Levan Kikalişvili

FƏNN PROQRAMI

FİZİKİ TƏLİM
III-IV SİNİFLƏR

MÜƏLLİM KİTABI

“Peqas” nəşriyyatı

Qrif Gürcüstan Təhsil və Elm Nazirliyi tərəfindən 2018-ci ildə verilmişdir

FİZİKİ TƏLİM VƏ İDMAN III-IV SİNİFLƏR

MÜƏLLİM KİTABI

Dərsliyin müəllifi

Levan Kikalişvili–Uşaqlar üçün hərəkətli və idman oyunları üzrə mütəxəssis, gürcü xalq oyunları, mübarizə məharəti və döyüşlər üzrə mütəxəssis

Ekspert-konsultantlar
Maia Xerxulidze – həkim-pediatr, tibb elmləri üzrə akademik doktor
Koba Çumburidze - Gürcü xalq oyunları, mübarizə məharəti və döyüşlər üzrə mütəxəssis
Ekaterine Kikalişvili – fiziki tibb və reabilitasiya metodisti

Elmi redaktor
Tamar Mancavidze - həkim-pediatr, tibb üzrə akademik doktor

Bədii cildləmə və dizayn

Levan Kikalişvili

Bədii redaktor–Natela Tuxareli

Bütün hüquqlar qorunur

© “Peqas” nəşriyyatı, 2018
© Levan Kikalişvili, 2018

Nəşr ili və sırası 2018-ci il

“Peqas” nəşriyyatı
Tel.: 568105467; 597029034
Ünv.:Ed. Mağalaşvili k.. 5
El.poçt:bookpegasus@gmail.com
web: www.pegasus.ge

ISB№ 978-9941-9028-5-7

MÜNDƏRİCAT

Ümumi hissə:

Konsepsiya..... 6
2017 – 23-ci ildə Milli Tədris Planının fiziki tərbiyə və idman üzrə dövlət standartı, əsas istiqamətlər və nəticələr.... 7
Fəsil I – İnkişafın yaş xüsusiyyətləri 8
1. İnkişaf sahələri..... 8
2. Fiziki xassələrin və müxtəlif bacarıqların inkişafının yaş üsusiyyətləri..... 10
3. İbtidai pillədə aerobik, anaerobik və çeviklik çalışmaların əhəmiyyəti..... 13
Fəsil II– Fiziki tərbiyə standartı 14
1. İstiqamət–Sağlamlıq və təhlükəsizlik 14
2. İstiqamət–Hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar 14
2.1. III-IV sinifdə tövsiyə edilən fəallıqlar və çalışmalar 16
2.2. Yeni hərəki bacarığın mənimsənilməsinə nə qədər vaxt lazımdır?..... 17
2.3. Gender məsələləri 19
2.4. Xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlərin fiziki fəallığa cəlb olunması..... 20
3. İstiqamət–Aktiv iştirak 22
Fəsil III– Qiymətləndirmə..... 23
1. Qiymətləndirmənin ümumi standartı..... 23
2. İnkişafetdirici qiymətləndirməni necə aparaq..... 24
2.1. Fiziki tərbiyədə inkişafetdirici qiymətləndirmə prinsipləri 25
2.2. Müəllim tərəfindən şagirdin qiymətləndirməsi –Qiymətləndirmə rubrikası..... 25
2.3. Şagirdin özünüqiymətləndirmə rubrikası 25
2.4. Standart test əsasında fiziki xassələrin inkişafının qiymətləndirməsi İnkişafetdirici qiymətləndirmənin aralıq forması).....26
2.5. Şagirdin fiziki fəallığının qiymətləndirməsinin standart testi/ Müəllim üçün qiymətləndirmə rubrikası (fakültativ)..... 31
2.6. Əlavə elektron resurslar..... 33
Fəsil IV – Yüklənmənin qiymətləndirməsi.....34
1. Söhbət testi 34
Fəsil V– Dərsin təşkili 35
1. Dərs üçün məkanın təşkili 35
2. İzahat və şagirdlərin təşkili metodları 35
Fəsil VI – Dərsin strukturu..... 36
1. Hazırlıq hissəsi..... 36
2. Əsas hissə..... 37
3. Yekun hissəsi..... 37
İsinmə çalışmalarının nümunələri 37

III sinfin fənn üzrə tədris prinsipləri 42
Fəsil I – Dərs ilinin əvvəlində inkişafın yaş xüsusiyyətləri 43
Fəsil II– Standartın istiqamətləri..... 43
1. İstiqamət – Sağlamlıq və təhlükəsizlik..... 43
1.1. İlin sonunda əldə ediləsi nəticələrin indikatorları 43
1.2. Tədris prinsipləri.....43
1.3. Nəticə və qiymətləndirmə 44
2. İstiqamət – Hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar 44
2.1. İlin sonunda əldə ediləcək nəticələrin indikatorları 44
2.2. Tədris prinsipləri 45
2.3. Nəticə və qiymətləndirmə 46
3. İstiqamət – Aktiv iştirak 46
3.1. İlin sonunda əldə ediləsi nəticələrin indikatorları 46
3.2. Tədris prinsipləri..... 46
3.3. Nəticə və qiymətləndirmə..... 47
Fəsil III – İllik plan..... 47
1. İllik planın tərtib edilməsi prinsipi 47
2. İnteqrativ dərs 47
3. İllik planın nümunəsi..... 48
Fəsil IV – Dərs fəallıqlarının təsviri və ardıcıllıq 52

1. I-II siniflərdəmənimsənilmiş bacarıqların möhkəmlənməsi..... 52
1.1. Yeriş 52
1.2.Qamət..... 52
1.3. Elastiklik 53
2. Fiziki xassələrin qiymətləndirmə testlərinin müvafiq çalışmaları ilə dərslər.....53
3. Tarazlığın, sprintin, yuxarı hoppanma və irəli hoppanmanın inkişafı üzrə dərslər 53
4. İrəli hoppanmaq, yana hoppanmaq, hopanmaqla gəzmək və müdafiə strategiyasının inkişafı üzrə dərslər 56
5. Manipulyativ bacarıqların inkişafı üçün dərslər: ayaqla topa zərbə vurmaq, topu çiləmək və tutmaq.....57
6. Eşitmə və görmə reaksiyasının, koordinasiya bacarığının inkişafına dəstəyin verilməsi üçün dərslər 58
7. Əsas hərəki bacarıqların inkişafına dəstəyin verilməsi üçün dərslər 58
7.1. Ayaqlar geniş açılmış vəziyyətdə irəli atılmaq 58
7.2. İki əli çarpazlamaqla topa zərbə vurmaq 58
7.3. Özünü kənarlaşdırmaq 58
8. İrəli mayallaq aşmaq 58
9. Hərəkət təhlükəsizliyi 59
10. Dartınma çalışmaları 60
Fəsil V – III sinif üçün hərəki oyunlar..... 62
Hərəki oyunların əhəmiyyəti 63
1. Oyun „Divara top diyirləyək” 64
2. Oyun „Bostanda dovşanlar“ 64
3. Oyun „Balqabaq” 65
4. Oyun „Üzüm yiğimi” 66
5. Oyun „Yağışlı hava” 67
6. Oyun “Dəcəl qoyunlar” 68
7. Oyun „Uşaqlar və sağsağan“ 69
8. Oyun „Top kəsmə“ 69
9. Oyun “Böcəklərin basketbolu”..... 71
10. Oyun „Şən futbol“ 72
11. Oyun „Həvəsli həndbol”..... 72
12. Oyun „Şən badminton“ 73
13. Oyun „Estafeta“ 74

IV sinif üzrə fənnin tədris prinsipləri

Fəsil I – Dərs ilinin əvvəlində inkişafın yaş xüsusiyyətləri..... 77
Fəsil II – Standartın istiqamətləri..... 78
1. İstiqamət -Sağlamlıq və təhlükəsizlik 78
1.1. İlin sonunda əldə ediləcək nəticələrin indikatorları..... 78
1.2. Tədris prinsipləri..... 78
1.3. Nəticə və qiymətləndirmə..... 78
2. İstiqamət–hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar..... 79
2.1. İlin sonunda əldə ediləcək nəticələrin indikatorları..... 79
2.2. Tədris prinsipləri..... 79
2.3. Nəticə və qiymətləndirmə.....80
3. İstiqamət–aktiv iştirak..... 80
3.1. Müdafiə və hücum strategiyaları..... 80
3.2. Tədris prinsipləri..... 80
3.3. Nəticə və qiymətləndirmə..... 81
Fəsil III – İllik plan..... 82
Fəsil IV – Dərslərin fəallıqlarının təsviri və ardıcıllıq 86
1. II-III siniflərdə mənimsənilmiş bacarıqların möhkəmlənməsi üzrə 86
2. Fiziki xassələrin inkişafının qiymətləndirmə testinin müvafiq çalışmaları 88
3. Hərəki bacarıqların inkişafı üzrə dərslər..... 88
3.1. Müdafiə və hücum strategiyaları 88
3.2.Divara dırmaşmaq 89
4. Koordinasiya bacarığını inkişaf etdirən çalışmalar 90
5. Manipulyativ bacarıqların inkişafı üzrə dərslər: ayaqla topun çilənməsi, dəyənəklə zərbə vurulması, topun əllə vurulması və tutulması 91

6. Anaerobik çalışmalar..... 92
7. Elastikliyi inkişaf etdirən çalışmalar..... 93
8. Bədənin idarəetmə bacarığının inkişafına yönəlmiş dərslər: tarazlıq və geriyə aşmaq 94
9. Dartınma üzrə təhlükəsiz çalışmalar 94
10. Ağırlığın qaldırılması texnikası 96
Fəsil V – IV siniflər üçün hərəkətli oyunlar..... 97
1. Oyun „Estafeta“ 98
2. Oyun „Meyvə yığımı” 99
3. Oyun „Vitamin-vitamin“ 101
4. Oyun „Pipiyi qan xoruz” 102
5. Oyun „Hava topu” 103
6. Oyun „Dairəvi top“ 104
7. Oyun „Həyətin müdafiəsi„ 104
8. Oyun „Topun kəsilməsi“ 105
9. Oyun „Kəndirin dartılması” 107
10. Oyun „Cəld pas“ 107
11. Oyun „Şən basketbol“ 108
12. Oyun „Topun havada səyahəti” 109
Fəsil VI – Təhlükəsizlik və zədələnmələrin qarşısının alınması.....110
1. Təhlükəsizliyin əsas prinsipləri..... 110
2. Bəzi xəstəlik zamanı təhlükəsizlik qaydaları..... 111
3. Zədələnmə zamanı ilk yardım..... 113
Əlavə N1 Dərs planının nümunəsi III sinif üçün 116
ƏlavəN2 Dərs planının nümunəsi IV sinif üçün..... 119
ƏlavəN3 121
Əlavə N4.....122
Əlavə N5 123
N6 – III və IV siniflərin qiymətləndirmə cədvəlləri..... 124
Əlavə N7 –III-IV siniflər üçün təchizat..... 125
Terminlərin izahatı..... 128
Biblioqrafiya..... 129

ÜMUMİ HİSSƏ

Konsepsiya

Kitab ümumtəhsil müəssisəsinin fiziki təlim və idman müəllimləri üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Kitab 2017-2023-cü illərin Milli Tədris Planının **Fiziki tərbiyə və idman standartına (I-IV siniflər)** əsaslanır. Kitabda inkişafın yaş xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq, III və IV siniflərdə şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin əsas istiqamətləri və tədris prinsipləri haqqında məlumat təqdim edilir.

Kitab iki hissədən ibarətdir: 1. ümumi hissə; 2. fənnin tədris prinsipləri.

1. **Ümumi hissə** Milli Tədris Planının fiziki tərbiyə və idman üzrə dövlət idman standartının əsas istiqamətlərini, nəticəyə yönəlmiş tədris prinsipləri və III-IV siniflərdə uşağın inkişafının yaş xüsusiyyətləri haqqında məlumatı əhatə edir. Onda uşağın fiziki xassələri, fiziki fəallıqda iştirakı, müasir elmi sübutlara istinad edərək təhsil sistemində tövsiyə olunan və istifadə edilən yüklənmənin qiymətləndirmə üsulları nəzərdən keçirilir. Ümumi hissə dərs mühitinin təşkili, dərsdə şagirdlərin təşkili və yaşla münasibətdə tövsiyə edilən metodlar haqqında məlumatı əhatə edir.

2**. Fənnin tədris prinsipləri** dövlət standartının əsas istiqamətlərinin nəzərə alınması ilə müvafiq çalışmaların və oyunların təsvirini əhatə edir və təhlükəsizliyin müdafiəsi, ilk yardımın ümumi prinsipləri haqqında məlumatdan, III və IV sinif üçün tövsiyə edilən avadanlıq siyahısından ibarətdir. Dərslikdə əlavələr şəklində III-IV sinif üçün yaş normaları ilə fiziki fəallığın qiymətləndirmə anketi, fəallıqların bölgüsünün illik planı, fiziki xassələrin qiymətləndirmə forması təqdim edilmişdir.

Məktəbdə fiziki tərbiyənin rolu

Fiziki tərbiyə və idman ən mühüm təhsil intizamlarından biridir və uşağın həm fiziki, eləcə də koqnitiv, nitq və sosial-emosional sahəsinin inkişafında böyük rol oynayır. Sağlamlığın möhkəmlənməsinə və bərkiməsinə, bədənin mütənasibliyi və şax bədən quruluşunun formalaşmasına, şagirdin akademik davamiyyəti göstəricisinin yaxşılaşdırılmasına, fiziki fəallıqda və idmanda aktiv iştirakı üçün lazımi vərdiş-bacarıqların formalaşmasına və motivasiyaya dəstək verir. Müntəzəm fiziki fəallıq nəinki uşaqlıq, eləcə də yeniyetmədövründə bir çox təhlükəni, xroniki xəstəliklərin inkişafı risklərini (*diabet, həddən artıq çəki, xərçəng, yüksək arterial təzyiq vəs.*) azaldır və zərərli vərdişlərin qarşısının alınması üçün ən yaxşı vasitədir.

Fiziki tərbiyənin fənn proqramı insanın həyatı boyunca istifadə etdiyi həyat əhəmiyyətli hərəki vərdiş-bacarıqların inkişafına dəstək verir.

Fiziki tərbiyə və idman fənni şagirdə elə bir bilik verir ki, bunu da yalnız qeyd edilən fənn proqramının vasitəsilə qəbul etmək mümkündür və başqa dərs intizamlarını əhatə etmir.

Fiziki tərbiyədə nəticəyə yönəlmiş tədris prinsiplərinin istifadəsi sağlam və harmonik inkişaf etmiş gələcək nəslin tərbiyəsi üçün önəmli əsas yaradır.

2017 – 23-ci illərdə Milli Tədris Planının fiziki tərbiyə və idman üzrə dövlət standartı, əsas istiqamətlər və nəticələr

Fiziki tərbiyənin standartı (I-IV siniflər)	
Nəticələrin indeksləri	**Standartın nəticələri**
	1. İstiqamət: Sağlamlıq və təhlükəsizlik
F.t.ibt.(I).1.	Şagird şəxsi gigiyenası və təhlükəsizliyin elementar qaydalarına əməl edə bilməlidir.
	2. İstiqamət: Hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar
F.t.ibt.(I).2.	Şagird fiziki fəallıqda iştirak etmək üçün lazımi təməli hərəki vərdiş-bacarıqları göstərə bilməlidir.
	3. İstiqamət: aktiv iştirak
F.t.ibt.(I).3.	Şagird sağlamlığın qorunub saxlanılması və bərkiməsi üçün lazımi elementar fiziki fəallıqlarda iştirak edə bilməlidir.
F.t.ibt.(I).4.	Şagird fiziki fəallıqlarda iştirak əsasında həyat əhəmiyyətli vərdiş-bacarıqları aşkar etməlidir.
F.t.ibt.(I).5.	Şagird fiziki fəallığı bədənin vəziyyəti ilə əlaqələndirə bilməlidir.

Standartla müəyyən edilən nəticələrin əldə edilməsi üçün dərs prosesinin şagirdlərin inkişafının yaş xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq planlaşdırılması vacibdir.
Müəllim uşaqların inteqrativ rejimdə təhsil aldıqlarını və inkişaf etdiklərini bilməlidir və bu da onu bildirir ki, **fiziki, hərəki, elmi, sosial-emosional, təlimə olan yanaşma və nitq bacarıqlarının** inkişafı bir-biri ilə sıx əlaqədədir. Müvafiq olaraq, başqa intizamlarda olduğu kimi, fiziki təlim prosesində də uşağın inkişafının müxtəlif sahəsinin xassələrini nəzərə almaq lazımdır. Planlaşdırılan fiziki fəallıqlar çevik olmalı və hədəf qruplarının yaş xüsusiyyətləri və maraqlarına uyğun olmalıdır.

Fəsil I – İnkişafın yaş xüsusiyyətləri

1. İnkişaf sahələri

Müasir yanaşma ilə inkişaf şərti olaraq 5 sahəyə bölünür:
1. Sağlamlıq və fiziki inkişaf; 2. koqnitiv/elmi inkişaf; 3. sosial-emosional inkişaf; 4. təlimə olan yanaşma; 5. nitqi inkişaf. Hər "sahə" "yarımsahələri" əhatə edir və bunlar da öz növbəsində, müxtəlif "istiqamətləri" birləşdirirlər. Cədvəl № 1-də inkişafın hər beş sahəsinin yarımsahələri və onların istiqamətləri təqdim edilmişdir.

Cədvəl N1

Yarımkürə	İstiqamət
Fiziki inkişaf	Fiziki fəallıq.Bədən hissələrinin, orqanlarının böyüməsi/formalaşması.
Hərəki inkişaf	Böyük motorika; kiçik motorika; Sensomotor inkişaf.
Sağlamlıq və təhlükəsizlik	Şəxsi gigiyena/özünə qulluq vərdiş-bacarıqları, təhlükəsizlik.
Estetika və mədəniyyət, təbiət və texnologiya	Yaradıcılığın qavranılması və anlaşılması, yaradıcılıqla özünüifadəetmə; Ailə, cəmiyyət və mədəniyyət; təbiət və texnologiya
Kəmiyyət təsəvvürləri; hadisələr arasında yanaşmaların mahiyyətinə varmaq	Rəqəmlər və hesab; ölçmə; qanunauyğunluqların təyin edilməsi; vaxt, məkan,səbəb-nəticəyönümlülük.
Emosional inkişaf	Özünüeyniləşdirmə (mən - konsepsiya) və özünüqiymətləndirmə; özünüidarəetmə və özünüifadəetmə.
Sosial inkişaf	Böyüklərlə və həmyaşıdlarla münasibət; sosial davranış.
Motivasiya	Hər şeylə maraqlanma və maraq; təşəbbüs və müstəqillik.
Dərs bacarıqları	Diqqətin cəmləşdirilməsi, yaradıcılıq və ixtiraçılıq;problemin həlli, fikrin ifadə olunması, tənqidi təfəkkür.
Nitq	Dinləmə və şifahi nitq.
Savadlılıq	Oxu, yazı.

I. Sağlamlıq və fiziki inkişaf; II. Koqnitiv/elmi inkişaf; III. Sosial-emosional inkişaf; IV. Təhsilə olan yanaşma; V. Nitqi inkişaf.

Hər istiqamət uşağın müəyyən yaşda inkişafın hansı "nəticəsini" əldə edəcəyini təyin edir. Ayrı-ayrı sahənin inkişafının istənilən nəticəsini əldə etmək üçün konkret yaşda nəyin ediləcəyini bilmək üçün xüsusiyyətləri (indikatorları) nəzərə almaq lazımdır. Bu xüsusiyyətlər yaşa və inkişaf səviyyəsinə uyğun olaraq dəyişir.

Təfəkkürün inkişafı xüsusiyyətləri müəyyən edir ki, verilən yaşda uşağın qavranışı, anlayışı, rəqəmləri, hesabı, ölçməni bilib-bilmədiyi necədir.
III sinif şagirdinin sensor bacarıqları yaxşı inkişaf etmişdir: görür, eşidir, hiss edir, amma yaxşı analiz qabiliyyətindən məhrumdur. Rəqəmlərin hamısını, ölçü vahidlərini bilmir və məsafəni ölçə

bilmir. Qeyd edilən elmi bacarıqların inkişafı birinci sinifdən başlayır və müvafiq fəndə biliyin alınması ilə birlikdə irəliləyir.

Sosial və emosional sahənin inkişafının xüsusiyyətləri göstərir ki, özü ilə, həmyaşıdlarla və böyüklərlə münasibətdə uşağın yanaşması necə inkişaf edir.
III və IV siniflərdə uşaq I və II sinif şagirdlərinə nisbətən daha az "eqosentrik" olur. Avadanlıqdan həm müstəqil, eləcə də cütlükdə istifadə edə bilir. Qeyd edilən bacarıqların inkişafı yaşla birlikdə irəliləyir.

Təlim bacarıqları istiqamətlərinin inkişafı xüsusiyyətləri müəyyən edir ki, yaşına əsasən şagirdin hər şeylə maraqlanması və təhsilə olan marağı, diqqətini tapşırığa yönəltməsi və onun müddəti, müstəqil fikir bildirmək və problemi həll etmək bacarığı necədir. III – IVsinifdə hər şeylə çox maraqlanır, bəyənir və təkrar edir. Xüsusilə də nəticəsini tez görə biləcəyi fəallıqları yerinə yetirməyi və təkrarlamağı çox sevir. Amma onun maraqları hələ səthidir. Uşaq hadisələrə dərindən varmaqda çətinlik çəkir və nəyi isə bəyənmədiyində, ona qarşı marağı asanlıqla keçir.
Müəllim qeyd edilən bacarıqların xüsusiyyətlərini nəzərə almalı və dərsi uşağın bəyəndiyi və asanlıqla yerinə yetirdiyi fəallıqlarla planlaşdırmalıdır. Uşağın yaşı artdıqca, təlim bacarıqlarının inkişafı da ili-ildən inkişaf edir və tapşırıqların həcmi və çətinliyi də artır.

III-IV sinifdə onun nitqi səlisdir, yazıb-oxuya bilir. Öz fikrini sərbəst ifadə edir, əsaslandıra bilir. Amma müəyyən sözlər və terminlər var ki, onların əhəmiyyətini başa düşmür.
Müəllim qeyd edilən xassənin yaş xüsusiyyətlərini nəzərə almalı və yeni hərəkəti izah etdikdə və ya uşaq üçün hələ naməlum avadanlığı istifadə edən zaman tanış olmayan sözləri öyrətməli və onların əhəmiyyətini izah etməlidir.

Nitq – III-IV sinifdə uşağın artıq nitqi səlisdir, yazıb-oxuya bilir. Öz fikrini sərbəst ifadə edir, əsaslandıra bilir. Amma müəyyən sözlər və terminlər var ki, onların əhəmiyyətini başa düşmür.

Müəllim qeyd edilən xassənin yaş xüsusiyyətlərini nəzərə almalı və yeni hərəkəti izah etdikdə və ya uşaq üçün hələ naməlum avadanlığı istifadə edən zaman yad sözləri öyrətməli və onların əhəmiyyətini izah etməlidir.

Fiziki inkişaf böyümənin dinamik prosesidir və hələ rüşeym mərhələsində başlayır və yetkinliyin başa çatdığı mərhələyə qədər davam edir. Əhatə edir: bədənin çəkisinin, uzunluğunun, baş və köksün əhatəsinin artımını, bütövlükdə bədənin və onun ayrı-ayrı hissələrinin böyüməsini və mütənasib inkişafını, eləcə də uşağın orqanizminin bioloji yetişməsini.

Hərəki inkişaf müxtəlif qrupun əzələlərinin hərəkətə gətirilməsi ilə bu və ya digər hərəkətlərin yerinə yetirilmə qabiliyyətinin formalaşmasına səbəb olur. Hərəki inkişaf əhatə edir: böyük, yəni kobud motorikanı; kiçik yəni zərif motorikanı; senso-motor, yəni həssas hərəki bacarıqları.
Böyük motorika (kobud motorika) uşağın əl-ayaqlara və iri əzələlərə nəzarət etmək bacarığıdır ki, bunların vasitəsilə də başını tuta, otura, yeriyə, qaça, bədənə nəzarət edə və müxtəlif hərəkəti yerinə yetirməyi bacarır.

Kiçik motorika (zərif motorika) uşağın xırda, nazik əzələlərə (bilək və barmaqları əyən və açan əzələlər və görmə istiqamətini müəyyən edən gözün düzgün və dolayı əzələlər) nəzarət etmək bacarığıdır. Qeyd edilən bacarıq uşağa dəstək verir ki, biləyini, ovucunu və barmaqlarını hərəkət etdirsin.

Senso-motor (həssas-hərəki) bacarıqlar – hissiyyat orqanlarının (görmə, qoxulama, eşitmə,dad, təmas) tətbiqi ilə müəyyən hərəkətlərin yerinə yetirilməsi, koordinasiya və ətraf mühitin

qavranılması və ya tanınması. Senso-motor inkişafın əsas aspektlərindən biri gözün və əlin koordinasiyasıdır.
İbtidai siniflərdə fiziki və hərəki inkişaf, başqa sahələrə bənzər olaraq, müəyyən xassələrlə seçilir. Bu müddətdə bədənin və onun hissələrinin böyümə prosesi intensiv davam edir, sümük toxuması və əzələlər hələ formalaşmamışdır və zəifdir. Kiçik motorika böyük motorikaya nisbətən daha yaxşı inkişaf etmişdir, amma hər ikisi inkişaf mərhələsindədir.
Ibtidai pillə hərəki bacarıqların inkişafına dəstəyin verilməsi üçün çox önəmlidir. İri motorika bədən və əl-ayaqların tamdəyərli hərəkətinə dəstək verir. Kiçik motorikanın inkişafı, öz növbəsində, yazının, eləcə də təfəkkür və analiz bacarığının inkişafına dəstək verir, barmaqların uclarında yerləşən sinir reseptorlarının qıcıqlandırılması və aktivləşdirilməsi yolu ilə. Fiziki və hərəki inkişaf fiziki xassələrin inkişafı ilə sıx əlaqədədir.
Fiziki və hərəki inkişaf fiziki xassələrin inkişafı ilə sıx əlaqədədir.

2. FİZİKİ XASSƏLƏRİN VƏ MÜXTƏLİF BACARIQLARIN İNKİŞAFININ YAŞ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Fiziki xassələrin inkişafı müxtəlif yaşda fərqli intensivliklə davam edir. Müəllim üçün hər bir xassənin yaş xüsusiyyətlərini bilmək önəmlidir ki, şagirdlərə konkret yaşda müvafiq xassələrin inkişafına dəstək verəcək çalışmaları və fiziki fəallıqları ardıcıl olaraq təklif etsin, uşağı həddən çox yüklənməkdən və zədələnməkdən qorusun.

Çeviklik - oynaqda hərəkət sərbəstliyi səviyyəsi və amplitudası. Məktəb dövründə çevlikliyin inkişafının ən yaxşı dövrü 6-**11 yaşdır** və bu da onu bildirir ki, **III-IVsinifdə qeyd edilən xassənin inkişafına dəstəyin verilməsi** mütləq yaşa uyğun inkişafetdirici çalışmaların istifadəsi ilə davam etdirilməlidir.

İbtidai pillənin bütün siniflərində elastikliyin inkişafına dəstəyin verilməsi nəinki uşaqlıq, eləcə də yeniyetmə dövründə də birbaşa mütənasibliklə əzələlərin sərbəst hərəkətindən və bədənin çevikliyindən asılıdır.

Qeyd edilən müddətdə elastikliyin inkişafına dəstəyin verilməsi üçün istifadə edəcəyimiz çalışmalar: ümumi inkişafetdirici dinamik çalışmalar, müxtəlif istiqamətlərdə boyunun, belin, ətrafların – çiyinin, qolun və biləyin, budun, dizin və pəncənin əzələlərində fırlanma hərəkətləri. Statik çalışmalar dartınma üzrə, yaşa uyğun müvafiq çalışmalar, ayaqlar geniş açılaraq oturmaq, turnikdən asılmaq və s.

Sürət - zamanın kiçik parçasında (sürətlə) müxtəlif hərəkəti yerinə yetirmə bacarığı. III-IV sinifdə onun inkişafının intensivliyi I-II siniflə müqayisədə artmışdır. Artıq şagirdə hərəkətin sürətlə yerinə yetirilməsi ilə bağlı tapşırıqları vermək olar, amma onu da nəzərə almaq lazımdır ki, hərəkəti çox sürətlə yerinə yetirə bilməyəcəkdir. Belə ki, hərəkətin sürətlə yerinə yetirilməsində şagirdləri yarışdıracaq oyunlar planlaşdırılmamalıdır.

Məharət – tarazlığı və koordinasiyanı pozmadan hərəkətin istiqamətini cəld dəyişmək bacarığı, bir növ hərəkətin başqa hərəkətlə cəld dəyişməsi. **III sinifdə qeyd edilən xassə hələ ki, aşağı intensivlikdədir, IV sinifdən isə** artır və orta intensivliklə müşahidə olunur. Müvafiq olaraq, **IV sinfə qədər** hərəkətdə məharətin yüksək keyfiyyətlə büruzə verildiyini tələb edən tapşırıqlar **tövsiyə edilmir**. Həqiqətən də, bu yaşda uşaqlar kifayət qədər çevikdirlər, amma çox cəld deyillər. Qeyd edilən xassələri nəzərə almaqla uşağa **III sinifdə** sürətin inkişafını tələb etməyən çalışmaları təklif etməliyik.

IV sinifdə hərəkətin şərtlərinin dəyişməsi üzrə şagirdin qeyri-yarışma şərtində sürəti inkişaf etdirə biləcəyi çalışmalar planlaşdırılmalıdır (tarazlığa əməl edilməsi, müqavimətin dəf edilməsi). Müəllim bilməlidir ki, **bu dövrdə məharətin keyfiyyətinə diqqət yönəldilməməlidir.**

Qüvvə - kənar və özünün bədən (çəki) müqavimətinin qarşısını almaq bacarığı. Qeyd edilən bacarığın inkişafı birbaşa mütənasibliklə əzələ çəkisi və qüvvənin inkişafından asılıdır.

Əzələ qüvvəsinin inkişafı çox aşağı göstərici ilə xarakterizə olunur və **I-IV sinfə qədər dəyişmir**. Müvafiq olaraq, kənar müqavimətin qarşısının alınmasını tələb edən çalışmaların istifadəsi tövsiyə olunmur, çünki bu, müxtəlif travmalara səbəb ola bilər. Bədənin və əllərin-ayaqların müxtəlif qrup əzələlərinin inkişafına və öz bədən çəkisinin qarşılanmasına yönələn çalışmaların minimal yüklənmələrlə təklif edilməsi tövsiyə olunur. Məs., kəndirdə dırmaşmaq, turnikdən sallaşmaq, tullanmaq, üzü üstə uzanıqlı vəziyyətdən əllərə söykənmək, qarın və bel presi. **Uşaq çalışmaları imkanı daxilində yerinə yetirməlidir.**

Dözümlülük– bədənin, müxtəlif intensivliyin və uzunmüddətli fəallığın səbəb olduğu, **III-IV siniflərdə çox aşağı intensivliklə seçilən** yorğunluğa tolerantlıq. Dözümlülüyün inkişafına uzun məsafədə qaçış, orta intensivlikdə uzun müddət gəzinti, tullanmaq və başqa fiziki fəallıqlar dəstək verirlər. Uşağın bu yaş dövründə uzun məsafədə qaça bilmədiyinə görə, belə bir fəallıqları təklif etmək tövsiyə olunmur. Elə bir fəallıqlar məqsədəuyğundur ki, bunlar da dözümlülüyün yavaş-yavaş inkişafına əsas verir: yerində qaçış, tullanmalar, yaşına uyğun olan məsafədə qaçış, onun üçün qəbul edilən sürətlə.

Koordinasiya qabiliyyəti–III sinifdə koordinasiya bacarığı daha aşağıdır, nəinki IV sinifdə. Amma hələ də inkişafın müvafiq standartına çatmır. Buna baxmayaraq, qeyd edilən bacarığın tədricən inkişafına əsas verən və dəstək verən sadə çalışmaları təklif etmək tövsiyə olunur -tarazlıq üzrə çalışmalar, top atmaq və tutmaq və s. Qeyd edilən çalışmalar tədricən əlin və gözün, ayağın və gözün koordinasiyalı hərəkətini tələb edən hərəkətlərlə çətinləşdirilir, hərəkətin və koordinasiyanın dəqiqliyinə diqqət verilmir. Qeyd edilən müddətdə uşaq, tam il ərzində, nəticələri yavaş-yavaş yaxşılaşdırılır. Onu bilmək lazımdır ki, koordinasiya qabiliyyətinin inkişafına **eşitmə, görmə və toxunma reaksiyalarna, ritm hissinə və məkanda səmtləşməyə** yönəlmiş çalışmalar dəstək verirlər.

Cədvəl №2-də I – II siniflərin şagirdlərin fiziki xassələrin və bacarıqların inkişafını yaş sədləri təqdim edilmişdir

Cədvəl №2

	Əsas fiziki xassələrin və bacarıqların inkişafının yaş xüsusiyyətləri							
N	Xassələr və bacarıqlar	Yaş						
		6	7	8	9	10	11	12
1	Çeviklik							
2	Cəldlik							
3	Məharət							
4	Dözümlülük							
5	Yuxu							
6	Eşitmə və görmə reaksiyası							
7	Ritm hissiyyatı							
8	Tarazlıq							
9	Koordinasiya							
10	Məkanda səmtləşmə							
		6	7	8	9	10	11	12

1		İnkişafın aşağı intensivliyi
2		İnkişafın orta intensivliyi
3		İnkişafın yüksək intensivliyi

Diqqət vermək lazımdır ki, III-IV sinifdə eşitmə və görmə reaksiyası inkişafın ən yüksək intensivliyini göstərir. Sonrakı illərdə isə inkişaf tempi azalır. Bundan irəli gələrək, qeyd edilən müddətdə elə bir fəallıqları təklif etmək lazımdır ki, eşitmə və görmə sinirinin qıcıqlanmasına, inkişafına və qavranılmasına dəstək verir.

3. AEROBİK, ANAEROBİK VƏ ÇEVİKLİK ÇALIŞMALARININ İBTİDAİ PİLLƏDƏ ƏHƏMİYYƏTİ

Fiziki tərbiyənin əsas özünəməxsus vasitəsi idman məşqidir. İdman məşqinin uşağın orqanizminin müxtəlif sisteminə və ibtidai pillədə onların fəaliyyətinə hansı təsir göstərdiyinə əsasən **aerobik, anaerobik və çevikliyin elə bir çalışmalarının istifadəsi** tövsiyə edilir ki, bunlar da uşağın yaş inkişafına və standartla müəyyən edilmiş məqsədlərə uyğundur.

Aerobik (ürək-damar sisteminin fəaliyyətini yaxşılaşdıran) çalışmalar–böyük əzələlərin ritmik hərəkətinə, uşaqlar arasında **böyük motorikanın inkişafına** dəstək verir; ürəyin sürətinin tezləşməsinə, tərləməyə və tənəffüsün tezləşməsinə səbəb olur və bu da fiziki yüklənmə zamanı orqanizmi oksigenlə daha yaxşı təmin edir. Müvafiq olaraq, ürək-damar və sinir sisteminin inkişafına müsbət təsir göstərir. Beyinin oksigenlə intensiv təminatı əqli inkişafa dəstək verir. Belə ki, uşağın inkişafına dəstəyin verilməsi üçün aerobik çalışmalar çox yaxşı vasitədirlər. **III-IV siniflərdə** şagirdlərə hərəkətli oyunlar, qaçmaq (yaşa uyğun məsafədə), rəqs, üzgüçülük, velosiped sürmək təklif olunur.

Aerobik çalışmalar standartın hər üç istiqamətinin nəticələrini əldə etməyə dəstək verir:

- **sağlamlıq və təhlükəsizlik**–ürək-damar sisteminin işinin yaxşılaşdırılması, orqanizmin oksigenlə daha yaxşı təmin edilməsi;
- **hərəkət və hərəki bacarıq-vərdişlər** – böyük motorikanın inkişafı;
- **aktiv iştirak** -müntəzəm fiziki fəallıqda şagirdin iştirakına dəstək verən fəallıqlar və çalışmalar. III-IV siniflərdə fiziki fəallıqlar əsasən aerobik çalışmalarla planlaşdırılır.

Anaerobik çalışmalar - ibtidai pillədə əsasən əzələnin qüvvəsi və kütləsinin artırılması üçün istifadə edilən çalışmalar (ağırlığın qaldırılması, uzaq məsafəyə qaçış) tövsiyə edilmir. **III-IV siniflərdə** qarın presi, turnikdən sallaşmaq, hoppanmaq kimi sadə anaerobik çalışmalardan istifadə etmək məqsədəuyğundur, çünki bu çalışmalar əzələ toxumasının və yaşa uyğun qüvvənin inkişafına dəstək verir. Uşaq çalışmaları imkan daxilində yerinə yetirməlidir.

Bu yaş qrupunda əlavə çəkilərlə (hantellər, müxtəlif materiallarla doldurulmuş toplar) güc növündə anaerobik çalışmalar qəbul edilməzdir, çünki uşağın fəqərəsi, əzələlərin birləşdirici aparatı zəif və tam formalaşmamışdır. Kiçik yaşlarında həddən çox çəkinin daşınılması və əzələnin güclü yüklənməsi sümüyün böyümə zonalarının zədələnməsinə, boy artımında maneələrə, əllərin və ayaqların deformasiyasına səbəb olur və həm uşaqlıq, eləcə də yeniyetmə yaşında sümük-əzələ sisteminin travmaları ilə və müxtəlif xroniki xəstəliklərlə müşahidə olunurlar.

Anaerobik çalışmalar əsasən 2 istiqamətin nəticələrində öz əksini tapır:

- **sağlamlıq və təhlükəsizlik**– fiziki xassələrin inkişafı, zədələnmələr və travmaların inkişafından müdafiə;
- **hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar** – böyük motorikanın inkişafı və müvafiq vərdiş-bacarıqların formalaşdırılması.

Çevikliyi inkişaf etdirən çalışmalar oynağın və əzələnin dartınmasına səbəb olur. Uşaqların çox çevik olmalarına baxmayaraq, çevikliyin inkişafı və qorunub saxlanması üçün ibtidai pillədə dartınma və ümuminkişafetdirici dianmik çalışmalardan tez-tez istifadə etmək lazımdır. Çevikliyi inkişaf etdirən dinamik çalışmaları əzələ və oynaqların isindirici idman çalışmalarından sonra və ya əsas fiziki fəallıqdan sonra boşalma prosesindəkeçirmək daha yaxşıdır. İdman çalışmasının intensivliyi yavaş-yavaş artırılmalıdır, çünki bu yaşda oynaq bağları hələ ki çox zəifdir və oynağın həddən çox dartınması travmaya səbəb ola bilər.

Çeviklik üzrə çalışmalar hər üç istiqamətdə nəticələrin əldə edilməsinə dəstək verir:

- **sağlamlıq və təhlükəsizlik**– fiziki xassələrin inkişafı, zədələnmələr və travmaların inkişafından müdafiə;
- **hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar** – böyük və kiçik motorikanın inkişafı;
- **aktiv iştirak** –müntəzəmfiziki fəallıqlarda qızların və oğlanların aktiv və eyni iştirakı.

