin inkişafı xüsusi metodika və qidalanma rejimi tələb edir.

Əyilmə qabiliyyəti – bədənin dayaq-hərəkət aparatını təşkil edən oynaqların mütəhərrikliyindən, əzələ-bağların elastikliyindən asılıdır. Kifayət qədər əyilgənlik qabiliyyətinə malik olan şagirdlərin hərəkətləri geniş və sərbəst amplitudalı, dəqiq və ahəngdar ardıcılığı ilə fərqlənir. Əyilgənlik hərəkəti fəaliyyətin icra keyfiyyətini göstərən digər: çeviklik, sürət qabiliyyətləri ilə qarşılıqlı əlaqəlidir. Bu qabiliyyətin inkişafı üçün fiziki tərbiyə müəlliminin ixtiyarında kifayət qədər geniş resurslar vardır. Lakin bu resurslar ciddi metodiki ardıcılıqla icra olunduqda arzu edilən inkişafı əldə etmək mümkündür. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Ümumilikdə bədənin əzələ-bağ aparatının dinamik hərəkətlərin icrası ilə kifayət qədər qızıdırılması.
2. Getdikcə artan amplitudalı yellənmə, fırlanma, dönmə, bükülmə və bu kimi hərəkətlərin təkrar icrası.
3. Ətrafların və oynaqların müəyyən dərəcədə dartılmış vəziyyətlərinin 5-10 saniyə saxlanması.
4. Müəllimin və ya yoldaşının köməyi ilə oynaqların, əzələ-bağ aparatının daha çox əyilməsinə, dartılmasına imkan verən "qeyri-fəal" hərəkətlərin icra edilməsi.

Təcrübələr göstərir ki, həm dinamik, həm də statik hərəkətlər əyilgənliyin inkişafına təsir göstərir. Lakin bu prosesdə dinamik hərəkətlərin xüsusi çəkisi daha çox olmalıdır. Dinamik və statik hərəkətlər 2:1 nisbətində yerinə yetirildikdə daha səmərəli hesab olunur. VI sinifdə bu tədris vahidi üçün ayrılmış dərslər üç istiqamətdə:

- aşağı ətraflar və gövdə, əzələ və oynaqqları;
- yuxarı ətraflar və gövdə, əzələ və oynaqqlarında əyilmə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi;
- əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi istiqamətində təşkil olunur.

Bu qabiliyyətin inkişafı üçün ayrılmış dərslərin tədrisinə başlamazdan öncə diaqnostik qiymətləndirmənin nəticələrinə diqqət yetirmək lazımdır. Əyilmə qabiliyyəti zəif olan şagirdlərdə bu göstəricinin aid olduğu yaş qrupunun orta göstəricisinə yaxın səviyyəsini əldə etmək müəllimdən sistemli və uzunmüddətli iş tələb edir. Hərəkətlərində qeyri-dəqiqlik olan, sərbəstlik müşahidə olunmayan şagirdlərdə bu qabiliyyəti həftədə iki dəfə tədris olunan fiziki tərbiyə dərslərində inkişaf etdirmək olduqca çətin məsələdir. Buna görə də bu kateqoriyaya aid olan şagirdlərə nəticəsi növbəti dərstdə yoxlanılan ev tapşırıqlarının verilməsi olduqca zəruridir.

Resurslardan istifadə – bütün digər hərəkəti qabiliyyətlər kimi əyilmə qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş hərəkətlər də bütün siniflərlə və müxtəlif kontingentlərlə iş zamanı istifadə oluna bilər. Sinifdən-sinfə keçdikcə istifadə olunan hərəkət deyil, bu hərəkətdən istifadənin metodikası, məqsədi dəyişir. **Başqa sözlə, hərəkətin orqanizmə təsirini əsaslandıran struktur, intensivlik, həcm göstəriciləri dəyişir.**

Hərəkətlərin oyun və şagirdin marağına səbəb olan digər tətbiq formalarında verilməsi aktuallaşır. Əyilmə qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş eyni hərəkətlərin ardıcıl, fərdi qaydada icrasına əsaslanan dərslər, həmin hərəkətin kiçik komandalar arasında yarış (hərəkətlərin düzgün strukturda, təkrarların komandalar üçün ümumi sayına görə) formasında təşkili ilə keçirilən dərslərdən kəskin sürətdə fərqlənəcəkdir. Eyni hərəkətlərdən istifadəyə baxmayaraq birinci dərslər yeknəsək, şagirdlər üçün maraqsız, ikinci dərslər isə canlı, mübarizlik şəraitində keçəcəkdir. Bu səbəbdən də dərslərdə şagird fəaliyyətinin təşkili forması onun səmərəli aparılması üçün olduqca əhəmiyyətli amildir.

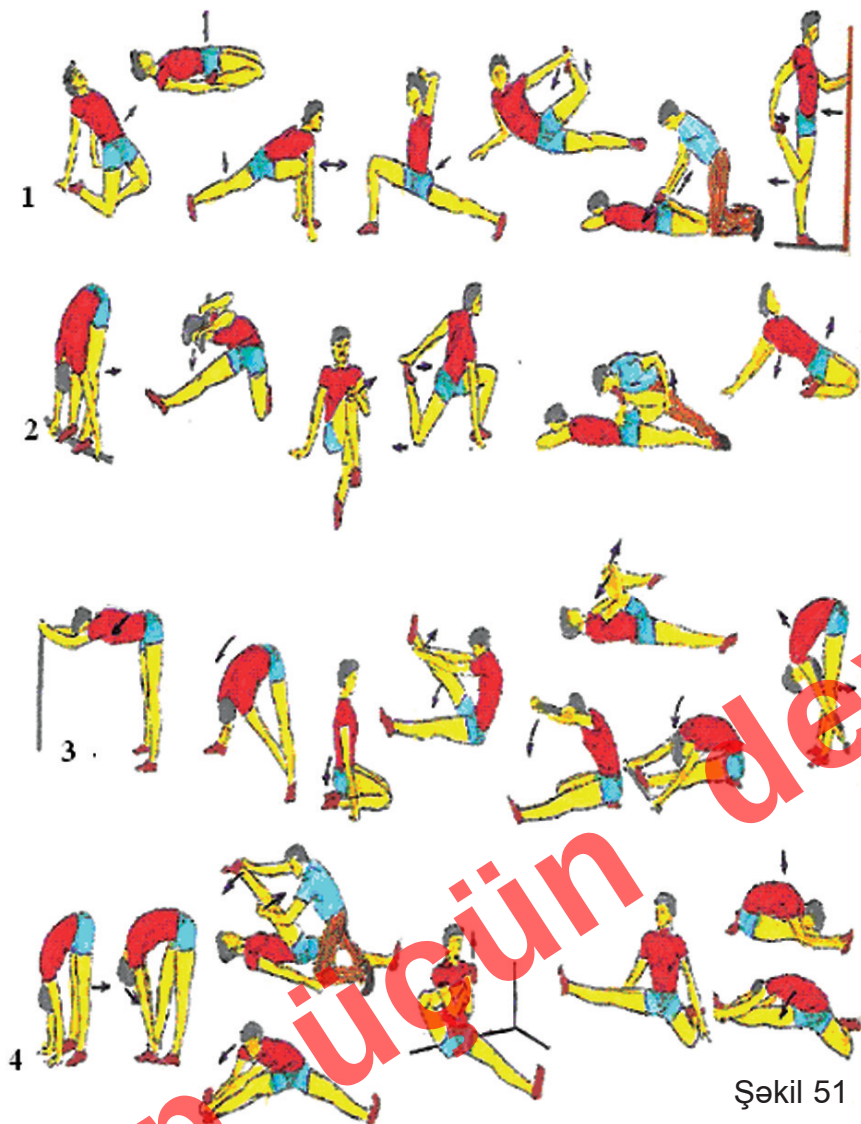
Əyilmə qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün hərəkətlər aşağıdakı qruplara bölünür:

Dinamik hərəkətlər – fərdi, kiçik qruplar və komandalar arasında keçirilən yarışlar formasında icra oluna bilər. Bu hərəkətlər həm oynaqqların mütəhərrikliyinə, həm də əzələ-bağ aparatının elastikliyinə şərait yaradır.

Statik hərəkətlər – daha çox bir oynaq və onu əhatə edən əzələ-bağ aparatında mütəhərriklik və elastiklik dərəcəsini artırmaq məqsədi ilə tətbiq olunan hərəkətlərdir.

Qeyri-fəal hərəkətlər – kənar təsirin (ağırlıq, yoldaşın, müəllimin və s.) köməyi ilə oynaqların mütəhərriklik dərəcəsini artırmaq məqsədi ilə tətbiq olunan hərəkətlərdir.

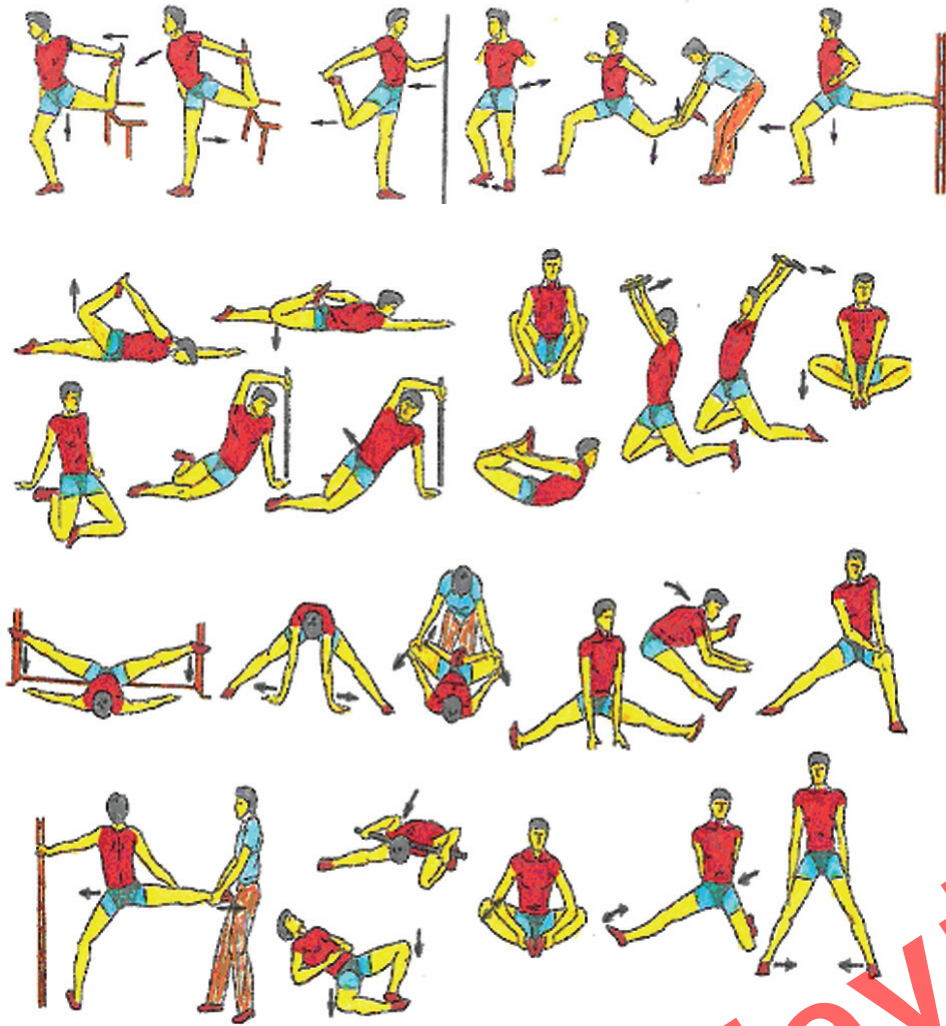
Bədənin əyilmə qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün tövsiyə olunan əlavə hərəkətlər kompleksi



Şəkil 51



Şekil 52



Şəkil 53

Bədənin əyilmə qabiliyyəti tədris vahidi üzrə qiymətləndirmə

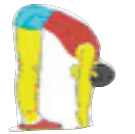
Formativ qiymətləndirmə:

- Nümunə:** – B.Ə.Q. hərəkətlərini qeyri-dəqiq icra edir, qaydalara riayət etmir;
- B.Ə.Q. hərəkətlərini qüsurlu icra edir, yoldaşları ilə əməkdaşlıq edir;
- B.Ə.Q. hərəkətlərinin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verir, davranışı təqdirəlayiqdir;
- B.Ə.Q. hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir, davranışı təqdirəlayiqdir.

Kiçik summativ qiymətləndirmə:

Cədvəl 13

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə
Q.S. - 3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə müvafiq bədənini
əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.

Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S. 1 "2"	Q.S. 2 "3"	Q.S. 3 "4"	Q.S. 4 "5"
Oğlanlar	Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə, (sm.)	1 və <	2-7	8-9	10 və >
Qızlar	Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə, (sm.)	4 və <	5-8	9-15	16 və >
Oğlanlar Qızlar	"Körpü" vəziyyəti	Bacarmır			
Oğlanlar Qızlar	Ayaqlar bir yerdə duruşdan irəliyə əyilmə	Bacarmır			
Oğlanlar Qızlar	Ayaqlar aralı duruşdan gimnastika ağacını baş üzərindən arxaya aparmaq	Bacarmır			
			1m 20sm	1m 10cm	1m

1. İnformasiya təminatı

Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	B.Ə.Q. hərəkətləri, oyunlar, onların təyinatı haqqında məlumat verə bilmir	B.Ə.Q. hərəkətləri, oyunlar, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	B.Ə.Q. hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	B.Ə.Q. hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir
--------------------	-------------------------------------	--	--	---	---

2. Bacarıqlar və vərdişlər

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	B.Ə.Q. tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	B.Ə.Q. tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	B.Ə.Q. tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verir	B.Ə.Q. tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir
--------------------	---------------	--	--	---	---

3. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması

Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir	Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir
--------------------	----------------------------	---	---	---	--

I Yarımilin sonunda böyük summativ qiymətləndirmə

Qeyd: Bu qiymətləndirmə diaqnostik qiymətləndirmə normativlərinə müvafiq aparılır. Normativlər aşağıdakı cədvəldə verilir:

Cədvəl 14

№	Yaş	Stand. və hərək. qab.	Qiymətləndirmə hərəkətləri	N O R M A T İ V L Ə R							
				OĞLANLAR				QIZLAR			
				Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
1	11	3.1.3. Sürət	30 m qaçış, san.	6,9 və >	6,8-6,2	6,0-5,4	5,3 və <	7,2 və >	7,0-6,4	6,3-5,6	5,5 və <
2	11	3.1.5. Qüvvə	Hündür turnikdə dartılma oğlanlar, dəfə	1	2	3-5	6				
			Alçaq turnikdə dartılma qızlar, dəfə					5	6	7-11	12
3	11	3.1.2. B.Ə.Q	Oturuş vəziyyətindən irəliyə əyilmə, sm	1 və <	2-7	8-9	10 və >	4 və <	5-8	9-15	16,0 və >

B.S.Q. – şagirdin hər üç hərəkəti qabiliyyət üzrə topladığı balların orta göstəricisi ilə müəyyən olunur.

I yarımilin yekun qiyməti aşağıdakı düsturla müəyyən olunur:

$$Y_1 = \frac{K_1 + K_2 + K_3}{3} \cdot \frac{40}{100} + BSQ \cdot \frac{60}{100}$$

Burada:

Y_1 – I yarımildə böyük summativ qiymətləndirmə.

K_1 – sürət qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmənin nəticəsi.

K_2 – qüvvə qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmənin nəticəsi.

K_3 – bədənə əyilmə qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmənin nəticəsi.

B.S.Q. – böyük summativ qiymətləndirmənin nəticəsi:

Sürət – 30 m qaçış;

Qüvvə – turnikdə dartılma;

BƏQ – oturmuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə.

II YARIMİL

Çeviklik tədris vahidi üzrə dərslərin tədrisi metodikası

VI sinifdə çeviklik qabiliyyətinin inkişafı üçün daha çox basketbol, futbol oyun növlərindən və onun elementlərindən ibarət dərslərdən istifadə nəzərdə tutulur. Bu qabiliyyət üçün ayrılmış 15 saat tədris vaxtını qeyd olunan idman növlərinin hər birinə ayırmaq mümkündür.

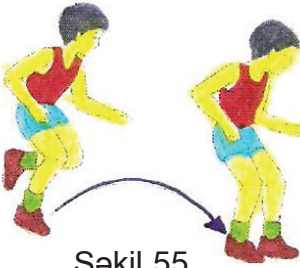
Basketbol

Bacarıq və vərdişlər Yerdəyişmələr

Basketbolda yerdəyişmələr yerləş, qaçış, tullanmalar, dayanmalar, dönmələr və s. ilə həyata keçirilir. Yerdəyişmələr həm topla, həm də topsuz icra olunur və onların icrasında əsas məqsəd rəqibi keçmək, topun qəbulu üçün açıq zonaya çıxmaq, əlverişli hücum mövqeyini qazanmaq və s. ola bilər (şək.54).



Şəkil 54



Şəkil 55

Hoppanma ilə dayanma (topsuz). Oyunçu hərəkət zamanı hündür olmayan sürüşkən hoppanma edir. Bir ayaq ilə təkən verdikdən sonra yarım bükülü ayaqlar hərəkətsiz vəziyyətdə bədəni qabaqlayır. Yerənmə eyni vaxtda iki ayaqla və ya əvvəlcə təkən ayağı, sonra digər ayaq üzərində həyata keçirilir. Hərəkətin ətalət qüvvəsi ilə ayaqlar bükülür, bədənə ağırlıq mərkəzi aşağı enir. Təkən ayağı üzərinə enmə üsulu geniş yayılmış hesab olunur, çünki o oyunçunun daha cəld dayanmasına imkan verir. Bu vəziyyətdə təkən ayağı geridə yerləşir və dönmələr zamanı ox ayağı hesab olunur (şək.55).

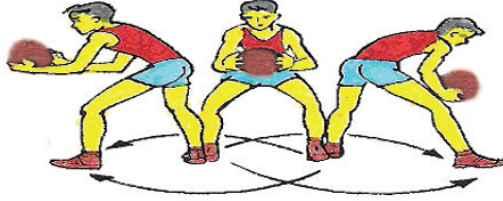
Top ilə irəli və geriye dönmələr



Şəkil 56

Top ilə irəli və geriye dönmələr – top üzərində nəzarəti saxlamaq məqsədi ilə tətbiq edilir. Dönmələr irəliyə və geriye, bükülmüş dayaq ayağının pəncəsinin ön hissəsi üzərində və digər ayağın irəliyə-geriyə addımı və gövdənin dönməsi ilə icra olunur (şək.56).

Hərəkətlər: 1. Sürətli dönmə ilə qaçış (sağa, sola). 2. Topu çiləyərək qaçmaq və dönmək. 3. Topu çiləyəndən sonra dönmək, kürəyi hərəkət istiqamətinə irəliləmək.



Şəkil 57

Hücumçu əksər hallarda müdafiəçidən topu qorumaq üçün dönmələrdən istifadə edir. Topla dönmələr geridə (arxada) olan ayaq üzərində icra olunur. Belə halda həmin ayaq dayaq və dönmələr üçün ox ayağı kimi istifadə edilir. Dayaq (ox) ayağı pəncə və ya daban üzərində dönmələr edir. Ayaqlar çiyin bərabərindən aralı və bir qədər çox bükülü olur. Tarazlığın və topun daha yaxşı qorunması üçün bədən bir qədər irəli əyilir. Ox ayağı üzərində bədənini saxlamaqla digər ayağın addımlaması ilə dönmə həyata keçirilir. Dönmə zamanı dayaq ayağın pəncəsi sərbəst ayağın hərəkəti istiqamətinə dönmür. Sərbəst ayağın və bədənini hərəkət istiqaməti üzrə dönmələr irəli və geriye icra olunur. İrəli dönmələr sərbəst ayağın irəli, dairə üzrə hərəkəti ilə bağlıdır. Geriyə dönmələr sərbəst ayağın dairə üzrə geriye hərəkət etməsi hesabına əks istiqamətdə icra olunur (şək.57).

Topun qəbulu



Şəkil 58

Topun qəbulu – əl barmaqları ilə topun saxlanmasıdır. Ötürülən topu qarşılamaq üçün əllər irəliyə, topa tərəf uzadılır. Geniş açılmış barmaqlar, sanki topun düşəcəyi qıf yaradır. Top ələ toxunduğu an barmaqların ucu ilə tutulur, qollar bükülür, top sinəyə tərəf çəkilir, eyni zamanda qıçlar bükülür.

Hərəkətlər: 1. Topu divara vurmaq və tutmaq. 2. Topun müxtəlif məsafələrdən divara atılması. 3. Divardan qayıdan topun tutulması. 4. Tərəf müqabilinin ötürdüyü topu tutmaq (şək.58).

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Diqqət top üzərində olmalıdır.
2. İki əlin qarşıda açılması, barmaqların gərgin olmaması və topun ölçüsündən bir qədər çox qıf şəklində saxlanması lazımdır.
3. Top barmaqlara toxunduqda qolları dirseklərdə bükərək sinə qarşısına çəkmək lazımdır (sürətli uçan topun qüvvəsini söndürmək).
4. Topu qəbul etdikdən sonra onu rəqibdən qorumaq üçün dirsekləri bir qədər aralamaq lazımdır.
5. Rəqibi qabaqlayaraq topu qəbul etmək üçün topun qarşısına hoppanaraq çıxmaq lazımdır.

* Hərəkətdə topu qəbul etdikdə onu dərhal səbətə atmaq və ya ötürmə etməyə hazır olmaq lazımdır. Bunun üçün 2 addım texnikasına malik olmaq zəruridir.

Hündürlükdə uçan topun qəbulu üçün qollar yuxarıda, barmaqların geniş açılması ilə hoppanmaq lazımdır. Barmaqlar topa toxunduğu anda onu sıxmaq, dirsekləri bükərək sinəyə yaxınlaşdırmaq lazımdır.

Topun ötürülməsi

Topun yerindən, sinədən iki əllə ötürülməsi



Şəkil 59

Topun yerindən, sinədən iki əllə ötürülməsi – əlin dairəvi, yəni əvvəlcə aşağıya, sonra yuxarıya hərəkəti ilə başlayır. Sonra isə qol və qıçın açılması ilə top əllərlə irəliyə istiqamətləndirilir. Əgər ötürmə məsafəsi qısadirsə (tərəf müqabili yaxında yerləşirsə) o zaman top ancaq əllərlə, qolu tam açmadan ötürülür. Çünki topu ötürmək üçün çox da böyük qüvvə sərfinə ehtiyac qalmır (şək.59).

Hərəkətlər: 1. Topu yuxarı atmaq və iki əllə tutmaq. 2. Eyni vaxtda iki topu yuxarıya atmaq və tutmaq. 3. Tərəf müqabilinin ötürdüyü topu tutmaq. 4. Müxtəlif hündürlükdən və qüvvə ilə topları atmaq və tutmaq.

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

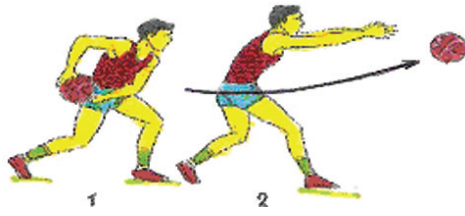
1. Topu sinə qarşısında tutan zaman dirsəklərin geniş açılmaması.
2. Topun saxlanması barmaqların geniş açılması.
3. Ötürmənin qolların və biləklərin hərəkəti hesabına icra edilməsi.
4. Qollar tam açılmalıdır.
5. Ötürmə basketbol duruşunda olmalıdır.

Topun iki əllə baş üzərindən ötürülməsi



Şəkil 60

Topun iki əllə aşağıdan ötürülməsi



Şəkil 61

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Ötürmə zamanı top baş üzərində əllərdən buraxılır (çıxır) (şək.60).
2. Ötürmənin öyrədilməsi zamanı top dəqiq sinə səviyyəsində qəbul olunmalıdır.
3. Ötürmənin təkmilləşdirilməsi zamanı müdafiəçinin yerləşməsindən asılı olaraq topu onun baş üzərindən dəqiq ötürməsinə diqqət yetirilməlidir.
4. Alçaqboylu oyunçuya hündürboylu oyunçu üzərindən ötürmə etmək səmərəsizdir.
5. İki əllə baş üzərindən ötürməni rəqibin yerləşməsindən asılı olaraq geriye, arxa istiqamətə icra etmək olar.

* Bu ötürmə növü adətən uzun məsafələrə edilir. Yan xətdən topu ötürərkən onu cəld və dəqiq etmək vacibdir. Çünki bütün ötürmələrə oyunda, yarışda rəqibin sıx müqaviməti zamanı topu yan xətdən oyuna daxil etmək üçün 5 san. vaxt ayrılır. Buna görə də ötürmə növlərini rəqibin (müdafiəçinin) müqaviməti şəraitində məşq etdirməklə təkmilləşdirmək vacibdir.