İsindirici çalışmalar. Hər hansı bir çalışmanı və ya idman oyununu başlayana qədər isinmək lazımdır. O, bədəni həm fizioloji, eləcə də psixoloji cəhətdən yüklənməyə hazırlayır və zədələnmə riskini azaldır. İsinmə

dəstək verir: qan axınının əzələ və oynaqlara doğru artmasına, ürək döyüntüsü sıxlığının tədricən artmasına, əzələlərin oksigenlə daha yaxşı təmin edilməsinə, əzələlərin yüklənməyə qarşı gücünün artırılmasına. İsinmə üçün əsasən yavaş yeriməklə qaçışdan, bədənin, yuxarı və aşağı ətrafların çevirici hərəkətlərindən, dartınmadan və s. istifadə olunur.
Fiziki tərbiyə müəllimi ibtidai pillədə müxtəlif yaş üçün tövsiyə edilən çalışmaların siyahısını bilməlidir (*Qeyd edilən məlumatla dərsliyin ikinci hissəsində tanış ola bilərsiniz*).
İdman zamanı tənəffüsün tənzimlənməsi– şagird tənəffüsün tənzimlənməsi üzrə çalışmaları I-II sinifdə artıq mənimsəmiş olmalıdır. Amma bu çalışmaların müntəzəm şəkildə yerinə yetirilməsi icbaridir, çünki III-IV sinifdə uşağın aktivliyi və çalışmanın intensivliyi artır, amma onun ağciyərinin həcmi hələ kiçikdir.

Şagirdin çox yüklə idman etmədiyinə baxmayaraq, oksigen azlığının inkişafı riski və asanlıqla yorulma riski yüksəkdir. Belə ki, müəllim şagirdə mütləq tənəffüsün düzgün prinsiplərini öyrətməli və qeyd edilən vərdiş-bacarıqların formalaşmasına dəstək verməlidir. Tənəffüsün tənzimlənmə prinsiplərinin öyrənilməsi gəzinti və ya qaçış (asta və sürətli) zamanı daha yaxşı mümkündür.Düzgün tənəffüsün əsas prinsipləridir:

- burunla nəfəs almaq (havanın isinməsinə və havadakı bakteriyaların məhv olunmasına dəstək verir), burunla və ya ağızla nəfəsi buraxmaq.

- havanı bir ritmdə alıb-buraxmaq, məs., gəzinti zamanı 1-dən 4 addıma qədər nəfəs almaq və 1-dən 4 addımda nəfəsi buraxmaq. Eyni prinsip müxtəlif idman çalışmalarını yerinə yetirdikdə də istifadə olunur.

III-IV sinifdə uşaqlara nəfəsi saxlamağı tələb edən idman çalışmalarını təklif etmək olmaz!

FƏSİL II – FİZİKİ TƏRBİYƏ STANDARTI

1. İSTİQAMƏT – SAĞLAMLIQ VƏ TƏHLÜKƏSİZLİK

Qeyd edilən istiqamətin məqsədi III-IV sinif şagirdlərinə sağlam həyat qaydası və təhlükəsizliyin elementar prinsipləri haqqında məlumatı çatdırmaqdır ki, bu da şagirdlərin sağlamlığına dəstəyin verilməsinin önəmli əsaslarından biridir. Tədrisi təmin etmək üçün standartla nəzərdə tutulmuş məsələlər üzrə şagirdləri nəzəri məlumatla təmin etmək, tədris prosesində əyani vəsaitlərdən istifadə etmək və müvafiq mövzuda hərəkətli süjeti olan oyunları planlaşdırmaq lazımdır. Şagirdlərin biliyinin qiymətləndirilməsinin tövsiyə edilən metodlarından istifadə edin (***Bax, III və IV siniflərin fənn tədrisinin prinsipləri).***

2. İSTİQAMƏT – HƏRƏKƏT VƏ HƏRƏKİ VƏRDİŞ-BACARIQLAR

Qeyd edilən istiqamətin məqsədi uşağın əsas hərəkətlərə sahib olmasına və yaşa uyğun hərəki vərdiş-bacarıqların inkişafına dəstək verməkdir ki, şagird təməli hərəkət vərdiş-bacarıqlarını göstərə bilsin və həm fiziki fəallıq zamanı, eləcə də hər hansı bir praktiki fəaliyyətdə bunlardan istifadə etsin.

Hərəkət bacarıqlarının inkişafına dəstəyin verilməsi uşağın yaş inkişafı xüsusiyyətlərinə və hərəkət qanunauyğunluqlarının ümumi prinsiplərinə əsaslanır.

- Mənimsənilmiş hərəkətlər texnikasının kamilliyi;
- Yeni hərəkətlərin tədrisi;
- Hərəkəti təşkil edən elementlərin yaşa uyğun olaraqtexnikasının dəqiqliyini təkmilləşdirmək;
- Hərəkətlərin çalışma, oyun və idman fəallıqları zamanı təcrübədə istifadəsini təmin etmək.

Müəllim hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqların inkişafının qanunauyğunluqları haqqında nə bilməlidir?

- Hərəkət bacarıqlarının müxtəlif qrupu;
- Hərəkətin xüsusiyyətləri;
- Inkişafın yaş dövrləri.

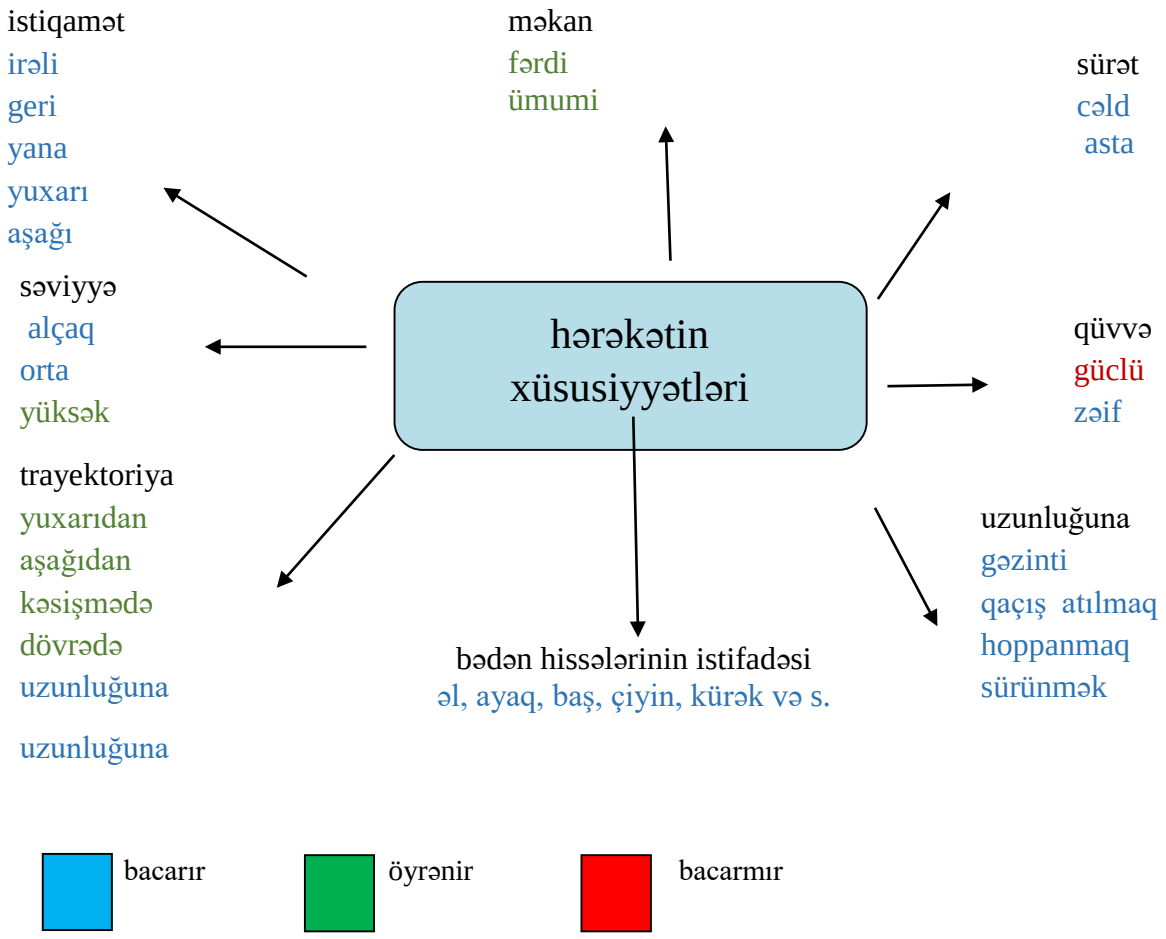
Əsas hərəki bacarıqlar şərti olaraq bir neçə qrupa bölünürlər:

- Dayaq-hərəkət bacarıqları;
- Dayaqsız hərəkət bacarıqları;
- Manipulyativ bacarıqlar.

Hərəkətin xüsusiyyətləri – hansı istiqamətlə, hansı sürətlə və s. ilə hərəkətin həyata keçirilməsinə əsasən, xüsusiyyətlər müxtəlif yaşda fərqli olurlar. Qeyd edilən məlumat özəlliklə I-II siniflərdə vacibdir, çünki bu dövrdə uşaq bəzi terminin əhəmiyyətini də başa düşmür və müəyyən ardıcıllıqla hərəkətlərə ilk dəfə məhz I-II siniflərdə sahib olur (baxın, Sxem №1).

Hərəkət qanunauyğunluqlarının biliyi müəllimə dərsləri elə planlaşdırmaq imkanını verir ki, inkişafın yaş xüsusiyyətləri ilə uyğunluqda konkret hərəkətlərin öyrənilməsinə diqqəti cəmləşdirsin.

Sxem №1. Hərəkətin xüsusiyyətləri



2.1.III-IV siniflərdə tövsiyə edilən fəallıqlar və çalışmalar

III-IV siniflərdə ümuminkişafetdirici və müxtəlif idman növlərinin sadə elementləri və çalışmalarından istifadə etmək (atletika, gimnastika, rəqs), müvafiq çalışmaları hərəkətli süjet oyunlarına inteqrativləşdirmək tövsiyə edilir:

Ümuminkişafetdirici çalışmalar ibtidai pillədə uşağın hərtərəfli inkişafına dəstəyin verilməsi üçün önəmlidir. Xüsusilə də, bu dövrdə müəyyən bacarıqların formalaşmasının başa çatdırılması və yeni bacarıqların inkişafının ilkin dövrlərinə təsadüf edilir. Müvafiq olaraq düzgün seçilmiş çalışmalar tam orqanizmə müsbət təsir göstərir və bədənin formalaşması, bütün hərəkətlərin, elastikliyin, koordinasiya və sairə fiziki xassələrin inkişafı və sağlamlığa dəstəyin verilməsi üçün möhkəm əsas verir. Müəllim yeriş, qaçış, hoppanmalar, dartınmalar kimi əşyalarla və əşyalarsız çalışmalardan (bayraqlar, böyük və kiçik ölçülü toplar, gimnastika çubuğu, gimnastika skameykası) hər dərsdə istifadə etməlidir. Onları yaş və çətinliyi nəzərə almaqla seçməlidir, sadədən mürəkkəbə doğru. III-IV sinifdə 7-8 çalışmanı planlaşdıra bilərik. Çalışmaların yerinə yetirilməsinə 5-6 dəq. vaxt ayrılmalıdır.

Atletikanın sadə çalışmaları əsasən dayaq-hərəkət bacarıqlarının inkişafına dəstək verirlər: gəzmək, qaçmaq, hoppanmaq və s.

Gimnastikanın sadə elementləri dayaq-hərəkət və manipulyativ bacarıqların inkişafına, məkanda səmtləşmə, cütlüklərdə və kiçik qruplarda işə, müxtəlif avadanlığın istifadəsinə və müvafiq texnikanın yaxşılaşdırılmasına dəstək verirlər.

Rəqs – musiqinin müşayiəti ilə və ya səsli siqnaldan istifadə etməklə ritmik hərəkətlər əsas dayaq-hərəkət bacarıqlarının, ritm hissinin, kreativliyin, hərəkətin ifadə etmə bacarıqlarının inkişafına dəstək verir. III-IV sinifdə uşaq artıq kiçik qruplarda rəqs etməyi bacarır, hərəkətin başlandığı və ya başa çatdığı melodiyanı yaxşı seçir. Rəqs uşağa həm fərdi, eləcə də ümumi məkanı yaxşı qavramaqda yardım edir.

Hərəkətli süjet oyunları uşaq yenə də bunu çox sevir, amma yaşının artması ilə yanaşı, xüsusilə də IV sinifdə, süjet yarış elementlərinə yerini verir ki, bunda da rəngarənglik çoxluq təşkil edir və qrup oyunu üçün xarakterik komponentlər daxil olur.

Süjetli oyunlarda, I-II sinifdə olduğu kimi, uşağa yenə də müxtəlif heyvanın hərəkətini təqlid etmək tövsiyə olunur, məs., ayı kimi gəzmək, dovşan kimi tullanmaq, quş kimi uçmaq. Amma bu yaşda uşağı müxtəlif texniki vasitələri ifadə edən hərəkətlər də maraqlandırır, məs., robot, təyyarə, qatar, patrul maşını. Uşaq təsəvvür edə bilər ki, qatardır və relsdə gəzir və s.

Buna səbəb odur ki, uşaqların söz ehtiyatı çoxdur, məişət və ya başqa texniki vasitələri daha yaxşı tanıyırlar, təsvir bacarıqları da artırılmışdır. Müvafiq olaraq belə bir çalışmaları və oyunları bəyənirlər, tapşırığı daha həvəslə yerinə yetirirlər və daha çox nailiyyət əldə edirlər.

Nəzərə alın ki, hərəki bacarıqların tədrisinə paralel olaraq uşaqlara müvafiq terminləri də öyrətmək lazımdır. **Terminlər sadə və onlar üçün asanlıqla başa düşülən olmalıdır.**

2.2.Yeni hərəkət bacarığını mənimsəmək üçün nə qədər vaxt lazımdır?

Yeni hərəkət bacarığına sahib olmağın müddəti bir neçə amildən asılıdır:

3. Hərəkətin kompleksivliyi (tərkib elementlər - çətinlik).
4. Şagirdin yaşı.
5. İstifadə edilən tədris metodları.

I-II siniflərdə olduğu kimi, III-IV sinifdə də yeni hərəki bacarığın mənimsənilməsinə ortalama 240-600 dəqiqə lazımdır. Bu vaxt il ərzində planlaşdırılmış dərslərə bölünməlidir.

Nəzərə alın! Uşaq yeni hərəkət texnikasını və onun **müxtəlif elementini** fərqli nailiyyətlə mənimsəyir. Bəzi hərəkətin kamilliyini və zəifliyini təkmilləşdirmək üçün bir il lazım ola bilər. Bəzi bacarıq yaş standartına bir neçə ildə çatır (*Baxın, Cədvəl N2).*

Müəllim bilməlidir ki, uşaqlardan hər birinin fərdi inkişaf ritmi vardır. Bəziləri asanlıqla və daha qısa müddətdə yeni hərəkəti mənimsəyir, bəziləri daha yavaş. Bu, uşağın mənfi qiymətləndirilməsinin və ya məzəmmət edilməsinin əsası olmamalıdır.

İl ərzində 4 yeni əsas hərəki bacarıq elementlərinin tədrisi tövsiyə edilir, müvafiq çalışmalarla və müxtəlif fəallıqlarla, ötən mərhələdə öyrənilən vərdiş-bacarıqların kamilliyi üzrə işə paralel olaraq. Bir dərsdə 1 və ya 2 bacarığın tədrisinə diqqətin yetirilməsi məqsədəuyğundur.

N 3 cədvəlində 12 önəmli əsas hərəki bacarığın inkişaf dinamikası və nəticənin əldə edilməsinin (hərəki bacarığın tam mənimsənilməsinin) yaş sədləri təqdim edilmişdir.

Qeyd edilən cədvəl III-IV siniflərin dərslərində müvafiq vərdiş-bacarıqların inkişafını təmin etməkdə yardım edəcəkdir.

Cədvəl N3

N	Əsas dayaq-hərəki və manipulyativ bacarıqların inkişafının siniflərə əsasən xüsusiyyətləri							
	Bacarıqlar	Məktəbəqədər Yaş	I pillə		II pillə		III pillə	
		bağça	1 sin.	2 sin	3 sin.	4 sin.	5 sin.	6 sin.
1	Tarazlıq (Şaquli tarazlıq bir ayaqda durmaqla)							
2	Sprint							
3	Yuxarı hoppanmaq							
4	Tutmaq							
5	İrəli hoppanmaq							
6	Yana hoppanmaq							
7	Hoppanmaqla gəzmək							
8	Top atmaq							
9	Ayaqları yana açmaqla irəli hoppanmaq							
10	Ayaqla zərbə							
11	İki əllə zərbə							
12	Yayınma							

- Hərəki vərdiş-bacarıq inkişafın yaş standartına çatır.

- Hərəkətin əsas elementlərinin öyrənilmə müddəti, hərəkət mükəmməl deyil.

- Hərəkət elementlərinin mənimsənilməsinin və vərdiş-bacarıqların kamilləşmə dövrü

-Hərəkət vərdiş-bacarıqları, praktiki istifadə dövrü fiziki fəallıqlarda, hərəki oyunlar və idmanda kamildir.

2.3. Gender məsələləri

İbtidai pillədə qızların və oğlanların inkişafının eyni potensialı və ümumi maraqları vardır, fiziki fəallıqlarda 10 yaşına qədər eyni yüklə iştirak edirlər. Birlikdə məşq edir və oynayırlar. Hər iki cinsin nümayəndələri ilə müntəzəm fiziki fəallıq vərdişinin formalaşdırılması üçün məhz bu dövrdən fiziki çalışmalardan istifadə olunmalıdır, çünki baza və orta pillədə gecikdirilmiş ola bilər, xüsusilə də qızlar üçün.

Buna baxmayaraq, ibtidai pillədə artıq müəyyən gender fərqi müşahidə olunur və bu da qızların və oğlanların fizioloji xüsusiyyətlərindən irəli gəlir.

- Nisbətən zəif/möhkəm olmayan bağ aparatına görə bu yaşda qızlar, doğrudan da, az da olsa, amma **daha çevik olurlar**, nəinki oğlanlar. Müvafiq olaraq, qızlar daha böyük həvəslə və nailiyyətlə dartınma çalışmalarını yerinə yetirirlər.
- **Kiçik motorika** qızlarda daha yaxşı inkişaf etmişdir, nəinki oğlanlarda və ovucların və barmaqların aktiv hərəkətini tələb edən fiziki fəallıqlarda daha yaxşı nəticə göstərirlər.
- **Statik və dinamik çalışmaları** cinsi yetişkənlik dövrünə qədər qızlar daha yaxşı yerinə yetirirlər, nəinki oğlanlar.
- **Hoppandıqda** qızlar fərqli hərəkət edirlər – nisbətən açılmış və içəri istiqamətlənmiş (bir-birinə yaxın) dizləri ilə aşağıenirlər. Yaşın artması ilə yanaşı bu cür hərəkət qızlar arasında travmaların inkişafı riskini çoxaldır.
    - **Zərbə - III-IV siniflərdə,** uşaqlar zərbə texnikasını daha yaxşı mənimsədikdə, zərbə imkanlarında kiçik fərq müşahidə olunur. Özəlliklə də oğlanlar daha nailiyyətlidirlər, nəinki qızlar, çünki oğlanların əzələ qüvvəsi nisbətən çox olur. Müvafiq olaraq, 9 yaşında oğlanlara nisbətən qızların yalnız 50 %-i məsafədə topa nailiyyətlə zərbə vura bilərlər.

Necə hərəkət edək

Qeyd edilən xüsusiyyətlər onu bildirmir ki, qızlara və ya oğlanlara yalnız onların yaxşı bacara bildikləri çalışmaları təklif etməliyik.

- Müəllim mütləq hər iki cinsin nümayəndələrini çeviklik xassələri və kiçik motorikanın inkişafına dəstək verən fiziki fəallıqlara cəlb etməlidir. Əks halda, yaş artdıqca, oğlanlarda oynaqların sərbəst hərəkət və amplitudanın daha aşağı keyfiyyəti olacaqdır, nəinki qızlarda.
- Qızlara ibtidai pillədən etibarən tullanmanın təhlükəsiz mövqedə həyata keçirilməsini öyrətməliyik, - həm bir ayaqda, eləcə də hər iki ayaqda. Düzgün mövqedə hoppanma texnikasının öyrənilməsinin I-II sinifdə öyrənilməsinə baxmayaraq, III-IV sinifdə mütləq davam etdirilməlidir.
- **Qızlara və oğlanlara kiçik motorikanın inkişafı üçün eyni şəkildə çalışmalar təklif edin** – ovucun, biləyin fırlandırıcı hərəkətləri, əl barmaqlarının çalışdırılması.
- Yuxarı ətrafların, çiyinlərin və biləyin hərəkətini tələb edən çalışmalar. Eləcə də müxtəlif əşyadan dəstəklənmək ki, bu da yuxarı ətrafların əzələlərini gücləndirir və kiçik motorikanın inkişafına dəstək verir.

Müəllim bilməlidir ki,qızlarla və oğlanlarla iş zamanı əmələ gələn fərqli problemlər yalnız cinslər arası fərqin olması ilə bağlı deyil. Problem konkret olaraq hansı növdə fiziki fəallığın təklif edilməsi və onun necə çatdırılması ilə bağlıdır.

Yol verilmir

- ❖ Oğlanlar və qızlar üçün intizamın fərqli metodlarından istifadə edilməsinə;
- ❖ Bəyənmədikləri və ya çəkindikləri fəallıqlarda məcburi iştirak etməyi tələb etmək;
- ❖ Müxtəlif fəallıqlarda iştirak üçün qızlara daha aşağı stimul verilməsi, nəinki oğlanlara və ya əksinə;
- ❖ Hər hansı bir cinsə üstünlüyün verilməsi;
- ❖ Müəllimin müvafiq səriştəsi olmalıdır ki, sinifdə gender diskriminasiyasına yol verməsin.

2.4. Xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlərin fiziki fəallıqlara cəlb olunması

Xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlərin təhsili və fiziki inkişafı tədrisin fərqli yanaşmalarından, strategiyalarından və metodlardan istifadəni tələb edir.

Milli Tədris Planına əsasən, bu cür şagirdlər **inklüziv təhsil** prosesinə cəlb olunmalıdırlar və bu da xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlərin **ümumtəhsil prosesində həmyaşıdları ilə birgə iştirakını** nəzərədə tutur.

Xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlərin (XTEŞ) həmyaşıdlarına nisbətən təlimdə çətinlikləri olur: a) fiziki məhdudiyyət; b) intellektual; c) sensor; ç) nitq; d) davranış və emosional pozuntu; e) uzunmüddətli hospitalizasiya zərurəti; ə) təlimdə sosial amillərin səbəb olduğu çətinliklər və şagird də bunlara görə Milli Tədris planının tələblərini ödəyə bilmir.

Qeyd edilən pozuntulara malik şagirdlər üçün Milli Tədris Planının modifikasiyası və ya təlim mühiti ilə adaptasiyası və yaxud da fərdi dərs planının tərtib edilməsi və həyata keçirilməsi tələb olunur.

- Xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagird ümumtəhsil məktəbinin və sinfinin tamdəyərli üzvüdür.
- O, məktəb və sinif fəallıqlarında bütövlükdə iştirak etməlidir.

Müvafiq olaraq, məktəb təmin etməlidir ki, xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdin fiziki fəallıq dərslərinə cəlb olunmasına dəstək verilsin və Milli Tədris Planına əsasən, məktəb dərs planını modifikasiya etməli və ya dərs mühiti ilə adaptasiya etməlidir, yaxud da fərdi dərs planını tərtib etməlidir.

Fərdi dərs planı müəllimlərin, peşəkar mütəxəssislərin və valideynlərin iştirakı ilə **təşkil edilir**, əvvəlcədən müşahidə və qiymətləndirmə əsasında, plan şagirdin bütün təhsil ehtiyaclarını, onların ödənilmə yolları və əlavə fəallıqlarını nəzərə alır. **Müvafiq olaraq,yalnız bundan sonra şagirdin bunları yerinə yetirə biləcəyi konkret fiziki fəallıqlar planlaşdırıla bilər.**

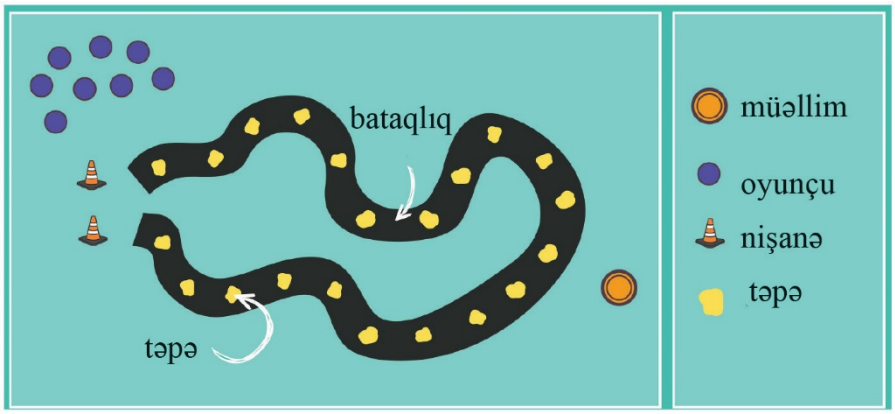
Müəllimin xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlərlə iş zamanı nəzərə almalı olduğu ümumi tövsiyələri təklif edirik:

- Ümumi təhsil haqqında qanunda işçi termin kimi xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şəxsdən istifadə edilir, eləcə də məhdud imkanlı şəxs legitimdir.
- **Yol verilməzdir** şagirdi inklüziv uşaq, məhdud imkanlı uşaq, korreksiyalı uşaq və ya başqa kiçildici epitetlər kimi terminlərlə adlandırmaq;
- Müəllimin məsələsi ondan ibarətdir ki, xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdi diqqət mərkəzinə çevirməsin, əksinə dərsi elə planlaşdırsın ki, uşaqlardan hər biri, o cümlədən xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagird, ona lazımi biliyi ala bilsin.
- Şagirdin imkanlarının fiziki fəallıqlarda iştirak etmək imkanını vermədiyi halda, yenə də o, müxtəlif fəallıqlara cəlb olunmalıdır, hətta passiv yolla da olsa, **məs.: hakim olsun və ya hakimin asistenti, müşahidəçi və ya passiv oyunçu.**
- Müəllim müxtəlif fəallıqların istifadəsi baxımından fərdi plan xaricində müstəqil qərar qəbul etməməlidir.
- Tədris prosesində müəllim şagirdlər arasında müsbət emosiyaların, həvəsli əhval-ruhiyyənin inkişafını təmin etməlidir.
- Müəllim şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq, onların fiziki təhsil prosesinə tam cəlb olunmalarını təmin etməlidir.

Müvafiq olaraq, fəallıqların hər birinin və hər bir halının misalını geniş təhlil etmək/yazmaq mümkün deyil. Buna baxmayaraq, oyun şəklində bir nümunəvi misalı göstərə bilərik – fəallığı arabadan istifadə edən xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdə necə uyğunlaşdıraq. XTEŞ üçün bu növdə oyundan həm I-II sinifdə, eləcə də III-IV sinifdə istifadə etmək olar.

“Bataqlığı keçmək”

Meydanda bir-birindən üç-dörd addım aralıda bir-birinə paralel sarılıb-dolaşmış iki xətt çəkilmişdir. Onların arasında bir-birindən 30 sm aralıda, 25-30 sm diametrində dairələr – “təpələr” çəkilmişdir. Bu iki xətt arasında qalan yer “bataqlıqdır” və çəkilmiş iki xətt “bataqlığın” sahilini bildirir. Müəllim deyəndə ki: “keçin!” – uşaqlar sıra ilə təpəcikdən təpəciyə hoppanırlar. Kim bataqlığa düşərsə, yəni dairənin – “təpəciyin” sərhədlərindən kənar çıxarsa, oyunu tərk edir və “sahilə ayaqlarını qurulamağa” gedir. “Sahilin” sonuna qədər gedən oyunçu qalibdir (Bax, şək.1).

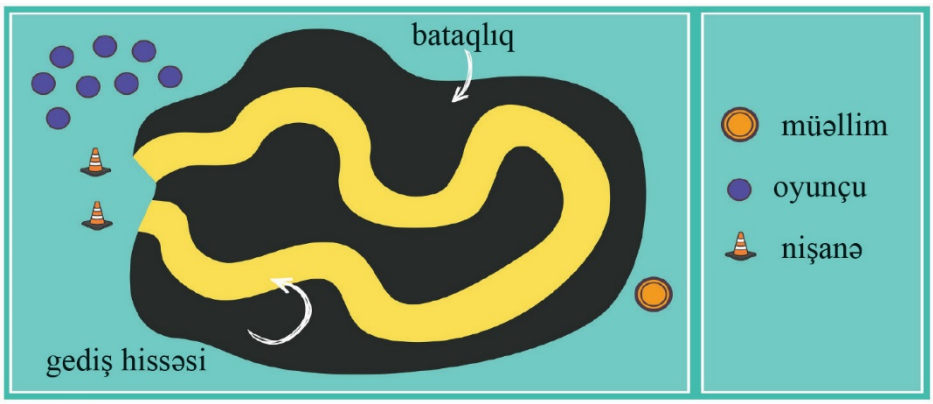


Şəkil .1

Tutaq ki, şagirdlərdən birinin adı Ninodur və o da əlil arabasından istifadə edir və oyuna cəlb olunmalıdır. Necə hərəkət edək? Hər iki misalı nəzərdən keçirək: I -Nino arabanı idarə edə bilir, II - arabanı idarə edə bilmir.

I. Ninonun özünün arabanı idarə etmək imkanı olduğu halda, ondan xahiş edirik ki, paralel çəkilmiş iki xətt arasında mövcud məkanı elə keçsin ki, onların sərhədlərindən kənar çıxmasın. Bu halda, Nino üçün gediş hissəsi paralel çəkilmiş xətlər arasında mövcud bütöv məkan hesab ediləcək, sərhədlərdən kənarda isə - bataqlıq. Ninonun oyun zamanı qeyd edilən xətlərdən kənara çıxdığı halda, onun bataqlığa düşdüyü hesab ediləcək və oyundan kənarlaşdırılacaqdır. “Sahilin” sonuna qədər getdiyi halda, yəni paralel çəkilmiş xətlərdən kənar çıxmadığında qalib hesab ediləcəkdir.

Nino sinif yoldaşları ilə birlikdə oynayır, sadəcə, onun üçün gediş hissəsi təpələr deyil, paralel çəkilmiş xətlər arasındakı məkan bütövlükdə hesab ediləcəkdir, bunun kənarında isə - bataqlıq (Bax, Şəkil 2).



Şəkil .2

II. Ninonun arabanı idarə edə bilmədiyi halda, arabanın yerini dəyişmək məqsədilə şagirdlərdən kiçik qrup yaratmalıyıq: arabadan istifadə edən şagird və arabanın sağında və solunda duran 2 sinif yoldaşları ona hərəkət etməkdə yardım edirlər. Tapşırığı səhvsiz yerinə yetirdiyi halda komanda qalib hesab edilir, amma oyunun qaydalarını pozduğu halda, dəstənin bütün üzvləri oyundan kənarlaşdırılır.

Şagirdlərdən arabanı daşımaqda yardım istədikdə, onların imkanlarını da nəzərə almaq lazımdır. IV sinif şagirdləri bu tapşırığı daha yaxşı yerinə yetirə bilirlər, nəinki III sinif şagirdləri, çünki onların bədən çəkiləri və mütənasibliklərі artmışdır. Yoldaşlar ağırlığına görə arabanı daşımaqda çətinlik çəkirlərsə, Nino ilə birlikdə müəllim oynaya bilər və ya ona hakimliyi təklif edə bilər. Hakimlik halında, oyunçuları müşahidə etməlidir və təpəciyin sərhədlərindən kim kənara çıxarsa "ayaqlarını qurutmağa" buraxmalıdır.

3. İstiqamət – aktiv iştirak

Qeyd edilən istiqamətin məqsədi ondan ibarətdir ki, şagird sağlamlığın qorunub saxlanılması və bərkiməsi üçün lazımi elementar fiziki fəallıqlarda aktiv iştirak və həyat üçün önəmli vərdiş-bacarıqları göstərə bilsin. Sağlamlıq üçün fiziki fəallığın və bədənin vəziyyətinin əhəmiyyətini dərk etsin ki, bu da öz növbəsində, aktiv iştirak üçün lazımi ilkin şərtdir. Aktiv iştirakı təmin etmək üçün şagirdlərin yaşa uyğun müntəzəm fiziki fəallıqlara cəlb olunmasına dəstək verilməlidir. Dərs ili ərzində III və IV siniflərin şagirdləri üçün müvafiq vaxtın nəzərə alınması ilə çalışmalar və fəallıqların planlaşdırılması tövsiyə olunur. Tövsiyə olunur ki, şagirdlərin fəallığı qiymətləndirmə metodlarından istifadə etməklə qiymətləndirilsin(***Bax, III və IV siniflərin fənn tədrisi prinsipləri və qiymətləndirmə***).

Fəsil III – Qiymətləndirmə

1. Qiymətləndirmənin ümumi standartı

Şagirdin qiymətləndirilməsinin əsas məqsədi təlim-tədris keyfiyyətinin idarə edilməsidir ki, bu da bir tərəfdən, təlimin keyfiyyətinin yaxşılaşdırılmasına qayğının göstərilməsini və digər tərəfdən, təlim-tədris keyfiyyətinin monitorinqini nəzərdə tutur. Qiymətləndirmə şagirdin fərdi tərəqqisi haqqında məlumat verməlidir.
Milli Tədris Planına əsasən, şagirdin qiymətləndirməsi üçün inkişafetdirici və müəyyənləşdirici qiymətləndirmələrdən istifadə edilir.

Cədvəl №4

Qiymətləndirmə	İnkişafetdirici	Müəyyənləşdirici
Məqsədlər	Təlimin keyfiyyətinin yaxşılaşdırılması; şagirdin irəliləyişinə və inkişafına dəstəyin verilməsi.	Şagirdin fənn üzrə dərs planının nəticələri ilə münasibətdə akademik nailiyyət səviyyəsinin təyin edilməsi.
Məsələlər	Biliyin quraşdırılması və biliklərin qarşılıqlı əlaqələr prosesinin qiymətləndirməsi; ötən biliyin/təsəvvürlərin təyin edilməsi; şagird tərəfindən özünün güclü və zəif tərəflərini təyin etmək bacarığını qiymətləndirmək; biliyin hər üç kateqoriyasının mənimsənilmə prosesini qiymətləndirmək; biliyin birliklərinin funksional istifadə bacarığını qiymətləndirmək.	Biliklərin qarşılıqlı əlaqələndirmə bacarığının qiymətləndirilməsi; biliyin hər üç kateqoriyasının tətbiqi bacarığının qiymətləndirilməsi; biliyin birliklərinin funksional istifadə bacarığının qiymətləndirilməsi. Nailiyyət kriterisi, həyata keçirilmiş irəliləyiş
Nailiyyət kriterisi	Əvvəlki nəticələrlə/əvvəlki səviyyə ilə müqayisədə həyata keçirilmiş irəliləyiş	Nailiyyət səviyyəsi, fənn üzrə dərs planının tələbləri ilə müqayisədə.
Qiymətləndirici və qiymətləndirmə formaları	**Müəllim**: şifahi və ya yazılı əks əlaqə, həvəsləndirici göstərişlər, simvolik əlamətlər və s. **Şagirdlər**: özünüqiymətləndirmə ilə; qarşılıqlı qiymətləndirmə ilə.	**Müəllim**: bal (balı güclü və zəif tərəflərinin təsviri ilə şərh müşayiət edir, nöqsanların düzəlişinigöstərməklə).

İnkişafetdirici qiymətləndirmə sxemləri/rubrikaları

Müəllim tərəfindən şagirdin qiymətləndirilməsi sxemi/rubrikası tərtib olunur və şagird müvafiq kriterilərə əsasən qiymətləndirilir. Qiymətləndirmə rubrikaları fərqli ola bilərlər. Bu da müəllimin hansı kriterilərlə, hansı fiziki tərbiyə fənninin istiqamətləri və hansı dərs mövzusuna uyğun olaraq qiymətləndirmək istəyindən asılıdır.
Özünüqiymətləndirməni və qarşılıqlı qiymətləndirməni şagird edir, amma qiymətləndirmə sxemini/rubrikanı, xüsusilə də də ibtidai siniflərdə, müəllim təyin edir. Rubrikanın doldurulması şagirdin aktiv cəlb olunmasını tələb edir. Şagirdin hələ yazıb-oxumağı bilmədiyi halda, rubrikanı doldurmaqda ona müəllim və ya valideyn yardım etməlidir. Daha həvəsli rubrika yaradıldığında, özünüqiymətləndirmə daha effektiv olacaqdır. Özünüqiymətləndirmə rubrikasının şagirdlər üçün asanlıqla başa düşülməsi üçün kriterilər tərtib etdikdə, növbəti məsələləri nəzərə alın:

- Şagird üçün aydın dildə sözlərdən və ifadələrdən istifadə edin;
- Rubrikanın kriterilərini birinci şəxsdə formalaşdırın;
- Rubrikanı şagirdlərlə paylaşın və onlardan əks əlaqə alın;
- Lazım gəldiyində, rubrikaya əlavələr daxil edin.

Aralıq qiymətləndirməni müəllim keçirir. Qiymətləndirmə üçün etibarlı standart testlərdən və normalardan istifadə edir.

Şagirdlə şifahi əks əlaqə

Qiymətləndirmədən sonra şagirdlə şifahi şərhlərlə əks əlaqə yaratmaq lazımdır ki, buraxdığı səhvləri dərk edə bilsin, tövsiyələri eşitsin və təlim prosesində dəyişikliklər etsin. Əks əlaqə xoş əhvallı mühitdə həyata keçirilməlidir, müəllim müsbət və mühitə uyğun şərhlərdən istifadə etməlidir, şagirdin fərdi xassələrinə deyil, onun tapşırığına diqqət verməlidir. Məs., belə bir şərh etmək olmaz: "Sən pis oğlansan, topun diyirləndirilməsi üzrə çalışmanı yaxşı yerinə yetirmədin", bunun əvəzinə belə bir şərhə yol verilir:

- Sağ ol ki, çalışmaya qoşuldun, amma gəl bir daha qiymətləndirək ki, hərəkətlərin hamısını nə dərəcədə düzgün yerinə yetirdin? Və s.

2. İnkişafetdirici qiymətləndirməni necə aparaq

Fiziki tərbiyə fənninin özünəməxsusluğundan irəli gələrək, inkişafetdirici qiymətləndirməni dövlət standartının hər üç istiqaməti ilə aparmalıyıq: **1. Sağlamlıq və təhlükəsizlik, 2. Hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar, 3. Aktiv iştirak və** şagirdin növbəti məsələlərdə nailiyyətlərini qiymətləndirək**:**

- Fiziki tərbiyə dərsində bilik və təcrübənin alınması, dərk edilməsi;
- Proqramla nəzərdə tutulmuş, yaşa uyğun hərəki vərdiş-bacarıqların və fiziki xassələrin inkişafı/tərəqqisi və praktiki istifadəsi;
- Şagirdin dərs prosesində aktiv iştirakı (*dərsə davamiyyət, idman formasını daşımaq, proqramla nəzərdə tutulmuş məktəb, məktəbdaxili və ya sinifdənkənar fəallıqlarda iştirak*), şagirdin müntəzəm fiziki fəallığa cəlb olunması (ÜST tövsiyələrinin nəzərə alınması ilə - gündə 60 dəq.).

İnkişafetdirici qiymətləndirmənin komponentləri – qiymətləndirməni semestr ərzində üç komponentə əsasən keçirin: a) cari ev tapşırığı; b) cari sinif tapşırığı; c) yekunlaşdırıcı tapşırıq.

İnkişafetdirici qiymətləndirmə vasitələri – nəticələri qeyd etmək üçün şifahi (sözlü və yazılı) şərhdən, özünüqiymətləndirmə və qarşılıqlı qiymətləndirmə sxemindən/rubrikasından, anketdən istifadə edin.

Fiziki tərbiyədə, I-II siniflərdənetibarən eləcə də **aralıq qiymətləndirməsindən** istifadə olunur. Bu, inkişafetdirici qiymətləndirmənin elə bir vasitəsi və formasıdır ki, standartlara əsaslanaraq yekunlaşdırıcı testlər şəklində keçirilir və şagirdin irəliləyişini ölçmək imkanını verir. Bu halda qiymətləndirmə nəticələri ballarla öz əksini tapır və müvafiq sahədə şagirdin nailiyyətini qeyd edir (məs., elastikliyin xassəsinin inkişafı və s.). Ballarla şagird deyil, yalnız nəticə qiymətləndirilir.

2.1. Fiziki tərbiyədə inkişafetdirici qiymətləndirmə prinsipləri

Dərslik sizə inkişafetdirici qiymətləndirmənin 3 variantını təklif edir, müvafiq standartlaşdırılmış testlərin və qiymətləndirmə rubrikalarının nümunələri ilə.

- Müəllim tərəfindən şagirdin qiymətləndirilməsi (*şagirdin qiymətləndirmə rubrikasının nümunəsi - Cədvəl N5*)
- Şagirdin özünüqiymətləndirməsi – (*Şagirdin özünüqiymətləndirmə rubrikasının nümunəsi – Cədvəl N6*)
- Fiziki xassələrin inkişafının qiymətləndirilməsi (*inkişafetdirici aralıq forması – 1. Standartlara əsaslanmış test, 2. Şagirdin fəallığının qiymətləndirilməsinin standart testi, Cədvəl N7*)

2.2. Müəllim tərəfindən şagirdin qiymətləndirilməsi – qiymətləndirmə rubrikası

Müəllimin şagird tərəfindən standartla nəzərdə tutulmuş qiymətləndirmə rubrikasının nümunəsini təqdim edirik (1. Sağlamlıq və təhlükəsizlik; 2. aktiv iştirak) ki, bunda müvafiq kriterilərə əsasən müxtəlif məsələnin təlimi nəticələri verilmişdir (Cədvəl N 5).

Şagirdin qiymətləndirmə rubrikasının nümunəsiCədvəl №5

№	Kriteri	Nailiyyətli	Yaxşı	Orta	Yerinə yetirmir
1	Şagird şəxsi gigiyena və təhlükəsizliyin elementar qaydalarını bilir.				
2	Şagirdin fiziki fəallıqda iştirak üçün lazımi hərəki bacarıq-vərdişləri büruzə vermək qabiliyyəti vardır (məs., yerdəyişmə - hoppanma, qaçış;manipuyativ - atmaq, tutmaq;tarazlığın qorunub-saxlanılması–yuxarı-aşağı hoppanmaq)				
	fərdi və qrup çalışmalarında, hərəki oyunlarda aktiv iştirak edir				
	təhlükəsizlik qaydalarına əməl edir				
	Oyun qaydalarına əməl edə bilir				
	Udduğu və uduzduğu zaman emosiyalarına nəzarət etməyi bacarır				
	Kiçik qruplarda oynayır və həmyaşıdlarının maraqlarını nəzərə alır				

* 5-6 sual yalnız IV sinfə aiddir

2.3. Şagirdin özünüqiymətləndirməsi

Şagirdin özünüqiymətləndirmə rubrikası üçün qiymətləndirmə obyekti olaraq nəyin seçildiyinə əsasən, müxtəlif kriterilərdən istifadə edə bilərsiniz: konkret dərsin mövzusu/çalışması/oyunu və ya ümumi fiziki tərbiyə dərsinə qarşı şagirdin münasibətinin qiymətləndirilməsi.

Cədvəl № 6

Şagirdin özünüqiymətləndirmə rubrikasının nümunəsi

Kriteri	Hər zaman	Tez-tez	Nadir	Heç vaxt
Dərsi bəyənirəm				
Dərsin gedişinə mane oluram				
Çalışmanın yerinə yetirildiyi və oyun zamanı yoruluram				
Müəllim tərəfindən verilən bütün tapşırıqları yerinə yetirirəm				
Hərəkətli oyunlarda iştirak edirəm				
Çalışma zamanı və oyun zamanı sinif yoldaşlarıma mane oluram				
Dərs prosesinə məmuniyyətlə qoşuluram				

Təqdim edilən nümunədən istifadə etməklə müəllim özünüqiymətləndirmə rubrikaların müxtəlif variantlarını işləyib hazırlaya bilər.

2.4. Fiziki xassələrin inkişafının standart testlə (inkişafetdirici qiymətləndirmə aralıq forması)qiymətləndirilməsi

Qiymətləndirmə modeli ABŞ İdman və Fiziki Təhsil Milli Assosiasiyasının – "NASPE"-nin tövsiyələrinin nəzərə alınması ilə, fiziki xassələrin inkişafı standartlarına və qiymətləndirmə proqramına (Fitnesgram/Activgram Program) əsaslanır. Qeyd edilən sistem məktəblərdə nailiyyətlə istifadə edilir. Qiymətləndirmənin məqsədi uşağın fiziki xassələrinin inkişafının tərəqqisinin aşkar edilməsi və yaş normaları ilə göstəricilərinin uyğunluğunun təyin edilməsidir (*Test, baxın aşağıda*).

Müəllim qiymətləndirmə zamanı nəyi nəzərə almalıdır:

- Qiymətləndirmə ildə **2 dəfə** keçirilir, dərs ilinin başlanğıcında və ilin sonunda;
- İldə bir neçə dəfə qiymətləndirmənin keçirilməsi məsləhət görülmür, çünki **fiziki xassələrin inkişafı uzunmüddətli bir prosesdir və qısa müddət ərzində göstəricilərin yaxşılaşdırılması əldə edilməyəcəkdir**;
- **Alınan göstəricilər istifadə olunmur:**
- Şagirdə qiymət yazmaq üçün və ya dərsdən azad olmaq üçün;
- Müəllimin iş keyfiyyətinin qiymətləndirilməsi üçün uşağın inkişafı və fiziki fəallığının aşağı səviyyəsinə səbəb olanvə müəllimdən asılı olmayan hər hansı mühitlər mümkün olduğunda (mühit, ailə, sağlamlığın vəziyyəti və s.).

Fiziki xassələrin inkişafının qiymətləndirmə testinin izahatı

Yaşa uyğun **aerobik, anaerobik və elastiklik** çalışmalarına aid bir neçə sadə çalışmanı əhatə edir və müvafiq bacarıqların inkişafının qiymətləndirilməsinə aiddir.

Aerobik imkanlı test məlumat verir ki, uşaq qan dövranının yaxşılaşdırılmasına və orqanizmin oksigenlə təmin edilməsinə səbəb olan idman məşqini nə dərəcədə yerinə yetirir.

Anaerobik imkanlı test məlumat verir ki, uşaq yaşa uyğun əzələ qüvvəsinin inkişafetdirici çalışmalarını nə dərəcədə yerinə yetirə bilir.

Çeviklik testi imkan verir ki, konkret yaşda elastikliyin inkişafı səviyyəsinin necə olduğunu qiymətləndirək.

Hər bir şagirdin test nəticələri qeydiyyat formasına daxil olmalıdır və ilin sonunda, yaşa uyğun standart normaları ilə müqayisə edilməlidir ki, bunlar da sinfin qiymətləndirmə formasında verilmişdir.

Müəllimin istifadə edəcəyi test göstəricilərinin qeyd edilməsi üçün **testin qiymətləndirmə forması**dərslikdə Əlavə şəklində həm III və eləcə də IV sinif üçün təqdim edilmişdir (№3,4, 5 və 6).

Test

- **Aerobik imkanların qiymətləndirilməsi**

✓ **Qısa məsafədə qaçış**

✓ **1.6 km məsafədə qaçış**

- **Anaerobik imkanların qiymətləndirilməsi (qüvvə və dözümlülük)**

✓ **Qarın presi**

✓ **Bel presi**

✓ **Əllərə dayaq vermək**

✓ **Turnikdən asılmaq və dartınmaq**

- **Elastiklik bacarığının inkişafının qiymətləndirilməsi**

✓ **Onurğanın elastikliyi**

✓ **Çiyin oynağının dartılması**

** 9 yaşına qədər aerobik imkanların qiymətləndirilməsi üçün yalnız qısa məsafədə qaçışdan istifadə olunur, başqa testlərdən yuxarı siniflərdə istifadə olunur. Qeyd edilən testlə eləcə də koordinasiya bacarığının inkişafı və irəliləyişi qiymətləndirilə bilər.*
**10 yaşından aerobik imkanların qiymətləndirilməsi üçün qısa məsafədə qaçışdan və 1.6 km məsafəyə qaçışdan istifadə olunur – standart test. Qeyd edilən testlə eləcə də koordinasiya bacarığının inkişafı və irəliləyişi ilə qiymətləndirilir.*

Testin təsviri

I. Aerobik imkanlar

Qısa məsafədə qaçış – aerobik imkanlar qiymətləndirilir.

Təlimat

- Meydanda istənilən nişanla məsafənin başlanğıcı və son nöqtələr işarə edilmişdir (məsafə 15-20 m). Səsli siqnalların müşayiəti ilə şagird birinci nişandan ikinci nişan arasında məsafədə qaçmalıdır, test eyni zamanda bir neçə şagird üçün keçirilə bilər. Bu halda, onlar arasında məsafə 1-1,5 m olmalıdır.
- 10 yaşına qədər şagird orta tempdə bacardığı qədər raundu qaçır.

Qiymətləndirmə

- **10 yaşına qədər** yalnız qaçışda iştirak qiymətləndirilir. Raundların sayı və vaxtı qiymətləndirilmir.
- **10 yaşından sonra** artıq raundları saymaq olar. Qızlar və oğlanlar üçün minimal və maksimal normalar fərqlidir (*normaları Əlavədə təqdim edilən testin qiymətləndirmə cədvəlində izləyin)*

1,6 km məsafədə qaçış – testin əvəzinə istifadə oluna bilər –qısa məsafədə qaçmağı çox sevən uşaqlar arasında istifadə olunur. Testin məqsədi ondan ibarətdir ki, uşaq bacardıqca sürətlə 1,6 km məsafədə qaça bilsin. Sahənin imkan verdiyi halda, qeyd edilən məsafə uzunluğuna ölçülsün, sahənin kiçik olduğu halda, məsafə dairədə qeyd edilə bilər. Belə bir halda uşaq dövrədə qaçır və uzunluğunun cəmi 1,6 km-ə bərabər olan sayda dövrə vurur. Uşaq qaçmağa çətinlik çəkirsə, testin yerişlə yerinə yetirilməsi mümkündür.

Avadanlıq və mühit
• saniyə ölçən, test göstəricilərinin qiymətlənfirmə forması;
• düzgün qaçış səthi. Testi həm zalda, eləcə də açıq səma altında keçirmək olar; testi yüksək temperatur və rütubət şərtlərində keçirmək olmaz, çünki bədənin qızması və ya quruması inkişaf edə bilər.

Testin təlimatı
• Şagird səsli siqnalda qaçmağa başlamalıdır;
• Uşaq dövrədə qaçırsa, köməkçi (məs., başqa şagird və ya müəllim) qaçılan dövrələrin sayını qeydə almalı, neçə dövrə vurduğunu saymalıdır.

Şagirdi xəbərdar edin ki, tez yorulmaması üçün sürətlə qaçmasın!
Qiymətləndirmə
• Testin ölçü indikatoru vaxtdır (dəq., saniyə) və bunda şagird məsafəni qət edir;
• Verilən testi yerinə yetirdikdə uşağın yaşını nəzərə almaq lazımdır;
• **9** yaşına qədər vaxt hesab edilmir, bu yaşda test istənilən vaxt ərzində uşağın finişə çatdığında yerinə yetirilmiş hesab edilir;

• **9** yaşından sonra vaxt qiymətləndirilir və yaş norması ilə müqayisə olunur.

II. Anaerobik imkanlar

Qarın presi – qarın əzələlərin qüvvəsinin qiymətləndirilməsi.

Təlimat

- Uşaq arxasıüstə döşəyin üzərinə uzanır, ayaqlarını elə əyir ki, diz oynağında bucaq təxminən 90^0, ayaqlar bir-birindən bir az aralı olsun, əllər bədənə paralel olaraq açılmış, ovuclar aşağı. Baş döşəyə söykənməlidir. Pəncələr oturacağa nə qədər yaxın olarsa, hərəkəti yerinə yetirmək də bir o qədər çətin olur;
- Şagird elə oturmağa başlayır ki, barmaqlarını yavaş-yavaş döşəyin üzərində sürüşdürə bilsin. Bacardığı sayda qalxıb oturur. Hərəkət zamanı daban hər zaman döşəyə toxunmalıdır və hər dəfə qalxdığından sonra başını döşəyə qoymalıdır. Oturmaların arasında fasilə yoxdur.

Qiymətləndirmə

- **Müəllim irəli oturmaların sayını hesablayır. Test zamanı sürət qiymətləndirilmir. Hər bir oturma bir balla qiymətləndirilir.**

Bel presi – bel əzələlərinin qüvvəsini qiymətləndirmək.

Təlimat

- Şagird döşəyin üzərinə ağzıüstə uzanır, ayağının ucları gərilmiş, əlləri bədənə paralel olaraq, əlin içi qıçlar boyunca, əllər yuxarı tərəfə yönəlmişdir;
- Şagirdin gözləri ətrafında döşəyə hər hansı bir əlçatan nişan yerləşdirilməlidir (məs., qırmızı kağız vərəqi) üzünü təsbih etmək üçün;
- Şagird hərəkəti yavaş-yavaş yerinə yetirməli, imkan daxilində başını, boynunu və çiyinlərini yuxarı qaldırmalı, bu mövqeni ölçə biləcəyinə qədər qoruyub saxlamalıdır. Döşəmədən çənəyə qədər olan məsafə yoxlanılır.

Avadanlıq

- Gimnastika döşəyi və ölçü vasitəsi – məsələn, 40 sm-lik xətkeş. Xətkeşdə markerlə 15 sm, 23 sm və 30,5 sm qeyd edilməlidir.

Qiymətləndirmə

- Qiymətləndirmə ölçüsü santimetrlərdə məsafədir, döşəmədən çənəyə qədər. Balların sayı santimetrlərin miqdarı ilə ölçülür. Məs., şagird başını 12 santimetr qaldırsa, 12 balla qiymətləndirir. Maksimal bal 30,5 sm-i təşkil edir. Məsafənin 30,5 sm-dən çox olduğu halda, nəticə yenə də 30,5 balla qiymətləndirilir;

Döşəmədən əllərin üzərinə söykənmək – döş qəfəsinin iri əzələsi və yuxarı ətrafların qüvvəsinin qiymətləndirilməsi.

Təlimat

- **İlkin mövqe –** şagirdin əlləri düz vəziyyətdə ovuclarına və ayağın uclarına söykənir. Əllər çiyinlərin ölçüsündə və ya daha geniş açılmış vəziyyətdə. Ayaqlar döşəməyə paralel olaraq, bir-birindən ayrılmışdır. Başı, beli və ayaqları düzgün xətdə olmalıdır. İlkin vəziyyətdən uşaq döşəmə istiqamətində hərəkətə elə başlayır ki, əllərini dirsək oynağında 90^0-ə qədər əyə bilsin, çiyinləri isə dayaq səthinə paralel olsun. Bundan sonra uşaq bacardığı sayda dartınmalar etməlidir.

- Yalnız 2 səhvə yol verilir, səhvlərin sayı 2-dən çox olduğu halda, uşağı gərginləşdirməməliyik və testi dayandırmalıyıq. Testi uşağın ağrı və ya narahatlıq hiss etdiyi halda da dayandırmalıyıq.

Qiymətləndirmə

- Qiymətləndirmənin ölçüsü dartınmaların sayıdır. Balların sayı dartınmaların sayına bərabərdir;
- Test başlayana qədər müəllim şagirdə yerinə yetirmə texnikasını mütləq göstərməlidir.

Turnikdən sallaşmaq və dartınmaq – test döşəmədən qalxmanın alternativ testini təqdim edir və bədənin yuxarı hissəsinin qüvvəsini və dözümlülüyünü qiymətləndirir. Test III-IV siniflərdə böyüklərin yardımı ilə yalnız turnikdən sallaşmağı və ən azı, 1-2 saniyə bu vəziyyətdə dayanmağı nəzərdə tutur (Bax, Şəkil)

9-10 yaşlı uşaqlar üçün test təlimatı

Şagird əllərini başından yuxarı qaldırmaqla dartınır və ayaqlar döşəmədə qalır. Sonra müstəqil və ya müəllimin yardımı ilə hərəkəti növbəti şəkildə yerinə yetirir:

9-10 yaşına qədər – bədəni yuxarı dartır. Əllərini dirsəkdə qatlayır və çənəsini turnikdən yuxarı qaldırır.Müəllim saniyəölçənlə təyin etməlidir ki, şagird verilən mövqedə nə qədər vaxt dayana bilər.

10 yaşından turnikdən sallaşmaq – şagird bədəni elə qaldırmalıdır ki, çənəsi turnikdən yuxarı olmalıdır. Bir neçə saniyə bu mövqedə qalmalıdır. Şagirdin 1 sınaq imkanı olur.

Qiymətləndirmə

- Qiymətləndirmə şagirdin verilən mövqedə neçə saniyə dayandığı vaxta əsasən baş verir.

Müəllimə məsləhət– qiymətləndirmə nəticəsində uşağın aşağı ballarının olduğu halda, diqqət yaşa uyğun anaerobik çalışmalara yönəldilməlidir. Çalışma qarın və bel əzələlərinin işini tələbedir.

III. **Elastiklik**

Fəqərə elastikliyi testi – fəqərənin elastikliyini qiymətləndirir.

Təlimat

• Şagird ayaqqabısını çıxarır, döşəmədə oturur və pəncələrini qutuya dirəyir. Əlləri irəlidə, xətkeşə yönəlmiş, bir əli ilə xətkeşə toxunur, ikinci əlini isə yuxarıdan birincinin üzərinə qoyur;
• İlkin mövqedən şagird hərəkətə başlayır, bədənin yuxarı hissəsi ilə irəli dartınmağa çalışır,amma bel nahiyəsində əyilməməlidir.4 hərəkət edilir (yalnız irəli, arxaya dönmədən);
• IV sınaqda 1 saniyə dayanmalıdır və ölçməlidir ki, xətkeşə neçə santimetrə toxundu;
• Sonra şagird əllərinin mövqeyini dəyişir və eyni hərəkəti təkrar edir.

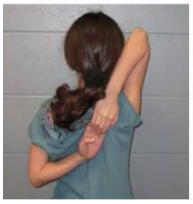
Avadanlıq

• Təxminən 30,5 sm hündürlüyündə bərk qutu (və ya stul);

• Xətkeş qutuya elə birləşdirilməlidir ki, şagirdə 23 sm-də istiqamətlənsin;
• Xətkeşin,,0'' qeydi şagird tərəfdə olmalıdır.

Qiymətləndirmə

• Santimetrlərdə məsafə qiymətləndirmə indikatorudur. Balların sayı barmağın ucunun xətkeşin santimetrlərinin hansı rəqəminə çatdığı ilə müəyyən edilir. Adətən, balların maksimumu 30,5 sm-dən çox olmur.



Çiyin oynağının dartınması– testin məqsədi çiyin oynağının elastikliyinin qiymətləndirilməsidir.

Testin təlimatı

• Sağ çiyin qurşağının elastikliyini qiymətləndirmək üçün sağ əl yuxarıdan kürəyin arxasından və sol əl aşağıdan dartılmalıdır;

- Sol çiyin qurşağını qiymətləndirmək üçün əksinə, sol əl yuxarıdan və sağ aşağıdan dartılmalıdır.

Qiymətləndirmə

• Şagirdin hər iki əlinin barmaqlarını bir-birinin üzərinə qoyduğunda, test yerinə yetirilmiş hesab ediləcək. Bir-birinə çatdıra bilmədiyi halda, test yerinə yetirilmiş hesab edilmir.

Tövsiyə – fiziki xassələrin testdə təqdim edilmiş 8 çalışması tam il ərzində, həm **III**, eləcə də **IV** sinifdə nəinki test qiymətləndirməsi üçün, eləcə də müvafiq xassələrin inkişafına dəstəyin verilməsi üçün istifadə edilir.

Çalışmaları planlaşdırana qədər uşaqları yaş normaları cədvəli ilə (Əlavə N3) və hər bir **çalışma üçün normaların "yuxarı" və "aşağı" səddi ilə** tanış edin.

Məs**., "döşəmədən əllərin üzərinə qalxmaq"** normanın aşağı səddi 3, yuxarı isə 8-dir.

Belə ki, iki şagirddən birinin yalnız 3 dəfə çalışmanı yerinə yetirdiyində, ikincinin isə 8 dəfə, hər iki göstərici yaş norması çərçivəsindədir (bu, təkcə test qiymətləndirməsi zamanı yerinə yetirilmiş çalışmaların sayına deyil, eləcə də tam il ərzində dərsdə planlaşdırılmış fəallıqlara aiddir).

• **yol verilməzdir ki,**aşağı ballara malik şagirdi nailiyyətsiz kimi qiymətləndirək, ikincini isə ondan nailiyyətli.

• **yol verilməzdir ki,**bu yaşda yarışma forması ilə normativ məqbullar keçirək və ya uşaqları normanın yuxarı səddini nəzərə almaqla çalışmalar yerinə yetirməyə məcbur edək. Bu, onların sağlamlığına ciddi ziyan verə və onun fiziki fəallığa qarşı marağını azalda bilər.

Qeyd edilən çalışmaların il ərzində tez-tez təkrarlanması (mövzunu nəzərə almaqla seçin) **elastikliyin, yaşa uyğun qüvvənin, aerobik və anaerobik imkanların** yavaş-yavaş, yaşa uyğun inkişafına dəstək verir.

2.5. Şagirdin fiziki fəallığının qiymətləndirilməsinin standart testi/müəllim üçün qiymətləndirmə rubrikası (fakültativ)

ABŞ İdman və Fiziki Təhsil Milli Assosiasiyasının – "NASPE"-nin tövsiyələrini nəzərə almaqla işləyib hazırladığı və modifikasiya etdiyi standart testi sizə təklif edirik (Bax, Cədvəl N7) ki, bu da müəllim tərəfindən və ya valideynin yardımı ilə doldurulur.

Anket növbəti kriterilərə əsasən 4 sualı əhatə edir: aerobik, anaerobik və elastiklik çalışmaların yerinə yetirilməsi, kompüter və televizor arxasında keçirilən vaxt. **Hər bir sualın cavabını həftənin hər günü boyunca qeyd etmək lazımdır – "hə"** (müvafiq müddəti göstərməklə) və ya "yox", bu da uşağın fiziki fəallıqlarda iştirakına nə qədər vaxt ayırdığını və passiv vəziyyətdə nə qədər vaxt ayırdığını qiymətləndirmək imkanını verir.

Fəallıq testi rubrikasının nümunəsi– Cədvəl N7

Suallar	Həftənin günləri							Vaxt
	b.e.	ç.a.	çər.	c.a.	c.	şən.	baz.	Dəq. cəmi
1. Aerobik fəallıq – həftənin günlərini qeyd edin ki, bu günlərdə uşaq piyada və ya velosipedlə gəzirdi, qaçırdı və ya hərəkətli oyunlar oynayırdı	Hə - 20 dəq.	Yox	Hə - 15 dəq.	Yox	Hə - 15 dəq.	Yox	Hə - 30 dəq.	80 dəq.
2. Anaerobik fəallıq – Həftənin günlərini qeyd edin ki, bu günlərdə uşaq növbəti çalışmaları yerinə yetirirdi:qarın presi, bel presi, turnikdən sallaşmaq.	Yox	Yox	Yox	Hə - 10 dəq.	Yox	Yox	Yox	10 dəq.
3. Elastiklik – həftənin günləriniqeyd edin ki, bu günlərdə dartınma çalışmalarını yerinə yetirirdi	Hə - 15 dəq.	Hə - 10 dəq.	Yox	Yox	Yox	Hə - 5 dəq.	Yox	30 dəq.
4. Passiv vəziyyətdə keçirilən vaxt (kompüter, televizor)	Hə - 30 dəq.	Hə - 60 dəq.	Hə - 60 dəq.	Hə - 60 dəq.	Yox	Hə - 40 dəq.	Yox	250 dəq.
I. Cəmi fiziki fəallığa sərf edilən vaxt								120 dəq.
II. Cəmi passiv vəziyyətdə keçirilən vaxt								250 dəq.

Nümunə məlumatları əsasında asanlıqla görə bilərsiniz ki, Luka adlı şagird həftə ərzində fiziki fəallığakompüter və televizor arxasında keçirdiyi (250 dəq.) vaxtdan demək olar ki, iki dəfə **az vaxt ayırır** (120 dəq.),. Onun fiziki xassələrinin qiymətləndirilməsinin standart testinin **göstəriciləri də yaş normalarından aşağıdır.**

N8 qiymətləndirmənin standart cədvəlində Lukanın məlumatlarına uyğun qiymətləndirməni axtarın – **1.2 qrafası** *"Fiziki inkişaf test nəticələri yaş normalarına uyğun deyil"* və **3 qrafası** *"passiv vəziyyətdə keçirilən vaxt fiziki fəallığın vaxtından çoxdur"*. **Onların kəsişmə yerində isə (3.2 qrafası) Lukanın qiymətləndirmə şərhini və müvafiq məsləhəti oxuya bilərsiniz.**

N8 cədvəlində bütün nəticələrə əsasən məsləhətlər verilmişdir.

Cədvəl N8

Şagird "Luka"		
N 1. Fiziki inkişaf testinin nəticələri	**N2. Fiziki fəallıq zamanı passivvəziyyətdə keçirilən vaxtdan çoxdur**	**N 3. Passiv vəziyyətdə keçirilən vaxt fiziki fəallığın vaxtından çoxdur**
1.1. Nəticələr yaş normalarına təsadüf edir	**2.1. Uşağın yaxşı nəticəsi var,** müntəzəm fiziki fəallığa cəlb olunmuşdur. **Müəllimə məsləhət –** mütləq həvəsləndirin, yaxşı nəticələrinin olduğunu söyləyin.	**3.1. Uşağın yaxşı nəticəsi var,** Amma müntəzəm fiziki fəallığa cəlb olunmamışdır. **Müəllimə məsləhət–** mütləq həvəsləndirin, izah edin ki,yaxşı nəticəsi var, amma müntəzəm fiziki fəallıqlara cəlb olunmazsa, nəticələrini saxlaya bilməyəcəkdir.
1.2. Nəticələr yaş normalarından aşağıdır	**2.2. Nəticə normadan aşağıdır,** amma müntəzəm fiziki fəallıqlara cəlb olunmuşdur. **Müəllimə məsləhət–** izah edin ki, idman məşqlərini davam etdirərsə, daha yaxşı nəticələri olacaqdır.	**3.2 Nəticə normadan aşağıdır** və müntəzəm fiziki fəallığa cəlb olunmamışdır. **Müəllimə məsləhət–** məsləhət görün ki, müntəzəm fiziki fəallığın vaxtını artırsın, çünki başqa yolla nəticələri yaxşılaşdıra bilməyəcək.

Unutmayın!Testlərdən uşaq üçün qiymət yazmaq üçün istifadə etməyin.

2.6. Əlavə elektron resurslar:

Fiziki xassələrin inkişafının qiymətləndirmə testinin çalışmalarının yerinə yetirilməsinin praktiki misalları video-çarxlarının elektron ünvanlarını təklif edirik *(NASPE-nin kurrikulumuna əsasən):*

1. Qısa məsafədə qaçış (Shuttle run, Pacer Fitness Test, CDE PFT PACER):
https://www.youtube.com/watch?v=6etwjsnMORQ https://www.youtube.com/watch?v=l6YfrmEgFcI
https://www.youtube.com/watch?v=_XJAtUKjxk4 https://www.youtube.com/watch?v=9KPskEdeqx8
https://www.youtube.com/watch?v=7mwG1LCHpZ0
2. Qarın presi (Curl-up) elektron ünvan: https://www.youtube.com/watch?v=uLA_9kx1AkY
3. Bel presi (Trunk Lift) elektron ünvan:
https://www.youtube.com/watch?v=PvYI3iPUHpY
4. Əllərin üzərinə dayanmaq (Push-up) elektron ünvan:
https://www.youtube.com/watch?v=5_D3bacZ7u0&index=5&list=PLC79E97B55E313A20
5. Turnikdən asılmaq və dartınmaq (flex arm) elektron ünvan:
https://www.youtube.com/watch?v=GNrWge1YjhU
6. Fəqərə elastikliyi (Backsaver Sit & Reach) elektron ünvan:
https://www.youtube.com/watch?v=d_NL2Pke4NM
7. Çiyin oynağınındartılması (Shoulder Stretch) elektron ünvan:
https://www.youtube.com/watch?v=Vue_8KqEmkQ&list=PLC79E97B55E313A20

Fəsil IV – Yüklənmənin qiymətləndirilməsi

Fiziki tərbiyə müəllimi üçün yükləndirmə intensivliyinin qiymətləndirilməsi və qiymətləndirmənin müvafiq üsullarının tətbiqi üzrə bilik olduqca önəmlidir.

Fiziki yükün intensivliyi məşq zamanı orqanizm tərəfindən sərf edilən enerji ilə müəyyən edilir (sərf edilən kalorilərin/oksigenin miqdarı ilə). Fiziki yükün nə qədər intensiv olduğuna əsasən, yüklənmənin intensivliyinin bir neçə formasını fərqləndirirlər:
– yüngül yüklənmə;
– orta yüklənmə;
– güclü (intensiv) yüklənmə.
Yüklənmə intensivliyini bir neçə sadə testlə qiymətləndirirlər ki, bunlardan da təhsil müəssisələrində həm müəllim, eləcə də uşaq tərəfindən (özünüqiymətləndirmə zamanı) nailiyyətlə istifadə olunur.III-IV siniflərdə yüklənmənin qiymətləndirilməsi üçün "**Söhbət testindən**" istifadə edin.

1. Söhbət testi
Test, söhbətin müşahidə edilməsi ilə, şagirdin yüklənmə intensivliyini qiymətləndirmək imkanını verir
1. **Yüngül yüklənmə** – şagird adi söhbət apara bilər və ya məşqi yerinə yetirmə prosesində mahnı oxuya bilər (məs., gəzmək, top diyirlətmək, top tutmaq, top ötürmək və s.);
2. **Orta yüklənmə**– şagird cüzi maneələrlə çalışmanı yerinə yetirmə prosesində söhbət edə bilər (məs., sürətli gəzmək, velosiped sürmək, rəqs etmək);
3. **Güclü yüklənmə** – şagird tövşüyür və çalışmanı yerinə yetirmə prosesində danışmağa çətinlik çəkir (məs., qaçış, basketbol, futbol, üzgüçülük, voleybol).

Nəzərə alın ki, III-IV sinifdə əsasən orta yüklü çalışmaları təklif etmək olar.

2. Ürək döyüntüsü testi
Test imkan verir ki, ürək döyüntüsünün tezliyi göstəricisinə əsaslanaraq şagirdin yüklənmə intensivliyini qiymətləndirək.
Ürək döyüntüsü tezliyinin hesablanması metodu – ürək döyüntüsünü biləkdə, boyunda və ya sinədə asanlıqla ölçmək olar. Döyüntünün tezliyi bir dəqiqə ərzində və ya 30 saniyədə qiymətləndirilə və 2-yə vurula bilər və yaxud da 10 saniyədə ölçülüb 6-ya vurula bilər.

Yüklənmə intensivliyinin qiymətləndirilməsi üçün əvvəlcə ürək döyüntüsünün tezliyinin maksimal göstəricisini (ÜTMG) müəyyənləşdirməliyik, çünki bu, müxtəlif yaşlarda fərqli olur və sadə düsturla hesablanır:
ÜTMG = 220 (daimi rəqəm) –uşağın yaşı.

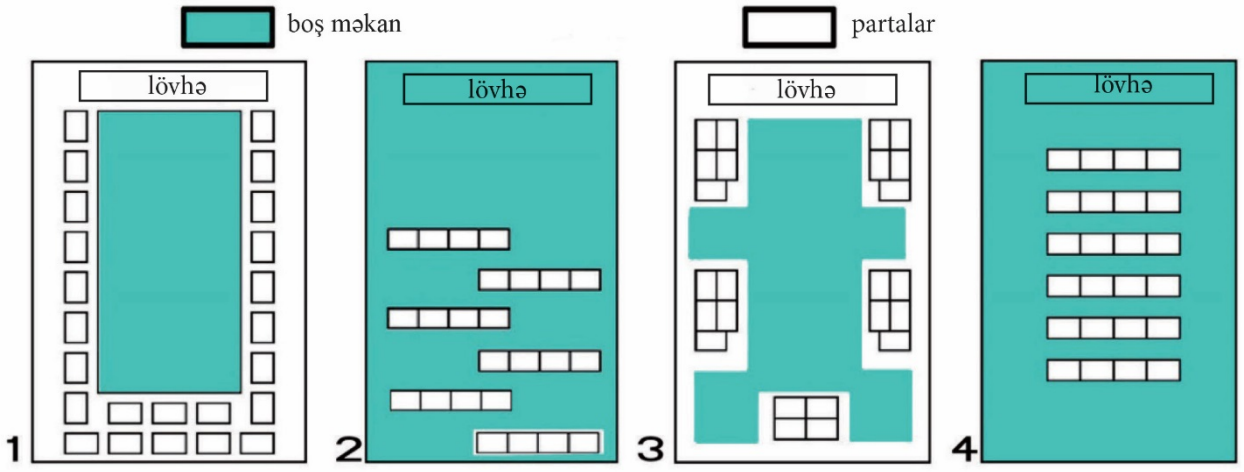
Məsələn:
8 yaşında uşaq üçünÜTMG= 220 - 8 = 212
10 yaşında uşaq üçünÜDMG= 220-10=210 .
Qeyd edilən göstərici müxtəlif yaşda orta və ya güclü intensivlikdə yüklənmə zamanı ürək döyüntüsünün tezliyinin necə olmağını asanlıqda hesablamaqda yardım edir.
Orta intensivlikdə fiziki yüklənmə zamanı uşağın ürək döyüntüsünün tezliyi maksimal ürək döyüntüsü tezliyinin 50-70%-i civarında olmalıdır. Məs., 8 yaşında uşaq üçün ürək döyüntüsünün tezliyinin aşağı səddi (50%) növbəti qaydada hesablanır: 212 x 0,5 = 106 döyüntü dəqiqədə.
Yuxarı səddi (70%) növbəti qaydada hesablanır: 212 x 0,7 = 148 döyüntü dəqiqədə.
Yəni 8 yaşında uşaq üçün orta intensivliyin fiziki yüklənməsi zamanı ürək döyüntüsünün tezliyinin yolverilən göstəricisi 106-148 döyüntü/dəq-də.
Yüklənmə intensivliyi üzrə test göstəricisinin icazə verilən yaş normasından çox olduğu halda, məşqi dayandırmaq lazımdır.

Fəsil V – Dərsin təşkili

Fiziki tərbiyə dərsi uşaqların fiziki tərbiyəsinin əsas formasını təqdim edir və **təlim, tərbiyə və sağlamlıq** məqsədlərinin həyata keçirilməsinə xidmət edir. Məqsədlərin əldə edilməsi isə yalnız düzgün təşkil edilmiş dərslə mümkündür.Belə ki, dərsin düzgün təşkil edilmiş dəstək verən önəmli prinsiplərinin hamısına mütləq əməl edilməlidir.

1. Dərs üçün məkanın təşkil edilməsi

Fiziki tərbiyə və idman dərsi məktəbin idman zalında və ya yaxşı hava olduğunda açıq meydanda keçirilir.
Məktəbin idman zalının olmadığı halda, ibtidai pillədə, dərsi sinif otağında keçirmək olar. Dərs başlayana qədər mütləq sinif otağında boş məkan hazırlamaq lazımdır ki, bu da planlaşdırılmış fiziki fəallıqla və ya hərəkətli oyunun məqsədləri ilə uyğunluqda olacaqdır.
Sinif otağında boş məkan yaratmaq üçün sxem şəklində bir neçə nümunə təklif edirik:



Fiziki fəallığın başlanılmasına qədər partaları və müxtəlif əşyaları 1-ci, 2-ci, 3-cü və ya 4-cü sxemdə göstərilən ardıcıllıqla düzün ki, şagirdlərin həm bir-biri ilə, eləcə də müxtəlif obyektlə münasibətdə sərbəst hərəkət etmək imkanları olsun.

2. İzahetmə və şagirdlərin təşkilatçılıq metodları

İzahatın əyanilik metodu –III-IV siniflərdə, müxtəlif hərəkətin nümayiş etdirilməsinə, əyanilik metodunun istifadəsinə üstünlük verilir. İkinci sinfə nisbətən uşağın daha yaxşı söz ehtiyatı olduğuna baxmayaraq, bir çox hallarda yalnız şifahi izahat anlaşılmaz ola bilər.
Şifahi izahat metodu – nümayişlə birlikdə müəllim şagirdlərə hərəkətin mahiyyətini, başlıca prinsiplərini izah edir, eləcə də lazımi terminləri, bədən hissələrini, avadanlıqları və əşyaların adlarını öyrədir.
İzahat üçün vizual materialın istifadəsi - əyanivəsait şəklində şəkillərin, plakatların, videoçarxın istifadəsi izahat prosesində həvəsi artırır və daha aydın edir.
İzahatın multisensor metodu – fiziki tərbiyə zamanı əsasən vizual, eşitmə, taktil (təmas) metodlarından istifadə edilir.Qeyd edilən metoddan eləcə də məhdud imkanlı uşaqlarla istifadə etmək tövsiyə olunur ki, bu zaman bir növ sensor bacarıq, məsələn, görmə qabiliyyəti daha zəif inkişaf etmişdir, nəinki ikincisi və s.
Şagirdlərin təşkilinin frontal metodu – bütün sinif tərəfindən eyni zamanda bir tapşırığın yerinə yetirilməsi (sırada, dövrədə, koloniyada düzülmək, 2 sırada, 3-4 sırada). Bu metoda ibtidai pillədə, birinci sinifdən üstünlük verilir.

Dairəvi metod– müxtəlif tapşırığın (çalışmanın)ardıcıl yerinə yetirilməsi zal boyunca dairədə yerləşmiş "stansiyalarda" – tapşırıqların sayı 4-10 civarında ola bilər.
Hərəkətlərin təkrarlanması şagirdə öyrənilən məsələlərin və ya müxtəlif hərəkətlərin daha yaxşı mənimsənilməsi və möhkəmlənməsində yardım edir.

Oyunla tədris metodu – ibtidai pillədə şagirdin motivasiyasını artırır. Hərəki vərdiş-bacarıqların mənimsənilməsini yaxşılaşdırır, fantaziya, vaxt və məkan duyğusunun inkişafına dəstək verir.
Çalışmanın, oyunun başlanılması və dayandırılması əlamətinin təyin edilməsi – çalışmanın/oyunun başlanılması və dayandırılması əlaməti olaraq müəllim musiqi alətindən, əlçalmadan, çağırışdan, əlin hərəkətindən, fitdən və s. istifadə edə bilər. Müəllim şagirdlərə əvvəlcədən bildirir ki, çalışma/idman, məsələn, bir fit çalındıqdan sonra başlanılmalıdır, iki fit səsi isə çalışmanın/oyunun dayandırılmasını bildirir. Oyun müvafiq vaxt bitkdikdən sonra dayandırılmalıdır ki, uşaqlar yüklənməsinlər. Bəzən oyunun dayandırılmasına kobud səhv və ya pis hərəkət səbəb olur.