Topun bir əllə çiyindən ötürülməsi



Şəkil 62

Topun bir əllə baş üzərindən ötürülməsi



Şəkil 63

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Ötürmənin dəqiqliyi üçün sağ əllə ötürmə zamanı sağ ayağın irəlində olması (addım etmək olar) (şək.62).
2. Ötürmə icra edən əlin tam açılması (şək.63).
3. Ötürmədə biləyin iştirakının olması.
4. Ötürmə zamanı barmaqların oyunçuya istiqamətlənməsi.
5. Ötürmənin sinə səviyyəsinə endirilməsi.

Topun bir əllə aşağıdan ötürülməsi



Şəkil 64

Topun bir əllə yandan ötürülməsi



Şəkil 65

Topun çilənməsi



Şəkil 66

Topun sağ və ya sol əllə çilənməsi – qolun dirsəkdən bükülüb-açılması hesabına əlin itələmə hərəkəti və barmaqların yumşaq istiqamətləndirici hərəkəti ilə yerinə yetirilir.

Top müdafiəçidən uzaqda yerləşən əllə yanda-irəlində çilənir. Topla olan oyunçu yalnız onu çiləyərək itələyə bilər. Bu ona müdafiəçilərdən yayınaraq səbətə yaxınlaşmağa və atmanı icra etməyə imkan verir (şək.66).

Hərəkətlər: 1. Topu itələmə hərəkəti ilə döşəmədən qaldırmaq, sağ və sol əllə çiləmək.

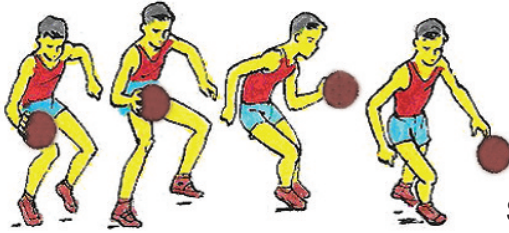
2. Topu yerində və irəliləmələr zamanı çiləmək.

3. Topu oturmuş, uzanmış, yarımoturuş vəziyyətlərində çiləmək.

4. İki topun növbəli və eyni vaxtda çilənməsi.

5. Topun maneə üzərindən və yanından çilənərək aparılması.

İstiqaməti dəyişməklə topun çilənməsi



Şəkil 67

İstiqaməti dəyişməklə topu çilənmə zamanı əl topun yan səthinin müxtəlif nöqtələrinə qoyulur, sonra lazımi istiqamətə açılır(düzəlir). Bədən topa yerdəyişmənin yeni istiqamətinə əyilir. *Məsələn:* əgər sol tərəfə istiqaməti dəyişmək vacibliyi varsa, oyunçu sağ əlini top üzərinə sağ tərəfindən qoyur və barmaqlarla topu sıxaraq qolu sol tərəfə açır. Qolun hərəkəti ilə eyni vaxtda bədən sola əyilir, bədən çəkisi sol ayağa keçir. Oyunçu istiqaməti dəyişərək topun çilənməsini sol əllə davam etdirir (şəkil 67).

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DIQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Çiləmə zamanı top bir qədər irəliddə və yanda döşəmə ilə təmasda olmalıdır (qaçışa mane olmaması üçün).
2. Çiləmə zamanı qolların, barmaqların (geniş açılması) və biləyin hərəkəti vacibdir. Ayaqlar və dizlər bükülü vəziyyətdə olmalıdır.
3. Təlim prosesində sağ və sol əllə öyrədilmə zəruridir.
4. Çiləmə zamanı topa nəzarəti itirməmək, azaltmamaq vacibdir. Topu digər əli və bədəni ilə qorumaq lazımdır.
5. Çiləmə zamanı rəqibə kürəklərini çevirməmək, əksinə onu nəzarət altında saxlayaraq fəaliyyətini müəyyənləşdirmək və əks fəaliyyətə hazır olmaq lazımdır.

* Rəqib qarşısında çiləmə zamanı oyunçu top və rəqib arasında duraraq topu qorumaq lazımdır. Sağ əllə topu çiləmə zamanı rəqibi sağ tərəfdən, sol əllə çiləmə zamanı – sol tərəfdən keçmək vacibdir.

Topun səbətə atılması



Şəkil 68

Topu sinədən iki əllə səbətə atılması – topun iki əllə sinədən ötürülməsinə bənzəyir. Top ovucların arasındadır. Yumşaq dairəvi hərəkətlə top aşağıdan yuxarıya sinəyə çəkilir. Sonra isə qıçları, qolları irəli-yuxarı açmaqla barmaqların yumşaq təkəni ilə yüksək qövsle səbətə istiqamətlənir (şəkil 68).

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Topu sinə qarşısında iki əllə saxlama zamanı dizlər bükülü olmalıdır.
 2. Qollar eyni vaxtda yuxarı-irəli səbət istiqamətində açılmalıdır. Ayaqların və qolların hərəkəti eyni vaxtda olmalı və sonda hoppanaraq atma icra olunmalıdır.
 3. Atma zamanı dirşəklərin yuxarı qaldırılmasına diqqət verilməlidir.
 4. Atmanın icrası zamanı lövhədə dördbucaqlını nişan almağa diqqət yetirmək lazımdır.
 5. Atmanın tamamlayıcı fazasında barmaqların hesabına topa əks istiqamət vermək vacibdir. Atma barmaqların ucunda tamamlanmalıdır.
- * Müxtəlif nöqtələrdən atma zamanı lövhədə olan kiçik dördbucaqdan nişangah kimi istifadə etmək lazımdır.

Çiyindən bir əllə atma



Şəkil 69

Sağ əllə atma zamanı top iki əllə sağ çiyin üzərində saxlanılır. Biləkdən azacıq bükülən sağ əl geniş açılmış barmaqlar ilə aşağıdan topa nəzarət edir, sol əl isə topu yandan saxlayır. Atma, tarazlıq və eyni vaxtda qolun yuxarı-irəli açılması, əlin bükülməsi ilə icra olunur. Hərəkət iki qolun yuxarı-irəli açılması ilə başlayır. Sağ əlin hərəkəti ilə eyni vaxtda topu saxlayan sol əl, bədən və ayaqlar açılır. Topla sağ əlin açılmasının əvvəlində sol əl topdan ayrılır (şek.69).

Topun iki əllə baş üzərindən atılması



Şəkil 70

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Topu baş üzərində saxladıqda dirşəklərin yuxarıda olmasına nəzarət (şək.70).
2. İstiqamətdən asılı olaraq nişangahdan istifadə etmək.
3. Qolların və ayaqların eyni vaxtda açılması, biləklərin atmada iştirakı.
4. Topun barmaqları tərk etməsi zamanı əks istiqamətə fırlanma hərəkəti olmalıdır.
5. Atma zamanı ayaqlar çiyin bərabərində bir-birinə paralel və ya bir ayaq bir qədər (yarım pəncə) irəliddə olmalıdır.

* Müxtəlif məsafələrdən atma zamanı qolların və ayaqların qüvvəsi artır.

Hoppanaraq topun iki əllə aşağıdan atılması



Şəkil 71

Topun bir əllə hərəkətdə yuxarıdan atılması



Şəkil 72

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Oyunçu hərəkətdə topu qəbul edərək hoppanıb havada topu tutur, yerə enərək 2 addım edir (solaxay birinci addımı sol ayaq ilə edir) və bir əllə yuxarıdan səbətə atır (solaxay sol əllə atır) (şək.71).

2. Birinci addım (sağ, sol ayaqla) böyük addım olmalıdır, ikinci addım birinci addımın yarısı (sürəti dayandırmaq və hoppanmanı yuxarı istiqamətləndirmək üçün) olmalıdır. Birinci addımı edərkən atmanı icra edən əl dirşəkdən bükülür və nişan alınır. İkinci addımda qollar açılır, sonra hoppanaraq barmaqlar və biləyin hərəkəti ilə top səbətə istiqamətlənir (şək.72).

3. Bu atmanın bir neçə növləri mövcuddur. Bu növlər məsafədən və rəqibin müdafiədə müxtəlif fəaliyyət xüsusiyyətlərindən asılıdır.

4. Atma zamanı top barmaqları tərk etdikdə topa əks hərəkət verilməlidir.

5. Sağ əl topa atma hərəkətinə başladıqda sol əl topdan ayrılır.

* Lövhədən sağ və sol tərəflərdə atmalar icra olunduqda kiçik dördbucaq nişangah kimi istifadə olunmalıdır.

Müdafiə

Müdafiəçinin əsas duruşu. Müdafiəçi azacıq bükülü qıçlar üzərində dayanıqlı vəziyyətdə olmaqla hücumçunun səbətə top atması üçün əlverişli vəziyyətə çıxmasına, topu qəbul etməsinə hər an maneçilik törətməyə hazır olmalıdır. O, həmişə topu və rəqib komandanın oyunçularını diqqət mərkəzində saxlamalıdır (şək. 73).

Müdafiəçinin paralel duruşu. Bu vəziyyət müdafiəçiyə oyun şəraitinə müvafiq daha cəld hərəkət etməyə, rəqibin sağdan və ya soldan keçməsinin qarşısını almağa imkan verir. Bu duruş daha çox səbətə kürəyi istiqamətdə hücum edən mərkəz oyunçusunun, həmçinin topsuz rəqibin qarşısını almaq üçün istifadə olunur (şək. 74).



Şəkil 73



Şəkil 74

Topa yiyələnmə

Topa yiyələnmə. Buraya topu vuraraq rəqibin əlindən almaq, topun çilənməsi zamanı ələ keçirmək, ötürmələr zamanı topa yiyələnmə, topu dartaraq rəqibdən almaq və s.daxildir.

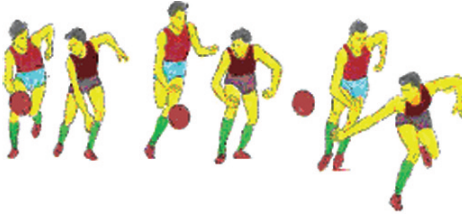
Rəqib topu qəbul edərkən topun ələ keçirilməsi. Müdafiəçi hücumçuya yaxınlaşaraq onun hərəkətlərinə fəal şəkildə mane olur. Bunun üçün o hücumçuya tərəf addımla yaxınlaşır və topa tərəf əlini uzadır. Topu vuraraq onu qəbul edən rəqibin ondan uzaqlaşdırılması və ya ələ keçirilməsi, əlin kəskin və qısa hərəkəti ilə icra olunur. Bu zaman topun aşağıdan yuxarıya vurulması daha effektiv hesab olunur (şək.75).

Çiləmə zamanı topun vurularaq ələ keçirilməsi



Şəkil 75

Müdafiəçi topu çiləyərək aparən hücumçunun hərəkət sürətinə müvafiq hərəkət edir, onun hərəkət ritmini müəyyənləşdirir və top döşəmədən qalxdığı anda yandan vuraraq topu hücumçudan uzaqlaşdırır (şək. 76). Bu texniki üsulu hücumçunun arxa tərəfindən də yaxınlaşaraq etmək mümkündür (şək. 77).



Şəkil 76



Şəkil 77

Sinədən, dayanmadan və irəli yerdəyişmə ilə hərəkətdən iki əllə, sonra bir əllə çiyindən topun ötürülməsi və qəbulu

1. Aralarında məsafə 6-8 m olan qarşı-qarşıya durmuş iki cərgədə hərəkətlər. Oyunçu bir addıma topu qarşı cərgədə duran növbəti oyunçuya ötürür. Sonuncu oyunçu hərəkətdə topu tutur, iki addıma dayanır və topu növbəti oyunçuya (əks cərgəyə) qaytarır. Ötürmədən sonra oyunçu əks cərgənin sonuna qaçır.

2. 1-də olduğu kimi, lakin topun ötürülməsi və qəbulu hərəkətdə olmalıdır. Oyunçu cərgədən qaçaraq çıxır, topu dayaqsız vəziyyətdə tutur, bir hoppanma addımı edir (topla), ikinci hoppanma addımı zamanı oyunçu təyin edilmiş ötürməni edir və yerə enir. Sonra o qaçaraq əks cərgənin sonunda durur.

Yerdəyişmə ilə topun geriye və yanlara (cinahlara) ötürülməsi və qəbulu

3. 1 və 2-də olduğu kimi, lakin sıralar arasında, hər sıranın sağ tərəfindən dayaq qoyulur (stul, toppuz və s.). Şagird hərəkətdə dayanma ilə topu qəbul etdikdən və növbəti oyunçuya ötürdükdən sonra dayaq ətrafına qaçaraq öz sırasının sonuna qayıdır (şək. 78).