Fəsil VI – Dərsin strukturu

Dərs üç əsas hissəyə bölünür:

Cədvəl №9

№	Dərsin struktur elementləri	Müddəti
1.	Hazırlıq hissəsi	10 dəq.
2.	Əsas hissə	30 dəq.
3.	Yekun hissə	5 dəq.
Z	Cəmi	45 dəq.

1. Hazırlıq hissəsi:

Məqsəd

Hazırlıq hissəsinin başlanğıc mərhələsində əsas hissə üçün orqanizmin nisbətən mürəkkəb məsələlərin həlli üçün hazırlığı baş verir. Çalışmalar kompleksi elə seçilməlidir ki, bütövlükdə orqanizm aktivləşsin, qan dövranı və orqanizmin oksigenlə təmin edilməsi yaxşılaşdırılsın. Müvafiq olaraq, bu zaman cərgədə düzülmə, isinmə və tənəffüsü tənzimləyən çalışmaları yerinə yetirmək tövsiyə olunur.

Növbəti mərhələdə dərsin əsas hissəsində yükləndirilən sistemlərin və orqanların aktivləşdirilməsi üzərində iş başlanılır. Belə ki, çalışmalar əsas hissədə planlaşdırılmış fəallığa uyğun olaraq seçilməlidir.

Cərgədə düzülüş çalışmaları

Bu çalışmalar dərsin hazırlıq hissəsində yerinə yetirilir, müəllimin çağırışında və dərsin təşkili və intizam probleminin həlli üçün önəmli rolu yerinə yetirir. Çalışmalar şagirdlərin bir sırada, 2 sırada, 3 sırada düzülüşünü, düzəlməyi, saymağı əhatə edir. Eləcə də 2 qarşı-qarşıya sırasında və cütlüklərdə düzülüş, fiqurlu konki sürmə və s. qamətin düzgün formalaşmasına dəstək verir, müvafiq olaraq, müəllim sıraya düzülmə çalışması vaxtı şagirdin şax durmasına diqqət verməlidir.

Müəllim bilməlidir ki, III sinifdə, dördüncüyə nisbətən, cərgədə düzülüş çalışmalarını keçirmək daha mürəkkəbdir, çünki bu dövrdə uşaq hələ ki, ictimai qaydaları yaxşı mənimsəməmişdir, sıraya əməl etməkdə və bir yerdə durmaqda çətinlik çəkir. Lazım gəldiyi halda, müəllim şagirdlərə imkan verməlidir ki, dərsin hazırlıq mərhələsində sərbəst hərəkət etsinlər və istədikləri fəallıqları yerinə yetirsinlər, sonra da birbaşa şən hərəki oyunlara keçsinlər. Tövsiyə edilir ki, bu yaşda sıraya düzülmə çalışmaları tez-tez oyun forması ilə keçirilsin.

İsinmə çalışmaları

Hazırlıq hissəsində yaşa uyğun isinmə çalışmalarından istifadə edilir. III-IVsiniflərdə isinmə üçün dartınma və dayaq-hərəki çalışmalarına üstünlük verilir, məs., müxtəlif növdə gəzmək, qaçmaq, yuxarı və aşağı ətrafların hərəkətləri və s. yaxşı olardı. Çalışmaya hər hansı bir sadə süjet uyğun edilməlidir ki, bu da uşaq üçün daha həvəslə yerinə yetirilən olsun.

III-IVsinif şagirdləri üçün tövsiyə edilən dartınma çalışmaları komplektini təklif edirik. Qeyd edilən siyahıya şagirdin I-II sinifdə də yerinə yetirdiyi çalışmalar daxil edilmişdir, həmçinin yaşı nəzərə almaqla yeni, nisbətən çətin hərəkətlər əlavə edilmişdir. Çalışmanın çətinliyinə uyğun olaraq, hər bir hərəkət ən çoxu 4-5 dəfə təkrar edilməlidir. Dartınma güclü olmalı deyil, hərəkət yavaş olmalıdır ki, oynaqların zəif bağlarının zədələnməsinin qarşısını alaq, dartınmadan öncə bədəni qızdırmaq lazımdır.

Baxın, yekun hissəsindən sonra təqdim edilən N10, N11 və N12, N13cədvəllərə.

2. Əsas hissə:

Əsas hissənin məqsədi nisbətən mürəkkəb məsələlərin həlli və hərəkətli oyunların təşkil edilməsidir. Qeyd edilən hissənin birinci mərhələsində yeni hərəki bacarıqların mənimsənilməsi baş verməlidir, sonrakı mərhələdə isə təkrarlama.

Əsas hissənin müddəti 30 dəqiqədir.

3. Yekun hissə:

Yekun hissənin məqsədi orqanizmin fəaliyyətinin tədricən azaldılması və dərsin mütəşəkkil şəkildə başa çatdırılmasıdır.

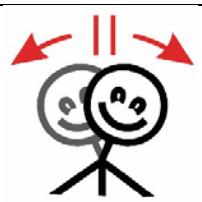
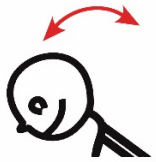
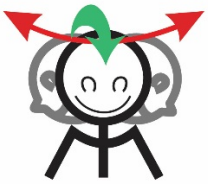
- sərinləşdirici çalışmalar
- dərsin təhlili
- ev tapşırığı
- müddəti – 5 dəq.

Müəllim dərsin müxtəlif hissəsinin vaxtını verilən dərsdə hansı məsələlərin həll olunmasına əsasən rasional şəkildə bölməlidir.

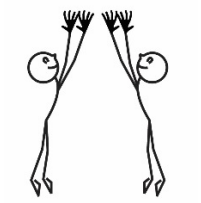
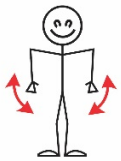
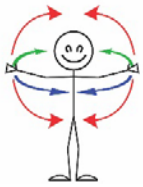
İsinmə çalışmalarının nümunələri

İsinmə çalışmaları mütləq bütün fiziki tərbiyə və idman dərsinin hazırlıq hissəsində keçirilməlidir ki, zədələnmələrin qarşısını alaq. Bu, ibtidai pillədə xüsusilə önəmlidir, çünki orqanizm, sümük-əzələ, oynaq və bağ sistemləri hələ zəifdir. Aşağıda təqdim edilən cədvəllərdə oyun forması ilə (musiqinin müşayiəti ilə ola bilər) yerinə yetirilən həvəsli isinmə çalışmaları verilmişdir, heyvanları yamsılayan hərəkətlərlə, bədənin bütün hissəsinin istifadəsi ilə.

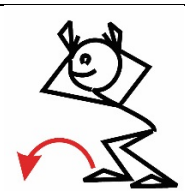
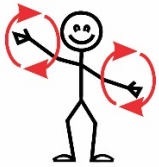
Cədvəl №10

№	Təsvir	Vizual material
1	**Boyun idmanı**	
	Rəqqas – başı yavaş hərəkətlə sağ çiyinə tərəf əymək, dayandırmaq və eyni hərəkəti sol tərəfdə təkrar etmək, 4-5 dəfə təkrar edin	 Rəqqas
1.2.	"**Hə**"- başın yavaş hərəkəti irəli köksə tərəf və geri çiyinə tərəf, 4-5 dəfə təkrar edin.	 hə
1.3.	"**Bilmirəm**" – başın yavaş hərəkəti sağa və sol tərəfə, çiyinləri qaldırmaq-aşağı salmaq – 4-5 dəfə təkrar edin.	xeyr
1.4	**Acıqlı öküz –** yavaş hərəkətlə başı sinəyə əymək, saxlamaq və sonra başı yavaş hərəkətlə sağ tərəfə və sol tərəfə çevirmək. 4-5 dəfə təkrar edin.	 acıqlı öküz

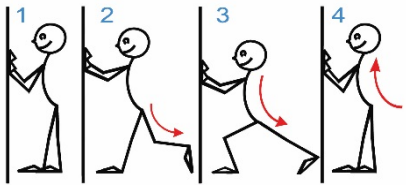
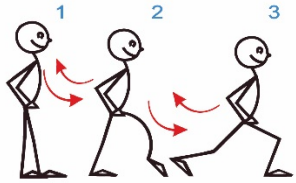
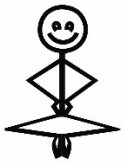
Cədvəl №11

№	Təsvir	Vizual material
2	**Əllərin, ayaqların və bədənin çalışdırılması**	
2.1.	**Zürafə kimi hündür** – ayaq barmaqlarının uclarında durun, əlləri yuxarı qadırın və bir neçə saniyə saxlayın, sonra dabanların üzərinə enin və boşalın. 4-5 dəfə təkrar edin.	 zürafə
2.2.	**Siçan kimi balaca**– əyil, dizlərini qatla, başını köksünə tərəf əy və bir neçə saniyə dayan, sonra qalx və boşal. 4-5 dəfə təkrar et.	Siçan
2.3.	**Divar kimi geniş**– ayaqları və əlləri eninə açın, sıxın və3-4 sayında dayanın. Sonra əllərini burax, boşal və 4-5 dəfə təkrar et.	Divar
2.4.	**Müqəvva – müqəvva olduğunu təsəvvür et,** əllərini yana aç, ovuclarını geri aç. Sonra əllərini dirsəkdə qatla, aşağı endir və biləklərini o tərəf-bu tərəfə yelləndir.	 Müqəvva
2.5.	**Biləkdən aşağı əlləri çırpmaq, su damlalarını çiləmək** - əlləri sakitcə əsdir, sanki əllərindən su damlalarını uzaqlaşdırırsan. Elə hərəkət et ki, sanki suyu barmaqlarınla çiləyirsən. Eləcə də bədənin başqa hissələrini də çırp, əlləri, ayaqları.	çırpmaq
2.6.	**Çiyinlərin hərəkəti**– çiyinləri yavaş-yavaş irəli, geri, yana, yuxarı hərəkət etdir.	 Çiyinlərin hərəkəti
2.7.	**Velosiped** – tək ayaqda durmaqla, ikinci ayaqla velosipedin təkərini hərəkətə gətirmək. Hərəkət əvvəlcə birinci, sonra da ikinci ayaqla yerinə yetirilir.	Velosiped

Cədvəl №12

№	Təsvir	Vizual material
3.	**Dayaq-hərəkət sistemi çalışmaları**	
3.1.	**Dovşan** - əllər qulaqların yanında, barmaqlar dovşanın qulaqları kimi yuxarı qalxmış vəziyyətdə hərəkət etmək, iki ayaqla tullanmaq, iki ayaqla hoppanmaq.	 Dovşan
3.2.	**Karusel** - dövrədə əlləri fırlatmaqla gəzmək.	 Karusel
3.3.	**Buratino** – Buratino taxtadan düzəldilmiş oyuncaqdır və çoxlu oynaqları yoxdur. Uşaq diz və dirsək oynağını əymədən hərəkət etməyə çalışır (*ayağını 90^0-ə qədər qaldırmalıdır)* .	Buratino
3.4.	**Alacuna**- Alacuna çox böyük addımlarla yeriyən insandır. Uşaqlar dövrədə böyük addımlarla elə hərəkət edirlər ki, bud-çanaq oynaq bucağı, ayağı qaldıran zaman 90^0-dan çox olmasın.	Alacuna
3.5.	**Yerində qaçış**– müxtəlif trayektoriya ilə xətdə, dövrədə qaçış.	Yerində qaçış
3.6.	**Ayıcığın yerişi** – ayı balası yeriməyə başladı və yeriməyi öyrənir, “əyilə-əyilə” gəzir.	Ayıcığın yerişi
3.7.	**Leylək** – uşaq dirsəkdə əllərini əyərək geniş açır,dizini imkan daxilində yuxarı qaldırır və bu cür addımlayır.	Leylək

Cədvəl N13

№	Təsvir	Vizual material
	Ayaqların çalışdırılması	
4.1.	**Baldırın idmanı**– bir az eninə açılmış ayaqlarla duruş, divardan 1 addım aralıda, üzü divara tərəf. Əllərinizlə divara söykənin, döş səviyyəsində. Bir ayağınızı dizdən qatlayın və geri elə çəkin ki, ayaq barmağının ucları ilə döşəməyə toxuna biləsiniz. Sonra dayaq ayağınızı dizdən əyin və mövqeyi 4-5 sayında belə saxlayın. İlkin vəziyyətə qayıdın və eyni hərəkəti ikinci ayağınızla təkrar edin.	 Baldırın çalışdırılması
4.2.	**Bud-çanaq və diz çalışması** – ilkin vəziyyət: ayaqlar çiyinlərin enində, əllər baldırların üzərinə qoyulur. Bir ayağınızı əyin və irəli elə çəkin ki, ayaq barmağının ucu döşəməyə toxunsun. 4-5 sayında dayanın. İlkin vəziyyətə qayıdın və eyni hərəkəti təkrar edin.	 Bud-çanağın və dizin çalışdırılması
4.3.	**Kəpənək** – döşəmədə yana çəkilmiş dizlərində qatlanmış ayaqların üzərində otur. Ayaqları bir-birinə cütləşdir. Bu vəziyyətdə 4-5 sayında dayan.	 Kəpənək
5	Dizlərin və pəncələrin çalışması	
5.1.	**Dizin hərlədilməsi** – arxası üstə uzan, əlləri başının arxasına qoyub və dayaq kimi istifadə edə bilərsən. Bir ayağını yuxarı qaldır və diz oynağında ayağını hərlət. Eyni hərəkəti digər ayağınla təkrar et. Eyni vəziyyətdə ayağın pəncəsini çalışdır: qatla, aç, ayağının ucunu dairəvi hərlət.	Dizin və pəncənin idmanı
6	Tam bədənin çalışmaları	
6.1.	**Kukla** – təsəvvür et ki, iplərdən asılmış kuklasan (marionet) və özünü boşalt. Sonra bədənini, əlləri, ayaqları və barmaqları dart. 4-5 sayında dayan. Sonra yenə də özünü boşalt, 3-4 dəfə hərəkəti təkrar et.	Kukla
6.2.	**Bədənin dartınması** – tam bədənini dikəlt və bacardığın qədər gəril. Məs. bir əlini yuxarı qaldır, dartın və bir neçə saniyə bu vəziyyətdə qal. Sonra özünü boşalt və eyni hərəkəti ikinci hissə ilə 3-4 dəfə təkrar et.	Bədənin dartınması

III SİNFİN

FƏNN TƏDRİSİ PRİNSİPLƏRİ

Fənnin tədrisi elə planlaşdırılmalıdır ki,dövlət standartı ilə nəzərdə tutulmuş istiqamətlərə əsasən, diqqət şagirdin yaşının müvafiq bacarıqların inkişafının dəstəkləndirilməsinə verilsin. Tədris müvafiq nəzəri məlumatın, çalışmaların və rəngarəng fəallıqların istifadəsi ilə inkişafın yaş xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq aparılmalıdır.

I fəsil –İnkişafın yaş xüsusiyyətləri dərs ilinin əvvəlində

II sinif şagirdi ilə müqayisədə III sinif şagirdinin daha yaxşı diqqətini cəmləşdirmək bacarığı var, hadisələrin səbəbləri ilə maraqlanır. Bu yaşda konkret təcrübədən ümumi təcrübəyə keçidi nəzərdə tutan məntiq inkişaf etməyə başlayır. Amma problemlər deduktiv məntiqlə qeyd edilir, məs., şagirdin məqsədi ola bilər, amma konkret hərəkətdən sonra hansı nəticəni alacağını müəyyən edə bilmir. Artıq özü çalışır ki, özünü başqalarının reaksiyalarından qorumaq üçün güclü nüfuz yaratsın. Qaydalara qarşı özünün yanaşmasını formalaşdırır, "yaxşı" və "pisin" fərdi normalarını özü tərtib edir. Kifayət qədər özünə inanır və həmyaşıdlarından müstəqil hərəkət etməyə başlayır.
III sinfin hərəki bacarıqlarının xarakterizəsi hərəki inkişaf üçün bunun yeniyetməlik dövrünün olduğunun qeyd edilməsi ilə başlanılmalıdır. **Tarazlıq, sprint, qısa məsafədə qaçmaq və tutmaq kimi 4 əsas vərdiş-bacarıq** məktəbəqədər yaşda inkişafa başlamış və III sinfin sonunda dörd illik dövrün mərhələsini yerinə yetirir (***hərəkətin əsas elementlərinin öyrənilməsi dövrü***) və inkişaf standartına çatır. Müvafiq olaraq, ötən illərlə müqayisədə, şagirdlər artıq əsas dayaq və manipulyativ bacarıqların düzgün formalarına sahib olmuşlar və bu hərəkətləri kombinasiyada, müxtəlif fiziki fəallıqda istifadə etməyə başlayırlar. Onlar eksperimentləri və yeni-yeni hərəkətləri mənimsəməyi sevirlər, müxtəlif elementlərlə, müxtəlif oyunlar və rəqslərlə maraqlanırlar.

Bu yaş dövrü çox diqqətəlayiqdir, çünki bu dövrdə qamətin pozuntusu əlamətləri aşkar olunur. Müvafiq olaraq, fiziki yükün intensivliyi orta ölçüdə artmalıdır, inkişafa dəstəyin verilməsi və zədələnmələrin prevensiyası üçün müvafiq çalışmalar və fəallıqlar seçilməlidir.
III sinif ən yaxşı dövrdür ki, şagirdlərin özləri fiziki fəallıq planını əks etdirə bilsinlər, müstəqil çalışsınlar və müxtəlif oyunlarda iştirak etsinlər, çünki onların öz imkanlarını kamilləşdirmək istəyi artıq özünü göstərir. Eləcə də əməkdaşlıq istəyi ifadə olunur. Müvafiq olaraq şagirdlərə imkan vermək lazımdır ki, cütlüklərdə və 3-4 nəfərlik qruplarda işləsinlər.

II fəsil – Standartın istiqamətləri

1. İstiqamət– Sağlamlıq və təhlükəsizlik

1.1. İlin sonunda əldə ediləsi nəticələrin indikatorları

Fiz. tər.ibt. (I).1 – nəticə: şəxsi gigiyenaya və təhlükəsizliyin elementar qaydalarına əməl edə bilməlidir.

İndikator

• orqanizmin oksigenlə təmin edilməsi, qan dövranı, ürəyin işi və fiziki fəallıq arasında hansı əlaqənin olduğunu başa düşür;
• məşqdən əvvəlcə və sonra ürək döyüntüsünü tezliyinin fərqli olduğunu qeyd edə bilər;
• əsas əzələləri adlandıra bilər;
• fiziki fəallıq zamanı orqanizm üçün mayenin qəbulunun əhəmiyyətini başa düşür.

1.2 Tədris prinsipləri

İzahat məqsədilə müxtəlif vizual materialdan (şəkil, plakat, poster), sözlü izahatdan istifadə edin, söhbətlər, sual-cavab, müzakirə və diskussiya təşkil edin.

Təhlil ediləsi mövzular:
Şəxsi gigiyena, idman paltarının əhəmiyyəti, təhlükəsizlik – standartla müəyyən edilmiş nəticələri əldə etmək üçün I-II sinifdə başladığınız məsələlərin dərin tədrisini davam etdirməlisiniz, bu dəfə uşaqlara daha çox təşəbbüs verin.

Fiziki fəallıq və orqanizmin oksigenlə təchiz edilməsi – şagirdin koqnitiv imkanlarını nəzərə almaqla, III sinifdə artıq ona fiziki fəallıq və əzələlərin işi arasında, tənəffüs, orqanizmin oksigenlə təmin edilməsi və ürəyin işi arasında hansı əlaqənin olduğunu ayırd etməkdə yardım edən mövzuları təhlil etmək olar;
• müxtəlif əzələnin adını öyrədin, müxtəlif idman zamanı hansı əzələnin aktiv çalışdığını göstərin.

• şagirdə izah edin ki, başqa əzələlər kimi, ürək də bədənin əzələsidir və idman etdikdə o da aktiv çalışır və ürək döyüntüsü güclənir. Bunu nümayiş etdirmək üçün əlini üzərinə qoymaqla ürəyin döyüntüsünü hiss etmək mümkün olan bədən hissəsini göstərin. İdman etməzdən öncə və başa çatdırdıqdan sonra ürək döyüntülərini saymağa imkan verin.
• uşaqlara düzgün tənəffüs etməyi öyrədin. Oksigenlə təmin etmə məsələsində tənəffüs və ürəyin işinin əhəmiyyətini bir-biri ilə əlaqələndirin. İzah edin ki, idman zamanı düzgün tənəffüs etmək ürəyə bədənin bütün hissəsini oksigenlə təmin etməyə yardım edir.
• düzgün qida və ürəyin işini bir-biri ilə əlaqələndirin. İzah edin ki, düzgün qida ürəyə bədənin bütün hissəsini faydalı qida ilə təmin etməkdə yardım edir.
• Şagirdə deməlisiniz ki, hər gün idmanla məşğul olan kəsin daha güclü əzələləri olur və onun ürəyi də daha yaxşı işləyir. Bu cür uşaqlar nadir hallarda xəstələnirlər.

Şagird qeyd edilən məsələləri misallarla daha yaxşı qavrayır və mənimsəyir. Bunun üçün ən yaxşı vasitə süjetli oyunların *(Bax, Dərsliyin əvvəlki hissəsindəki oyuna "Dovşanlar bostanda")* **və həvəsli viktorinaların planlaşdırılması.**

1.3. Nəticə və qiymətləndirmə

Nəticə

a) Şagird bədən hissələrini və müxtəlif əzələlərin adlarını tanıyır, ürəyin harada olduğunu qeyd edə bilər, bilir ki, idman zamanı ürəyin işi sürətlənir.
b) Düzgün tənəffüs prinsiplərini bilir, idman zamanı bundan istifadə edir. Tənəffüsün əhəmiyyətini, ürəyin işini və oksigenlə təmin etməni bir-biri ilə əlaqələndirir.
c) Bilir ki, düzgün qida orqanizmin qida maddələri və lazımi enerji ilə təminatına dəstək verir.
d) İdmanın onun sağlamlığı üçün faydalı olduğunu bilir.

Qiymətləndirmə

Biliyi dərsin gedişatında qiymətləndirmək olar və ya planlaşdırılmış oyundan sonra, şagirdlər üçün yekunlaşdırıcı tapşırığın ümumi rubrikası ilə. Müvafiq mövzu ilə bağlı kriterilərdən istifadə etməklə. Qiymətləndirin ki, uşaq nə qədər bacarır

a) suallara adekvar cavabın verilməsi;
b) öz fikrini əsaslandırmaq üçün özünü göstərmək;
c) oyunlarda və viktorinalarda iştirak.

Tapşırığı qiymətləndirən zaman şagirdlərə öz fikirlərini söyləmək və qeyd etmək imkanını verin.

2. İstiqamət – hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar

2.1. İlin sonunda əldə edilən nəticələrin indikatorları

Fiz.tər.ibt.(I).2. Nəticə: şagird fiziki fəallıqda iştirak üçün lazımi təməli hərəkətlərin vərdiş-bacarıqlarını göstərə bilməlidir.

İndikatorlar

a) Hərəkətin konsepsiyası

• təqib edə, qaça, başqalarından özünü qurtara, hərəkətin istiqamətini dəyişməklə yerini dəyişə bilər.

b) dayaq-hərəki (lokomotor) bacarıqlar

• kəndirlə hoppanmalar, kəndirin irəli hərlədilməsi və sonra da geri hərlədilməsi ilə;
• dincəlmədən yeriyə və qaça bilir, yarışma xaricində yarım dəqiqədən üç dəqiqəyə qədər tək, cütlük yoldaşı ilə və ya kiçik qrupda (3-4 uşaq);

• sprint (qısa məsafədə qaçış)30-dan 60metrə qədər qaça bilir;
• 2-dən 40 metrə qədər məsafədə qaça və 30 sm-dən 40 sm hündürlükdə səddən tullana bilir. Yavaş-yavaş müqaviməti dəf etmək texnikasını kamilləşdirir;
• Hərəkət texnikasını kamilləşdirir – ayaqları geniş açılmış halda irəli hoppanmaq.

c) Manipulyativ bacarıqlar

• I-II sinifdə ilkin elementləri mənimsəmiş olduğu zərbə və atıcılıq texnikasını kamilləşdirir;
• hərəkət zamanı bir yerdə duran cütlük yoldaşından atılan topu iki əllə tuta bilir;
• hədəfə topu atmaqda çalışır;
• iki əllə yuxarıdan topu hədəfə ata bilir, dəqiqlik bacarığını aşılamaq üçün;
• topun cütlük yoldaşına ötürülməsi və geri atılan topun tutulması, məsafənin yavaş-yavaş böyüdülməsi və zərbənin dəqiqliyinin kamilləşdirilməsi;
• pəncənin daxili tərəfi ilə zərbə, cütlük yoldaşına diyirləməklə ötürülməsi;
• şarın və ya yüngül topun çilənməsi, badmintonun və ya masaüstü tennis çubuğu ilə.

d) qeyri-dayaq-hərəki bacarıqları

• bədənin üç dayaq nöqtəsində durmaq və tarazlaşmaq bacarığı var;
• ayaqları cütləşdirərək irəli mayallaq aşmaq;
• ayaqlar yana açılaraq irəli mayallaq aşmaq;
• tarazlığa əməl edə və aşağı hündürlükdə hərəkət edə bilir (uzun idman skameykası, döşəməyə qoyulmuş taxta, döşəmədə işarə edilmiş xətt) və əllərdə hər hansı bir əşya ilə hərəkətləri yerinə yetirmək (əllərin və ya topun, yaxud da keqlinin fırladılması, ayrı-ayrılıqda və birlikdə, bədənin ətrafında və s.)

e) Ritmik hərəkət

• Musiqinin müşayiəti ilə ritmik hərəkətləri yerinə yetirə bilir, xətdə, dövrədə, cütlüklərdə, qruplarda rəqs.

2.2. Tədris prinsipləri

Üçüncü sinifdə həm məktəbəqədər yaşda inkişaf etmiş, eləcə də birinci və ikinci sinifdə öyrənilən hərəkətlərin təkmilləşməsi üzrə çalışmaq və artıq öyrənilən hərəkətlərin praktiki hissəsinə diqqəti yönəltmək lazımdır. Hərəki bacarıqların tədrisi və fiziki xassələrin inkişafına dəstəyin verilməsi üçün böyük əhəmiyyət ümuminkişafetdirici çalışmalara verilir, hərəki oyunlarda və çalışmalarda gimnastika, atletika, rəqs elementlərindən istifadə edilir.

Elastiklik – baxmayaraq ki, bu dövrdə elastiklik inkişafın çox yüksək göstəricisi ilə seçilir, elastikliyin keyfiyyətinin qorunub saxlanılması üçün mütləq yaşa uyğun çalışmaları tez-tez təklif etmək lazımdır.

Sürət – III sinifdə, II siniflə müqayisədə sürətin inkişafının intensivliyi artmışdır, amma hələ kamilləşməmişdir. Buna baxmayaraq, artıq hərəkətin sürətlə yerinə yetirilməsi ilə bağlı tapşırıqları vermək olar, amma qeyri-yarışma mühitində.

Zirəklik – **III sinifdə qeyd edilən xassə hələ də aşağı intensivliklə seçilir, çünki sürətin inkişafından da asılıdır.** Bunu nəzərə almaqla, zirəkliyin inkişafına dəstəyin verilməsi üçün uşağa sürətin yüksək səviyyəsi tələb olunmayan çalışmalar təklif etmək lazımdır.

Əzələ qüvvəsi – **III sinifdə inkişafın olduqca aşağı göstəricisi ilə xarakterizə edilir.** Müvafiq olaraq, böyük yüklənmə ilə qüvvəni inkişaf etdirən çalışmalardan istifadə etmək tövsiyə olunmur. Müxtəlif qrupda əzələlərin inkişafı və özünün bədən çəkisi ilə ayaqlaşmaq üçün minimal yüklənmə ilə hədəf çalışmaları tövsiyə olunur, məs., kəndirə dırmaşmaq, turnikdən sallaşmaq, hoppanmalar, ağzı üstə uzanıqlı vəziyyətdən əllərə dayaq vermək, qarın və bel presi. **Uşaq çalışmaları imkanı daxilində yerinə yetirməlidir.**

Dözümlülük – **III sinifdə çox aşağı intensivliklə seçilir**. Belə ki, bu yaşda uşağa təklif etmək məsləhət görülmür, məs., uzun məsafədə ardıcıl qaçış. Dözümlülüyün inkişafına əsas verən fiziki fəallıqlar məqsədəuyğundurlar: yerində qaçış, hoppanmalar, onun yaşı üçün icazə verilən məsafədə qaçış, onun üçün qəbul edilən sürətlə.

Koordinasiya bacarığı – IIIsinifdə olduqca aşağıdır. Buna baxmayaraq, bacarığın tədricən inkişafına yönəlmiş çalışmalar tövsiyə edilir – tarazlıq, topun atılması və tutulması üzrə çalışmalar. **Eşitmə ilə, görmə ilə və təmasla reaksiyalar, ritm hissi və məkanda səmtləşmə üzrə çalışmalar**. Hərəkət və koordinasiya dəqiqliyinə diqqət verilmir.

12 əsas hərəki bacarıq. III sinifdə bu bacarıqların inkişafı üzərində işləmək lazımdır:

a) 4 hərəki bacarıq: 1. **tarazlıq, 2. sprint, 3. yuxarı atılmaq, 4. tutmaq**– hərəkət bacarıqlarının inkişafı III sinifdə son mərhələyə keçir.
b) 4 hərəki bacarıq: 1**. irəli hoppanmaq, 2. yana hoppanmaq, 3. hoppanmaqla yerimək, 4. topu atmaq** –inkişafın dördillik mərhələsindən 3-cü ilini başa çatdırır.

c) 4 əsas hərəki bacarıq: 1**. ayaqlar açılmış irəli hoppanmaq, 2. ayaqla zərbə, 3. iki əllə zərbə, 4. özünü çəkindirmə -** inkişafın dördillik mərhələsindən 2-ci ilini başa çatdırır və ən aşağı göstərici ilə seçilir.

Müvafiq olaraq, dərs ilinin əvvəlində inkişafın nisbətən yüksək göstəriciləri ilə seçilən və daha mürəkkəb çalışmaların yerinə yetirilməsi üçün **8 əsas hərəki bacarığın müvafiq çalışmaları ilə dərsləri planlaşdırmaq tövsiyə olunur.**
Tədrisi hərəki bacarıqların tədris mərhələlərini nəzərə almaqla planlaşdırın
1. birinci ibtidai mərhələ, 2. dərinləşdirilmiş tədris mərhələsi, bərkidilmə və növbəti təkmilləşdirmə mərhələsi.
Qeyd edilən əsas hərəki bacarıqların, fiziki xassələrin inkişafına dəstəyin verilməsi və standartla nəzərdə tutulmuş müvafiq materialın öyrənilməsi tam il ərzində bölünməlidir, aşağıda təqdim edilən çalışmaların və hərəki oyunların kombinasiyası ilə.

2.3. Nəticələr və qiymətləndirmə

Nəticə – şagird fiziki fəallıqda iştirak üçün lazımi təməli hərəki vərdiş-bacarıqları nümayiş etdirə və praktiki tətbiq edə bilir.
Qiymətləndirmə – inkişafetdirici qiymətləndirmənin müxtəlif rubrikasından istifadə etməklə, fiziki inkişafın qiymətləndirməsinin standart testi ilə mümkündür.

3. İstiqamət – aktiv iştirak

3.1. İlin sonunda əldə ediləsi nəticələrin indikatorları

Fiz.tər.ibt.(I).3, Fiz.tər.ibt.(I).4, Fiz.tər.ibt.(I).5. Nəticə: şagird sağlamlığın qorunub saxlanılması və bərkiməsi üçün lazımi elementar fiziki fəallıqlarda iştirak edə bilməlidir, fiziki fəallıqlarda iştirak üçün həyat əhəmiyyətli vərdiş-bacarıqları aşkar etməli, fiziki fəallığı bədənin vəziyyəti ilə əlaqələndirməlidir.

İndikator
• aktivlik edir, fiziki fəallıqda iştirak etmək üçün marağını göstərir, müxtəlif fiziki fəallığı yerinə yetirmək üçün məqsədi qarşıya qoya bilər;
• fiziki fəallıqla əlaqədar olan müəyyən riskləri sadalaya bilər.

3.2 Tədris prinsipləri

• həvəsli sinifdənkənar fəallıqların planlaşdırılması;
• həm dərsdə, eləcə də sinifdənxaric fəallıqlar zamanı şagirdlər üçün aerobik, anaerobik və elastikliyin yaşa uyğun çalışmaların və oyunların təklif edilməsi;
• öyrədin ki, idman və fiziki fəallıq sağlamlıq üçün çox yaxşıdır, amma onun başqa maraqlı tərəfləri də var, məs., yoldaşlar birlikdə oynaya bilər və bir-biri ilə daha yaxşı tanış ola bilərlər və s.
• idman fəallığı və oyunlar zamanı diqqəti qarşılıqlı əməkdaşlıq və bir-birinə dəstəyin verilməsinə yönəldin;
• uşaqlara inventara qulluq və qayğı göstərməyi öyrədin, oyunun və ya çalışmanın başa çatdırılmasından sonra oyun vəsaitlərini birlikdə yığışdırsınlar;
•keçirməyi planlaşdırdığınız2 və ya 3 oyunu təklif edin.Onlara istənilən formanı və təchizatı seçmək imkanını verin. Bununla uşaqlara təşəbbüsü aşkar etmək və müstəqil qərar qəbul etmək imkanını verin. Həm də aktiv iştirak etməyi də həvəsləndirəcəksiniz. Həm də aktiv iştirakı da həvəsləndirəcəksiniz.

3.3. Nəticə və qiymətləndirmə

Nəticə– uşaq həm məktəb, eləcə də sinifdənxaric fiziki fəallıqlarda müntəzəm və həvəslə iştirak edir.
Qiymətləndirmə – yekunlaşdırıcı tapşırıqların müxtəlif növündən istifadə edin, məsələn, uşaqlara layihəni işləyib hazırlamağı tapşırın. Müstəqil fikirləşməlidirlər ki, yürüşə hara getmək istəyirlər. Yürüş zamanı fiziki fəallıqla bağlı riskləri sadalasınlar. Tapşırığı qiymətləndirən zaman şagirdlərə öz fikirlərini söyləmək və sübutlu müzakirə imkanı verilir.

Qiymətləndirməni aparın
• Şagirdi birbaşa müşahidə etməklə;
• fəallığın standart test-anketindən istifadə etməklə.

Qiymətləndirmə göstəricilərinə uyğun olaraq, diqqəti çox aktiv olmayan şagirdlərə yönəldin, şagirdə və valideynə fəallığın göstəricilərini necə yaxşılaşdırmağa dair məsləhət verin.

Fəsil III – İllik plan

1. İllik planların nəticələrinin prinsipi:

• Standartın hər üç istiqamətinin tədris prinsiplərini nəzərə almaq.
• Fiziki xassələrin və hərəki bacarıqların mənimsənilməsi üçün lazımi vaxtı nəzərə almaq.
• Yeni bacarığın mənimsənilməsi üçün ayrılmış çalışmalar və fəallıqlar, başlanğıc mərhələdə, çətinliyin nəzərə alınması ilə 4-5-6 dərsə bölünməlidir, hərəkətlərin ayrı-ayrı elementlərinin öyrənilməsi məqsədilə.
• Qalanları tam il ərzində bölünməlidir.
• Dərslər ardıcıllıqla planlaşdırılmalıdır: öyrənilən materialın təkrarlanması, yeni materialın mənimsənilməsi, sadədən çətinə doğru.
• İnteqrativ dərslərdən istifadə etmək çox önəmlidir.

2. İnteqrativ dərs

• İnteqrativ dərsin məqsədi ondan ibarətdir ki, bir dərsdə standartın üç və ya iki istiqamətinin dərs materialını inteqrativləşdirsin.
• Müxtəlif məsələnin inteqrativləşdirilməsinin ən yaxşı vasitəsini süjetli hərəkətli oyunların istifadəsi verir.

İnteqrativ dərs misalı

"Yağışlı hava" süjetli hərəkətli oyunun misalını təklif edirik (Bax, Fəsil V – Hərəkətli oyunlar). Bu misal standartın hər üç istiqamətdə nəzərdə tutulmuş biliyin mənimsənilməsinə və müvafiq məqsədlərin əldə edilməsinə dəstək verir;

İstiqamət – Sağlamlıq və təhlükəsizlik
• **Təhlükəsizlik qaydaları**–küçədə hərəkət zamanı məsafəyə əməl etmək lazımdır və maşının yaxud da velosipedçinin yolda hərəkəti zamanı dayanmalı və onu buraxmalısan;
• keçiddə dayanmalı və işıqfora baxmalısınız;
• bədənin zədələnməsi zamanı təcili yardımı çağırmalısınız.

İstiqamət – hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar
Oyun dayaq-hərəki bacarıqların və məkanda səmtləşmə hissinin inkişafına dəstək verir.

İstiqamət – aktiv iştirak
Oyunun süjeti və həvəsli forması şagirdlərin motivasiyanın artırılmasına səbəb olur, dərs prosesində və fiziki fəallıqda şagirdlərin hamısı aktiv iştirak edir. Oyun başa çatdıqdan sonra müəllimlə birlikdə, əsas məsələlərin təh
lili şagirdlərə müzakirəyə aktiv cəlb olunmağa və öz fikirlərini qeyd etməyə imkan verir.

3. İllik plan nümunəsi

Üçüncü sinfin illik planının nümunəsini təqdim edirik. Bu plan sizə standartın hər üç istiqamətini nəzərə almaqla inteqrativ dərsləri planlaşdırmaqda yardım edəcəkdir.

Dərs məqsədlərini uyğunlaşdırın və çalışmalardan və fəallıqlardan tam il ərzində qarşıdakı fəsildə təqdim edilən ardıcıllıqla istifadə edin.

İllik planların tərtibatı prinsipi və inteqrativ dərs (Bax, Nümunə I sinfin tədris prinsiplərinə - Fəsil III)

III sinfin illik planı	
Ümumi qeyd: hər dərsin planında hazırlıq hissəsində ümuminkişaf çalışmaların keçirilməsi nəzərdə tutulur, məqsədin müvafiq isindirici, atletika, gimnastika elementlərini nəzərə almaqla.	
Dərsin məqsədi / çalışmalar/ hərəkətli oyunlar	**Dərs N**
Məqsəd – birinci sinifdə, ikinci sinifdə mənimsənilmiş hərəki bacarıqların təkrarlanması, texnikaya sahib olma (dayaq-hərəkət bacarıqlarının inkişafı,elastiklik, tarazlıq). Fərdi təhlükəsizlik qaydaları üzrə biliyin möhkəmlənməsi. **Çalışmalar:** şax qamət üçün - əyri **gimnastika skameykasında iməkləmək, başında yüngül əşyalarla çalışmalar**. Körpünün yerinə yetirilməsinin müxtəlif idman çalışmaları kürəyi üstə uzandığı vəziyyətdən, tək ayağa dayaq verməklə şaquli tarazlıq, bir ayaq üzərində, iki ayaq üzərində hoppanmaq və s. **Həvəsli oyunlar:** sinif-sinif, "Mən kiməm", "Buratino", "Alacuna", "Divar kimi geniş", Zürafə kimi hündür", "Ayı nəriltisi" **Oyunlar:** "**Bostanda dovşanlar" , "Üzüm yığmaq" və s.**	Dərs N 1-8
Məqsəd: **qiymətləndirmə - fiziki xassələrin inkişafı testi (göstəricilərin qeydiyyat formasına qeyd edilməsi)**	**Dərs N 9-10** (Sizin üçün başqa əlverişli dövrü seçə bilərsiniz).
Məqsəd: **tarazlığın, məkanda səmtləşmənin, qeyri-yarışma mühitində sürətin inkişafı** **Çalışmalar**: gimnastika skameykasında gəzmək, dayanmaq və əllərlə müxtəlif hərəkətləri yerinə yetirmək, hər iki ayağın və bir ayağın üzərində. **Çalışmalar**: „Topla çalışma", "rezinlə çalışma", Tarazlıq üzrə çalışmalar: qaranquş, bədənin 3 nöqtəsində tarazlıq. Həvəsli çalışmalar: heyvanların hərəkəti ilə "Leylək", "Suiti". **Hərəkətli oyunlar**: "Estafeta" və onun variantları	**Dərs N 11 –16** ilkin mərhələdə dərs materialını 6 dərsə bölüşdürün, sonra dərs ili ərzində çalışmaları təkrarlayın.
Məqsəd: əsas hərəki bacarıqların möhkəmlənməsi. Hücum və müdafiə strategiyalarının inkişafı. **Çalışmalar:** Qaçmaq, hoppanmaq, gimnastika topunda hoppanmağın düzgün texnikası üçün çalışma,	Dərs N 17 - 22 İlkin mərhələdə dərs materialını 6 dərsəbölüşdürün, sonra tam il ərzində, orta hesabla 2+2 dərs davam etdirin, ən azı il ərzində 10 dərsə.

skameykada qaçaraq uzununa və yana hoppanmaq, maneələri dəf etmək. **Hərəkətli oyunlar:** ,,şən volleybol'', ,,Estafeta'' – variantı maneələri dəf etməklə, ,,Topun kəsilməsi", "Dəcəl qoyunlar" oyunu qaçma-tutma elementləri ilə	
Məqsəd: dayaq-hərəkət bacarıqlarının, elastikliyin inkişafı, əsas hərəki bacarıqların – qaçaraq hoppanmaq, irəli hoppanmaq, yana hoppanmaq, hoppana-hoppana yerimək - texnikası elementlərinin təkmilləşməsi. Sağlam həyat qaydası elementləri ilə tanışlıq - idman forması. **Çalışmalar:** hoppanmalar üzrə sadə akrobatik çalışmalar, gimnastika topu üzərində hoppanma, musiqinin müşayiəti ilə hərəkətlərin yerinə yetirilməsi **Hərəki oyunlar:** - müvafiq hərəkətlərlə dövri həvəsli çalışmalar, müxtəlif musiqidə ritmik hərəkətlərin yerinə yetirilməsi	**Dərs N 23-27** İlkin mərhələdə dərs materialını 5dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin, ortalama 2+3 dərs, ən azı, il ərzində 10 dərs.
Məqsəd: manipulyativ bacarıqların inkişafı **Çalışmalar:** iki əllə topu tutmaq və bir əllə başın üzərindən atmaq - əsas elementlərin təkrarlanması, texnikanın təkmilləşdirilməsi **Hərəkətli oyunlar** – müxtəlif ölçülü toplarla oyunlar seçin. Məs., "Topu divarda diyirlədək", "Uşaqlar və sağsağanlar", "Böcəklərin basketbolu", "Topun kəsilməsi" və s.	**Dərs N 28-32** İlkin mərhələdə dərs materialını 5 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin, ortalama 2+3 dərs, ən azı, il ərzində 10 dərs.
Məqsəd:manipulyativ bacarıqların, elastikliyin, gözün və ayağın koordinasiyasının inkişafına dəstəyin verilməsi və hərəkəti. **Çalışmalar:** əşyalarla və əşyalarsız əlin və barmaqların çalışdırılması. Topu ayaqla çiləmək - əsas elementlərin təkrarı,döşəmədən və divardan geri qayıdan topu tutmaq, bir əllə topu gəzdirmək (sağ, sol) **Hərəkətli oyunlar:** ,,şən volleybol", "şən həndbol", "topun kəsilməsi" (əllə, ayaqla)	**Dərs N 33 -36** İlkin mərhələdə dərs materialını 4 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin, ortalama 2+2 dərs, ən azı, il ərzində 8 dərs.
Məqsəd:dayaq-hərəkət bacarıqlarının və ritm hissinin inkişafı. .Hərəki bacarığın – ayaqları yana açaraq hoppanmaq - əsas elementlərin öyrənilməsi, rəqs. **Çalışmalar**: ayaqları yana açaraq irəli hoppanmaq - əsas elementlərin təkmilləşməsi. Maneələrin dəf edilməsi, musiqinin müşayiəti ilə rəqs, müxtəlif səsli işarədə ritmik hərəkətlər.	**Dərs N37-42** İlkin mərhələdə dərs materialını 6 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin, ortalama 2+2 dərs, ən azı, il ərzində 10 dərs.
Məqsəd: bədənin idarə etmə bacarığının inkişafı və xəsarətlərin qarşısının alınması. **Çalışmalar** - irəlidən atılan topun tutulduğu zaman zərbə qüvvəsinin azaldılmasının düzgün texnikasının mənimsənilməsi üçün. İrəli mayallaq aşmanın hazırlıq çalışmaları elementlərinin öyrənilməsi.	**Dərs N 43 -46** Çalışmaları 4 dərsə bölüşdürün, sonra tam il ərzində davam etdirin.

Hərəkətli oyunlar: irəlidən atılan topun tutulması və ya ötürülməsi texnikasının istifadəsini tələb edən hərəkətləri olan oyunlar, məs., "Topun kəsilməsi" (əllə, ayaqla).	
Məqsəd: **elastikliyin, əzələ qüvvəsinin inkişafı, anaerobik çalışmalar. Sağlam həyat qaydası elementləri - təhlükəsizlik qaydaları** **Çalışmalar:** qarın və bel presi çalışması, turnikdən sallaşmaq, İsveç divarına dırmaşmaq, irəli mayallaq aşmanın hazırlıq çalışmaları elementlərinin öyrənilməsi. **Oyun** - ,,yağışlı hava'' və onun müxtəlif variantları	**Tam il ərzində bölüşdürün**
Məqsəd: hərəki bacarıqların – dəyənəklə topa zərbə vurmaq, çəkinmək - **texnikası elementlərinin təkmilləşdirilməsi. Çalışmanın əhəmiyyəti haqqında məlumatın çatdırılması.** **Çalışmalar:** dəyənəklə və ya çubuqla yüngül yumşaq topa zərbə vurmaq. Hərəkət istiqamətinin sürətlə dəyişməsi ilə çalışmalar, ziqzaqda qaçmaq, müqavimətlər arasında, fərqli məsafədə və trayektoriyada çalışmalar. Hərəkətli oyun - ,,Bostanda dovşanlar", "Şən badminton", "tennis".	**Dərs N 47-50** İlkin mərhələdə dərs materialını 4 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin.
Məqsəd: dayaq-hərəkət bacarıqlarının və koordinasiyanın inkişafı. Hərəki bacarığın-mayallaq aşmanın əsas çalışmaları – elementlərin öyrənilməsi. **Çalışmalar:** hərəkətli oyun ,,Estafeta'', müvafiq variantları ilə.	**Dərs N 51-53** Tək əllə başın üzərindən topun atılması çalışmalarına 3 dərs ayırın, sonra ilin sonuna qədər bölüşdürün
Məqsəd: manipulyativ və dayaq-hərəki bacarıqların inkişadı, əzələ qüvvəsi, ayaq və göz koordinasiyasının inkişafı, hərəki bacarığın – ayağın topa zərbəsinin – inkişafına dəstəyin verilməsi. **Çalışmalar:** bədənin bir və ya bir neçə hissəsində tarazlığı saxlamaq, yerində hərlənmək, fırlanmaq və s. Ayaqla topa zərbənin vurulması üzrə başlanğıc elementlərin öyrənilməsi üçün çalışmalar. **Topla sərbəst oyunlar.**	**Dərs N 54-56** **Aşağıdan tək əllə topun atılması** çalışmalarına 3 dərs ayırın, sonra ilin sonuna qədər bölüşdürün
Məqsəd–hərəkətin koordinasiyası və hərəkət istiqamətinin sürətlə dəyişməsi bacarıqlarının, zirəklik xassəsinin əsaslarının inkişafına dəstəyin verilməsi.	**Dərs N 57-59** Çalışmalara 3 dərs ayırın , sonra tam il ərzində bölüşdürün.

Çalışmalar:bədəni əymək, hərlənmək, fırlanmaq. Hərəkət istiqamətinin dəyişməsi, bir ayağın dizdən qatlanması ilə və ikinci ayağın yana uzadılmış ayağın pəncəsinin dayağın səthinə təkan verməsi ilə çalışmalar. **Hərəkətli oyun**,,Həvəsli həndbol, "Dəcəl quzular", "Böcəklərin basketbolu"	
Məqsəd – manipulyativ bacarıqlara, elastikliyin kiçik motorikasına, çiyin qurşağının inkişafına dəstəyin verilməsi. **Çalışmalar**: Bədənin dartınması üzrə ,,sprint startı" , "çiyin çarpazının dartınması", müqabimətin qarşısının alınması – çalışma "güzgü" Hərəkətli oyun:,,divarda top diyirləyək"	**Dərs N 60 - 64** Çalışmalara 5 dərs ayırın , sonra tam il ərzində bölüşdürün.
Kombinativ oyunlar dərs ili ərzində öyrənilən hərəkətli bacarıqların istifadəsi ilə	Kombinativ dərslər/ ekskursiyalar/rekreativ fəallıqlar
Qiymətləndirmə – fiziki xassələrin inkişafı testi (göstəricilərin qeydiyyat formasında qeydə alınması, əvvəldən alınan göstəricilərlə müqayisə).	**Dərs ilinin sonuna 2 dərs**
***Qiymətləndirmə** - tam dərs ili ərzində şagirdi birbaşa müşahidə etmək, şagirdin qiymətləndirmə və özünüqiymətləndirmə rubrikalarını doldurmaq, fiziki fəallığın test anketinin ildə iki dəfə, valideynin yardımı ilə doldurulur. * Elastiklik üzrə tam il ərzində çalışmalar. Təqdim edilən çalışmalar yaşa uyğun fiziki xassələrin inkişafını yaxşılaşdırır və müsbət təsir göstərir.	

Dərs planı nümunəsini kitabın sonunda təqdim edilən Əlavə N1-də izləyə bilərsiniz.

IV fəsil – Dərs fəallıqlarının təsviri və ardıcıllığı

1. I-II siniflərdə inkişaf etmiş bacarıqların möhkəmlənməsi

I semestrin əvvəlində təxminən 6-8 dərsi I-II siniflərdə mənimsənilmiş dayaq-hərəkət bacarıqlarının möhkəmlənməsinə, qaməti və tarazlıq bacarıqlarını inkişaf etdirən çalışmalara ayırın. Bu çalışmalar eyni zamanda orqanizmi yeni hərəki bacarıqların nailiyyətlə mənimsənilməsi üçün hazırlayırlar.

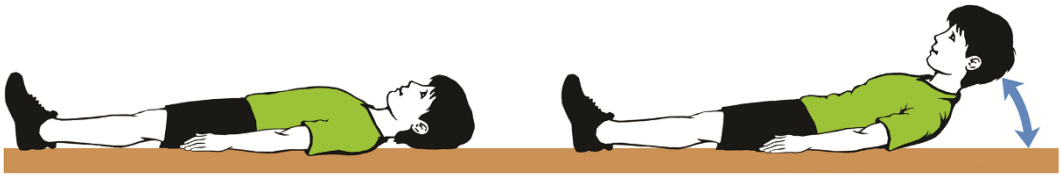
1.1.**Yeriş** – addımın uzunluğu və sıxlığını dəyişməklə çalışmalar. 3-4 müqaviməti tapdalamaq, ayağı əsdirərək yeriş, açıq addım – çəkinin bir ayaqdan ikinciyə keçirilməsi, yanakı addım, ayaqlar geniş açılmış, ayaqlar cütləşdirilmiş. Yeriyən zaman səsli siqnaldan, musiqidən istifadə edin, tempi dəyişin.

1.2. **Qamət** – çalışmalar: əvvəlcə onun üçün birinci və ikinci sinifdə istifadə etdiyiniz və artıq yaxşı tanış olan çalışmaları, məsələn, müxtəlif formada yeriş, gimnastika çubuğu ilə çalışma, gimnastika skameykasında iməkləmək, sonra da bunların mürəkkəb variantlarını təklif edin.

Gimnastika skameykasında iməkləmək uşaq üçün sevimli və artıq çox yaxşı məlum olan hərəkətdir. Bu dəfə onun mürəkkəb variantını təklif etmək lazımdır – **ağzı üstə uzanmış vəziyyətdə əyilmiş gimnastika skameykasında iməkləmək,**

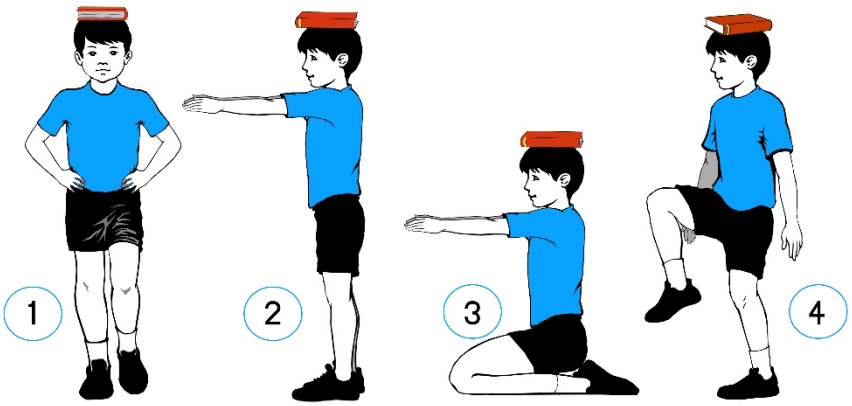
Fəqərənin əzələ korsetinin inkişafı üçün çalışmalar – şax gövdə duran və oturan zaman, arxası və ağzı üstə uzanan zaman, bel presi, qarın presi.

Arxası üstə uzanmış vəziyyətdən başını qaldırmaq və boynun fırlandırıcı hərəkəti - "Mən kiməm?" çalışması - ilkin vəziyyət: şagird döşəmədə bədəni düz tutaraq uzanmış, əlləri bədəni ətrafında döşəməyə toxunur, sonra 5-10 sayında bədənini dartır ki, kürəyi ilə maksimal olaraq dayaq səthinə toxunsun və əllərini döşəməyə söykəyərək başını yuxarı dikəltsin. 1,2,3,4 sayında boyunun fırlandırıcı hərəkətini yerinə yetirir, sanki öz bədənini gözdən keçirir: **sağdan, soldan, çənəsi ilə sinədən,** 5 sayında ilkin vəziyyətə qayıdır, çalışma 4 dəfə təkrarlanır (Şək. 2 və 3).



Şək.2 Şək.3

Şax durmaq vərdişinin formalaşması üçün uşağın başına hər hansı bir yüngül əşyanı qoymaq tövsiyə olunur, məs., dənlilərlə dolu kisəni və ya kitabı. Uşaq bu vəziyyətdə bacardığı qədər durmalıdır və əli ilə əşyaya toxunmamalıdır. Yavaş-yavaş çalışmaları çətinləşdirmək lazımdır və uşağa əlləri belində, çiyində, əllər yana açılmış vəziyyətdə, əllər kürəyinin arxasında hərəkət etməyi təklif etməliyik, duruş vaxtını, addımların sayını və s. artırmalıdır.



Qeyd edilən çalışmalar tarazlığın inkişafına da dəstək verirlər.

Hərəkətin həvəsləndirilməsi məqsədilə çalışmadan istifadə edin - ,,Alacuna'' – iri addımlarla yeriş, "Buratino" diz oynağını bükmədən düz ayaqla yerimək, "Ayının əyri yerişi" Baxın, isindirici çalışmaların cədvəli N 13).

1.3. **Elastiklik** – elastiklik üzrə çalışmalardan il ərzində aktiv istifadə etmək lazımdır. Üçüncü sinifdə şagirdlərə ikinci sinfə nisbətən mürəkkəb hərəkətləri təklif edin.

Körpü – bel əzələlərinin elastikliyinə və belin gərilməsinə **dəstək verən** çalışma elastikliyin inkişafı və qamət üçün ən yaxşı çalışmadır. **İkinci sinifdə şagird artıq** iri topdan istifadə etməklə, beli üstə uzanmış vəziyyətdə kürəklərinə və çiyinlərinə söykənərək **yarımkörpünü yerinə yetirməyi öyrənmişdir.** Eyni zamanda bu çalışmalar körpüyə aparan (hazırlaşdırıcı) çalışmaları təqdim edir. Körpüyə keçidi düzgün yerinə yetirmək üçün bütün hazırlıq çalışmalarını ardıcıllıqla işləmək lazımdır ki, bunlar da səhvlərdən bizi uzaqlaşdıracaq və uşağı travmadan qoruyacaqdır.

Uşağa imkan verin ki, bir neçə dərs ərzində hazırlıq çalışmaları ilə çalışsın və sonda arxası üstə uzanıqlı vəziyyətdən ənənəvi körpünü yerinə yetirsin.

Əsas duruşdan körpü nisbətən mürəkkəb bir hərəkətdir və sinifdə bir neçə şagirdin bunu yaxşı yerinə yetirə biləcəyinə baxmayaraq, üçüncü sinifdə onu yerinə yetirmək tövsiyə edilmir.

2. Fiziki xassələrin qiymətləndirmə testlərinin müvafiq çalışmaları ilə dərslər

Qiymətləndirməyə 2 dərs ayırın. Dərsləri adi rejimdə planlaşdırın – hazırlıq, əsas və yekun hissələrini nəzərə almaqla. Şagirdlərə testin müvafiq çalışmalarını dərsin əsas hissəsində təklif edin. Test çalışmalarının yerinə yetirilməsində şagirdlərin hamısı iştirak etməlidir, fərdi plana uyğun olaraq, onlar üçün çalışmaların hamısı və ya hər hansı bir çalışmanın yerinə yetirilməsi icazə verilməyən məhdud imkanlı şagirdlərdən başqa.

Dərsin sonunda şagirdlərə həvəsli fəallıqlar və ya hərəkətli oyunlar təklif edin

3. Tarazlıq, sprint, yuxarı hoppanma və irəli hoppanmanın inkişafı üçün dərslər

Testdən sonra ötən illərdə başlanılan əsas dayaq-hərəkət bacarıqları texnikasının təkmilləşməsi üzrə işi **planlaşdırın**:

1. **Tək ayaq üzərində dayanmaqla şaquli tarazlıq;**
2. **Sprint;**
3. **Yuxarı hoppanma;**
4. **İrəli hoppanma.**

Paralel olaraq, şagirdlərə əsas hərəki bacarıqların yaş standartının kamilləşdirilməsinə və ilin sonunda hərəkəy təcrübəsində istifadəsinə dəstək verən çalışmaları təklif edin.

Tarazlıq – 3-cü sinifdə tarazlıq bacarığı orta intensivlikdən inkişafın yüksək intensivliyinə keçir. Bu yaşda uşaq əsas hərəki bacarığın – "tək ayaq üzərində durmaqla şaquli tarazlıq" – elementlərini mənimsəyir və ona praktiki tətbiq imkanı verilir. Uşaq növbəti hərəkətləri artıq yaxşı yerinə yetirə bilir:

1. Bir ayaq (dayaq) düz vəziyyətdə, pəncəsi ilə döşəməyə söykənir;
2. Əllər yana açılmış – dayanmaz vəziyyətdə.

Bu dövr mütləq tarazlığın hərtərəfli imkanlarının inkişafı üçün və müvafiq çalışmaların və oyunların təklif edilməsi üçün istifadə edilməlidir.

Çalışmalar bir ayağa dayaq verməklə müxtəlif mövqelərdə yerinə yetirilir: əllər beldə, yana açılmış, yuxarı açılmış, qapalı gözlərlə, tədricən vaxtı elə artırırlar ki, uşaq mövqeni 10 saniyədən çox qoruyub saxlaya bilsin.

Topla tövsiyə edilən çalışmalar – uşaq bir ayağı ilə dayaq səthində durur, ikinci ayağı ilə topa söykənir və ayağın hərəkəti ilə onu müxtəlif istiqamətdə diyirləndirir. Bu vəziyyətdə o, dayaq ayağında tarazlığını saxlamalıdır.

Çalışma rezini ilə, hoppanma kəndiri ilə çalışma – uşaq bir ayağı ilə dayaq səthinə söykənir, ikinci ayağını çalışma rezininin üzərinə qoyur. Rezinin hər iki ucunu əlləri ilə tutur. Çalışma zamanı uşaq hər iki əlini hərəkət etdirir, əllərin hərəkəti ilə rezini dartır və ayağını rezinə qoyur. Dayaq ayağı ilə tarazlığını saxlayır. Qeyd edilən çalışma eyni zamanda əlləri və ayaqları çalışdırmaq imkanını verir ki, irəli, arxaya, yana əyilsin. Bu cür hərtərəfli hərəkətlər, bir ayaqda tarazlığı qoruyub saxlamaqla, tarazlıq bacarığının inkişafı imkanını çox artırır.

Topla çalışmalar, rezinlə çalışmalar

Bədənin üç hissəsinə tarazlıq – tarazlığın qorunub saxlanılması və bədənin idarəetməsinin yaxşılaşdırılması məqsədilə uşağa bədənin idarəetməsinin müxtəlif hərəkətlərini öyrətmək lazımdır ki, **bunlar da onu sığortalayıb travmalardan qoruyacaqlar**. Bunların arasında bədənin üç hissəsində tarazlıq çox önəmlidir.

Bədənin üç hissəsinə tarazlıq bədənin üç hissəsi ilə tarazlığın dayaq üzərində (döşəmədə) saxlanılmasını nəzərdə tutur, məs., bir ayaqdan və iki əldən istifadə etməklə üçbucaq yaratmaq.

Üç nöqtədə bədənin tarazlığı

Şagirdə izah edin ki, üç nöqtədə tarazlıq nisbətən sadə və təhlükəsizdir, nəinki iki nöqtədə, çünki üçtəkərli velosipeddə daha möhkəm gəzmək olur, nəinki ikitəkərlidə.

- əvvəlcə iki əllə və bir ayağa söykənrək döşəmədə tarazlığı öyrədin;
    - Sonra iki ayağı və bir əli ilə. Bundan sonra döşəmədə ayaqların düzgün mövqedə qoyuluşunu asanlıqla öyrənir və qeyd edilən 3 nöqtəyə söykənən zaman özünü möhkəm hiss edir. **Hərəkətə sahib olmaq yıxılan zaman bədəni sığortalamağa yardım edir.**

Yenə də şagirdə onun üçün birinci sinifdən məlum olan sadə tarazlıq çalışmalarını təklif edin:

Yeriyən zaman müxtəlif əşyaların istifadəsi – doldurulan toplar, gimnastika çubuğu. Yeriyən zaman diqqəti hərəkətin tempinə verin. **Sürətli yeriş tarazlığın daha yaxşı qorunub saxlanılmasına dəstək verir,** çünki ayağın bərk olmayan vəziyyətdə durduğu vaxtı və yıxılma riskini azaldır və bunun da təhlükəsizlik nöqteyi-nəzərindən böyük əhəmiyyəti vardır.

Çalışmanı mürəkkəbləşdirmək məqsədilə, gimnastika skameykasında yeriməyi təklif edin, əvvəlcə çubuqla, sonra da çubuqsuz. Əllər yana açılmış. Kombinasiyada çalışmalardan istifadə edin.

Çalışma „Qaranquş tarazlığı" – uşağın bədənin müxtəlif hissəsində tarazlıq hərəkətlərini yaxşı mənimsədiyindən sonra, üçüncü sinifdə artıq "**qaranquş tarazlığı"** kimi çalışmanı yerinə yetirmək olar

Qaranquş tarazlığı

Qeyd edilən çalışmanı yerinə yetirmək asandır və əvvəlcə müəllimin yardımı ilə həyata keçirilir, **müəllim yandan köməklik göstərir.** Çalışmanı yerinə yetirən zaman bədən üfüqi vəziyyətdə olmalıdır, əllər yana açılmış, dizlər və baş barmaqlar gərilmiş, ayaq maksimal olaraq geri qaldırılmış. Duruş 3-5 saniyə ərzində davam etdirilir.

Tarazlıq üzrə çalışmalar nəinki tarazlıq bacarığının aşılanmasına dəstək verir, eləcə də elastikliyin inkişafı üçün də önəmlidirlər, vestibülar aparatın işinə də müsbət təsir göstərirlər.

Qaçış – üçüncü sinif şagirdi qaçış məsafəsini və müddətini artıra bilər. O, sərbəst şəkildə 60 metr məsafəni qaçır, yarım dəqiqədən 3 dəqiqəyə qədər. **Nəzərə alın ki, qaçış müddəti 5 dəqiqədən çox olmamalıdır.**

Uşaq yorulur və dincəlmək üçün 5 dəqiqədən çox vaxt lazım olur. Üçüncü sinifdə bu halların tez-tez təkrarlanması uşağın sağlamlığı ilə bağlı riskləri artırır.

Qaçış texnikasının kamilləşdirilməsi üçün ayaqların hərəkətinə diqqət verin. Bu yaşda uşaq yerə endikdə ayağı düzgün qoymağı bacarmalıdır – **ayaq dayaq səthinə pəncənin ön balışı ilə enməlidir**. Elə bir oyunlar və çalışmalar təklif edin ki, uşaq təkcə cütlük yoldaşı ilə və ya kiçik qruplarda qaçsın, amma qeyri-yarış şərtlərində, çünki uşaq hələ ki, udmağın-uduzmağın mənasını bilmir.

Əsas hərəki bacarıqlar: yuxarı hoppanma və irəli hoppanma elementlərinin tam kamilləşməsi üçün 3-cü sinifdə də uşağa **hoppanmağın düzgün texnikası** qabiliyyətinin formalaşması üçün 2-ci sinifdə də istifadə etdiyiniz çalışmaları təklif edin. Skameykada və ya gimnastika topunda **çalışma**, oturmuş vəziyyətdə ayaqların bud-çanaq oynağında dartınması, çalışmalar üçün gimnastika toplarında hoppanmaqdan da istifadə edin. Çalışmaların yerinə yetirilməsi vaxtını da artırın, bunlardan hərəkətli oyunlarda da istifadə edin ki, şagirdə qeyd edilən hərəkətlərə praktiki təyinat axtarmaq imkanını verə bilək.

Çalışmalar: **qaçaraq uzunluğa və hündürlüyə atılmaq** 3-cü sinfin sonunda inkişaf mərhələsini tamamlayan dörd əsas hərəki bacarığın bütün elementlərin nailiyyətlə mənimsənilməsinə dəstək verir. Müvafiq olaraq, tam il ərzində qeyd edilən çalışmaları planlaşdırın və onların texnikasının təkmilləşməsi üzrə işə başlayın.

Qaçaraq uzunluğa hoppanma çalışması zamanı diqqəti ayaqların simmetrik hərəkətinə, eləcə də topuq, diz və bud-çanaq oynaqlarının əyilməsinə yönəldin. Belə bir hərəkət hoppanma prosesində sümüklərə və oynaq bağlarına təsiri azaldır. Ağırlıq mərkəzə aşağı yerini dəyişir, dayaq səthinə tərəf və tarazlığın qorunub saxlanma imkanını artırır.

Qaçaraq hündürlüyə hoppanmaq – bu yaşda uşaq **qaçaraq 30-40 sm hündürlüyündə** səddən hoppana bilər. Qeyd edilən çalışmadan müxtəlif hərəkətli oyunlarda, müqaviməti dəf etdikdə istifadə edin.

4. İrəli, yana hoppanma, hoppanmaqla gəzmək və müdafiə strategiyasının inkişafı üzrə dərslər

İrəli hoppanmaq – şagird qeyd edilən hərəkətin başlanğıc elementlərini birinci sinifdə öyrənmişdir, amma onun təkmilləşməsi üzrə iş mütləq III sinifdə də davam etdirilməlidir, texnikanın daha mürəkkəb elementlərinə sahib olma və dinamik tarazlığın inkişafına dəstəyin verilməsi üçün. Çətinləşdirilmiş tapşırıqlarla müxtəlif hərəkətləri təklif edin; məs., gözləri bağlı vəziyyətdə hərəkət etmək, hərəkət zamanı başını əysin və dayaq səthinə baxsın, hoppandığı zaman ya sağa və ya da sola baxsın, məsələn, eyni hərəkəti yerinə yetirən cütlük yoldaşına nəzər salsın. Musiqinin müşayiəti ilə müxtəlif ritmdə və tempdə hərəkəti yerinə yetirməyi təklif edin.
Yana hoppanmaq - hərəkətlərin təkmilləşməsi üçün dövrədə musiqinin müşayiəti ilə rəqsdən istifadə edin. Şagirdlərə təklif edin ki, bir neçə hərəkətdən sonra dayansınlar və hərəkətin istiqamətini dəyişdirsinlər, musiqi və hərəkətin ritmini də dəyişin.
Hoppanmaqla yerimək – üçüncü sinifdə uşağa hoppanmaqla yerişin daha çox müxtəlifliyini təklif etmək lazımdır. İstiqaməti dəyişməklə ziqzaqda, müxtəlif sürətlə, cütlük yoldaşı ilə birlikdə hoppanmaqla yerişi öyrədin.

Fərdi müdafiə və hücum strategiyasının inkişafı
3-cü sinif elə bir dövrdür ki, bu zaman uşaq fərdi müdafiə və hücum strategiyasını inkişaf etdirə bilir (təqib etmək, qaçıb uzaqlaşmaq, özünü kənarlaşdırmaq kimi bacarıqların formalaşdırılması) və şagird həyatı boyunca bunlardan istifadə etməlidir.

Qeyd edilən hərəkət 2-ci sinifdə başlanmış yeni hərəkət vərdiş-bavarığının ("kənarlaşma") elementlərinin tədrisinin dərinləşməsinə söykənir. Xüsusilə də 3-cü sinifdə uşaq texnikanı daha da təkmilləşdirə və bir ayağının köməkliyi ilə istiqaməti daha da yaxşı dəyişə bilər.
Tədrisin məqsədi ondan ibarətdir ki, şagirdə bir ayağından istifadə etməklə hərəkət zamanı sürəti və istiqaməti tez-tez necə dəyişə biləcəyini və başqalarından yaxud da təhlükəli vəziyyətdən xilas olmaq üçün belə bir hərəkətlərə sahib olmağın ona necə yardım edəcəyini izah etməkdir.
Qaçma-tutma – qeyd edilən bacarığın inkişafı üçün həm cütlüklərdə, eləcə də kiçik qruplarda qaçma-tutma elementləri ilə müxtəlif oyunlardan istifadə etmək lazımdır. Şagirdlərə bir qrupun qaçmağa, ikincinin isə ona çatıb-tutmağa çalışdığı oyunları təklif edin.
Belə bir oyunlar diqqətin cəmləşdirilməsi bacarığının inkişafına, hərəkət zamanı sürət və istiqamətin dəyişməsinə sahib olmağa dəstək verir, zirəkliyin inkişafı üçün təməl qoyur.

5. Manipulyativ bacarıqların inkişafı üçün dərslər: ayaqla topa zərbə vurmaq, topu çiləmək və tutmaq

İşi şagirdin ötən siniflərdə manipulyativ bacarıqların hərəkətinin elementlərinin təkmilləşməsi üzrə davam etdirin: ayaqla topa zərbə vurmaq, iki əllə topu tutmaq, bir əli ilə başından yuxarı və aşağıdan atmaq.
Ayaqla topa zərbə vurmaq– II sinifdə şagird nisbətən sadə elementləri mənimsəmişdir, III sinifdə diqqət növbəti hərəkət elementlərinə edilir: diz oynağında 90^0 əyməklə zərbəni həyata keçirən ayaq yuxarı hədəf istiqamətində qalxır.
Nəzərə alın ki, uşaq yalnız 5-ci sinifdə hərəkət texnikasını kamilləşdirməyi bacarır.Amma III sinifdə də texnikanın yaxşılaşdırılması müşahidə olunur ki, bu da topun ayaqla çiləmə bacarığı-vərdişinə sahib olmaya dəstək verir.

Ayaqla topun çilənməsi ayağın topa qısa zərbələri seriyasını əhatə edir, topun dayaq səthinə yerdəyişməsi ilə. Qeyd edilən hərəkət zamanı əsas odur ki, topun ayağa yaxın olmasına diqqət verilsin. Uşağa topu pəncənin daxili səthi ilə saxlamağı öyrətmək lazımdır.
Nəzərə alın ki, topun hərəkət zamanı çilənməsi, məs., qaçan zaman, uşaq üçün nisbətən çətin mənimsəniləndir. Bunun üçün yeriş zamanı hərəkətə sahib olma üzrə işə yenidən başlayın, yavaş-yavaş bir neçə addımla.
Sonra bir ayağın pəncəsinin hər iki– daxili və xarici kənarından istifadə etməklə topu gəzdirməyi öyrədin, eləcə də hər iki ayaqdan istifadə etməklə. Çiləmə zamanı qeyd edilən hərəkətlərin istifadəsi hərəkətin kamilliyinə işarə edir ki, bu da III sinifdə özünü tam göstərə bilmir. Amma çalışma hərəkət bacarığının yavaş-yavaş yaxşılaşdırılmasına dəstək verir.
Çalışma zamanı uşağa xətdə gəzməyi və topu hər hansı bir ayağının pəncəsinin xarici kənarı ilə çiləməyi təklif edin, sonra pəncənin daxili tərəfindən də istifadə etməlidir. Tarazlığa əməl etmək üçün əllərdən necə istifadə edəcəyini öyrədin.
Diqqəti sürətə və zərbə qüvvəsinə deyil, ayağın hərəkət texnikasına edin. Uşaq topa sürətlə və güclü zərbə vurduğunda top üzərində nəzarəti itirir. Çalışmanın müxtəlif formalarına müraciət edin ki, uşaq üçün darıxdırıcı olmasın. Məsələn, xətt çəkilmiş meydanda topun gəzdirilməsi, xətt boyunca, musiqinin və ya səsli siqnalın müşayiəti ilə.
Topun tutulması– tutmaq əsas hərəki bacarıqdır ki, bu da şagird üçün artıq birinci sinifdən tanış hərəkətdir, amma III sinifdə texnikasının təkmilləşməsi üzrə aktiv iş davam etdirilməlidir, çünki ilin sonunda qeyd edilən bacarıq inkişaf standartına çatır. Şagirdə ona tanış olmayan hərəkətləri öyrədin: başından yuxarı və beldən aşağı, bədəninə yaxın və bədənindən aralı; **topun ayaqla və əllə gəzdirilməsi arasında fərqi göstərin** – irəli gedən və hərəkətin istiqamətini dəyişən zaman öyrədin (ayrı-ayrılıqda);
topun aşağı diyirlənməsi və ya havada atılması zamanı dəqiqliyin yaxşılaşdırılması üçün
hərəkətin əsas elementlərini izah edin: bədənin və ətrafların hərəkət prinsiplərini. Eşitmə və görmə reaksiyasının əhəmiyyəti, məsafə və hərəkət trayektoriyasının hesablanması; təcrübə üçün imkan verin ki, diyirləmə, tutma, zərbə vurma, atma, qaçdığı zaman əlində topu gəzdirmə kimi manipulyativ bacarıqlar təkmilləşsin.

6. Eşitmə və görmə reaksiyası, koordinasiya bacarığının inkişafına dəstəyin verilməsi üçün dərslər

Bu yaşda ciddi diqqət lazımi eşitmə və görmə reaksiyasının inkişafına dəstəyin verilməsinə yönəlir, çünki bu dövr qeyd edilən bacarıqların inkişafının ən yaxşı vaxtıdır (*Baxın, fiziki xassələrin inkişafı cədvəli №2*). Manipulyativ çalışmaların müxtəlif ölçüdə və rəngdə əşyalarla, əllə və ayaqla, müxtəlif səsli siqnallarla və musiqidə tez-tez yerinə yetirilməsi görmə və eşitməyə cavabdehlik daşıyan beyin sahələrinin inkişafına və kamilləşməsinə dəstək verir.

Eləcə də dördüncü sinifdə bu növdə çalışmalar gözün və əlin koordinativ hərəkətinin təkmilləşməsinə şərait yaradır və koordinasiyanın aşağı intensivlikdən yüksək intensivlik pilləsinə keçid üçün ön şərti yaradır.
Qeyd edilən manipulyativ hərəkətlərdən başqa, sadə və həvəsli çalışmalardan istifadə etmək olar ki, bunlar da gözün və əlin koordinasiyasına, o cümlədən məsafə və məkanın qavranılmasına dəstək verir.
Çalışmanın misalı: döşəmə üzərində müxtəlif rəngdə və ölçüdə hula-hup halqalarını düzün. Halqaların sayında uşaqları irəli çıxarın. Əvvəlcə halqadan 1 metr aralıda düzün. Kiçik toplar və ya dənlilərlə dolu kisələr verin və hula-hupa atmağı xahiş edin. Yavaş-yavaş hula-hup və uşaqlar arasında məsafəni artırın və çalışmanı başdan təkrar edin.

7. Əsas hərəki bacarıqların inkişafına dəstəyin verilməsi üzrə dərslər

7.1. Ayaqları geniş açmaqla irəli hoppanmaq– qeyd edilən hərəki bacarıqların mənimsənilməsi II sinifdə başlanılmışdır, amma uşaq II sinfin sonu üçün hərəkətin 5 elementindən yalnız üçünü yerinə yetirə bilər:

• üzü irəli istiqamətlənmişdir;
• qaçan və dayaq ayağı ilə təkan vermək;
• pəncənin ön balışına düşmək.

Qeyd edilən elementlər hələ ki təkmilləşdirilməlidirlər, buna çoxlu vaxt lazım gələcəkdir, çünki bu hərəkətin təkmilləşdirilməsi qüvvənin inkişafından asılıdır ki, bu da həmin yaşda çox aşağı intensivliklə seçilir. Hərəkət elementləri – yuxarı hoppandıqda ayaqlar havada geniş açılmış, - çiyinlər eyni ayaqların əksinə istiqamətlənmişdir, gövdə azacıq irəli əyilmişdir – bu yaşda uşaq üçün hələ çətin hərəkətlərdir.
Müvafiq olaraq, tam il ərzində ayaqları geniş açmaqla irəli hoppanmaq üzrə çalışmaları davam etdirməlisiniz, amma üçüncü sinif şagirdindən hərəkəti mükəmməl yerinə yetirməyi tələb etməli deyilsiniz.

7.2. İki əllə dəyənəyi topa vurmaq – uşaq hərəkətə ikinci sinifdən başlayır, hərçənd növbəti hərəkət elementlərini yerinə yetirməkdə çətinlik çəkir:

• hədəf istiqamətinə tərəf bir addım ayağını irəli atmaqda;
• bud-çanaq və çiyinlər hədəf istiqamətinə tərəf hərəkət edirlər;
• topla əlaqə irəlidə yerləşən pəncəyə söykənərək və qolları açaraq həyata keçirilir;
• dəyənəyin bədən ətrafında hərəkəti.

Bunların mənimsənilməsi üçün topla oyunlardan istifadə edin ki, bunlar da dəyənəklə və ya badminton çubuğu ilə yerinə yetirilir. Top yumşaq və yüngül olmalıdır.

7.3. Özünü kənarlaşdırma – üçüncü sinifdə hərəkətin yalnız növbəti elementlərini mükəmməl yerinə yetirə bilər:

• bədən hərəkətin istiqamətinin dəyişdiyi tərəfə əyilir;
• üzü irəli yönəlmişdir.