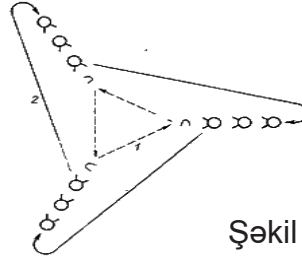
4. 3-də olduğu kimi, lakin topu hərəkətdə ötürmək və qəbul etmək lazımdır.

5. 4-dəki kimi, lakin şagird dayaq ətrafına qaçdıqdan sonra əks sıranın sonuna qayıdır.



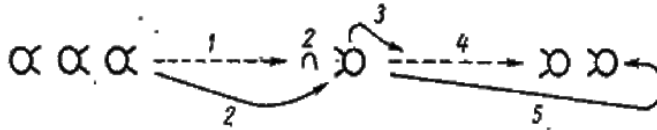
Şəkil 78

6. Şagirdlər tərəfləri arasında 6-7 m məsafə olan üçbucaq ətrafında yerləşirlər (şək. 79). Bir sıradan digərinə hərəkətdə topun qəbulu, ötürülməsi və əks sətaya qaçması. *Məsələn:* sağ sətada topu növbəti oyunçuya ötürdükdən sonra oyunçu sol sətının sonuna qaçır. Qalan oyunçular bu qayda ilə hərəkəti davam etdirirlər.



Şəkil 79

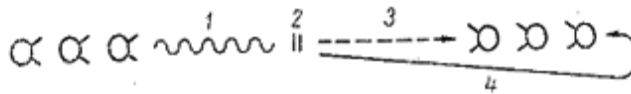
7. Şagird sətalar arasında durur (orta). Birinci sətadan oyunçu topu ortada duran oyunçuya ötürür və onun yerini tutmaq üçün qaçır. Ortada oyunçu topu tutaraq dönür, onu ikinci sətadakı növbəti oyunçuya ötürür və qaçaraq öz sətasının sonuna qaydır (Şəkil 80).



Şəkil 80

Sürətli çiləmədən sonra iki addıma və hoppanma ilə dayanma

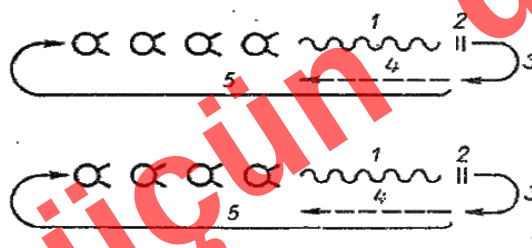
8. Şagirdlər iki sətə bir-birinə üzbəüz 6-8 m məsafədə dururlar. Oyunçu sürətlə topu mərkəzə kimi çiləyir, iki addıma dayanır, topu növbəti oyunçuya ötürərək əks sətının sonuna qaçır (Şəkil 81)..



Şəkil 81

9. 8-də olduğu kimi, lakin sürətli çiləmə hoppanaraq dayanma ilə başa çatır.

10. Sətada oyunçu topu sürətlə çiləyir, dayaq ətrafından dönür, topu növbəti oyunçuya ötürür və öz sətasının sonuna qaçır (Şəkil 82)..



Şəkil 82

11. 10-da olduğu kimi, lakin sürətli çiləmə hoppanaraq dayanma ilə bitir.

FUTBOL

Çeviklik qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsinin ən səmərəli vasitələrindən biri də futboldur. Hərəkəti fəaliyyətin məzmununun və formasının gözlənilmədən dəyişməsi, onun emosionallığı və ona olan maraq bu idman növünün şagirdlərin diqqət mərkəzində olmasına səbəb olur. VI sinifdə futbolun tədrisinə çeviklik qabiliyyəti üçün nəzərdə tutulan tədris saatlarının hamısı və ya müəyyən hissəsi ayrılı bilər. Bu məktəbin şəraitindən və fiziki tərbiyə müəlliminin həmin tədris vaxtını necə səmərəli bölməsindən asılıdır.

Çeviklik qabiliyyətinin inkişafı üçün futbolun tədris vasitəsi kimi seçildiyi hallarda ayrı-ayrı dərslərdə bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması ardıcılığı aşağıdakı kimi olacaqdır:

Cədvəl 15

Dərs	Standartlar	Bacarıqlar
№ 40 (1)	1.1.1., 1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Topa zərbələr və topaparmalar 1. Pəncənin daxili hissəsi ilə zərbələr 2. Pəncənin ucu ilə zərbələr 3. Pəncənin üstü ilə zərbələr 4. Cütlük və kiçik qruplarda topa zərbə üsulları ilə topun müxtəlif məsafələrə ötürülməsi ilə oyunlar, estafetlər
№ 41 (2)	1.1.1., 1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Topa zərbələr və topaparmalar 1. Pəncənin üst hissəsi ilə zərbələr 2. Pəncənin daxili hissəsi ilə zərbələr 3. Pəncənin xarici hissəsi ilə zərbələr 4. Cütlük və kiçik qruplarda topa zərbənin bu üsulları ilə topun müxtəlif məsafələrə ötürülməsi ilə oyunlar, estafetlər
№ 42 (3)	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Topa zərbələr və topaparmalar 1. Oyunçudan yerlə uzaqlaşan topa zərbələr 2. Oyunçuya qarşı yerlə gələn topa zərbələr 3. Yanlardan yaxınlaşan topa zərbələr 4. Cütlük və kiçik qruplarda topa zərbənin bu üsulları ilə topun müxtəlif məsafələrə ötürülməsi ilə oyunlar, estafetlər
№ 43 (4)	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Topa zərbələr və topaparmalar 1. Topa iki zərbə üsullarından istifadə etməklə onun ötürülməsi 2. Topa iki və üç zərbə üsullarından istifadə etməklə onun ötürülməsi 3. Oyunçunun qarşısına enən topa zərbələr 4. Cütlük və kiçik qruplarda topa zərbənin bu üsulları ilə topun müxtəlif məsafələrə ötürülməsi ilə oyunlar, estafetlər
№ 44 (5)	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Topa zərbələr və topaparmalar 1. Topa başla zərbələr 2. Tullanaraq topa başla zərbələr 3. Cütlük və kiçik qruplarda topa zərbənin bu üsulları ilə topun müxtəlif məsafələrə ötürülməsi ilə oyunlar, estafetlər
№ 45 (6)	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Topun saxlanması və ötürülməsi 1. Qarşıdan gələn topun pəncənin daxili hissəsi ilə saxlanması 2. Qarşıdan gələn topun pəncənin altı ilə saxlanması 3. Topun saxlanması və topa zərbələrin müxtəlif üsullarından istifadə etməklə müəyyən məsafələrə ötürülməsi ilə oyunlar, estafetlər

№ 46 (7)	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Topun saxlanması və ötürülməsi 1. Topun sinə ilə saxlanması 2. Topun budla saxlanması 3. Topun saxlanması və topa zərbələrin müxtəlif üsullarından istifadə etməklə müəyyən məsafələrə ötürülməsi ilə oyunlar, estafetlər
№ 47 (8)	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Topaparma və topun ötürülməsi 1. Topun düz xətt üzrə aparılması 2. Topun dairəvi xətt üzrə aparılması 3. Topun dayaqar arasından keçərək aparılması 4. Topun saxlanması, topaparma və topa zərbə elementlərini özündə birləşdirən oyunlar, estafetlər, yarışlar
№ 48 (9)	1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Topaparma və topun yan xətdən oyuna daxil edilməsi 1. Topaparmının müxtəlif üsulları ilə oyunlar, estafetlər, cütlüklərin yarışları 2. Topun yan xətdən oyuna daxil edilməsi 3. Topaparma və ötürmə məsafəsindən asılı olaraq topa zərbə üsullarının mənimsənilməsi 4. Topun saxlanması, topaparma və topa zərbə elementlərini özündə birləşdirən oyunlar, estafetlər, yarışlar

Çevikliyin inkişafı məqsədi ilə istifadə olunan digər idman növləri kimi futbolun da tədrisi qarşısında duran əsas məsələlər aşağıdakılardır:

1. Çeviklik qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.
2. Futbol oyununun insan orqanizminə təsiri, oyun qaydaları, futbolda komandalı fəaliyyət, onun xüsusiyyətləri haqqında məlumatın verilməsi.
3. Futbolda texniki fəndlərin icra bacarığının formalaşdırılması və onun vərdişə qədər təkmilləşdirilməsi.
4. Şagirdlərdə komandalı fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq, nizam-intizam, "ədalətli oyun" xüsusiyyətlərinin formalaşdırılması.

Futbolun tədrisinə dair vəsaitdə verilən dərs nümunələri yuxarıda göstərilən məsələləri özündə ehtiva edir. *Məsələn:* planlaşma cədvəlində (cədvəl 1) çeviklik qabiliyyətinin inkişafı üçün nəzərdə tutulmuş dərslərin (41-42) mövzusu və strukturu aşağıdakı kimi olacaqdır:

Dərs nümunələri

Dərs № 40 (1)

Mövzu: Futbolda texniki bacarıqlara yiyələnmə.

Məqsəd: Çevikliyin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1., 1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.

Dərsin vəzifələri: 1. Futbolun və onun texniki elementlərinin çevikliyin inkişafına təsirini izah etmək.

2. Dərsdə istifadə olunacaq texniki elementlər, estafetlər, texniki fəaliyyət birləşmələri və s. haqqında məlumat vermək.

3. Şagirdlərin hərəkəti fəaliyyətini təşkil etmək, tənzimləmək və qiymətləndirmək.

İş forması: qruplarda iş.

İş üsulu: sual - cavab, şəxsi iştirak.

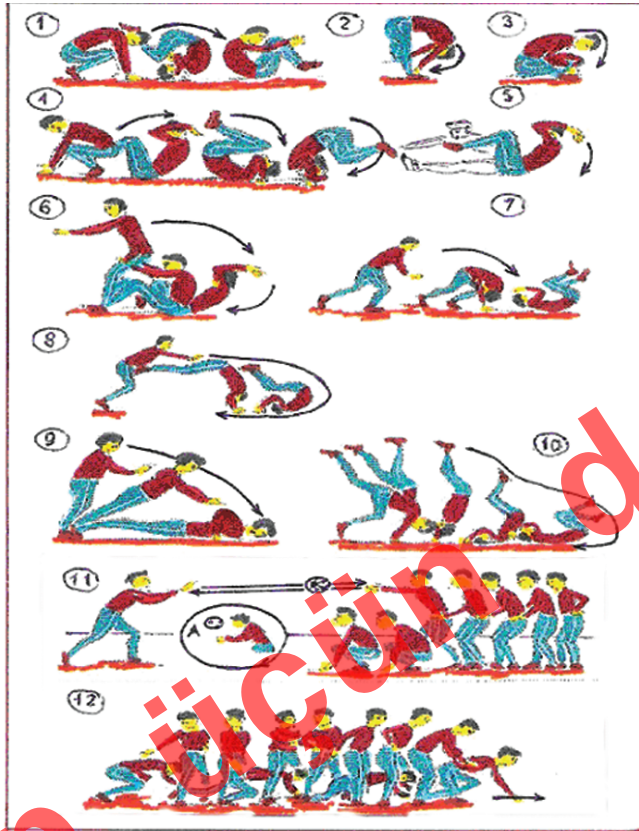
Resurslar: ÜİH, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər, futbolun texniki elementləri, texniki element birləşmələri.

Keçirildiyi yer: İdman zalı, futbol meydançası

Avadanlıq və ləvazimat: toplar, fişkarlar, bayraqcılar.

Giriş hissə: 3-5 dəq. bir cərgədə düzülüş, raport.

Informasiya təminatı: Dərsin məqsədinin vəzifələrinin elan olunması, dərsdə istifadə olunacaq hərəkətlər, onların yerinə yetirilmə üsullarının izahı, sadələşdirilmiş qaydalar haqqında məlumat. Futbol hərəkətlərinin bədənə orqan və funksiyalarına təsiri haqqında qısa məlumat.



Şəkil 83

Hazırlayıcı hissə. 8-10 dəq, yeriş, qaçış, sürətlənmələr, ümuminkişaf hərəkətlər, **xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər** (83-84 şəkillərdə nömrələnərək verilib).