Qalan elementlər ona hələ çətindir, belə ki tam il ərzində bu hərəkətin çalışmaların planlaşdırılması davam etdirilməlidir ki, uşaq qeyd edilən bacarığı tədricən inkişaf etdirə bilsin.
Hərəkətli oyunlardan istifadə edin:,,həvəsli həndbol", "dəcəl quzular", "böcəklərin basketbolu", bunların da müxtəlif variantları qeyd edilən bacarıqları inkişaf etdirən hərəkətlərdən ibarətdir.

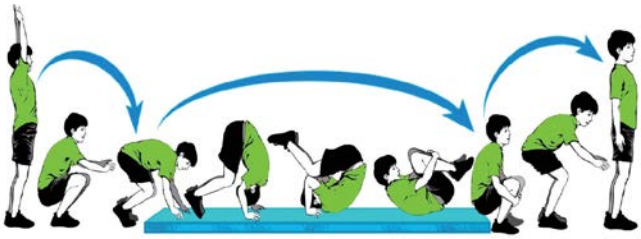
8. İrəli mayallaq aşmaq

İrəli mayallaq aşmaq çox çətin hərəkətdir, xüsusilə də artıq çəkili şagirdlər bunu yerinə yetirməkdə çətinlik çəkirlər. Belə ki, hərəkəti öyrənməyi planlaşdırana qədər mütləq şagird 3 nöqtədə tarazlaşmaya sahib olmalı və müəyyən müddət önvə irəli mayallaq aşmağın hazırlıq çalışmalarını yerinə yetirməlidir: əllərini və ayaqlarını toplayaraq irəli və geri kürəyi üzərində aşmaq, bədən oxunun ətrafında dayaq səthində çiyinləri düz və dizlərində ayaqlarını qatlayaraq müxtəlif tərəfə fırlanmaq və s.

İrəli mayallaq aşmaq bədənini irəli mayallaq aşdırmaqla yerinə yetirilmiş dairəvi hərəkətdir, şagird döşəməyə növbəti ardıcıllıqla toxunmalıdır: əllər, boyun (boyunun aşağı hissəsi çiyinlərin səviyyəsində), kürək və bədənin başqa hissələri.

Xəbərdarlıq! İrəli mayallaq aşan zaman başa söykənmək olmaz, çünki bədənin çəkisi boyun fəqərələrinə təsir göstərəcək və bu yaşda boyun fəqərələri travmasının inkişafı riski yüksəkdir.

10 yaşında tövsiyə edilmir ki, bir dəfəyə tez-tez irəli mayallaq aşılmanın təkrar edilməsini təklif edək. Oynaqların hiper mobilliyinə görə, zəif oynaq bağları aparatı zədələnə və nəinki boyun, eləcə də fəqərənin başqa sahələrində də travmalar inkişaf edə bilərlər. Uşaq mayallaq aşdıqda istiqamətini dəyişə bilmədiyi və hər hansı bir tərəfinə diyirləndiyi/düşdüyü halda da eyni təhlükə yaranır.
Beləliklə, uşağın mükəmməl mənimsəmədiyinə qədər, hərəkət döşəyin üzərində, müəllimin nəzarəti altında və köməkliyi ilə yerinə yetirilməlidir. Eyni zamanda iki və ya bir neçə uşağı çalışdırmaq olmaz.



9. Hərəkətin təhlükəsizliyi

Üçüncü sinifdə manipulyativ və başqa bacarıqların inkişafına dəstəyin verilməsi məqsədilə, müxtəlif əşyalardan istifadə etməklə çalışmalar aktiv şəkildə yerinə yetirilir. Müvafiq olaraq, diqqəti çalışma üçün seçilmiş əşyaların yaşa uyğun olmasına, onların müxtəlif xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasına və hərəkətin təhlükəsizliyinə yönəltmək lazımdır. Qeyd edilən yaş tənqidi dövr hesab edilir, çünki qamətin pozuntusu problemləri müşahidə olunur və buna da əsasən çox yüklənmə, səhv hərəkət, yükün səhv daşınması, qaldırılması, atılması səbəb olur.
Təhlükəsizlik məqsədilə nəzərə almaq lazımdır ki, bu yaşda əlində 1 kq və çox çəkisi olan topla və ya yüklə bədən oxunun ətrafında fırlandırıcı hərəkətləri etmək olmaz. Bu, uşağın hələ zəif olan fəqərə sütununa çox yük verir və bel fəqərəsinin zədələnmə təhlükəsini yaradır.

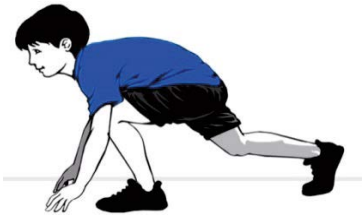
Uşağa öyrədin ki, müxtəlif böyüklükdə və ağırlıqda əşyaları bir yerdən necə qaldırmalı və ikinci yerə necə daşımalıdır ki, xəsarət almasın.

10. Dartınma çalışmaları

Üçüncü sinifdə tam il ərzində, yeni dartınma çalışmalarından istifadə etmək tövsiyə edilir ki, bunlar da elastiklik xassəsinin inkişafına və möhkəmlənməsinə dəstək verəcəklər. Nəzərə alın ki, çalışmalar ən azı 10 saniyə davam etməli və çalışma zamanı, ilin sonuna qədər, ən çoxu 30 saniyəyə qədər artırılmalıdır.

Bədənin dartınması üzrə çalışma - „Sprint startı''

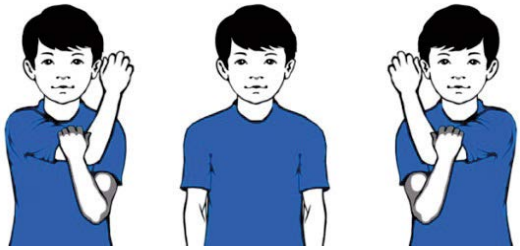
Qeyd etmək lazımdır ki, üçüncü sinifdə qaçıcının vəziyyətini təkrarlayan yeni dartınma çalışmalarını təklif etmək tövsiyə olunur - start öncəsi sprintin ilkin mövqeyi. Qeyd edilən mövqedə bədənin dartınması tədricən hərəkətin düzgün start üçün istifadəsinə və nailiyyətli qaçışın həyata keçirilməsinə imkan yaradır. Dartınma yavaş hərəkətlərlə, həddən çox yüklənmə xaricində, əvvəlcə bir, sonra da ikinci ayağın istifadəsi ilə baş verməlidir.



Sprintin ilkin mövqeyi startdan öncə

Çiyinin çarpaz dartınması

Çalışma ayaqda duran mövqedə yerinə yetirilir. Sağ əl dirsəkdə elə bükülmüşdür ki, çiyin dayaq səthinə paraleldir, çiyinin irəli hissəsi isə şaqulidir. Aşağıdan sol əllə sağ çiyninə yapışmalı və yavaş hərəkətlə döş nahiyəsinə tərəf çəkməliyik. Sonra ikinci əllə eyni hərəkət təkrarlanır.



Çiyin çarpazı dartınma

Əllərin çalışması

Əllər kürəyin arxasında (çiyindən aşağı) – skameykada oturmaqla yerinə yetirilir və ya ayaqda duran vəziyyətdə.

İlkin mövqe: şagird skameykada oturur və ya ayaqda durur, ayaqlar azacıq eninə açılmış, əllər aşağı endirilmiş.

Çalışma: uşaqdan xahiş edin ki, hər iki əlini çiyinlərindən aşağı arxadan belinə tərəf aparsın və əllərini dirsəklərinə qədər bir-birinə toxundurmağa çalışsın. Əvvəlcə 5-10 sayına qədər sol əl sağın üzərinə qoyulur, sonra uşaq ilkin vəziyyətə qayıdır və çalışmanı elə yerinə yetirir ki, 5-10 sayında sağ əl solun üzərinə qoyulsun. Çalışmanın dövrü 3-4 dəfə təkrarlanmalıdır.

Müqavimətin qarşısının alınması – güzgü çalışması

İlkin mövqe: iki şagird bir addım məsafəsində bir-birinin qarşısında durur, əllərini aşağı salmışlar.

Çalışma: hər iki şagird eyni, məsələn, sağ ayağını irəli qoyur, ayaq dizdən qatlanmışdır. Əllər çiyinlərin uzunluğunda qaldırılır, dirsək oynaqda qatlanmış, şagirdlər hər iki əllərini bir-birinin üzərinə qoyurlar. Düzgün mövqeni tutduqlarından sonra şagirdlərə deyin ki, hər iki əlləri ilə bir-birini elə tutsunlar ki, sanki biri digərini bərk tutur ki, yıxılmasın. Qeyd edilən mövqe birinin ikinciyə üstün gəldiyinə qədər davam edir, yəni geri addım atdığına qədər. Sonra əllərini buraxırlar, boşalırlar. Çalışma 4-5 dəfə təkrar olunmalıdır. Çalışmanın daha həvəsli və maraqlı olması üçün şagirdlərə ballar yazmaq olar.

Nəzərə alın ki, güclü dartınmanın inkişafı tövsiyə edilmir, çünki oynaqların zədələnməsinə səbəb ola bilər.

Qeyd edilən çalışmalar çiyin qurşağını inkişaf etdirən çalışmalara aiddir və əsasən iri motorikanın inkişafına dəstək verir. Eləcə də çiyin və bazu önü əzələ qüvvəsinin inkişafına şərait yaradır ki, bu da öz növbəsində, yazı qaydalarının yaxşılaşdırılmasında da öz əksini tapır.

V FƏSİL

III SİNİF ÜÇÜN
HƏRƏKƏTLİ OYUNLAR

Hərəkətli oyunların əhəmiyyəti

Hərəkətli oyunlar uşaq üçün önəmli fiziki xassələrin, əsas hərəkətlərin və hərəki bacarıqların inkişafına dəstək verir: yeriməyin, qaçmağın, hoppanmağın, imək ləməyin, top ötürməyin, vurmağın, atmağın, tutmağın vərdiş-bacarıqların formalaşdırılmasına.

Hər bir oyun müxtəlif variantlarla cəmi 64 dərs üçün nəzərdə tutulmuşdur. Uşağın fiziki və emosional yüklənmə riskini azaltmaq məqsədilə, oyunda uşağın aktiv iştirakı ardıcıl (fasiləsiz) 4-5 dəqiqədən çox olmamalıdır. Oyun süjetləri və variantlarının müxtəlifliyi dərslərdə hərəkətlərin təkrar edilməsini, şagirdlər üçün hərtərəfli hərəkətli fəallıqların təklif edilməsini və marağın artmasını təmin edir.

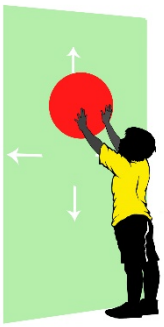
Müəllim oyunun elə bir variantını seçməlidir ki, bunlar da konkret dərsdə qarşıya qoyulan məqsədlərin və məsələlərin həllinə, onun üçün qəbul edilən fərqli variantların seçilməsi üçün istifadəsinə dəstək verir.

Dərs ilinin əvvəlində yaxşı olardı ki, birinci dərsləri topla ünsiyyətlə başlayasınız. Nəzərə alın ki, uşaq yarımkürəni yaxşı qavrayır və onunla münasibətə hələ məktəbəqədər yaşından adət etmişdir. Birinci dərsdə şagirdlərə müxtəlif ölçüdə, formada və rəngdə yüngül toplar verib sadə, şən süjetli oyunlar təklif edə bilərsiniz.

1. Oyun „Topu divarda diyirlədək”

Oyunun məqsədi: çiyin qurşağının elastikliyi, əzələ qüvvəsi, tarazlıq, iri və kiçik hərəki vərdiş-bacarığın inkişafına dəstək verir.

Çalışma başlayana qədər şagirdlərə müraciət edin - “siz çox yaxşı bilirsiniz ki, top döşəmədə necə rahat diyirlənir, amma top divarda da diyirlənməyi sevirmir, halbuki bunu tək edə bilmir. Bir neçə dəfə divarda diyirlənmək istəsə də, geri diyirləndi və döşəməyə endi. Gəlin, topla birlikdə oynayaq və ona divarda diyirlənməyə və divardan düşməyə yardım edək ki, döşəmədə yıxılıb qalmasın” (Şək. 1).



Şək.1

İlkin mövqe: şagirdə nisbətən böyük və yumşaq top verin və divarın qarşısında əyilməyi və divara dirənmiş vəziyyətdə geniş açılmış hər iki əli ilə topu tutsun.

Çalışma: şagird yavaş-yavaş elə qalxmalıdır ki, topu əlindən buraxmasın və barmaqları ilə divarda aşağıdan yuxarı topu diyirlətməli başından yuxarı qaldırmalıdır.

Sonra topu sinəsi hündürlüyünə diyirləməli və dayandırmalıdır. Topu əvvəlcə sağa, sonra sola, yenə də sinəsi önünə diyirlətməlidir. Sonra aşağı əyilməli və topu barmaqlarının hərəkəti ilə aşağı diyirləməlidir. Çalışmanın 3-4 dəfə edilməsi arzu edilir. Şagird başdan çalışmanın tam dövrünü bir neçə dəfə təkrar etməkdə çətinlik çəkərsə, o zaman bacardığı qədər onu yerinə yetirməlidir, hətta bir dəfə.

Sonra şagirdlərdən xahiş edin ki, özləri yadda saxlasınlar ki, bir dövrü neçə dəfə yerinə yetirə bildilər və hər növbəti dəfədə çalışma müddətini artırmağa çalışsınlar.

Çalışma çiyin qurşağının, **kiçik motorikanın və yazı qaydalarının** inkişafına dəstək verir.

2. Oyun “Dovşanlar bostanda” (ürəyimiz də bizimlə idman edir)

Oyun məqsədi: elastikliyin, tarazlığın, iri motorikanın, sağlam həyat qaydası prinsiplərinin tədrisinə dəstəyin verilməsi.

Süjet – dovşanlar bostanda tərəvəz yedilər, ayılar isə şanıdan bal yedilər və məktəbin həyətinə tərəf oynamağa getdilər. Yolda müxtəlif müqavimətləri dəf etməli oldular, gah ağacın budaqlarından hoppandılar, gah gölməçələrin yanından keçdilər, qaçdılar, hoppandılar və həyətə artıq yorğun vəziyyətdə gəldilər.

Dovşanlardan biri pəncəsini ürəyinin üzərinə qoyub şikayətləndi – o qədər qaçıb hoppandım ki, ürəyim tezləşdi.

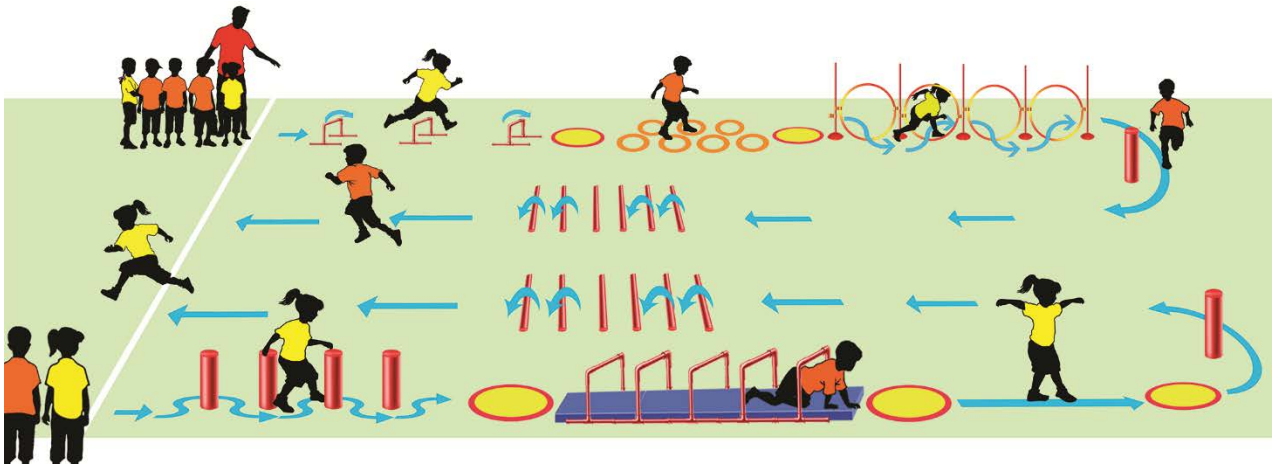
Bunu eşidən ayılar təəccübləndilər – görəsən, bu nə deməkdir? Qərara aldılar ki, üərklərinin necə döyündüyünü özləri yoxlasınlar, sağ pəncələrini sol tərəflərinə yaxınlaşdırıb ürəklərinin üzərinə qoydular və maraqlı bir şey tapdılar, - sən demə, qaçdıqdan sonra ürək daha tez döyünür, nəinki dincəldikdə və qaçmadıqda.

Avadanlıq:

- plastmas hula-huplar;
- istənilən maneə 30 sm hündürlüyündə;
- kiçik plastmas dairələr və ya eyni ölçüdə döşəmədə çəkilmiş dövrələr;
- şaquli qoyulan plastmas boru kəsikləri və ya döşəmədə çəkilmiş ziqzaq;
- ensiz taxta və ya tamasa (ensiz körpü), yaxud da təbaşirlə çəkilmiş xətt;

Aşağıda verilən (Bax, Şəkil 2) illüstrasiyaya uyğun olaraq, zalda avadanlıq yerləşir və bu da müxtəlif növdə maneə yaratmalıdır.

Oyunun təsviri:
Sinif iki qrupa bölünür– ,,ayılar'' və ,,dovşanlar'', hər iki qrupda qızların və oğlanların eyni sayı ilə. Müəllim hər bir qrup üçün bostandan/şanıdan məktəbin həyətinə qədər məsafəni işarə edir.
• Müəllimin işarəsində şagirdlər sağ əllərini ürəklərinin üzərinə qoyurlar və yarım dəqiqə ərzində ürək döyüntüsünü hesablamağa başlayırlar – 1,2,3;
• yarım dəqiqədən sonra, müəllimin işarəsində bir-birinin ardınca (kiçik məsafə ilə) dovşanlar bostandan, ayılar şanılardan "məktəbin həyətinə qədər" qaçırlar və yolda müvafiq maneələri dəf edirlər;
• Sonra dovşanlar və ayılar mövqelərini dəyişirlər və oyun təkrarlanır;
• Oyun başa çatdıqdan sonra müəllimin işarəsində şagirdlər sağ əllərini ürəklərinin üzərinə qoyurlar və yarım dəqiqə ərzində - 1,2, 3 sayında ürəyin döyüntüsünü hesablamağa başlayırlar;
• vaxta müəllim nəzarət edir və şagirdlərdən idman etdikdən sonra ürək döyüntüsünün necə dəyişməsini müşahidə etməyi xahiş edir. Müəllim sual verir – "Necə düşünürsünüz, oyun başlayana qədər daha sürətlə döyünürdü ürək və ya oyun başa çatdıqdan sonra"?
• Şagirdlər əllərini qoymaqla başa düşürlər ki, ürək döyüntüsü və tənəffüs idman etdikdən sonra daha sürətli olur. Müəllim şagirdlərə imkan verir ki, öz fikirlərini ardıcıllıqla söyləsinlər, emosiyalarını ifadə etsinlər, suallar versinlər.



Şək. 2

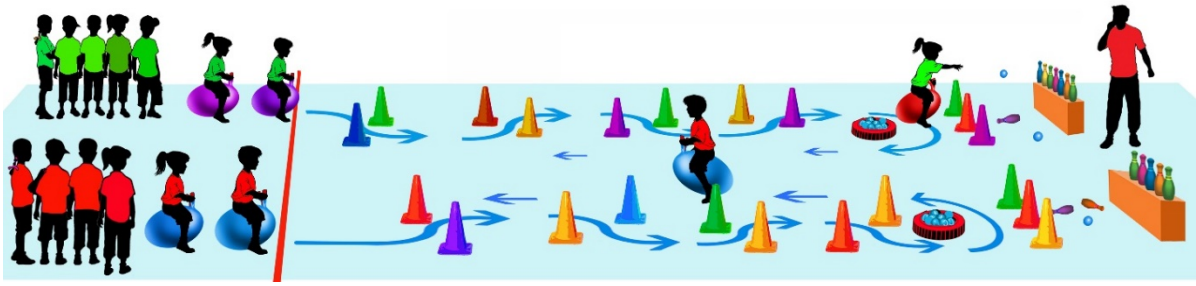
Oyunun başqa variantları
• ,,Ayılar'' qrupu yalnız ziqzaqla "dovşanların" düz xətti üzərində tarazlığa əməl etməklə hərəkət edirlər;
• ,,Dovşanlar'' məqsədə tərəf hoppana-hoppana gedirlər, əllərini dovşan qulaqları kimi tuturlar, uşaq hoppana bilmədiyi halda, qaça bilər. "Ayılar" əyilə-əyilə gedirlər, sonra qruplar rollarını dəyişirlər;
• uşaqlar cütlüklərdə hərəkət edə bilərlər.

Müəllim üçün tematik məlumat
Tarazlıq – müəllim şagirdlərə izah edir ki, düz xətdə hərəkət zamanı tarazlığa necə əməl etsinlər, müqaviməti necə dəf etsinlər.
Ürək nədir – müəllim şagirdlərə izah etməlidir ki, ürək orqanizmin ən önəmli əzələsidir və başqa əzələlər kimi, ona da idman etmək lazımdır ki, güclü olsun. Ürək döyüntüsü daha da tezləşir, çünki ürək əzələsi çalışır, güclənir və daha yaxşı işləyir. Belə bir ürək isə insanın bədənini oksigenlə daha çox təmin edir, müvafiq olaraq, insan bədəni də daha güclüdür və daha yaxşı işləyir. Belə ki, çalışma çox yaxşıdır və insana güclü sümükləri və əzələlərinin olmasında, sağlam və gözəl bədəninin olmasında yardım edir.

Uşaqlardan xahiş edin ki, bu dərsdə öyrəndiklərini valideynlərinə danışsınlar.

3. Oyun "Balqabaq"
Oyunun məqsədi: dayaq-hərəkət, manipulyativ, vərdiş-bacarıqların inkişafına dəstək verir. Hərəkətin istiqamətinin sürətli dəyişməsi, koordinasiya, düzgün hoppanma və əllə topun hədəfə atılma hərəkətləri vərdiş-bacarıqlarının formalaşmasına, kiçik motorikanın inkişafına dəstək verir.
Məzmun: uşaqlar kənddədirlər və bura şənliyə yığılmış və xalq atçılıq oyunlarında iştirak edirlər.
Avadanlıq

• 25-30 ədəd kiçik ölçülü (tennis) plastmas yaxud da müxtəlif rəngdə rezin top;
• 6-8 dənə gimnastika topu (öl.: S və M, dm - 50 sm.);
• 2 ədəd plastmas səbət və ya təkər, hula-hup dairəsi;
• 16 ədəd plastmas konus və ya silindr (plastmas boru, dm - 10 sm.);
Oyunun təsviri (Bax, Şək.3):
Müəllim uşaqları 2 dəstəyə bölür, qızların və oğlanların eyni sayda bölür.



Şək.3

Hakimin (müəllimin) işarəsində iştirakçılar gimnastika topu ilə aralıq finişinə qədər məsafəni keçirlər və burada son səddi keçdikdən sonra səbətdən topu götürür, keqlilərə atır və finiş xəttinə doğru qaçırlar. Startı qızlar götürürlər, sonra da oğlanlar, bir-birini əvəz etməklə.
Əsas ballar: qalib dəstəyə 10 bal, məğlub olana – 5 bal;
Cərimə balları: əsas ballardan cərimə balları çıxılır (səddin ətrafından keçmədiyinə və ya yıxdığına görə) bir-bir cərimə - bir bal.
Əlavə ballar: əsas ballara yıxılmış keqli sayının müvaviq balları əlavə edilir (1 keqli bir bala bərabərdir).

4. Oyun „Üzüm yığımı'' (yaxud mandarin, qarpız və ya yemiş dərmək)

Oyunun məqsədi: sürətin, dayaq-hərəkət və manipulyativ vərdiş-bacarıqların (kiçik və böyük motirikanın) inkişafına dəstək verir.
Məzmun: uşaqlar üzüm dərir və üzüm əzilən yerə toplayırlar.
Avadanlıq
• 100 ədəd kiçik ölçülü müxtəlif rəngdə plastmas top;
• 40-50 ədəd müxtəlif ölçüdə top (məs.: basketbol, həndbol, futbol, voleybol);
• 20 ədəd plastmas səbət və ya hula-hup halqası;
I. Oyunun təsviri (Bax, Şəkil 4)**:**
• Uşaqlar 15 metrlik işarə edilən sahələrdə qaçırlar.
• Meydanın tam uzunluğu 1,5 – 2 m sahələrə ayrılır, cığırlara. Standart idman zalı şərtlərində yaxşı olardı ki, ən azı 10 cığır olsun.
• Cığırlar bir-birindən silindrlələr ayrılmışdır (və ya yol üçün plastmas konuslarla yaxud da boş plastmas şüşələrlə, yaxud da təbaşirlər çəkilən xətlərlə).

Şək. 4

• Cığırların başında və sonunda səbətlər durur (və ya hula-hup halqaları) – biri boşdur, ikincisi toplarla doludur (basketbol və ya həndbol, futbol, voleybol, tennis və ya masaüstü tennis topu ölçüsündə).
• Müəllim uşaqları eyni şəkildə bölüşdürür və hər birini cığırın başına qoyur.
• Müəllimin işarəsində uşaqlar cığırda toplarla dolu səbətə tərəf qaçırlar, səbətdən bir top götürür, çevrilir və geri qaçırlar və topu səbətə atırlar. Sonra yenə də çevrilib növbəti topu gətirmək üçün qaçırlar.

Oyunun variantı:

I. Eyni meydan, cığırların məsafəsi 20 metrə qədər artır, 10 metr işarəsində toplarla dolu səbət durur. Hər bir cığırın başında 5-5 uşaq durur.

Müəllimin işarəsində birinci uşaq qaçır, səbətdən topu götürür, cığırın ikinci kənarına tərəf qaçmağı davam etdirir və topu boş səbətə atır. Xəttin yanında üzü meydana tərəf durur. Sonra ikinci qaçır, o da eyni hərəkəti edir. Uşaqların beşi də ikinci tərəfə toplaşdıqda, birinci geri qaçır və eyni hərəkəti edir, bu dəfə topları cığırın başında duran səbətə yığırlar.

5. Oyun „Yağışlı hava”

Oyunun məqsədi: dayaq-hərəkət bacarıqları, məkanda səmtləşmənin inkişafına dəstəyin veilməsi. Təhlükəsiz hərəkət qaydalarına əməl etmənin əhəmiyyəti.

Süjet – yağış yağır və şəhər su gölməçələri ilə dolur. Küçədə olan insanlar evlərinə tələsirlər, bəziləri piyada, bəziləri velosipedlə, bəziləri də maşınla. Hər kəs çalışır ki, mümkün qədər evə tez getsin və bu tələsikdə nə gölməçəyə düşməsinlər, nə də ki bir-biri ilə toqquşmasınlar. Küçədə hərəkət işıqforda yaşıl işıq işə düşdüyündə başlayır, qırmızı işıq yandığında hərəkət dayanır. Küçədə hərəkət qaydalarını yol polisi də tənzimləyir.

Oyun zamanı toqquşma və ya müqaviməti yanlış dəf etmək səhv hesab edilir və bunları da yol polisi qeydə alır və müəllimlə birlikdə oyun başa çatdıqdan sonra nəzərdən keçirir.

Avadanlıq

• Zalın müxtəlif yerlərində gimnastika halqaları düzülmüşdür, hoppanmaq üçün sədlər, təbaşirlə müxtəlif formada fiqurlar çəkilmişdir ki, bunlar da su gölməçələrinin imitasiyasını təqdim edirlər;
• 2 ədəd dairəvi karton (qısadəstəkli çubuğa oxşar olaraq) qırmızı və bir yaşıl. Bunlardan müəllim oyunun başlanılması və başa çatması işarə olaraq istifadə edir. Eyni zamanda bu, işıqforun analoqudur və müvafiq olaraq yaşıl hərəkətin başlanılması və qırmızı da hərəkətin başa çatmasını bildirir.

Oyunun aparılması

• Sinifdə şagirdlərin sayını və zalın sahəsini nəzərə almaqla, müəllim ya bütün sinfi oyuna cəlb edir və ya 2 qrupa bölür və bunlardan biri oynayır, digəri də izləyir və birinci qrupun oyunu başa çatdırdığında oyuna başlayır.
• Müəllim oyunçulardan birini ayırır və ona yol polisi funksiyasını yerinə yetirməyi tapşırır. Şagird müəllimə oyun zamanı buraxılan səhvləri qeyd etməkdə yardım edir.
• Müəllim oyunçular arasında şagirdlərin kiçik qrupunu ayırır (5-6 uşaq) və uşaqlara müxtəlif funksiyalar tapşırılır: avtomobil sürücüləri, velosipedlə gəzənlər, piyadalar, qaçanlar.

• Şagirdlər imkan daxilində zalın və ya sinif otağının hər dörd divarı boyunca yerləşirlər.
• Müəllim yaşıl işarəni yuxarı qaldırır və uşaqlar hərəkətə başlayırlar, onlar üçün ayrılmış rola uyğun olaraq, bir divardan qarşı divara tərəf və geri elə hərəkət edirlər ki, sədləri uğurla keçə bilsinlər və bir-biri ilə toqquşmasınlar.
• Oyunun gedişi prosesində müəllim və yol polisi birlikdə buraxılan səhvləri sayırlar – toqquşma, gölmçəyə düşmək, səddi yıxmaq. 0 yaxud da 1 töhmət alan şagird oyunu davam etdirir, 2 töhmət alanlar isə oturur və istirahət edirlər.

Şagirdlə söhbət üzrə tematik məlumat
• Müəllim oyun başa çatdıqdan sonra şagirdlərlə birlikdə oyun zaman buraxılan səhvləri gözdən keçirir, onlara hərəkət zamanı məsafəyə riayət etməyi başa düşməkdə yardım edir. Onlar dərk etməlidirlər ki, maşın və ya velosiped onlara tərəf hərəkət etdikdə, dayanmalı və onu buraxmalıdırlar.
Müəllim müxtəlif yol hərəkatını təhlil edir, suallar verir və uşaqlara öz fikirlərini qeyd etmək imkanını verir:
• Maşın/velosiped və piyada bir-biri ilə toqquşarsa, hansı səhvə yol vermişdir?
• Piyada maşının/velosipedin ona tərəf hərəkət etdiyini görəndə dayanmalıdırmı və ya yox?
• İşıqfora baxmalıdırmı və yay ox, işıqforun müxtəlif rəngi nəyi bildirir?
• Müqaviməti dəf edə bilmədiyində yanından ötməlidir və s.
• Toqquşma bədənin zədələnməsinə səbəb olur, dərhal təcili yardımı çağırmalıyıq (telefon nömrəsi).
Eyni oyunu başqa dərslərdə müxtəlif variantlarla təkrar etmək olar. Belə bir halda, səhvləri nəzərdən keçirməyi uşaqlara tapşırın, siz də fasilitator rolunu yerinə yetirin.

6. Oyun "Dəcəl qoyunlar"

Oyunun məqsədi: sürətin, zirəkliyin, hərəkət istiqamətinin sürətlə dəyişməsinə, koordinasiya, görmə və eşitmə reaksiyasının inkişafına, məkanda səmtləşməyə dəstək verir.

Məzmun: Nutsa və Nika qoyunları düzənliyə apardılar. Qoyunlar yarpaqları yeyib kefləri kökəldi, oynamağa başladılar. Nutsa və Nika qoyunların ardınca qaçır və onları bir araya gətirməyə çalışırdılar.

Oyunun təsviri (Şək. 5):

- Müəllim saya-saya "Nutsa" və "Nika"-nı seçir;
- Oyun qaçma-tutma formasında davam edir.

Şək. 5

- "Qoyunlar" meydanda sərbəst qaçırlar;
- "Nutsa" və "Nika" "qoyunların" ardınca qaçıb tutur və meydanın bir küncünə yerləşdirirlər (yaxud da işarə edilmiş dairədə);
- Tutulmuş "qoyunlar" yerində hoppanır və "məəəə" deyə mələşirlər;
- "Nutsa" və "Nika" "qoyunların" hamısını tutduqdan sonra oyun başa çatır.
- Sonra müəllim başqa "Nutsa və Nikanı" seçir, oyun davam edir.

Oyunun başqa variant:
Bu dəfə Nika və Nutsanın qoyunları qalın meşəyə qaçıblar. Burada isə böyük canavar yaşayır. Uşaqlar qoyunları toplamağa və meşədən çıxarmağa çalışırlar. Kiçik qoyunlar isə onları hansı təhlükənin gözlədiyini bilmirlər, qaçır və mələşirlər. Həm də meşədə çox qaranlıqdır, heç nə görünmür. Nutsa və Nika qoyunları mələşmə səsi ilə tapmağa çalışırlar.

7. Oyun „Uşaqlar və sağsağan”

Oyunun məqsədi: çiyin qurşağının elastikliyi, zirəklik, tarazlıq, müdafiə və hücum taktikasının, dayaq-hərəki və manipulyativ hərəki bacarıqların inkişafına dəstəyin verilməsi (atmaq - tutmaq).

Məzmun: sağsağan yuvasını bəzəmək üçün gözəl əşyaları oğurlamağı sevir. Bunun üçün uşaqların oynadıqları məktəbin həyətinə uçub gəlmiş və oyunu başa vurduqdan sonra uşaqların oyuncaqlarını topladıqları qutunun üzərinə qonmuşdur. Sağsağan ümid edir ki, görünmədən uşaqların oyuncaqlarını oğurlaya biləcək və bunlarla da yuvasını bəzəyəcəkdir.

Lazımi avadanlıq:

• 10 ədəd (uşaqların sayından irəli gələrək) kiçik ölçülü müxtəlif rəngdə plastmas top (məs. yaşıl, qırmızı, sarı).

Oyunun təsviri (Şəkil 6):

Müəllim uşaqları bir neçə qruplara ayırır və meydanın mərkəzindən 3 metr aralıda olan dövrəyə düzür. Şərti olaraq oyuncaqlar qutusu olan dövrənin mərkəzində “sağsağan” durur. Onun dövrədən çıxmaq hüququ yoxdur.

Şəkil 6

Müəllimin işarəsində şagirdlər sıra ilə topları “qutuya” atmağa başlayırlar. “Sağsağan” isə topu ələ keçirməyə başlayır və ona tərəf atılan topu tuta bildiyi halda, ona bir bal yazılır. Tuta bilmədiyi halda, bal topu atana yazılır.

8. Oyun „Topun kəsilməsi“

Oyunun məqsədi: elastiklik, sürət, zirəklik, hücum və müdafiə strategiyası qabiliyyətinin inkişafına (çəkinmək, topu ötürmək, hədəfə atmaq) dəstəyin verilməsi. Manipulyativ bacarığın (tək əllə topu atmaq, hər iki əllə topu tutmaq, ayaqla topu vurmaq), böyük motorikanın inkişafına dəstəyin verilməsi.

Oyunun təsviri (Bax, Şəkil 7):

Müəllim uşaqları 2 qrupa bölür (6-8 uşaq) və hər birini 2 dairədə yerləşdirir. Qruplardan biri böyük dövrədə durur, bir-birindən əllərini geniş açaraq aralı məsafədə. Onlar “kəsənlərdir”. Müəllim onlara 3-4 top (əl topu) paylayır. Meydanın mərkəzində, böyük dövrədən 4-5 metr aralıda olan ikinci dövrədə ikinci qrupun üzvləri dururlar, “müdafiəçilər” birinci dəfədə 4, sonra 3 və axırda 2 uşaq olur. Dövrənin mərkəzində 5 və ya 6 ədəd keqli və ya silindr durur.

Şək.7

Müəllimin işarəsində, dövrədə duran uşaqlar “kəsənlər” oyuna başlayır və ayaqlarını topa vurmaqla dövrədə duran silindrləri və ya keqliləri yıxmağa, “müdafiəçilər” isə onları müdafiə etməyə çalışırlar.

Oyun ən azı 4 silindrin və ya keqlinin yıxıldığına qədər davam edir. Sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər (Şəkil 7).

Lazımi avadanlıq:

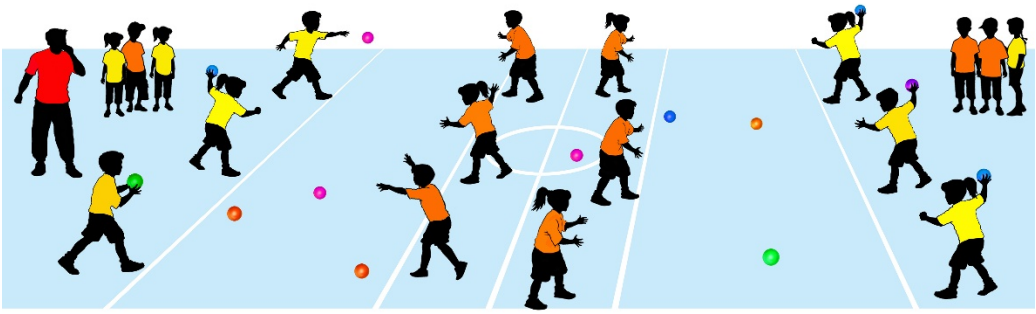
• 10-10 ədəd həndbol və futbol yaxud da müvafiq ölçüdə rezin toplar;
• 3-4 ədəd silindr (keqli, yaxud da plastmas su şüşəsi).

Oyunun başqa variantı:

1. Uşaqların sayı və düzülüşü əsas variantda olduğu kimidir (Şəkil 8), fərq ondadır ki, dövrənin mərkəzində hula-hup durur, onda da 4 və ya 5 ədəd keqli, yaxud da silindr düzülmüşdür. Uşaqlar əllə oynayırlar. Dövrədə duranlar çalışırlar ki, dəqiq “atmaqla” dövrədə duran silindləri , yaxud da keqliləri yıxsınlar. “Müdafiəçilər” isə əksinə onları müdafiə edib topları kəsməyə çalışırlar. Oyun davam edir, ən azı 3 keqli yıxılana qədər. Sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər.

Şək.8

2. Oyun dördbucaqlı meydançada keçirilir (meydanın ölçüsü ən azı 6x12 m). Müəllim uşaqları 6 nəfərlik qruplara bölür. Bir qrup – “kəsənlər” toplarla (həndbol topları, yaxud da müvafiq ölçüdə rezin toplarla) xətt boyunca üç-üç dururlar, meydanın başında və sonunda. Xətti kəsməyə hüquqları yoxdur (Şəkil 9). Meydanın orta xətti boyunca 2-2 m enində sahələrdir və burada “müdafiəçilər” dururlar, 6 uşaq.



Şəkil 9

Meydanın başında və sonunda duran uşaqlar "kəsənlər" topu başından yuxarı bir əllə meydanın ortasında duran "müdafiəçilərə" atmağa çalışırlar. Ortada duranlar atılan topu kənarlaşdırmağa çalışırlar və ya bacardıqları halda hər iki əllə topu tuturlar. Oyun "hücumçuların" toplarının qurtarmasına qədər davam edir (topların sayını müəllim müəyyən edir). Sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər.

9. Oyun „Böcəklərin basketbolu "

Oyunun məqsədi: sürətin, zirəkliyin, görmə reaksiyasının, tarazlığın, koordinasiya və idman növləri üçün xas olan dayaq-hərəki və manipulyativ hərəki vərdiş-bacarıqların inkişafına dəstəyin verilməsi.

Oyunun təsviri: müəllim uşaqları iki qruplara bölür, qırmızı və sarı "böcəklərə". Qırmızı böcəklərin əllərində həndbol ölçüsündə rezin topları vardır. Oyun başlamazdan öncə onlar oyun meydançasının ətrafında dururlar (meydançanın ölçüsü 18x9 m). Onların üç dəstə yoldaşları əllərində plastmas səbətlərlə meydanın mərkəzində dururlar, 3-4 m diametrində dairədə. Onlar dəstə yoldaşları tərəfindən atılan topları səbətdə elə tutmalıdırlar ki, dövrədən kənara çıxmasınlar (Şəkil 10).

Şək.10

Oyun başlamazdan öncə dövrənin ətrafında sarı "böcəklər" dururlar. Onlar qırmızı böcəklərə topları atmaqda mane olmalıdırlar.

Müəllimin işarəsində qırmızı böcəklər mərkəzə tərəf yaxınlaşır, xəttin yanında durur və dövrədə duran dəstə yoldaşlarının səbətlərinə toplar atırlar (səbətdən kənara və yerə düşən top "sarı" böcəklərin qənimətidir və bunu da sarı böcəklərdən biri səbətinə qoyur).

Topların hamısını atdıqdan sonra müəllim hər iki dəstənin qənimətini sayır. Sonra uşaqlar rollarını dəyişirlər.

Avadanlıq:

• 10-12 ədəd həndbol və ya müvafiq ölçülü rezin toplar;
• 3-4 ədəd səbət toplar üçün.

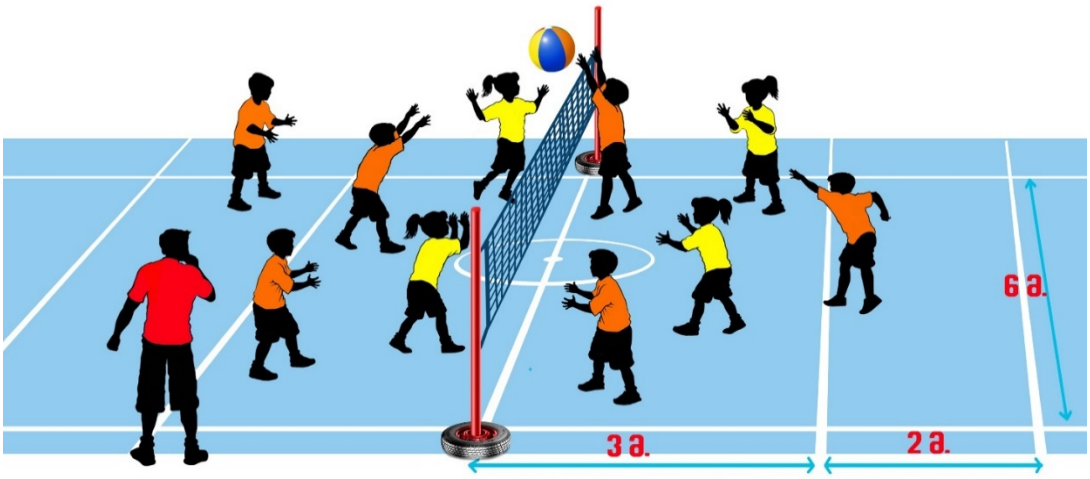
10. Oyun „Şən volleybol “

Oyunun təyinatı: görmə reaksiyası, tarazlıq, koordinasiya və volleybol növü üçün xarakterik olan dayaq-hərəki və manipulyativ hərəki bacarıqların inkişafına dəstək verir. Oyun öz qaydaları ilə mini-volleybola yaxındır, amma asanlıqla mənimsənilməsi üçün böyük yüngül topla aparılır. Oyunun qaydaları da imkan daxilində sadələşdirilmişdir.

Avadanlıq:

• top (böyük, yüngül, vinil və ya rezindən, diametri 40-50 sm);
• tor (standart volleybolun və ya tennisin);
• toru saxlayan dirəklər - 2 ədəd.

Oyunun təsviri (Şəkil 11):



Şəkil 11

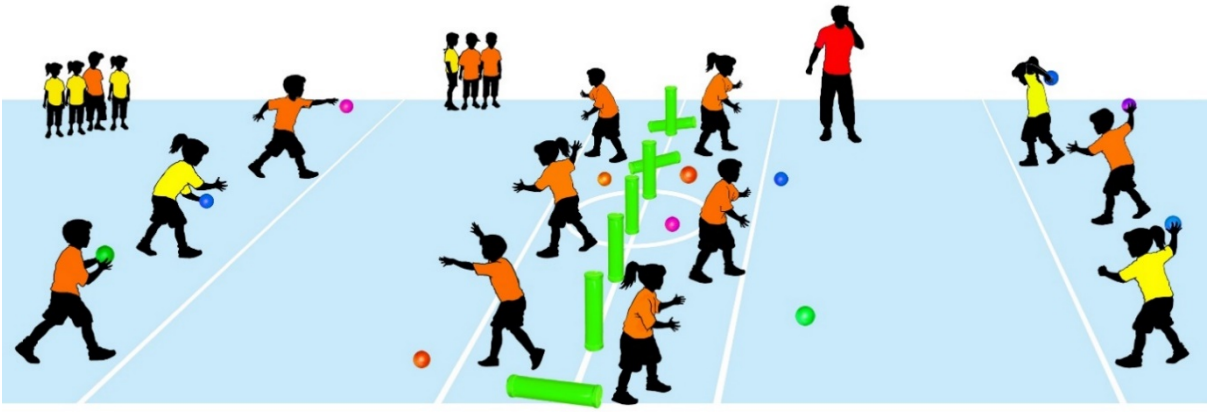
Oyun başlayana qədər müəllim volleybol qaydalarını izah edir:
- topun çatdırılması: tordan ən azı 3 m aralıda işarə edilən xətdən;
- meydanın ölçüləri (standart volleybol meydanı, 6 m x 12 m ola bilər);
- torun hündürlüyü döşəmədən ən azı 1,60 m və ən çoxu 1.80 m olmalıdır;
- oyunun müddəti 10 xala qədər;
- oyunçuların sayı 4-4-ə, 3-3-ə və ya 2-2-yə (hər bir dəstədə oğlanların və qızların sayı eynidir).

Hakim vəzifəsini müəllimin özü yerinə yetirir. Uşaqlar oyunu mənimsədiklərindən sonra və digər hallarda asistent və ya hakim funksiyası hər hansı bir səbəbdən birbaşa oyunda iştirak edə bilməyən şagirdə tapşırıla bilər.

11. Oyun „Şən həndbol“

Oyunun məqsədi: - sürət, zirəklik, görmə reaksiyası, tarazlıq, koordinasiya, hücum və müdafiə strategiyası bacarığının inkişafına, böyük motorika və idman növü üçün xarakterik olan vərdiş-bacarıqların inkişafına dəstək verir.

Oyunun təsviri (Şəkil 12): oyun dördbucaqlı meydançada (meydanın ölçüsü ən azı 6 x 12 m) davam edir. Müəllim uşaqları 6 nəfərlik qruplara bölür. Bir qrup “hücumçular” toplarla (həndbol topları, yaxud da müvafiq ölçüdə rezin toplarla) meydanın başında və sonunda üç-üç xətt boyunca dururlar. Onların xətti keçməyə ixtiyarları yoxdur.



Şək.12

Meydanın orta xəttində keqlilər düzülürlər (və ya konuslar, kəsilmiş plastmas borusu, plastmas şüşə 50 -60 sm aralıda. Silindrlərin hər tərəfindən orta xətt boyunca 2-2 m enində sahələr var və "müdafiəçilər" 3-3 uşaq hər iki tərəfdən dururlar (Şəkil 9).
Meydanın başında və axırında duran uşaqlar topu atmaqla ortada duran silindrləri yıxmağa çalışırlar. Ortada duranlar silindrləri müdafiə etməyə çalışırlar. Oyun "hücumçuların" topları qurtarana qədər davam edir (topların sayını müəllim müəyyən edir). Sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər.
II variant: birinci variantda olduğu eyni hərəkət, amma bu dəfə uşaqlar futbol topu ilə (ən kiçik ölçülü) oynayırlar. Oyun eyni qayda ilə davam edir, sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər.
Lazımi avadanlıq: 20 ədəd həndbol və ya müvafiq ölçüdə rezin toplar; 8-10 ədəd silindr (keqli, yaxud da su ilə dolu plastmas şüşə).

12. Oyun „Şən badminton"

Oyunun təyinatı: görmə reaksiyası, tarazlıq, koordinasiya və badminton/tennis növü üçün xarakterik hərəki vərdiş-bacarıqların inkişafına dəstək verir.
Məzmun**:** oyunda uşaqlar topa (şara) dəyənəklə toxunurlar, badmintonda və tennisdə qəbul edildiyi kimi. Asanlıqla mənimsənilməsi üçün oyun böyük yüngül topla davam edir. Oyun qaydaları da imkan daxilində sadələşdirilmişdir.

Avadanlıq:
• top (yüngül, böyük şar diametri 25-30 sm.);
• tor (standart volleybol və ya tennis toru);
• toru saxlamaq üçün dirəklər - 2 ədəd.
Oyunun təsviri:
Oyun başlayana qədər müəllim volleybolun qaydalarını izah edir:
- topun çatdırılması: tordan ən azı 4 m aralıda işarə edilən xətdən;
- meydanın ölçüləri (standart volleybol meydanı, 8m x 16 m ola bilər);
- torun hündürlüyü ən azı 1,60 m və ən çoxu 1.80 m olmalıdır;

Şək.13

- oyunun müddəti 5 xala qədər;
- oyunçuların sayı 1-1-ə ya 2-2-yə (hər bir dəstədə oğlanların və qızların sayı eynidir).

Hakim vəzifəsini müəllimin özü yerinə yetirir. Uşaqlar oyunu mənimsədiklərindən sonra və digər hallarda asistent və ya hakim funksiyası hər hansı bir səbəbdən birbaşa oyunda iştirak edə bilməyən şagirdə tapşırıla bilər.

13. Oyun „Estafeta“

Oyunun məqsədi: elastikliyin, zirəkliyin, sürətin, diqqətin cəmləşdirilməsinin, özünü sığortalamanın, tarazlığın, koordinasiya vərdiş-bacarıqlarının inkişafına dəstəyin verilməsi.

Bu oyunun məzmununu yarışma elementi müşayiət edir və bu da şagirdlərin konsentrasiyası, məhdud məkan və vaxtda sürətli hərəkət bacarığının aşılanmasına, qərarın qəbul edilməsi və həyata keçirmə bacarıqlarına dəstək verir.

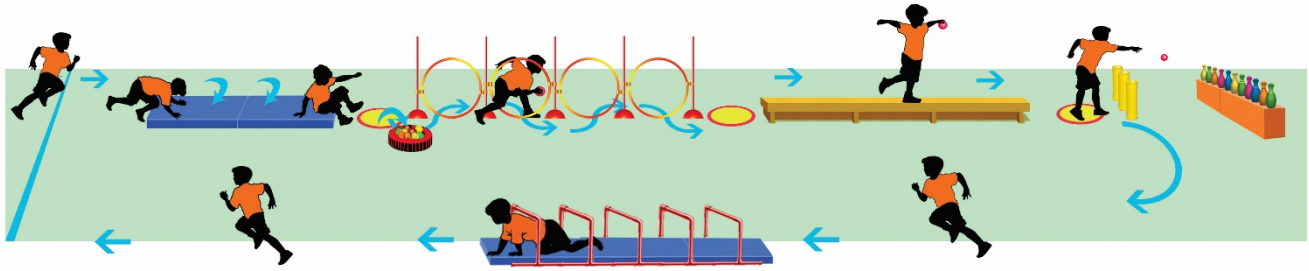
Oyunda uşaqlar öyrənilən müxtəlif hərəki bacarıqlardan istifadə edirlər ki, maneələri aşsınlar və öz dəstələrinin nailiyyəti barəsində düşünsünlər.

Avadanlıq:

- orta ölçülü plastmas toplar;
- 20 ədəd plastmas keqli;
- 1 plastmas səbət toplar üçün;
- 2 döşək;
- şaquli dirəklər ziqzaq hərəkəti üçün, o cümlədən hula-hup halqalarının bərkidilməsi (Bax Şəkil 17);
- dirək və ya ensiz taxta, tarazlığa əməl etməklə keçmək üçün;
- keqlilərin düzülüşü üçün tumba ya belsiz kiçik kətil.

Qeyd: təsvir edilmiş avadanlıq iki dəstdə.

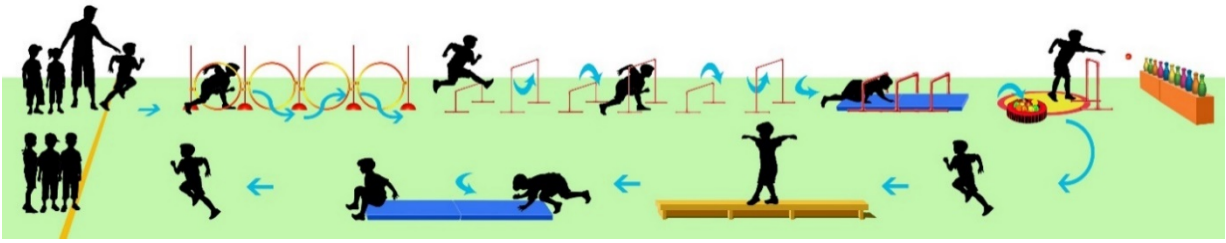
Oyunun təsviri:



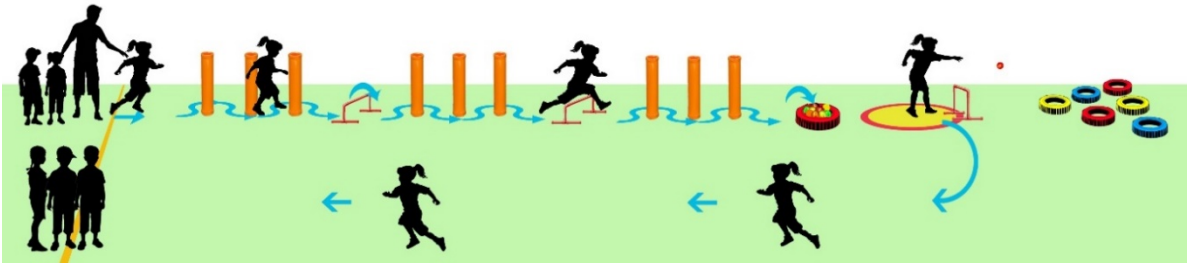
Şək.14

Oyun başlayana qədər müəllim şərtləri və qaydaları izah edir və sinfi iki qrupa bölür və hər birinə qızların və oğlanların sayı eyni olmalıdır;

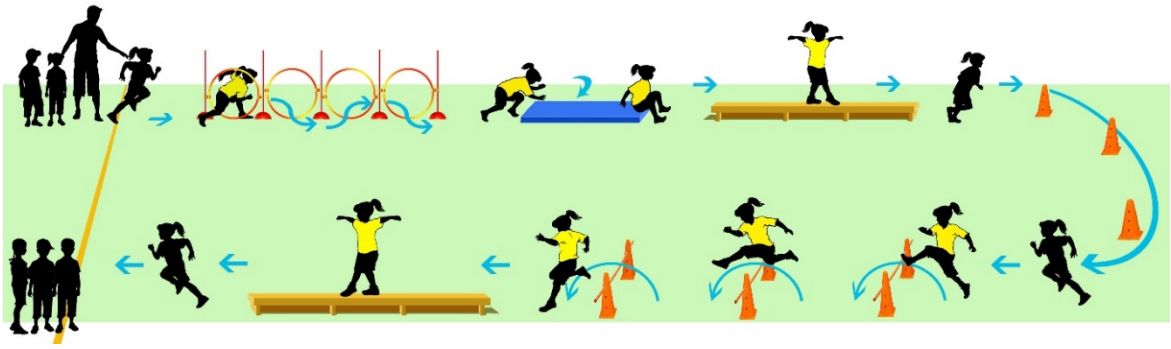
• Müəllimin işarəsində uşaqlar hərəkətə başlayırlar, dəstənin ikinci üzvünə tərpənmək hüququ onun qarşısında hərəkət edən dəstə yoldaşının maneəni keçib start xəttinə qayıtdığından sonra verilir;
• vaxtdan başqa, müəllim maneələri keçdikdə və keqliləri yıxdığı üçün aldığı cərimə və əlavə balların ümumi göstəricisi ilə nəticəni qiymətləndirir. Yaxşı olardı ki, cərimə ballarının işlənib hazırlanmasında şagirdlər də iştirak etsinlər.
Variantlar: avadanlıq və zal şərtlərini nəzərə almaqla, müəllim maneələrin çətinliyini və konfiqurasiyasını dəyişə bilər (Bax, Şəkillərə 15-18).



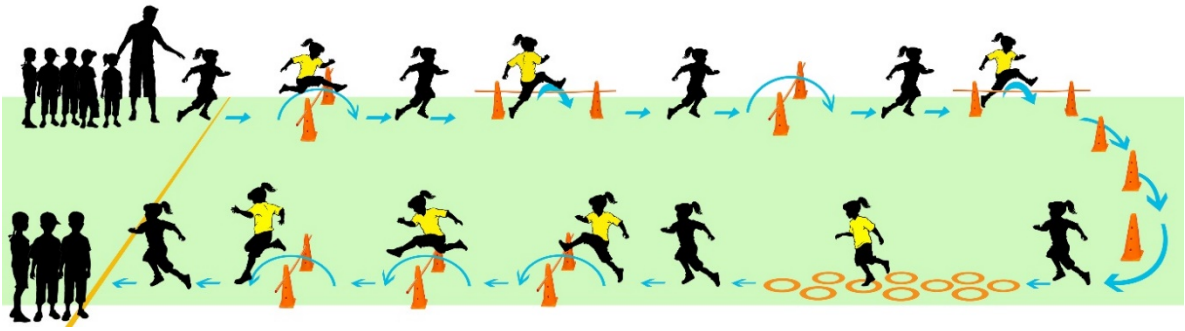
Şək.15



Şək.16

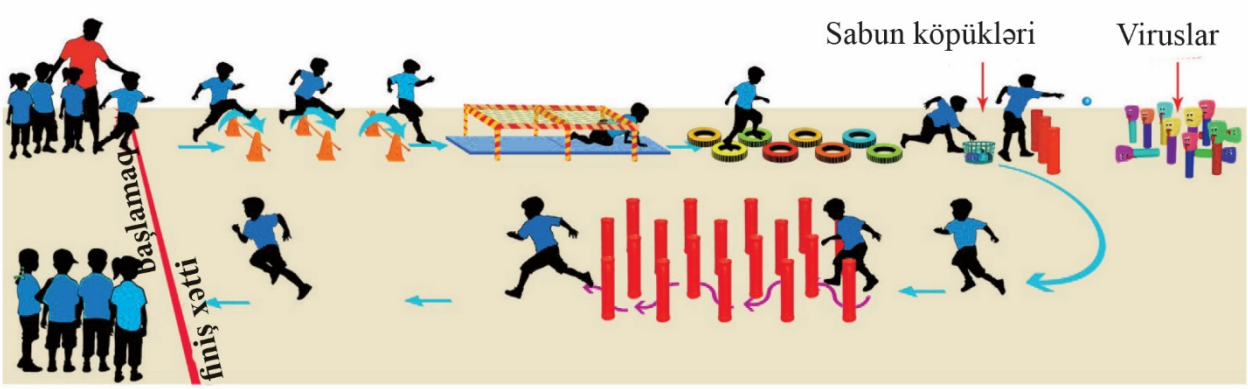


Şək.17



Şək.18

Oyun variantı: fiziki fəallığa “gigiyena” məsələlərində elmi element cəlb olunmuşdur. Viruslara və bakteriyalara qarşı mübarizədə yuyunmağın və sabunun əhəmiyyətinin dərk edilməsi (Bax, Şəkil 19). Oyunda toplar “sabun şarlarıdır” və əllərə dəyməklə virusları və bakteriyaları uzaqlaşdırırlar.



Şək. 19

IV SİNİF ÜZRƏ

FƏNNİN TƏDRİS PRİNSİPLƏRİ

I fəsil – Dərs ilinin əvvəlində inkişafın yaş xüsusiyyətləri

Uşağın həyatında IV sinif çox mühüm bir dövrdür, onun koqnitiv inkişafının xüsusiyyətləri artır, hadisələri daha yaxşı qavrayır, onun maraqları və maraq sahəsi böyüyür. Biliyin artırılması ilə birlikdə dördüncü sinif şagirdinin özünə inamı və azadlıq istəyi də artır. Müstəqil qərarlar qəbul edir və sərbəst hərəkət etməyə başlayır. Hərəkət konsepsiyaları və prinsiplərinin öyrənilməsinə daha uzun müddət diqqətini cəmləşdirə bilər. İdman zamanı özü də qaydaları yoxlamağa çalışır, təyin edilən qaydaların təkcə oyuna deyil, eləcə də onun özünə necə təsir göstərdiyi ilə maraqlanır.

Əgər üçüncü sinifdə uşaq yarışma elementlərini əhatə edən fəallıqlarda iştirak etməyə çətinlik çəkirdisə, bu mərhələdə əksinə, qələbə onun üçün önəmli bir rol oynayır. Belə ki, artıq belə bir nəticəyə yönəlmiş oyunları və tədbirləri təşkil etmək lazımdır. Amma onu da qeyd etmək lazımdır ki, "udmaq-uduzmaq" emosiyasını idarə etmək, dördüncü sinif şagirdi üçün hələ ki, çətindir. Bu fonda həmyaşıdlar arasında tezliklə öz həllini tapan münaqişələr asanlıqla baş qaldıra bilər.

Bu yaşda hələ də "**mən konsepsiyası**" aktualdır. Məhz buna görə də oyun qaydalarının ətraflı izahatı çox böyükdür. Bu, həm şagirdə, eləcə də müəllimə bir çox faydasız münaqişənin qarşısını almaqda yardım edir.

Cinsi yetişkənlik - IV sinif keçici bir dövrü təqdim edir və cinsi yetişkinliklə davam edir, praktiki olaraq, artıq prepubertat dövr (uşaqlıqdan yeniyetməliyə keçid) başlayır. Baxmayaraq ki, ümumiyyətlə, qızların və oğlanların arasında bu yaşda fərq çox azdır, yenə də hərəki bacarıqların inkişafında və bədənin mütənasibliklərində gender disbalansı müşahidə edilir. Oğlanlarla müqayisədə, qızlarda kiçik motorika daha yaxşı inkişaf etmiş və daha çevikdir ki, bu da müxtəlif fəallıqların yerinə yetirilmə səviyyəsində ifadə olunur (*Bax, III sinif dərsliyi*). Müvafiq olaraq, inkişafın ayrı-ayrı sahələrinə dəstək vermək məqsədilə, müəllim bu dövrdə qızların və oğlanların fiziki fəallığa eyni cəlb olunma təminatına diqqət verməlidir. Digər tərəfdən, bu yaşda fiziki imkanların inkişafının özünü büruzə vermə gözləntisi hər iki cinsin nümayəndəsi üçün eynidir.

II fəsil–Standartın istiqamətləri

1. İstiqamət– Sağlamlıq və təhlükəsizlik

1.1. İlin sonunda əldə ediləsi nəticələrin indikatorları

Fiz. tər.ibt. (I).1 – **nəticə**: şagird şəxsi gigiyenaya və təhlükəsizliyin elementar qaydalarına əməl edə bilməlidir.

İndikator

• insan üçün sağlamlığın əhəmiyyətini və sağlam həyat qaydasının üstünlüyünü təsvir edir;

• rasional qamətin inkişafına təsir edən amilləri adlanır (pəhriz, idman).

1.2. Tədris prinsipləri

Tədris üçün illüstrasiyalı vizual materialdan istifadə edin (şəkil, plakat, poster); şagirdlərlə söhbətlər və diskussiyalar təşkil edin. Sağlamlıq və təhlükəsizlik məsələlərini hərəki oyunlarla inteqrativləşdirin.

Təhlil ediləsi mövzulardan şəxsi gigiyena və təhlükəsizlik prinsipləri aktuallığını itirmir, amma artıq fiziki aktivlik və sağlamlıqla bağlı uşaqların özləri üçün aktual olan məsələləri təhlil etmək önəmlidir. Belə bir məsələləri onlar zövqlə dinləyir, öyrənir və təcrübədə istifadə etməyə çalışırlar.

Təhlil ediləsi mövzular

Şəxsi gigiyena – təmizlik sağlamlığın qorunub saxlanılmasına dəstək verir. Şagird bilməlidir ki, həm əl-üzü yuyan zaman, eləcə də duş qəbul etdikdə sabundan istifadə etmək lazımdır. İdman paltarı çalışdıqdan sonra yuyulmalıdır. Hər dərsdə mütləq təmiz paltardan istifadə etmək lazımdır.

İdman paltarının – istifadəsi sərbəst hərəkətə dəstək verir və bədəni yıxılmadan və zədələnməkdən qoruyur.

Təhlükəsizlik qaydaları – fərdi təhlükəsizlik qaydalarına əməl etmək (idman zamanı saçları yığmaq, qolbaqları, sırğaları çıxarmaq) bədəni zədələnmədən qoruyur.

Sağlam bədən – dördüncü sinif şagirdləri qızlar və oğlanlar öz xarici görünüşlərinə qayğı göstərməyə və düzgün qamət və gözəl bədənin formalaşmasına dəstək verən çalışmaya və gündəlik fiziki fəallığa dair məlumatın çatdırılmasına maraq göstərməyə başlayırlar. Öyrədin ki, insanın düzgün bədən quruluşu şax və dik yerişdən və gündəlik idmandan asılıdır. Müvafiq olaraq, hər gün piyada yerimək və müntəzəm çalışmaq gözəl bədənin formalaşması üçün ən yaxşı vasitədir.
Ağırlığın daşınması – bu yaşda ağır çantanı bir çiyində uzun müddət daşımaq olmaz. Yaxşı olardı ki, hər iki çiyinə keçirilmiş bel çantasını daşısınlar;
Ağırlığı qaldırdıqda növbəti qaydalara əməl etmək: maksimal olaraq yükə yaxın durun, belinizi əyməyin, bədəninizi və başınızı dik tutmaqla, bud-çanaq və diz oynaqlarını əyin. Yükü qaldırın və onu bədənə sıx tutun ki, yük belə və boyuna minimal olaraq bölünsün. Ayaqları azacıq çiyinlərin eninə açmaq lazımdır, yaxud da bir ayaq nisbətən irəli yönəlmişdir. Elə bir oyunlar keçirin ki, bunlar da qeyd edilən hərəkətləri əhatə edirlər: məs., düzgün yeriş, yükün qaldırılması və onun düzgün texnika ilə daşınması. Qeyd edilən vərdişlərin formalaşması nəinki şax qamətə dəstəyin verilməsi üçün, eləcə də sağlamlığın qorunub saxlanılması və zədələrin qarşısının alınması üçün önəmlidir.

1.3 Nəticə və qiymətləndirmə

Nəticə

• Şagird hər zaman dərsdə təmiz idman paltarını geyinir. İdman formasının əhəmiyyəti barəsində söhbət edə bilir. Minimal təhlükəsizlik qaydalarını bilir. Çalışma zamanı təhlükə əhatə edən fərdi əşyalardan istifadə etmir;
• gigiyena qaydalarına əməl edir, gigiyenanın əhəmiyyətinə dair söhbət edə bilir;
• düzgün qamətin inkişafına dəstək verən amillər barəsində söhbət edə bilər;
• ağırlığın qaldırılmasının düzgün texnikasını nümayiş etdirə bilər.

Qiymətləndirmə
Biliyi qiymətləndirmək üçün dərsin gedişi zamanı və ya planlaşdırılmış oyundan sonra müəllim üçün müvafiq mövzu ilə bağlı suallarla verməklə mümkündür.
Qiymətləndirmə üçün yekunlaşdırıcı tapşırıqların müxtəlif üsulundan istifadə edin: ev tapşırığı, viktorina, layihə, müəllimin və şagirdin özünüqiymətləndirmə rubrikası.

2.İstiqamət – hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar

2.1. İlin sonunda əldə edilən nəticələrin indikatorları

Fiz.tər.ibt.(I).2. Nəticə: şagird fiziki fəallıqda iştirak üçün lazımi təməli hərəkətlərin vərdiş-bacarıqlarını göstərə bilməlidir.

İndikatorlar

Bu dövrdə artıq 4 əsas hərəki bacarıq (tək ayağa dayaq verməklə şaquli tarazlıq) inkişaf edir və bunlar da standart göstəricilərə III sinfin sonunda çatır və şagirdə dördüncü sinifdə onları müxtəlif fiziki fəallıq da tamdəyərlə gerçəkləşdirmək imkanını verir. III sinfin sonunda inkişafın standart göstəricisinə çatan şagirdin dördüncü sinifdən müxtəlif fiziki fəallıqlarda onları tam dəyərlə gerçəkləşdirmək imkanını verir.

Dörd vərdiş-bacarıq: irəli hoppanmaq, yana hoppanmaq, hoppanmaqla gəzmək və başı üzərindən topu atmaq kimi bacarıqların inkişaf dövrü 4 ili təşkil edir və IV sinfin sonunda inkişaf standartını başa çatdırır. Faktlar digər bacarıqların inkişafının irəliləyişinə səbəb olur.

Bu dövrdə gözün və əlin koordinasiyası, görmə və eşitmə reaksiyası, ritm hissi kimi mühüm vərdiş-bacarıqlar təkmilləşir. Artıq antaqonist və sinerqist əzələlərin eyni zamanda hərəkətini tələb edən çalışmaları və hərəkətləri yerinə yetirə bilər.

- Uşaq ritmik hərəkətlərdə aktiv iştirak edə bilər. Ritmik çalışma zamanı müxtəlif növdə və sürətdə hərəkətləri bir-birinə uyğunlaşdırır, musiqinin müşayiəti ilə ritmi dəyişir;
- Komanda oyunları üçün (futbol, basketbol, volleybol, həndbol, raqbi) lazımi əsas elementlərdən istifadə edir;
- Qaçış zamanı müxtəlif məsafədən topu hədəfə atır, başqa oyunçuya ötürür.
- ayağı ilə topu çiladikdə topu dayandırır, ayağı ilə başqa oyunçuya ötürür;
- Əlləri ilə turnikdən, gimnastika divarından və kəndirdən yapışır, dartınır, yellənir, əlini dəyişir, əllərini əvəz etməklə hərəkət edir;
- gimnastika skameykasında gəzəndə tarazlığını saxlayır, gimnastika divarında müxtəlif növdə çalışmaları yerinə yetirir;
- alçaq hündürlükdən hoppandıqda yeri və istiqaməti dəyişir.

Rəqs – bədənin müxtəlif hissəsindən istifadə etməklə müxtəlif hərəkətlərin kombinasiyasını yerinə yetirə bilir, məsələn, fırlanma, hərlənmə, tərəfdaşı və ya üç-dörd uşaqla birlikdə ritmik hərəkət. Həm melodiyanın, eləcə də hərəkətlərlə münasibətdə rəqsin mərhələlərini müəyyən edə bilər: rəqsin əvvəli, ortası və sonu.

Oyunlar – hərəkətli oyunlarda iştirak etməyi çox bəyənir, uşağın özü cütlük yoldaşı ilə və kiçik qruplarda müxtəlif oyunlar düşünə və canlandıra bilər.

Badminton, mini futbol, mini hokkey, mini basketbol oynaya bilər və eləcə də müxtəlif oyunlarda həm topla, eləcə də başqa avadanlıqlardan istifadə etməklə iştirak edə bilər.

2.2. Tədris prinsipləri

Hərəki bacarıqların tədrisi və fiziki xassələrin inkişafına dəstəyin verilməsi üçün dördüncü sinifdə ümuminkişafetdirici çalışmalara böyük əhəmiyyət verilir. Hərəkətli oyunlarda və çalışmalarda gimnastika, atletika və rəqs elementlərindən istifadə olunur.

Elastiklik – bu dövrdə inkişafın çox yüksək göstəricisi ilə seçilir, yaşa uyğun olaraq elastiklik səviyyəsinin qorunub saxlanılması üçün lazım olan çalışmaları tez-tez təklif etmək lazımdır.

Sürət – IV sinifdə, sürətin inkişafının intensivliyi artmışdır, amma hələ kamilləşməmişdir. Buna baxmayaraq, artıq hərəkətin cəld yerinə yetirilməsi ilə bağlı tapşırığı vermək olar, amma qeyri-yarış mühitində.

Zirəklik – IV sinifdən artır və orta intensivliklə özünü göstərir. Bunu nəzərə almaqla, zirəkliyin inkişafının dəstəkləndirilməsi üçün sürətin yüksək səviyyəsi tələb olunmayan çalışmalar (tarazlığa riayət edilməsi, müqavimətin dəf edilməsi) çalışmalar planlaşdırılmalıdır.

Əzələ qüvvəsi– IV sinifdə **inkişafın olduqca aşağı göstəricisi ilə xarakterizə edilir**. Müxtəlif qrupda əzələlərin inkişafı və özünün bədən çəkisi ilə ayaqlaşmaq üçün **uşaq çalışmaları imkanı daxilində yerinə yetirməlidir.**

Dözümlülük–IV sinifdə çox aşağı intensivliklə seçilir. Belə ki, bu yaşda uşağa təklif etmək məsləhət görülmür ki, məs., uzun məsafədə ara vermədən qaçsın. Dözümlülüyün yavaş-yavaş inkişafına əsas verən fiziki fəallıqlar məqsədəuyğundurlar.

Koordinasiya bacarığı – **IV sinifdə** aşağı intensivlikdən orta intensivliyə keçir və **eşitmə ilə, görmə ilə və təmasla reaksiyalar, ritm hissi və məkanda səmtləşmə** üzrə sadə çalışmaları planlaşdırmaq çox vacibdir. Hərəkət və koordinasiya dəqiqliyinə diqqət verilmir.

İnkişafın intensivliyini nəzərə almaqla, dərs ilinin əvvəlində dərsi 8 əsas hərəki bacarıqların müvafiq çalışmaları ilə planlaşdırmaq tövsiyə olunur ki, bunlar da inkişafın nisbətən yüksək göstəriciləri ilə seçilirlər və daha çətin çalışmaları yerinə yetirmək üçün bünövrə qururlar.

Tədrisi hərəki bacarıqların tədris mərhələlərini nəzərə almaqla planlaşdırın: 1. birinci ibtidai mərhələ, 2. dərinləşdirilmiş tədrisin möhkəmlənməsi və növbəti kamilləşdirmə mərhələsi.

Qeyd edilən əsas hərəki bacarıqların, fiziki xassələrin inkişafına dəstəyin verilməsi və standartla nəzərdə tutulmuş müvafiq materialın öyrənilməsi tam il ərzində bölünməlidir, aşağıda təqdim edilən çalışmaların və hərəki oyunların kombinasiyası ilə.

2.3. Nəticələr və qiymətləndirmə

Nəticə – şagird fiziki fəallıqda iştirak üçün lazımi təməli hərəki vərdiş-bacarıqları nümayiş etdirə və praktiki tətbiq edə bilir.

Qiymətləndirmə – inkişafetdirici qiymətləndirmənin müxtəlif rubrikasından istifadə etməklə, fiziki inkişafın qiymətləndirməsinin standart testi ilə mümkündür.

3. İstiqamət – aktiv iştirak

3.1. İlin sonunda əldə ediləsi nəticələrin indikatorları

Fiz.tər.ibt.(I).3, Fiz.tər.ibt.(I).4, Fiz.tər.ibt.(I).5. Nəticə: şagird sağlamlığın qorunub saxlanılması və bərkiməsi üçün lazımi elementar fiziki fəallıqlarda iştirak edə bilməlidir, fiziki fəallıqlarda iştirak üçün həyat əhəmiyyətli vərdiş-bacarıqları aşkar etməli, fiziki fəallığı bədənin vəziyyəti ilə əlaqələndirməlidir.

İndikator

• hər gün yaşa uyğun aerobik, anaerobik və elastiklik fəallıqlarında iştirak edir. Çalışmaları və oyunları özü seçir və planlaşdırır;

• oyunun qaydalarına və etiketinə əməl edir;

• həm uduşu, eləcə də uduzmanı ləyaqətlə qarşılayır;

• başqa oyunçulara hörmətlə yanaşır (nəzakətlə danışır, başqasının fikrinə diqqət verir, mübahisə zamanı korrektivdir);
• fiziki fəallıqlara qədər isinmə çalışmalarını və fiziki fəallıq başa çatdıqdan sonra özü seçə bilər.

3.2 Tədris prinsipləri

• Aerobik və anaerobik çalışmalar arasında hansı fərqin olduğunu uşaqlara izah et;

• öyrədin ki, fiziki yüklənməyə qədər isinmə çalışmaları və yüklənmədən sonra sərinləşdirici çalışmalar nə üçün keçirilir; öyrədin ki, dartınma üzrə çalışmalar əzələ və oynaqların elastikliyinə dəstək verir, amma onların düzgün yerinə yetirilməsi önəmlidir. Səhv yerinə yetirilmiş çalışma və həddən artıq yüklənmə əzələ

ağrısına və ya zədələnməyə səbəb ola bilər. Nümayiş üçün müxtəlif hərəkətin düzgün və yanlış formaları qeyd edilən şəkillərdən və ya fotoşəkillərdən istifadə edin. Hər bir dərsdə uşağa konkret çalışmanı düzgün yerinə yetirəcəyini göstərin ki, zədələnmə almasın;
• çalışmaların hansı qrupuna hansı çalışmanın aid olduğunu öyrədin; dərs misalı: sinfi dörd qrupa bölün və hər bir qrupa tapşırıq verin ki, nümayiş etdirəcəkləri və əhəmiyyəti barəsində danışacaqları çalışmanı seçsinlər. Qruplar ardıcıllıqla seçilmiş çalışmanı yerinə yetirməli və çalışmanın faydalı xassəsi barəsində məlumatı nəzəri olaraq təqdim etməlidirlər;
• Ev tapşırığı: şagirdlərdən xahiş edin ki, həftənin günlərini qeyd etməklə sadə cədvəl qursunlar və hər gün cədvələ istənilən fiziki fəallıqla məşğul olduqları həftənin günlərini qeyd etsinlər. Həftənin sonunda cədvəlləri məktəbə gətirməli, birlikdə nəzərdən keçirməlidirlər ki, kim neçə gün fiziki fəallıqla məşğul idi, konkret olaraq hansı növdə fəallıqları yerinə yetirmişdir. Kimin fiziki fəallığa qoşulmadığı halda, isə həmin şagird səbəbini adlandırmalıdır.

3.3. Nəticə və qiymətləndirmə

Nəticə

• Şagird anaerobik və aerobik çalışmaları adlandırır, onların sağlamlıq üçün əhəmiyyəti barəsində danışa bilir.
• Dartınma çalışmalarının təyinatını bilir, onları düzgün texnika ilə yerinə yetirir.
• hər gün fiziki fəallıqlarla məşğuldur, müntəzəm fiziki fəallığın əhəmiyyətini və onun sağlamlığa müsbət təsirini başa düşür. Gündəlik fəallıqda mane olan səbəblərin qarşısını almağa çalışır.

Qiymətləndirmə

Sual-cavab, birbaşa müşahidə, ev tapşırığı, viktorina, layihə.