1. H.ç.v. – dayaqlı oturuş. Yarımoturuşdan irəliyə mayallaq aşmaq, oturmaq.

2. H.ç.v. – ayaqlar geniş aralı duruş. İrəli əyilərək əlləri pəncələrə çatdırmış vəziyyətdə mayallaq aşmaq.

3. H.ç.v. – dizlərdə oturuş. İrəliyə mayallaq aşmaq.

4. H.ç.v. – dayanıqlı oturuş. Arxaya mayallaq aşmaq.

5. H.ç.v. – ayaqlar bir yerdə olmaqla oturuş. Əlləri ayaqlara çatdırmaq, əlləri yellədənərək arxaya mayallaq aşmaq.

6. H.ç.v. – əsas duruş. Oturaraq arxaya mayallaq aşmaq.

7. H.ç.v. Yerisdən (qaçışdan) arxaya mayallaq aşmaq.

8. H.ç.v. – yarımoturuş. Ayaqlar bir yerdə, qollar irəlidə, sıçrayışla mayallaq aşmaq.

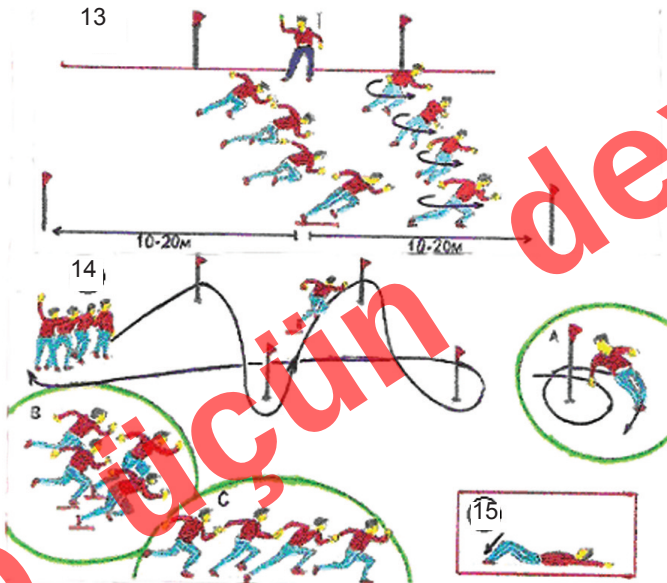
9. H.ç.v. – əsas duruş. Uzanaraq dayaq. Qolların bükülüb-açılması.

10. H.ç.v. – əsas duruş. Qollarla dayaqdan irəliyə mayallaq aşmaq.

Hazırlayıcı hərəkətlərin kiçik komandalarla, qruplarla yerinə yetirilməsi.

11. Şagirdlər iki komandaya bölünür. Hər bir komandadan bir iştirakçı öz komandası ilə üzbəüz 5 m məsafədə topla dayanır. Topu sıranın önündə durana atır, o da topu tutub qaytarır və oturur. Hərəkəti tez başa çatdıran komanda qalib gəlir.

12. Şagirdlər iki komandaya bölünür. Hər bir komanda bir-birinə paralel, ayaqlar çiyin enindən geniş aralı olmaqla sırada dayanırlar. Hər bir sıranın önündə 10 m məsafədən finiş xətti çəkilir. Müəllimin işarəsi ilə axırıncı dayanan iməkləyərək ayaqların arasından keçir və öndə çıxış vəziyyəti alır. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib gəlir.



Şəkil 84

13. Sınıf bərabərsaylı iştirakçıları olan iki komandaya bölünür. Komandalar bir-birindən 3-4 m məsafədə iki paralel cərgədə, qarşı-qarşıya start vəziyyətində dayanırlar. Müəllimin komandası ilə birinci cərgə yerində dönərək qaçır, ikinci cərgədəkilər 20 m məsafədə onlara çatmağa çalışırlar. Hərəkət komandaların yerlərini dəyişməklə hərəkət 6-8 dəfə təkrar olunur. Hər dəfə irəlidəki iştirakçıya çatan komanda üzvü komandasına bir xal qazandırır (şək.84-13).

14. Sınıf iki komandaya bölünür və dayaqaların qarşısında start vəziyyəti alır. Start signalı ilə hər iki komanda dayaqar arasından qaçaraq qayıdır, startda duran komanda yoldaşına toxunur və keçib sıranın sonunda dayanır. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib sayılır (şək.84-14).

Variant A – dayaqaların başına fırlanaraq;

Variant B – komandada kim daha yaxşı startdan çıxır;

Variant C – komanda əl-ələ tutaraq zəncir şəklində hərəkəti icra edir.

15. Arxası üstə uzanaraq ayaqları yarımbükümlə əzələlərin boşaldılması (şək.84-15).

Əsas hissə: 20-25 dəq.

Birinci oyun.

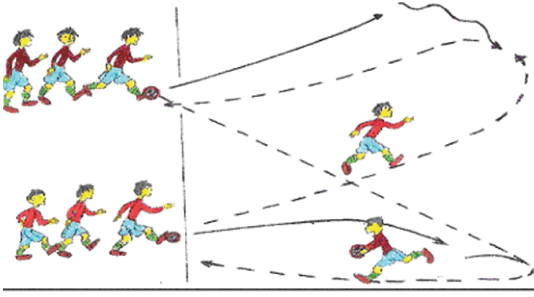


Şəkil 85

Sınıf hər birində eyni saylı iştirakçıları olan iki komandaya bölünür. Meydançada hər iki komanda üçün paralel xətlərlə, ölçüləri müəllim tərəfindən müəyyənləşdirilən "ev" və ya onun sahəsi cızılır. Hər "evin" qarşısında 8-10 m məsafədə bayraq və ya dirək qoyulur. Hər bir komanda özü

də iki yerə bölünür və şəkildə göstəriləyi kimi yan-yanə yerləşirlər. Püşk vasitəsi ilə topa sahib olacaq komanda müəyyənləşdirilir. Topa malik olan komandanın oyunçusu öz "evinin" xəttindən topu ayaqla rəqibin "evinə" göndərir. Özü isə sürətlə dayaqə tərəf qaçır, dayaqdan geriye dönüb "evə" gəlir. Topu alan oyunçu isə ya fərdi texnikası, ya da komanda yoldaşı ilə paslaşaraq həmin dayaqə gələn oyunçunu topla vurmağa çalışır. Oyunçunu vuran komanda bir xal qazanır. İki komandanın oyunu 5 dəq. ərzində davam edir, sonra komandalar yerlərini dəyişirlər və digər komandalar oyuna başlayırlar. Əks komandanın oyunçusu topu qəbul edən kimi (əvvəl olmaz) onun komanda yoldaşları ötürməni qəbul etmək üçün dayaqə yaxınlaşa bilərlər (şək.85).

İkinci oyun.



Şəkil 86

komandaların birinci oyunçuları topu oyun sahəsinə vururlar, özləri isə rəqib vurduğu topun arxasınca qaçırlar. Topu tutaraq (və ya topaparma ilə) geriye qaytarırlar. Birinci gəlib çatan 1 xal qazanır, ikinci – 0 xal. Sonra işarə ilə ikinci cütlük yarışır. Ən çox xal toplayan komanda qalib gəlir (şək.86).

Tamalayıcı hissə: 3-5 dəq. Bərpaedici və tənəffüs hərəkətləri. Məlim qalib gələn komandaları (sınıfdə şagirdlərin sayından və eyni xal toplamış komandaların sayından asılı olaraq) elan edir, daha çox fərqlənən iştirakçıları təqdir edir, ev tapşırığı verir.

Vəsaitin sonrakı hissəsində futbolun tədrisinə dair dərslərin yalnız hazırlayıcı və əsas hissəsində nəzərdə tutulan hərəkətlərin nümunələri veriləcəkdir.

Dərs № 43 (4)

Hazırlayıcı hissə: yeriş, qaçış, sürətlənmələr, ümuminkişaf hərəkətləri, **xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər** (şəkil 87-də nömrələnərək verilir).



Şəkil 87

1. H.ç.v. – pəncələr üzərində dayanmaq, əlləri sinə qarşısında bir-birə dayamaq. Qolları büküb-açmaq (bədəni düz saxlamaq).

2. H.ç.v. – üz-üzə yarımoturuşda çarpaz əllərlə bir-birindən tutmaq. Dartınmaqla gövdəni sağa-sola döndərmək ("ağacı mişaralamaq").

3. H.ç.v. kürek-kürəyə oturmaq, əllərlə yuxarıda bir-birindən tutmaq. İrəli əyilərək yoldaşı öz kürəyinə qaldırmaq.

4. H.ç.v. – ayaqlar aralı duruş, üz-üzə əllər yoldaşın çiyində. Gövdənin eyni vaxtda irəliyə yayvarı əyilmələri.

5. H.ç.v. – birinci kürek üstə uzanib, ayaqlar bir yerdə 90°

bucaq altında qaldırılıb, onun başı arxasında duran ikincinin topuğundan tutur. Ayaqların sağa və sola növbəli hərəkətləri.

6. H.ç.v. – dizlərdə dayaqda durmuş yoldaşın kürəyində ayaqlar aralı oturmaq, əllər baş arxasında. Arxaya və irəliyə əyilmələr (iştirakçılar yerlərini dəyişirlər).

7. H.ç.v. – birinci kürəyi üstə uzanaraq ayaqlar aralı durur, ikincinin köməyi ilə qıçlarla qayçıvari hərəkət icra edir.

8. H.ç.v. – əllərlə bir-birindən tutaraq üz-üzə durmaq. Eyni vaxtda ayağı bir-birindən tutmuş əllərin üzərindən keçirmək, dönmək, digər əlləri yuxarıya qaldırmaq. Hərəkəti əks tərəfə icra etmək.

9. H.ç.v. – üz-üzə döşəmədə oturmaq, döşəmədən azacıq yuxarıya qaldırılmış ayaqları yoldaşının ayaqlarının əks istiqamətinə dairəvi fırlatmaq.

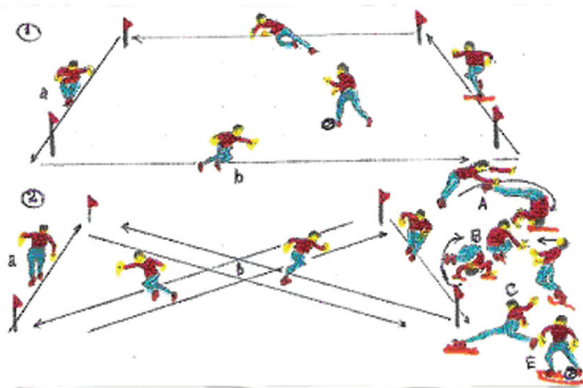
10. H.ç.v. – bir-birinin ardınca yaxında durur. Birinci ikincinin boynundan tutur, sallanır, ayaqlarını dizlərdən bükərək qaldırır və irəliyə açır (iştirakçılar yerlərini dəyişərək hərəkəti icra edirlər).

11. H.ç.v. – oturaraq əl-ələ tutmaq. Eyni vaxtda sol (sağ) ayaqları yanlara cəld atmaq.

12. H.ç.v. – əl-ələ tutmaq. Yarış: kim kimin ayağını daha çox tapdılayar?

Metodiki göstəriş: Hər bir hərəkəti 10-15 dəfə təkrar etmək.

Əsas hissə:



Şəkil 88

1. Tərəfləri 15x20 m olan sahənin ətrafı ilə “zəncirvari” qaçış. Kvadratin A tərəfi yüngül, B tərəfi sprint qaçışı ilə qət olunur. Kvadrat ətrafında hərəkəti 4 dəfə təkrar etmək. 2 dəqiqəlik istirahətdən sonra hərəkəti əks istiqamətdə icra etmək. Variant: qaçışı topaparma ilə yerinə yetirmək (şək.88-1).

2. 15x20 m olan sahənin ətrafı və diaqonalı üzrə “zəncirvari” qaçış. Kvadratin A tərəfini yüngül,

diaqonalını (B) sprint qaçışı ilə qət etmək. Dairəni 4 dəfə göstərilən qaydada təkrar qaçmaq. 2 dəqiqəlik istirahət (şək.88-2).

İcra variantları:

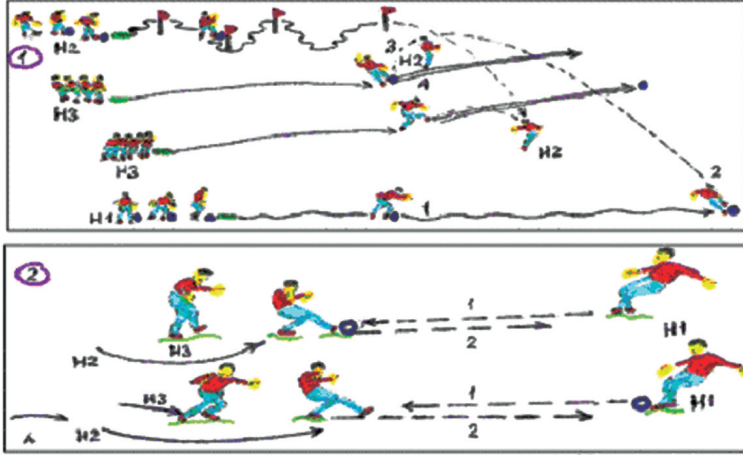
A – startdan əvvəl mayallaq aşmaq;

B – arxaya mayallaq aşmaq;

C – başla oyunun imitasiyası ilə sıçrayış;

D – sürüşərək topu vurmanın yamsılanması (imitasiyası);
E – topla müxtəlif hərəkətlər.

Oyun hərəkətləri:



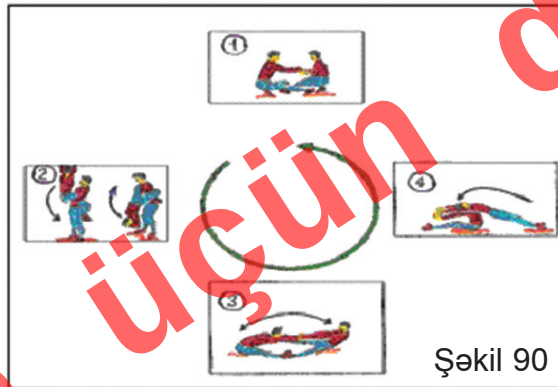
Şəkil 89

1. Sinif hər birində cüt və bərabərsaylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər bir komanda özü də iki qrupa ayrılır. Birinci qrupa daxil olanlar topu ötürür, ikinci qrupa daxil olanlar isə topu qapıya vururlar. Hərəkəti daha tez başa çatdıran komanda qalib hesab olunur. Sonra qruplar yerlərini dəyişirlər. Oyun təkrar olunur (şək.89-1).

2. Hərəkət üçlükdə yerinə yetirilir. Hərəkəti icra edəcək üçlüklər şəkildə göründüyü kimi yerləşdirilir. H 1 topu irəliyə ötürür. H 2 irəlindəki komanda yoldaşını (H 3) qabaqlayaraq topu H 1 - ə qaytarır. Sonra iştirakçılar yerlərini dəyişirlər (şək.89-2).

Dərs № 44 (5)

Hazırlayıcı hissə: yeriş, qaçış, sürətlənmələr, ümuminkişaf hərəkətləri, **xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər** (şəkil 90-də nömrələnərək verilir).



Şəkil 90

ÜH. Qaçışlar: müxtəlif istiqamətli, müxtəlif sürətli, müxtəlif formalı.

1. H.ç.v. – yarımoturuşda üz-üzə, əl-ələ tutmaq, sağ ayaq irəliyə uzadılır. Sıçrayışla ayaqların vəziyyətini dəyişmək.

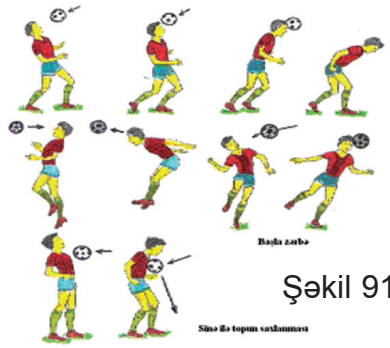
2. H.ç.v. – birinci ikincini çanaq nahiyyəsindən tutaraq saxlayır. İkinci ayaqları ilə birincinin belindən tutur. İkinci arxaya əyilir və çıxış vəziyyətinə qaydır. Birinci onu saxlayır, geri qayıtmasına kömək edir. Oyunçular yerlərini dəyişirlər.

3. H.ç.v. – ayaqlar aralı oturuşda pəncələri bir-birinə dayayıb əl-ələ tutmaq. İrəliyə növbəli əyilmələr.

4. H.ç.v. – kürək-kürəyə oturaq vəziyyətdə yuxarıda əl-ələ tutmaq. İrəli əyilərək yoldaşını çəkmək və çıxış vəziyyətinə qayıtmaq. Sonra yerləri dəyişirlər.

Metodiki göstəriş: *Bütün hərəkətlər 10-15 dəfə təkrarlanır. Silsilə arası 2-4 dəq. fasilə, silsilə təkrarı 2-4 dəfə.*

Əsas hissə:



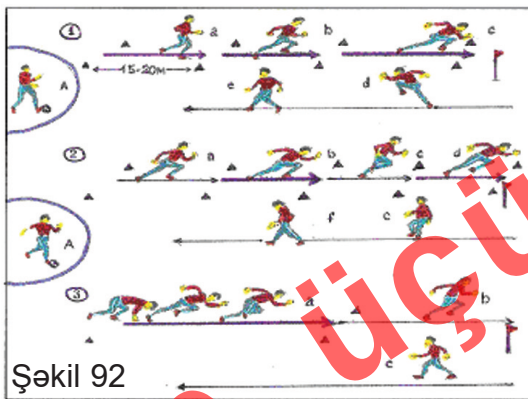
Şəkil 91

1. Topu qarşısında yuxarı ataraq bir dizi qatlamaqla bədənə geriye əymək, bədənə gərib sıçrayışla başın ön hissəsi ilə topa zərbə vurmaq. Başla zərbələri şəkil-də göstərilən formada təkrarlamaq.

2. Uçub gələn topun sinə və gövdə ilə saxlanması. Sinə irəli, başı nisbətən arxaya aparmaq. Gövdə ilə qarın içəri çəkilməklə topun istiqaməti aşağı yönəldilir (şək.91).

Dərs № 47 (8)

Hazırlayıcı hissə: yeriş, qaçış, sürətlənmələr, ümuminkişaf hərəkətləri, **xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər** (şəkildə nömrələnərək verilir) (şək.92).



Şəkil 92

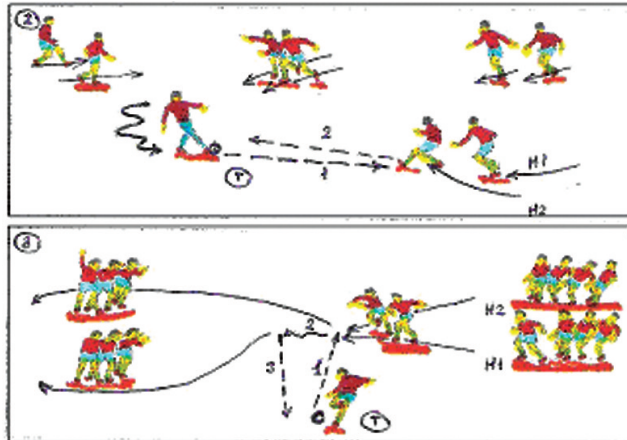
1. Cütlükdə 15-20 m məsafəyə müxtəlif sürətli qaçışlar: a) yüngül qaçış; b) maksimuma yaxın sürətlə; c) maksimal sürətlə. Start yerinə yüngül qaçış və ya kiçik sıçrayışlarla (d) tənəffüs hərəkətləri ilə qayıtmaq. 4-6 təkrar. *Variant:* hərəkəti top ilə icra etmək.

2. Cütlükdə 15-20 m məsafəyə start sürəti ilə qaçmaq:

a) yüngül qaçışdan; b) sprint qaçışına; c) yüngül qaçışa; d) yenidən sprintə keçid. Start yerinə yüngül qaçışla, tənəffüs hərəkətləri ilə qayıtmaq. 4-6 təkrar. *Variant*: topaparma ilə qaçış.

3. Cütlükdə 15-20 m məsafəyə kəskin start sürətlənmələri. Startdan sürətli çıxdıqdan sonra yüngül qaçışa (b) keçmək, start yerinə addımla və ya yüngül qaçışla, tənəffüs hərəkətləri ilə qayıtmaq. *Variantlar*: a) startdan yanakı; b) aşağı startdan; c) kürəyi üzərindən uzanaraq; d) uzanaraq dayaqdan qaçış istiqamətinə.

Əsas hissə:



Şəkil 93

1. Çıxış vəziyyəti: cütlüklər. Meydan boyu yerdəyişmələr, top aparmalar, cütlülərdən birinə topu ötürmə (№ 2). Topu qabaqlama ilə topu alma və geriye, məşqçi-müəllimə qaytarmaq (№ 1). Topla fəal hərəkət etmək. *Variantlar*: Cütlüklər topu daha tez müəllimə qaytarır (şək.93-1).

2. Ç.v. İki qrupda. Düzülüş şəkildə göründüyü kimi: əvvəlcədən müəyyən olunmuş yerə (№ 1) məşqçi ötürmə verir. Top uğrunda mübarizə aparılır. Topa sahib olan onu qazandıqdan sonra müəllimə qaytarır. *Variantlar*: Müxtəlif vəziyyətlərdən: oturaq, uzanmış və s. start etmək (şək.93-2).

Çeviklik qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi

Formativ qiymətləndirmə:

- Nümunə:** – Çeviklik hərəkətlərini qeyri-dəqiq icra edir, qaydalara riayət etmir;
 – Çeviklik hərəkətlərini qüsurlu icra edir, yoldaşları ilə əməkdaşlıq edir;
 – Çeviklik hərəkətlərinin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verir, davranışı təqdirəlayiqdir;
 – Çeviklik hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir, davranışı təqdirəlayiqdir.

Kiçik summativ qiymətləndirmə:

Cədvəl 16

3. Hərəkət qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə Q.S. 3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətləri yerinə yetirərəkən çeviklik nümayiş etdirir.					
Kontin-gent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
Oğlanlar	Topun səbətə atılması (5 cəhd) (Basketbol)	1	2	3	5-4
Qızlar	Topun qapıya vurulması (5 cəhd) (Futbol, həndbol)	1	2	3	5-4
	Topun oyuna daxil edilməsi (3m-dən 5 cəhd) (Voleybol)	1	2	3	5-4
1. Informasiya təminatı					
Oğlanlar Qızlar	Hərəkət fəaliyyət haqqında məlumat	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verə bilmir	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Çeviklik hərəkət fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir
2. Bacarıq və vərdişlər					
Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri icrasında qeyri-dəqiqliyə yol verir	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edilir
3. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması					
Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkət fəaliyyətində inamlıdır	Hərəkət fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir

Dözümlülük qabiliyyəti üzrə dərslərin tədrisi metodikası

- VI sinifdə bu qabiliyyətin:
- çoxmərhələli estafet qaçışları;
 - enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışları;

– süni və təbii maneələrlə qaçışlar kimi resurslardan istifadə etməklə inkişafı nəzərdə tutulur.

Bu zaman "rəvan", "interval", "fasiləsiz", "fartlek" (ingilis sözü olub, sürətlə oyun deməkdir) metodlarından istifadə nəzərdə tutulur.

Dözümlülük qabiliyyəti üzrə qiymətləndirmə

Formativ qiymətləndirmə:

Nümunə: – Dözümlülük hərəkətlərini qeyri-dəqiq icra edir, qaydalara riayət etmir;

- Dözümlülük hərəkətlərini qüsurlu icra edir, yoldaşları ilə əməkdaşlıq edir;
- Dözümlülük hərəkətlərinin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verir, davranışı təqdirəlayiqdir;
- Dözümlülük hərəkətlərini nümunələrə müvafiq icra edir, davranışı təqdirəlayiqdir.

Kiçik summativ qiymətləndirmə:

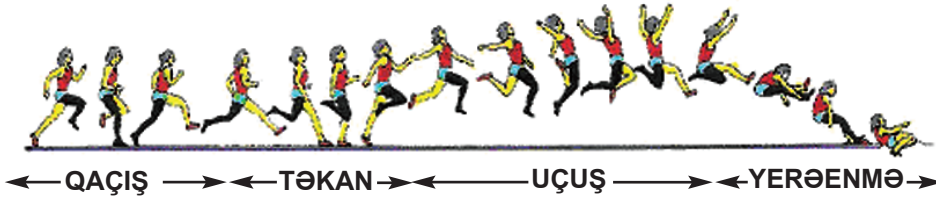
Cədvəl 17

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə Q.S. 3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətləri yerinə yetirərkən çeviklik nümayiş etdirir.					
Kontin-gent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
Oğlanlar	1500 m kross qaçışı	8,50>	8,49-8,26	8,25-8,01	8,00
Qızlar		9,30>	9,29-9,01	9,00-8,21	8,20
1. İnformasiya təminatı					
Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Dözümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verə bilmir	Dözümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Dözümlülük hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Dözümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir
2. Bacarıq və vərdişlər					
Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Dözümlülük tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Dözümlülük tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Dözümlülük tədris vahidinə aid hərəkətləri icrasında qeyri-dəqiqliyə yol verir	Dözümlülük tədris vahidinə aid hərəkətlər nümunələrə müvafiq icra edilir
3. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması					
Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir

SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİ

Ümumtəhsil məktəblərinin VI siniflərində şagirdlərin sürət-güc qabiliyyəti üçün ayrılmış tədris vaxtı aşağı və yuxarı ətraflarda bu hazırlığın inkişafı üçün nəzərdə tutulmuşdur. Planlaşma cədvəlində bu qabiliyyətin inkişafı üçün tövsiyə olunan resurslar göstərilmişdir. Lakin bu resurslardan istifadənin son nəticəsi şagirdlərin bir neçə klassik hərəkətlərdə: qaçaraq uzunluğa tullanmada, qaçaraq hündürlüyə tullanmada və kiçik topun atılmasında sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsini nəzərdə tutur.

Qaçaraq uzunluğa tullanma



Şəkil 94

Fazaların təsviri

Uzunluğa tullanma aşağıdakı fazalara bölünür: Qaçış, Təkan, Uçuş və Yerənmə.

1. Qaçış fazasında şagird sürətlənmə hesabına optimal qaçış sürəti əldə edir.
2. Təkan fazasında şagird şaquli sürət yaradır və üfüqi sürətin itirilməsini minimuma endirir.
3. Uçuş fazasında şagird yerənməyə hazırlaşır. Bu zaman üç texniki: "açılaraq", "bükülərək" ("addımlama") açılaraq və "uçuşda 1,5 addım qayçıvari" üsullarının kombinasiyasından istifadə etmək olar.
4. Yerənmə fazasında şagird uçuş trayektoriyasını potensial maksimal uzunluğuna çatdırır və yerənmə zamanı bu məsafənin itirilməsini minimuma endirir.

Qaçış fazası



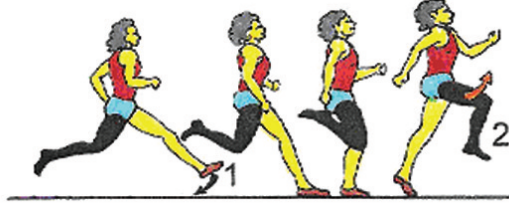
Şəkil 95

Məqsəd: Optimal qaçış sürətinin əldə olunması.

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Qaçış məsafəsi 10 addımdan (yeni başlayan idmançılar) və 20 addımdan artıq (yuxarı dərəcəli idmançılar) məsafəyə qədər ola bilər.
2. Qaçış texnikası sprintdə olduğu kimidir.
3. Təkana qədər qaçış sürəti daim artırılır.

Təkan fazası



Şəkil 96

Məqsəd: şaquli sürəti mümkün olan maksimuma çatdırmaq və üfüqi sürətin itirilməsini minimuma endirmək.

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Pəncənin dayağa qoyulması fəal və cəldir, "aşağıya-geriyə" hərəkət ilə icra olunur (Şəkil 86 - 1)
2. Təkan vaxtı minimuma endirilir, təkan qıçı minimal bükülür.
3. Sərbəst qıçın (irəli aparılan) budu üfüqü vəziyyətdə hərəkət etdirilir. (Şəkil 86 - 2)
4. Pəncə-baldır, diz və çanaq-bud oynaqları tam düzəldilir.

Uçuş fazası

"Bükülərək" texnikası



Şəkil 97

Şərh: yeni başlayanlar üçün çox əlverişli texnikadır.

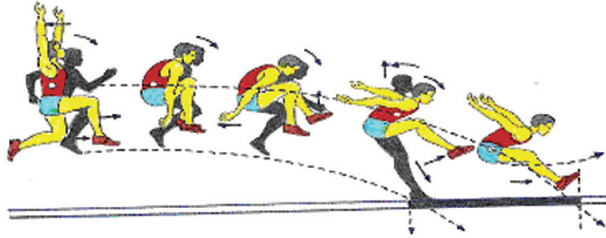
Məqsəd: səmərəli yerənməyə hazırlıq.

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Sərbəst qıç təkan vəziyyətində ləngiyir;
2. Bədən şaquli vəziyyətdə qalxmaqda davam edir;

3. Təkan qıçı uçuşun çox böyük hissəsində geridə qalır;
4. Təkan qıçı uçuşun sonuna yaxın bükülərək irəliyə və yuxarıya hərəkət etdirilir;
5. Hər iki qıç yerənmə üçün irəliyə düzəldilir (şək.98).

Yerənmə fazası



Şəkil 98

Qeyd: rəngli – düzgün icra; qara – düzgün olmayan icra.

Fazanın əvvəlində başın çox irəliyə əyilməsi diqqəti cəlb edir.

Məqsəd: uçuş trayektoriyasının itkisini minimuma endirmək.

DÜZGÜN İCRA ÜÇÜN NƏYƏ DİQQƏT YETİRMƏLİ?

1. Gövdə demək olar ki, tam düzəldilir (fazanın əvvəli, rəngli).
2. Bədən getdikcə irəliyə əyilir.
3. Qollar aşağıdan arxaya aparılır.
4. Dizlər sinəyə tərəf çəkilir, baldırlar irəliyə aparılır.
5. Pəncə quma toxunduqdan sonra budlar irəli hərəkət etdirilir.

TƏDRİS METODİKASI

1. Sədlər üzərindən ardıcıl tullanmalar



Şəkil 99

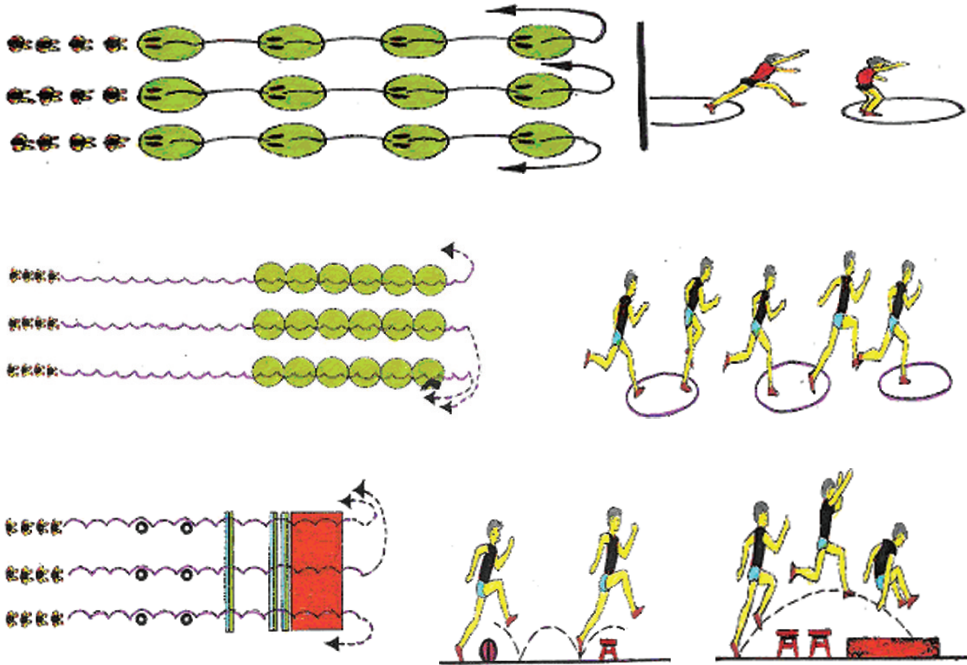
Qısa qaçış məsafəsindən istifadə edin. Məsafə 4-5 m.

Sərbəst qıç üzərinə enin.

Məsafə sürətlə əlaqədar artır.

Üç addımlı ritmdən istifadə edin.

Hündürlük 30-40 sm (şək.99).



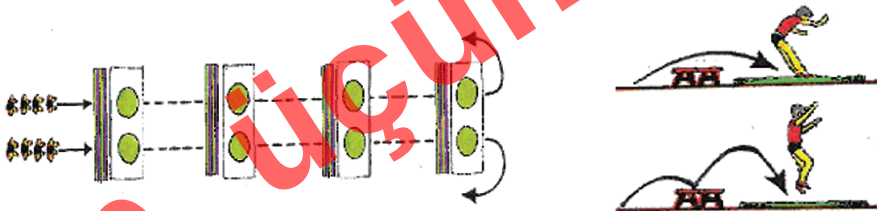
Şəkil 100

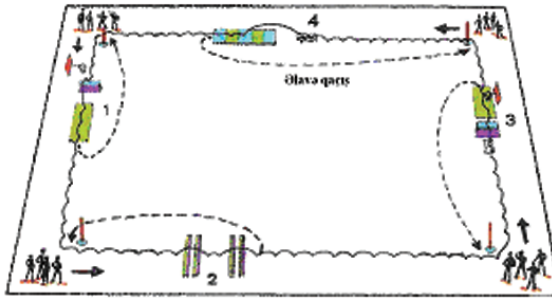
Məqsəd: qısa qaçışdan sonra təkənı təkmlleşdirmək və təkən üçün mövqeyi yaxşılaşdırmaq.

2. Platformadan təkən



5-7 addımlıq qaçışdan istifadə edin. Platformanın hündürlüyü 15-20 sm. Uçuşda təkən mövqeyini saxlayın. Addım mövqeyində yerə enin.





Şəkil 101

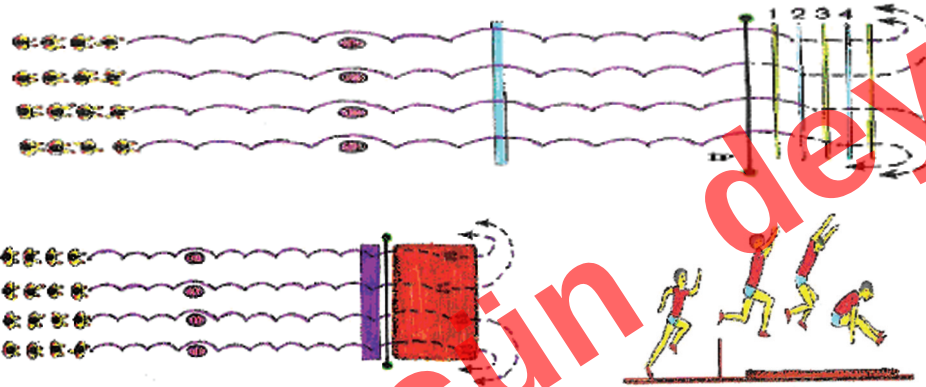
Məqsəd: uçuşda qalma vaxtını artırmağı öyrənmək.

3. Qısa qaçışdan sonra təkən



5-7 addımlıq qaçışdan istifadə edin.
Uçuşda təkən mövqeyini saxlayın.
Fəal təkənə üstünlük verin.

Addım vəziyyətində yerə enin.



Şəkil 102

Məqsəd: təkən hərəkətinin təkmilləşdirilməsi və onun uçuşda fiksasiya olunması.

4. "Qıçları bükərək" texnikası platformadan təkənla



Şəkil 103

5-7 addımlıq qaçışdan istifadə edin. Təkan ayağını irəli-yuxarı dartın. Uçuşda təkan mövqeyini saxlayın. Qıçların paralel vəziyyətində yerə enin. Yerə enmədən əvvəl sərbəst qıçı irəli aparın.

Məqsəd: asanlaşdırılmış şəraitdə təkan texnikasının öyrədilməsi.

5. Qısa qaçışdan sonra "Qıçları bükərək" texnikası



Şəkil 104

5-7 addımlıq qaçış məsafəsindən istifadə edin. Pəncənin dayağa fəal qoyulmasına və təkana üstünlük verin. Havada təkan mövqeyini saxlayın (şək.104).

Məqsəd: "bükülərək" üsulu ilə tullanma texnikasını mənimsəmək.

6. Tam qaçış şəraitindən hərəkətin öyrədilməsinin bütöv ardıcılığı



Şəkil 105

Təkan yerindən arxaya qaçın. Birinci cəhdə addım uzunluğunu dəyişdirməyin. Əlverişli məsafədə sıçrayın (20-30 m). Sizin tərəf müqabiliniz təkan yerini nişanlayır.

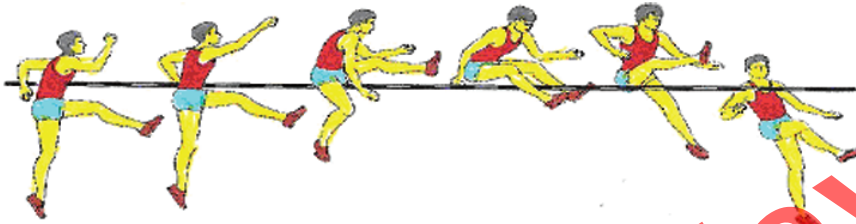
Zəruri olduqda qaçış və start mövqeyini dəqiqləşdirin.
Qaçışa bu nöqtədən başlayın.

Məqsəd: qaçış məsafəsinin uzunluğunu təyin etmək və tam hərəkətin bütün elementlərini birləşdirmək.

QAÇARAQ HÜNDÜRLÜYƏ TULLANMA

Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin aşağı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə olunan hərəkətlərdən biri də qaçaraq hündürlüyə tullanmadır. Bu hərəkətin icra üsulları içərisində ən sadəsi "addımlama" üsuludur. Bu üsulun təsviri və icra texnikası V sinif üçün hazırlanmış müəllim vəsaitində verilmişdir. VI sinifdə "addımlama" üsulunun təkmilləşməsi həyata keçirilir. Bununla yanaşı aşağıdakı şəkildə hərəkətin icra üsulu, şagirdlərin hündürlük plankasına doğru qaçış istiqamətləri, qaçış bucağı və təkən yerinin ölçülərək (pəncələrle) müəyyənləşdirilməsi göstərilmişdir (şək.106-107).

Hərəkətin yandan görünüşü

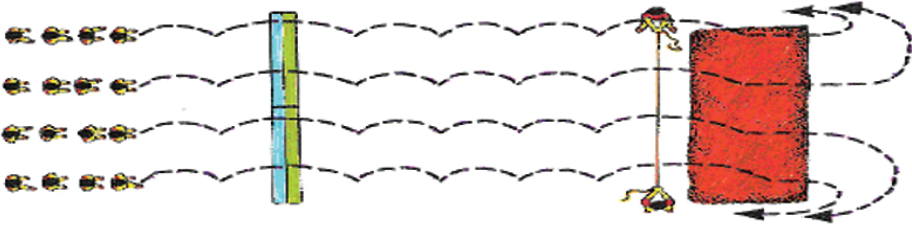


Şəkil 106

Hərəkətin qarşıdan görünüşü



Şəkil 107



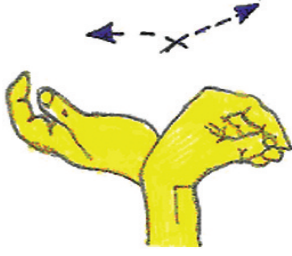
Şəkil 108

Qaçaraq hündürlüyə tullanma dərslərində istifadə olunacaq ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər V sinifdə istifadə olunan hərəkətlərlə eynidir.

ATMALAR

Ümumtəhsil məktəblərində atma hərəkətləri şagirdlərdə yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün istifadə olunur. Bu hərəkətlərə kiçik topun uzaq məsafəyə, hədəfə atılması, doldurulmuş topların müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən itələnməsi, atılması daxildir. Yuxarı ətraf əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün ən təsirli vasitə müxtəlif çəkili topların atılması, itələnməsi, daşınması ilə təşkil olunan oyunlar, estafetlər və kombine olunmuş estafetlərdir. Metodiki cəhətdən düzgün təşkil olunmuş oyunlar və çoxmərhələli estafetlərdən istifadə ilə qurulmuş dərs prosesində orta hesabla hər bir şagird 25-30 atma hərəkətini yerinə yetirir ki, bu da yuxarıda qeyd olunan qabiliyyətin inkişafı üçün kifayət qədər fiziki yük təşkil edir.

Atma hərəkətinin texnikası və öyrətmə metodikasının V sinfin müəllim vəsaitində verildiyini nəzərə alaraq burada kiçik topun düzgün tutulmasını və bir sıra atma, topu itələmə hərəkətlərinin təsvirini verməklə kifayətlənirik. Göstərilən hərəkətlərdən müxtəlif estafetlərin və oyunların təşkili prosesində istifadə etmək mümkündür.



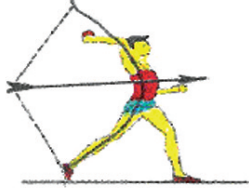
Bileğin hareketi



Düzgün tutma



Səhv tutmalar

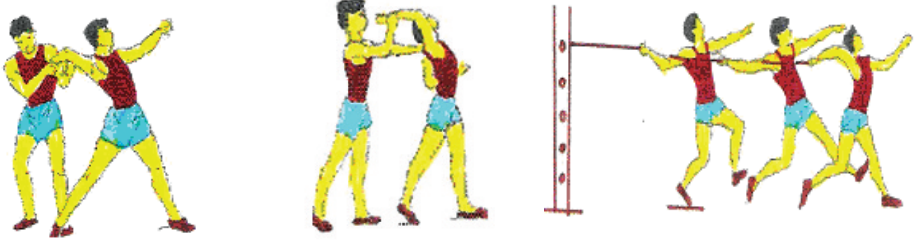


Dartılmış kaman"
vəziyyəti



Şəkil 109





Şekil 110

Doldurulmuş toplarla icra edilen hareketler



Atma zamanı
bileğin hareketi



1



2



3



4



5



6



7



8



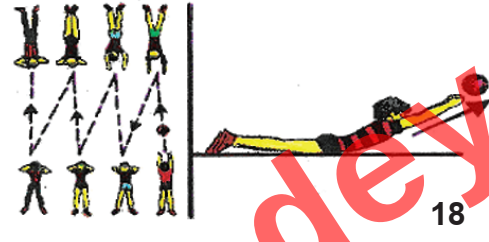
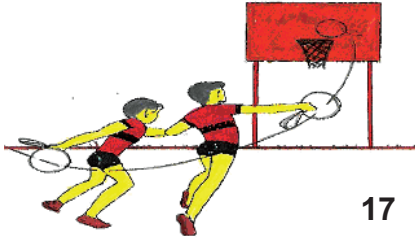
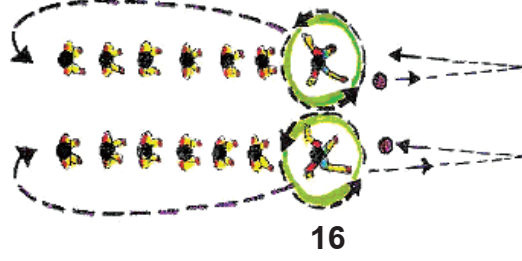
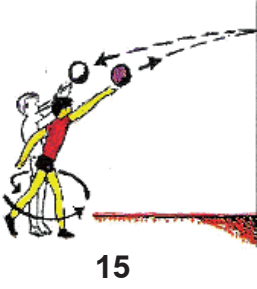
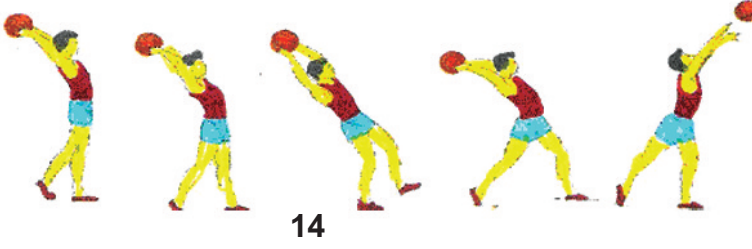
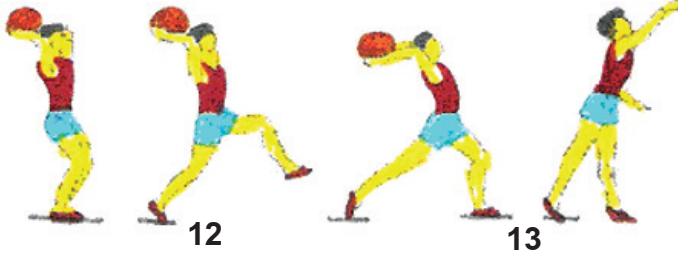
9



10



11



Sürət-güc tədris vahidində qiymətləndirmə

Kiçik summativ qiymətləndirmə:

Cədvəl 18

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

Q.S. - 3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı normativlərə müvafiq sürət-güc nümayiş etdirir.

Kontin-gent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S. 1 "2"	Q.S. 2 "3"	Q.S. 3 "4"	Q.S. 4 "5"
Oğlanlar	Qaçaraq uzununa tullanma (sm.)	279 <	280-299	300-324	325 >
	Qaçaraq hündür. tullanma (sm.)	89 <	90-99	100-104	105 >
	150 qr. topun atılması (m.)	22 <	23-27	28-33	34 >
Qızlar	Qaçaraq uzununa tullanma (sm.)	229 <	230-259	260-284	285 >
	Qaçaraq hündür. tullanma (sm.)	74 <	75-84	85-94	95 >
	150 qr. topun atılması (m.)	16 <	17-18	19-21	22 >

1. İnformasiya təminatı

Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verə bilmir	Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Sürət-güc hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir
--------------------	-------------------------------------	--	--	--	--

2. Bacarıqlar və vərdişlər

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiq liyyə yol verir	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətləri nümə-nələrə müvafiq icra edir
--------------------	---------------	---	---	--	---

3. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması

Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir	Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır	Hərəkəti fəaliyyətlərini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir
--------------------	----------------------------	---	---	---	---

II Yarımlin sonunda böyük summativ qiymətləndirmə

№	Yaş	Stand. və hərək. qab.	Qiymətləndirmə hərəkətləri	N O R M A T İ V L Ə R							
				OĞLANLAR				QIZLAR			
				Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
1	11	3.1.3. Çeviklik	3x10 m qaçış, san.	10,4 və >	10,3-9,7	9,6-8,9	8,8 və <	11,5 və >	11,4-10,9	10,8-9,5	9,4 və <
2	11	3.1.4. Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma, sm	120 və <	121-144	145-169	170 və >	110 və <	111-135	136-155	156 və >
3	11	3.1.6. Dözümlülük	6 dəqiqəlik qaçış, m	949 və <	950-1050	1051-1200	1201 və >	749 və <	750-899	900-1050	1051 və >

II yarımilin yekun qiyməti aşağıdakı düsturla müəyyən olunur:

$$Y_2 = \frac{K_1 + K_2 + K_3}{3} \cdot \frac{40}{100} + \text{BSQ} \cdot \frac{60}{100}$$

Y_2 – II uarımildə yekun qiymətləndirmə.

K_1 – çeviklik qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmənin nəticəsi.

K_2 – sürət-güc qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmənin nəticəsi.

K_3 – dözümlük qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmənin nəticəsi.

B.S.Q. – böyük summativ qiymətləndirmənin nəticəsi:

Şagirdin illik qiyməti aşağıdakı düsturla müəyyən olunur:

$$I = \frac{Y_1 + Y_2}{2}$$

Burada:

Y_1 – birinci yarımildə yekun qiymət.

Y_2 – ikinci yarımildə yekun qiymət.

I – illik qiymət.

İstifadə olunan ədəbiyyatların siyahısı

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin konsepsiyası (Milli Kurikulum). “Kurikulum” jurnalı, 2008, № 1
2. Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün fənn proqramlarının (kurikulumların) təsdiqi haqqında Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirinin 963 №-li əmri, 2 iyun 2011-ci il
3. “Təhsil haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanunu. “Kurikulum” jurnalı, 2009, № 4
4. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası, 13. 01. 2009
5. Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI siniflərində Fiziki tərbiyə, “Müəllim” nəşriyyatı, Bakı, 2012
6. “Теория и Методика Физической Культуры”. Л.П.Матвеев, “Физкультура и спорт”, М. 1991
7. Комплексная программа Физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. М. 2010
8. Физическая культура 5-6-7 классы. В.И.Лях, М., 2010
9. Физическая культура в школе. Феникс, 2009
10. Уроки по баскетболу. С.Башкин. “Физкультура и спорт”, М. 1991
11. Футбол для юных. Джон Джармен. Лондон, 1982

Fiziki tərbiyə 6

*Ümumtəhsil məktəblərinin 6-cı sinfi üçün
Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərsliyin
metodik vəsaiti*

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər:	Firat Hüseynov Soltan Bağirov Fərhad Hüseynov İlqar Əliyev Alim Niftullayev
Elmi redaktor:	Ç.Hüseynzadə filologiya elmləri doktoru
Redaktor:	T. Əliyeva
Rəssamlar:	N. Əliyeva, Q. Əhmədov
Dizayner:	S. Yüzbaşov
Korrektor:	E. Tofiqqızı

*Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin
qrif nömrəsi: 2017 - 069*

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi - 2017

Müəlliflik hüquqları qorunur. Xüsusi icazə olmadan bu nəşri və yaxud onun hər hansı hissəsini yenidən çap etdirmək, surətini çıxarmaq, elektron informasiya vasitələri ilə yaymaq qanuna ziddir.

Formatı 70x100 1/16. Ofset kağızı 70 qr. Ofset çapı.
Fiziki çap vərəqi 6. Tirajı 7800. Pulsuz.Bakı-2017

“XXI” Yeni Nəşrlər Evi
Bakı şəhəri, Mətbuat prospekti, 529 məhəllə