Fəsil III – İllik plan

Dördüncü sinif dərslərinin illik planının nümunəsi

İllik planın tərtibatı prinsipi və inteqrativ dərs (Bax, Nümunə III sinfin fənn tədrisi prinsiplərinə, III fəsil)

IV sinfin illik planı	
Ümumi qeyd: hər dərsin planında hazırlıq hissəsində ümuminkişafetdirici çalışmaların keçirilməsi nəzərdə tutulur, məqsədin müvafiq isindirici, atletika, gimnastika elementlərini nəzərə almaqla.	
Dərsin məqsədi / çalışmalar/ hərəkətli oyunlar	**Dərs N**
Məqsəd – üçüncü sinifdə mənimsənilmilş hərəki bacarıqların təkrarlanması, texnikanın təkmilləşməsi (dayaq-hərəkət bacarıqlarının inkişafı, elastiklik, tarazlıq). Fərdi təhlükəsizlik qaydaları üzrə biliyin möhkəmlənməsi. **Çalışmalar:** ayaq pəncəsinin irəli hissəsinə dayaq verməklə yeriş, hoppanmaqla yeriş, oturmalarla və iri addımlarla yeriş, sprint, qısa məsafəyə qaçış, iki ayaqda hoppanmaq və şax qamət üçün başqa çalışmalar - əyri gimnastika skameykasında və isveç pilləkanında iməkləmək, arxası üstə uzanıqlı mövqedən körpünün yerinə yetirilməsinin müxtəlif çalışmaları, tək ayağa söykənməklə tarazlıq, irəli mayallaq aşmaq. **Həvəsli oyunlar:** “Mən kiməm”, “Buratino”, “Alacuna”, “Divar kimi geniş”, Zürafə kimi hündür”, “Ayı yerişi”, “Siçan kimi balaca”. **Oyunlar: “**Meyvə yığımı” (I variant) və “**Vitamin-vitamin” oyunu müxtəlif variantlarla.**	Dərs N 1-8
Məqsəd: **qiymətləndirmə - fiziki xassələrin inkişafı testi** **(göstəricilərin qeydiyyat formasına qeyd edilməsi)**	**Dərs N 9-10** (Sizin üçün başqa əlverişli dövrü seçə bilərsiniz).
Məqsəd – böyük və kiçik motorikanın, koordinasiya və təhlükəsizliyin, hücum və müdafiə strategiyaları bacarığının inkişafı. **Çalışmalar: “**ayı kimi” dörd ayaq üzərində (üzüaşağı) gəzmək və “xərçəng kimi” (üzüaşağı) irəli mayallaq aşmaq, yana mayallaq aşmaq, əyri gimnastika skameykasında və İsveç pilləkanında iməkləmək, bədənin müxtəlif hissələrinə tarazlıq, dayaq nöqtələrinin sayını dəyişməklə 1,2,3,4 və s. **Həvəsli çalışmalar:** heyvanların hərəkətləri *,,ayı’’*, *,,xərçəng‘’,,,leylək“*. **Hərəkətli oyunlar:** ,,həyətin müdafiəsi“, ,,vitamin-vitamin“ müxtəlif variantlarla.	**Dərs N 11 –16** İlkin mərhələdə dərs materialını 6 dərsə bölüşdürün, sonra dərs ili ərzində çalışmaları təkrarlayın.
Məqsəd – manipulyativ bacarıqların inkişafı. **Çalışmalar:** çalışma topla, atmaq-tutmaq, divara vurmaq-tutmaq. Statik vəziyyətdə cütlük yoldaşına topun əllə ötürülməsi.	Dərs N 17 - 22 İlkin mərhələdə dərs materialını 6 dərsə bölüşdürün, sonra tam il ərzində, orta hesabla 2+2 dərs davam etdirin, ən azı il ərzində 10 dərsə.

Hərəkətdə eyni əməl, əvvəlcə gəzməklə, sonra yavaş-yavaş qaçmaqla, müxtəlif hərəkətlərlə, iki əllə, tək əllə və s. topun çilənməsi, sonra eyni çalışmalar ayaqla. **Hərəki oyunlar:** ,,cəld pas", "şən volleybol", «qrehetbol».	
Məqsəd – fiziki xassələrin və bacarıqların – elastikliyin, sürətin və zirəkliyin, eşitmə və görmə reaksiyasının – inkişafı. **Sağlam həyat qaydası elementləri ilə tanışlıq - sağlam qida** **Çalışmalar:** qaça-qaça bir və ya sonra bir neçə səddən hoppanmaq (hündürlüyü 30-40 sm), konuslar arasında (müqavimətlər) ziqzaq qaçışı, müxtəlif hündürlükdən asılmış kəndirin və ya oxun altından keçmək, şaquli duran dirəklər arasında hərəkət və ya hula-huplardan keçmək, gimnastika skameykasında topla gəzmək. İrəli mayallaq aşmaq, geri mayallaq aşmağa hazırlıq çalışmalarının elementlərinin öyrənilməsi. **Həvəsli çalışmalar:** heyvanları təqlid etməklə oyun meydanının ətrafında hərəkət. Müəllim ucadan müəyyən ardıcıllıqla imitasiya ediləsi heyvanları adlandırır. Qaçış məsafəsinin bir sahəsinə döşək qoyulur və bunun üzərində uşaqlar "kirpi"-ni imitasiya etməklə irəli mayallaq aşırlar. **Hərəkətli oyunlar:** ,,meyvənin toplanılması", "Estafeta", ,,vitamin-vitamin" müxtəlif variantları ilə, ,,pipiyi qan xoruz"	**Dərs N 23-27** İlkin mərhələdə dərs materialını 5 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin, ortalama 2+3 dərs, ən azı, il ərzində 10 dərs.
Məqsəd: manipulyativ və hərəki bacarıqların inkişafı, sağlam həyat elementləri - şəxsi gigiyena. **Çalışmalar:** müxtəlif növdə hoppanmalarla (iki ayaqla, tək ayaqla, yerindən, qaça-qaça, hərəkətdə) hündürdən asılmış topa əlini toxundurmaq. Başının yuxarısından hər iki əli ilə topu hoppandıqda, yerindən və hər iki əli ilə tutur və bir əli ilə aşağıdan yuxarı topu atır və sonra tutur, başının yuxarısından, irəlidən və aşağıdan topun atılması, kiçik ölçülü topun (tennis topunun) hədəfə dəyənəklə çiyindən yuxarı atılması. Hərəkət elementlərinin təkrarlanması və texnikanın təkmilləşməsi **Oyunlar**: müxtəlif ölçüdə toplarla oyunlar seçin. Məs., "hava şarı", "sabun köpükləri viruslarıl ilə mübarizə", "topun kəsilməsi", "şən volleybol" və s.	**Dərs N 28-32** İlkin mərhələdə dərs materialını 5 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin, ortalama 2+3 dərs, ən azı, il ərzində 10 dərs.
Məqsəd:manipulyativ bacarıqların, elastikliyin, gözün və ayağın koordinasiyasının inkişafına dəstəyin verilməsi və hərəkəti. **Çalışmalar:** əşyalarla və əşyalarsız əlin və barmaqların çalışdırılması. Topu ayaqla çiləmək - əsas elementlərin təkrarı,döşəmədən və divardan geri qayıdan topu tutmaq, bir əllə topu gəzdirmək **(**sağ, sol**),** topa ayaqla vurmaq (sağ, sol),	**Dərs N 33 -36** İlkin mərhələdə dərs materialını 4 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin, ortalama 2+2 dərs, ən azı, il ərzində 10 dərs.

döşəmədən və ya divardan geri qayıdan topun ayaqla saxlanılması. **Oyunlar:** „şən volleybol”, “şən həndbol”, “topun kəsilməsi”, “qrehetbol”	
Məqsəd:dayaq-hərəkət bacarıqlarının və ritm hissinin inkişafı. .Hərəki bacarığın – ayaqları yana açaraq hoppanmaq - əsas elementlərin öyrənilməsi, rəqs. **Çalışmalar**: hoppanmaqla yerişin, yana hoppanmağın, ayaqları yana açaraq irəli hoppanmağın - əsas elementlərin təkmilləşməsi. Maneələrin dəf edilməsi, musiqinin müşayiəti ilə rəqs, müxtəlif səsli işarədə ritmik hərəkətlər.	**Dərs N37-40** İlkin mərhələdə dərs materialını 4 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin, ortalama 2+2 dərs, ən azı, il ərzində 10 dərs.
Məqsəd: bədənin idarə etmə bacarığının inkişafı və xəsarətlərin qarşısının alınması. **Çalışmalar** - irəlidən atılan topun tutulduğu zaman zərbə qüvvəsinin azaldılmasının düzgün texnikasının təkmilləşməsi. **Hərəkətli oyunlar:** irəlidən atılan topun tutulması və ya kənarlaşdırma texnikasının istifadəsini tələb edən hərəkətləri olan oyunlar, məs., “Topun kəsilməsi” (əllə, ayaqla), “Cəld pas” (əllə, ayaqla).	**Dərs N 41 -44** Çalışmaları 4 dərsə bölüşdürün, sonra tam il ərzində davam etdirin.
Məqsəd: **elastikliyin, əzələ qüvvəsinin inkişafı, anaerobik çalışmalar. Sağlam həyat qaydası elementləri - təhlükəsizlik qaydaları** **Çalışmalar:** qarın və bel presi çalışması, turnikdən sallaşmaq, İsveç divarına dırmaşmaq, irəli mayallaq aşmanın hazırlıq çalışmaları elementlərinin təkrarı və təkmilləşdirilməsi. **Şən çalışmalar**: divarı tutaq, Güzgü -1, Güzgü -2. **Oyun**: “kəndirin (ipin) dartılması”, “Həyətin müdafiəsi”, “Pipiyi qan xoruz”, “Meyvə dərilməsi”	**Tam il ərzində bölüşdürün**
Məqsəd: hərəki bacarıqların – iki əllə dəyənəklə topa zərbə vurmaq, yayınmaq - **texnikası elementlərinin təkmilləşdirilməsi.** **Sağlam həyat qaydasının əsas prinsipləri – fiziki fəallığın əhəmiyyəti.** **Çalışmalar:** dəyənəklə və ya çubuqla yüngül yumşaq topa zərbə vurmaq. Hərəkət istiqamətinin sürətlə dəyişməsi ilə çalışmalar, ziqzaqda qaçmaq, müqavimətlər arasında, fərqli məsafədə və trayektoriyada çalışmalar. **Hərəkətli oyun**: “Şən badminton” müxtəlif variantları.	**Dərs N 45-48** İlkin mərhələdə dərs materialını 4 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin.

Məqsəd: dayaq-hərəkət bacarıqlarının və koordinasiyanın inkişafı. Sağlam həyat qaydasının əsas prinsipləri ilə tanışlıq - gündəlik rejim və onun əhəmiyyəti. **Çalışmalar:** bədənin müxtəlif hissələrinə tarazlıq, dayaq nöqtələrinin sayını dəyişməklə 1,2, 3, 4 və s. Yarımkörpü arxasıüstə uzanıqlı vəziyyətdən, irəli mayallaq aşmaq, hərəkət bacarığının – geri mayallaq aşmanın əsas çalışmaları elementlərinin öyrənilməsi. Oyunlar: hərəkəti oyun ,,meyvənin toplanılması", ‚Estafeta" müvafiq variantlarla. "Sabun köpükləri virusları ilə mübarizə", "vitamin-vitamin".	**Dərs N 49-52** Çalışmalara 4 dərs ayırın, sonra ilin sonuna qədər bölüşdürün
Məqsəd: manipulyativ və dayaq-hərəki bacarıqların inkişadı, əzələ qüvvəsi, ayaq və göz koordinasiyasının inkişafı, hərəki bacarığın – ayağın topa zərbəsinin – inkişafına dəstəyin verilməsi. **Çalışmalar:** bədənin bir və ya bir neçə hissəsində tarazlığı saxlamaq, yerində hərlənmək, fırlanmaq və s. Ayağın müxtəlif vəziyyəti ilə (pəncənin çöl və daxili tərəfi ilə, ayağın ucunda və s.) topa zərbənin vurulması elementlərinin təkmilləşməsi, yerindən, hərəkətdə müxtəlif istiqamətdən, məsafədə və s. **Həvəsli çalışmalar**: topla sərbəst oyunlar, konuslar arasında topun gəzdirilməsi. **Oyunlar:** ,,sürətli pas", ,,qrexetbol", ,,topun kəsilməsi" ayaqla	**Dərs N 53-56** **Aşağıdan tək əllə topun atılması** çalışmalarına 4 dərs ayırın, sonra ilin sonuna qədər bölüşdürün
Məqsəd: manipulyativ və dayaq-hərəki bacarıqların inkişafı, əzələ qüvvəsi, əlin və gözün koordinasiyasının inkişafına dəstəyin verilməsi. **Çalışmalar:** bədənin bir və bir neçə hissəsində tarazlığın saxlanılması, fırlanma, hərlənmə və s. Müxtəlif ölçüdə (həndbol, basketbol, volleybol) topu ilə oyunlar, iki və bir əlin müxtəlif hərəkəti ilə (başından yuxarı, çiyindən yuxarı, köks səviyyəsində, aşağıdan, yandan) zərbə elementlərinin təkmilləşməsi, müxtəlif istiqaməti ilə və məsafədə, yerində və hərəkətdə. Ötürmə, zərbə və tutma, həndbol, basketbol və volleybol idman növlərinə xas hərəkətlərin elementləri. **Həvəsli çalışmalar**: topla sərbəst oyunlar, konuslar arasınad topun gəzdirilməsi. **Oyunlar:** ,,sürətli pas" (əllə topun gəzdirilməsi və səbətə atılması), ,,şən volleybol", ,,topun kəsilməsi" əllə (variant - IV).	**Dərs N 57-60** Çalışmalara 4 dərs ayırın , sonra tam il ərzində bölüşdürün.
Məqsəd - manipulyativ bacarıqların, böyük və kiçik motorikanın, bədənin idarəetməsinin, onurğanın elastikliyinin, çiyin qurşağının inkişafına dəstəyin verilməsi.	**Dərs N 61 - 64** Çalışmalara 4 dərs ayırın , sonra tam il ərzində bölüşdürün.

Çalışmalar: dartınmalar üzrə, onurğanın elastikliyi üzrə, qarın presi, bel presi, turnikdən sallaşmaq, əllərə dayaq vermək, "sprint startı" hərəkəti ilə bədənin dartınması, çiyin onurğasının çarpaz dartınması. Ağırlığın qaldırılması texnikasının əsas elementlərinin öyrənilməsi. **Şən çalışmalar: müqavimətin qarşısının alınması - Güzgü - 1 və 2, divarı tutaq.** **Hərəkətli oyun:** „Kəndirin dartılması (ipin çəkilməsi")" „Həyətin müdafiəsi", „Topun havada səyahəti"	
Kombinativ oyunlar dərs ili ərzində öyrənilən hərəkətli bacarıqların istifadəsi ilə	Kombinativ dərslər/ ekskursiyalar/rekreativ fəallıqlar
Qiymətləndirmə – fiziki xassələrin inkişafı testi (göstəricilərin qeydiyyat formasında qeydə alınması, əvvəldən alınan göstəricilərlə müqayisə).	**Dərs ilinin sonuna 2 dərs**
***Qiymətləndirmə** - tam dərs ili ərzində şagirdi birbaşa müşahidə etmək, şagirdin qiymətləndirmə və özünüqiymətləndirmə rubrikalarını doldurmaq, fiziki fəallığın test anketinin ildə iki dəfə, valideynin yardımı ilə doldurulur. * Elastiklik üzrə tam il ərzində çalışmalar. Təqdim edilən çalışmalar yaşa uyğun fiziki xassələrin inkişafını yaxşılaşdırır və müsbət təsir göstərir.	

Dərs məqsədlərini uyğunlaşdırın və çalışmalardan və fəallıqlardan tam il ərzində qarşıdakı fəsildə təqdim edilən ardıcıllıqla istifadə edin – Fəsil IV.

IV sinfin dərs planı nümunəsini kitabın sonunda təqdim edilən Əlavə N1-də izləyə bilərsiniz.

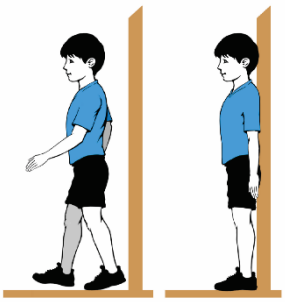
IV fəsil – Dərs fəallıqlarının təsviri və ardıcıllığı

1. I-III siniflərdə mənimsənilmiş bacarıqların möhkəmlənməsi

Birinci semestrin əvvəlində təxminən 6-8 dərsi I-III siniflərdə mənimsənilmiş dayaq-hərəkət bacarıqlarının möhkəmlənməsinə, elastikliyi, qaməti və tarazlıq bacarıqlarını inkişaf etdirən çalışmalara ayırın. Bu çalışmalar eyni zamanda orqanizmi yeni hərəki bacarıqları nailiyyətlə mənimsəməyə hazırlayırlar.

Yeriş – müxtəlif formada yeriş, addımın uzunluğu və sıxlığını, tempini dəyişməklə. Bir ayaqdan ikinciyə keçid ayağı geri əyməklə, əvəzetməklə, çarpaz addımlar. Müqavimətləri tapdalamaq,
yeriyən zaman səsli siqnaldan, musiqidən istifadə etmək.

Qamət – əvvəlcə III sinifdə istifadə etdiyiniz çalışmaları, sonra da onların müxtəlif variantlarını təklif edin.



Şəkil 1

1. **“Divar yanında durmaq” çalışmasını növbəti qaydada yerinə yetirin:**

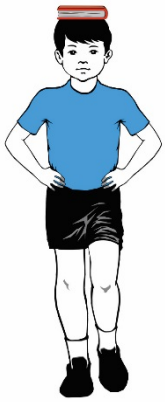
- Şagird divara 3 nöqtəsi ilə toxunmalıdır: başı, sağrı əzələsi və dabanı ilə;
- qeyd edilən mövqedə imkanı daxilində uzun müddət durmalıdır;
- böyüyün və ya yoldaşın yardımı ilə şagirdin boyunu ölçün və divarda işarələyin;
- Şagird divardan 2 addım ayrılmalı və eyni mövqeni 5-10 sayında saxlamalıdır;
- Sonra boşalmalı və divara söykənməlidir. Bu vəziyyətdə yenə də şagirdin boyunu ölçün, divarda işarə edin və ona bədənin vəziyyətində qeyd edilən bu iki göstərici arasındakı fərqi göstərin.

Bu növdə fəallıqların təklif edilməsinin böyük əhəmiyyəti var, çünki uşaq artıq öz zahiri görünüşünə diqqət verir və yaxşı zahiri görünüşün qorunub saxlanılmasına dəstək verən fəallıqlara cəlb olunur.

2. Şax yeriş üzrə məşq başının üzərinə qoyulmuş müxtəlif əşyalardan istifadə etməklə. **Şagirdlərə həvəsli oyun təklif edin:**

„Bulaq“

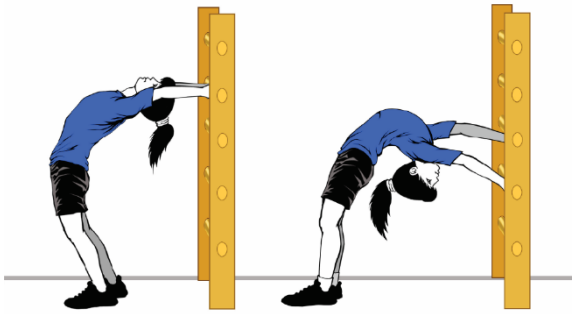
Oyunun süjeti: – div kənd bulağının qarşısını kəsdi və uşaqlar da valideynləri ilə birlikdə, qonşu kənddən su gətirməyə məcbur oldular. İrəlidə olduqca uzun yol var idi keçməyə. Buna görə də su sənəklərini daşımaqdan yorulmamaq üçün sənəyi başlarının üzərinə qoydular. Bəzisi hər iki əli ilə tutub elə gedirdi, bəzisi bir əli ilə, bəzilərinə isə kömək də lazım deyildi, çünki bədənləri elə şax idi ki, sənəyi əllərinin köməyi olmadan da daşıya bilirdilər və düşmürdü də.



Şəkil 2

Oyunun aparılması– uşaqlara başlarının üzərinə qoyacaqları yüngül plastmas qab paylayın və onlar zalın bir başından ikinci başına su gətirməyə gedirlər.
Uşaqların hamısı öz imkanlarına əsasən çalışmanı yerinə yetirə bilərlər
1. bəzisi başına qoyduğu qabı iki əli ilə tutur, bəzisi bir əli ilə.
Müəllim çalışmalıdır ki, bir neçə dərsdən sonra şagirdlərin hamısının başında əllərinin köməkliyi olmadan kitabı təsbit etdirə bilsin, bu mövqedə bir neçə saniyə də olsa belə.
Başlanğıc mərhələdə vaxtın və ya addımların hesablanması tövsiyə edilmir. Zamanla uşaqlar bunu özləri edirlər və həm öz imkanlarını və eləcə də yoldaşları tərəfindən yerinə yetirilmiş çalışmaları qiymətləndirirlər.
Uşaqlara tapşırıq verin ki, evdə çalışsınlar. Bir neçə dərsdən sonra çalışmanın müxtəlif variantlarını təkrar edin. Eləcə də qeyd edilən çalışmalar tarazlığın inkişafına dəstək verirlər.
Elastiklik – elastikliyə yönəlmiş çalışmalardan tam il ərzində aktiv şəkildə istifadə etməliyik. IV sinifdə şagirdlərə üçüncü sinfə nisbətən mürəkkəb hərəkətləri təklif edin.
Körpü – bel əzələsinin elastikliyi və fəqərənin gərilməsinə dəstək verən çalışmalar elastikliyin inkişafı və qamət üçün də çox yaxşı çalışmalardır. **Üçüncü sinifdə uşaq ağzıüstə uzanıqlı vəziyyətdən ənənəvi körpü** idmanını artıq öyrənmiş və yerinə yetirə bilir. Müvafiq hazırlıq çalışmalarını da yaxşı bilir: böyük topdan istifadə etməklə çalışma, arxası üstə uzanıqlı vəziyyətdən çiyinlərə və kürəyə söykənməklə.

Qeyd edilən çalışmalardan dördüncü sinifdə də təkrar edin və “körpü” çalışması üzərində işə başlayın, körpüdə əsas duruş nisbətən mürəkkəb hərəkətdir. Bu çalışmanı yerinə yetirənə qədər daha bir önəmli hazırlıq çalışmasını gimnastika divarından istifadə etməklə yerinə yetirmək məsləhət görülür (Şəkil 3).



Şəkil 3

Gimnastika divarına tərəf arxaya dartınma, əllərini dəstəkdən tutaraq, hərəkət əvvəlcə aşağıya doğru yerinə yetirilir, sonra da yuxarı. Uşaq çalışmanı imkanı daxilində yerinə yetirməlidir. Ardıcıl çalışmaları yaxşı mənimsədikdən sonra müəllimin yardımı və sığortası ilə körpünü yerinə yetirir. "Körpü" çalışması əzələləri inkişaf etdirir, oynaqları gərildir, onurğanın elastikliyinə dəstək verir və boy atmaq üçün ən yaxşı vasitədir.

2. Fiziki xassələrin inkişafının qiymətləndirmə testinin müvafiq çalışmaları
Fiziki xassələrin inkişafı testi (Bax, Kitabın ümumi hissəsi, Fəsil III)
Dərsləri adi rejimdə planlaşdırın. Şagirdlərə testin müvafiq çalışmalarını dərsin əsas hissəsində təklif edin. Dərsin sonunda həvəsli fəallıqlar və ya hərəkətli oyunlar təklif edin, testlərin müvafiq elementləri ilə.

3. Hərəki bacarıqların inkişafı üzrə dərslər

Yeni hərəki bacarıqların tədrisi üzrə dərsləri qiymətləndirmə testindən sonra planlaşdırın.

3.1 Hücum və müdafiə strategiyaları
Dördüncü sinifdə hərəkət vərdiş-bacarıqlarının inkişagı müəyyən özünəməxsusluqla seçilir, əsasən müdafiə və hücum strategiyalarının formalaşmasını və müvafiq hərəki bacarıqların düzgün formalarının inkişafını əhatə edir.
Tədris zamanı diqqət hərəkət zamanı bir ayağın köməkliyi ilə istiqamətin dəyişməsi kimi elementlərə yönəldilməlidir:

• istiqamətin sağa və sola dəyişməsi;
• istiqamətin eyni şəkildə hər iki tərəfə dəyişməsi;
• hərəkətin sürətlə yerinə yetirilməsi.
Qeyd edilən hərəkətin inkişafına irəli hoppanmaq, yana hoppanmaq, hoppanmaqla gəzmək kimi çalışmaların təklif edilməsi dəstək verir.
İrəli hoppanmanı yerinə yetirdikdə şagirdə öyrədin ki, addımının uzunluğunu, addımın hündürlüyünü artırsın və hərəkət istiqamətini dəyişsin.
Yana hoppanmanı yerinə yetirdikdə dördüncü sinifdə yarımçömbəlmədə istiqamətin dəyişməsini, hərəkət zamanı sürətlə dayanmanı və hərəkəti davam etdirmək üçün ikinci ayaqdan istifadə etməyi öyrətmək lazımdır. Qeyd edilən bacarığın praktikada yaxşılaşdırılması üçün növbəti metoddan istifadə edin, şagirdlərə cütlük yoldaşlarına baxıb onun hərəkətini təkrar etməyi söyləyin.
Müdafiə və hücumun qeyd edilən hərəkətinin effektivliyi özünü onda göstərir ki, şagird vaxtında rəqibindən kənarlaşmağı öyrənməlidir ki, onunla toqquşmasın. Kənarlaşan zaman şagird sürətlə qaçmağı da bacarmalıdır.
Şagirdə öyrətmək lazımdır ki, müdafiə üçün mütləq rəqibin gözlərinə baxmalıdır, eləcə də diqqəti onun ayaqlarının hərəkətinə yönəltməlidir ki, qaçan şagird yalançı hərəkətlər etməyə çalışır ki, onu izləyəni aldatsın. Hərəkət texnikasının təkmilləşməsi üçün bu yaşda uşaqlar üçün tövsiyə edilən çalışmalardan istifadə edin:

Çalışma 1. Konusları təxminən 50 metr uzunluğunda ziqzaqlı yolda yerləşdirin. Konuslar arasında məsafə 2 metr olmalıdır. Şagird ziqzaqda konuslar arasında qaçır və konusa yaxınlaşdıqda, konus tərəfdə olan ayağı ilə cəld hərəkət edərək konusdan "kənarlaşır" və əks istiqamətdə qaçır.

Çalışma 2. Şagirdlərə daha alçaq müxtəlif hündürlükdə olan müqavimətlər arasında qaçmağı xahiş edin. Müqavimətlərə yaxınlaşdıqda əyilməli, onlara toxunmalı, sonra da dikəlib yenə də qaçmağı davam etdirməlidirlər.
Qeyd edilən bacarığın inkişafı üçün olduqca çox yayılmış oyunlardan, məsələn, "ortada top" və "topun kəsilməsi" kimi oyunlardan istifadə etmək tövsiyə olunur. Hər iki oyun dövrədə duran şagirdlərin və ya bir şagirdin, yəni dövrədə duran şagirdin başqa oyunçular tərəfindən atılan topdan kənarlaşmasını və ya əlverişli və sürətlə yerinə yetirilmiş hərəkətlə topu tutmasını nəzərdə tutur.
Qeyd edilən hərəkətə sahib olma və müvafiq çalışmalar elastikliyin sürətinə və zirəkliyin inkişafına dəstək verir.
Rəqs – rəqs dördüncü sinifdə fiziki tərbiyə dərslərinin önəmli tərkib hissəsi olmalıdır, özəlliklə də rəqs hərəki bacarıqların daha yaxşı inkişafına dəstək verir. Uşaq bu yaşda kifayət qədər yaxşı rəqs edir, bədənin

müxtəlif hissələrindən istifadə edərək hərəkətləri kombinasiya edir. Tərəfdaşı və ya üç-dörd uşaqla birlikdə ritmik hərəkət edir. Hərəkətləri lazımi şəkildə musiqi ilə uyğunlaşdıra, rəqsim əvvəlini, ortasını və sonunu müəyyənləşdirə bilər.

Təhlükəsizlik prinsiplərinə əməl etmək lazımdır! Müdafiə və hücum elementlərinin istifadə olunduğu müxtəlif oyunlarda ciddi şəkildə yol verilmir ki, bir oyunçu ikincini yoldan götürsün, oyundan çıxarsın və ya növbəti metodlardan istifadə edərək dayandırsın:

Əlini boynuna, belinə, ayaqlarına atsın, var-gücü ilə toqquşsun.
Bu, uşağın pis vəziyyətdə yıxılmasına, fəqərə sütununun müvafiq sahəsinin qabırğalarının zədələnməsinə və başqa travma almasına səbəb ola bilər.
Dayaq-hərəkət bacarıqlarının, eləcə də fiziki xassələrin – elastikliyin, zirəkliyin və yaşa uyğun əzələ qüvvəsinin inkişafına tövsiyə edilən növbəti çalışmalardan istifadə dəstək verir: ,,divara dırmaşmaq", üzü aşağı otaqda gəzmək əllərin üzərində ayaq dabanlarında – "xərçəng yerişi".
Qeyd edilən çalışmalar öz növbəsində böyük motorikanın (yuxarı və aşağı ətrafların, qarın, bel əzələlərinin), eləcə də kiçik motorikanın (əlin içinin, biləyin, barmaqların hərəkəti) inkişafına dəstək verir.

Divara dırmaşmaq

Ayı yerişi Xərçəng

3.2. Divara dırmaşmanın sadə çalışmalarını uşaqlar İsveç pilləkanlarına dırmaşmaqla ötən siniflərdə artıq mənimsəmişlər. Divara dırmaşmaq nisbətən mürəkkəb çalışmadır və yuxarı ətrafların, əlin ovuclarının, biləyin və barmaqların daha zirək hərəkətini və bədənin çəkisi ilə ayaqlaşmaq və yuxarı dartınmaq üçün daha çox əzələ qüvvəsinin inkişafını tələb edir. Bu yaşda elə bir "divardan" istifadə etmək tələb olunur ki, bundan da uşaq asanlıqla yapışa və ayağını ata biləcəkdir. Divar həm şaquli və eləcə də əyri vəziyyətdə ola bilər. Uşaq şaquli divara dırmaşmaqda çətinlik çəkərsə, çalışmanı əyri divardan başlamaq lazımdır.
Çalışma müəllimin sığortası ilə keçirilir. Eyni zamanda iki və çox şagirdi divara dırmaşmaqda çalışdırmaq olmaz!

Çalışma – üzü aşağı dörd ayaq üzərində yeriş (ayı kimi yeriş) və üzü yuxarı yeriş (xərçəng kimi) xüsusilə də pəncə və onurğa əzələlərinin inkişafı üçün önəmlidir. Eləcə də qeyd edilən çalışmalar orqanizmə bədənin mövqeyinin dəyişməsinə vaxtında reaksiyanın göstərilməsinə və tarazlığın qorunub saxlanılması bacarığına dəstək verir. Senso-motorikanı, özəlliklə də əllə təmas və qavrama bacarığını inkişaf etdirir. Çalışmalardan müstəqil istifadə edə bilərsiniz, eləcə də müxtəlif hərəki oyunlara cəlb edə bilərsiniz.

Çömbəlmələrlə və iri addımlarla yeriş sağrının medial enli əzələsi və dizətrafı əsas əzələlərin gücləndirilməsinə, bud-çanaq və diz oynağının hərəkəti amplitudası səviyyəsinin yaxşılaşdırılmasına dəstək verir və diz travmaları riskini azaldır ki, bu da qızlar üçün xüsusilə önəmlidir.

çömbələrək və iri addımlarla yeriş

4. Koordinasiya bacarığını inkişaf etdirən çalışmalar

Qeyd etdiyimiz kimi, IV sinifdə, koordinasiya bacarığı aşağı intensivlikdən inkişafın orta intensivliyinə keçir. Koordinasiya bacarığının inkişafı sensor bacarıqların, məkan qavranışı dəqiqliyinin, görmə, vestibulyar və kinestetik həssaslığın inkişafından asılıdır. Müvafiq olaraq, koordinasiyanın dəstəkləndirilməsi üçün istifadəsi tövsiyə edilən çalışmalar da müxtəlifdir.

Qeyd edilən çalışmalar fərqli çətinliklərlə xarakterizə olunur və antaqonist və sinerqist əzələlərin eyni zamanda hərəkəti ilə xarakterizə edilir. Məs., hər iki əlin vasitəsilə eyni zamanda müxtəlif istiqamətdə hərəkət etdirən çalışma - əlin biri əyilir, ikinci isə dirsək oynağında açılır.
Bu növdə çalışmanı hərəkətdə yalnız yuxarı və aşağı ətrafların iştirak etdiyi halda yerinə yetirmək nisbətən asandır. Müvafiq olaraq, ilkin mərhələdə, koordinasiya bacarığının inkişafı üçün şagirdə məhz bu növdə çalışmaları təklif etmək lazımdır:
• ilkin vəziyyət – döşəmədə oturmaq, hər iki əli yuxarı, hər iki ayağı yana.
• ilkin vəziyyət – əsas duruş, bir əli yuxarı, ikinci əli yuxarı, ikinci əl yana və s. (Şəkil 1,2)

Şəkil. 1

Şəkil. 2

İki, üç dərsdən sonra şagirdə nicbətən mürəkkəb çalışmalar təklif etməliyik ki, bunlar da müxtəlif ətrafların, əlin və ayağın eyni zamanda hərəkətini, yeridikdə və durduqda hərəkətin müxtəlif ritminin istifadəsini tələb edirlər:
• bir əli əymək və bir ayağı açmaq və ya əksinə;

• ilkin vəziyyət - əsas duruş, 1 saydıqda - əl yuxarı – 2 saydıqda - əl yana, 3 saydıqda - əl irəli, 4 saydıqda - əl geri. Çalışmanın yerinə yetirilmə prosesində 1-2-3 sayında 3 addım irəli atılır, 4 sayında ayaqları birləşdiririk.
• toplarla çalışma (tutmaq, hədəfə atmaq, qaldırılmış ayağın altından keçirmək, başından yuxarı atmaq, iki əli ilə topu başı üzərindən keçirmək və s.)

iki əli ilə topu başı üzərindən ötürmək

Hula-huplarla və lentlərlə çalışma elastikliyin və koordinasiyanın zərif motorikası ilə birlikdə yaxşı inkişaf edir.
Lentlərlə inkişaf – ilkin vəziyyətdə duruş. Şagird bir əlində lent tutub və ardıcıllıqla növbəti hərəkətləri yerinə yetirir: böyük və kiçik dövrələr, spirallar və əyrilər.
Bir əllə hərəkətləri mənimsədikdən sonra şagirdə hər iki əllə çətinləşdirilmiş çalışmaları təklif etmək lazımdır:
• ilkin vəziyyətdə durmaq. Şagird hər iki əli ilə lenti tutur və hərəkətləri ardıcıllıqla yerinə yetirir: böyük və kiçik dövrələr, spirallar və əyrilər.

Lentlərlə hərəkətlər

Qeyd edilən çalışmaları hərəkətli oyunlarla inteqrativləşdirmək və şagirdin motivasiyasını artırmaq üçün musiqinin istifadəsi çox önəmlidir, çünki uşaq elə bir hərəkətləri yerinə yetirir, hansıları yerinə yetirmək oyun xaricində tamamilə maraqsız və çətin görünə bilər.

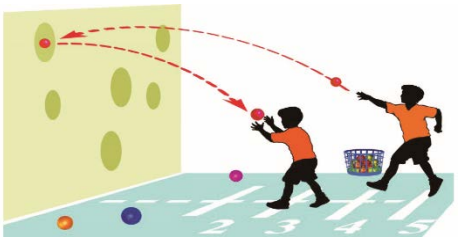
5.Manipulyativ bacarıqların inkişafı üçün dərslər:
topun ayaqla çilənməsi, dəyənəklə vurulması, topun əllə atılması və tutulması
Dördüncü sinif şagirdlərinin zərbə və tutma manipulyativ bacarıqları artıq yaxşı inkişaf etmişdir və bunlar da əllə və ayaqla topu ötürmək, topu çilələmək, topu yuxarı atmaq kimi elementləri daha yaxşı mənimsəməkdə yardım edirlər.

Müəllim şagirdlərə məlumatın çatdırılmasında və təcrübənin əldə edilməsində yardım etməlidir.
- şagirdlərə müşahidə etməyi öyrədin, məs., komandanın topla oyununa və onlar təsvir etməlidirlər ki, müdafiəçi və hücumçu oyunçular arasında aranı hansı yolla artırmaq mümkündür;
- sonra müəllimin özü izah etməlidir ki, hərəkət istiqamətinin qəfil dəyişməsi rəqiblər arasında aranın böyüdülməsinin vasitələrindən biridir.
Alınan məlumatın əsasında uşaqlara imkan verin ki, təlimatları praktiki olaraq müxtəlif çalışmalarla həyata keçirsinlər və nəticələri tədricən yaxşılaşdırsınlar.
Şagirdlərə bu dövrdə müxtəlif ümuminkişafetdirici və müxtəlif idman növlərinin elementləri olan çalışmalar təklif edək ki, onların manipulyativ bacarıqlarının inkişafı təmin edilsin.

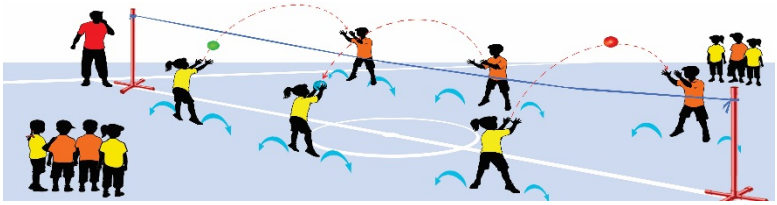
Topun ayaqla çilənməsi şagird üçüncü sinifdən qısa məsafədə yeriyə və qaça bilər. Dördüncü sinifdə texnikanın təkmilləşməsi üzrə çalışmalıdır.
Pəncənin aşağı hissəsindən necə istifadə edəcəyini öyrədin ki, topu necə dayandırmalıdır və irəli və geri necə diyirləməlidir. Hərəkəti müxtəlif oyunlara cəlb edin, müqavimətlərdən istifadə edin, vaxt təyin edin və sürətin inkişafını vurğulayın. Bu mərhələdə güclü zərbəni həyata keçirmək vacib deyil, çünki uşaq topa nəzarət imkanını itirir.
Dəyənəklə zərbə – yaxşı inkişaf etmiş manipulyativ bacarıqlar müxtəlif avadanlıqdan istifadə etməklə zərbə variantlarının genişlənməsi imkanını verir. Dördüncü sinifdə dəyənəklə və ya çubuqla tərəfdaşın atdığı yüngül obyektə zərbə texnikasını öyrətmək lazımdır. Tədrisin məqsədi ondan ibarətdir ki, şagird müxtəlif istiqamətdə zərbənin düzgün texnikasını mənimsəyə bilsin – sağdan, soldan, yuxarıdan və aşağıdan.
Sağdan zərbənin düzgün texnikası elementlərinin ardıcıllığını izah edin:

1. tək əli ilə dəyənəyi tutsun;
2. topa göz gəzdirin;
3. hədəfə tərəf üz tutun;
4. zərbə vuran əlin əksinə olan ayaqla bir addım irəli atır;
5. dəyənəyi/çubuğu geri hərləyin;
6. dəyənəyi/çubuğu irəli hərləyin;
7. topun dəyənəyə/çubuğa dəydiyi zaman qolunuzu açıq vəziyyətdə saxlayın;
8. hədəf istiqamətinə yerinizi dəyişin.

Şagirdə izah etməlisiniz ki, ilk növbədə hərəkət texnikasının 3-cü, 4-cü və 5-ci elementlərinə diqqət verilməlidir. Şagirdlərdən hər biri dəyənəkdən istifadə etməni mənimsədikdən sonra çalışmanın cütlüklərdə aparılması tövsiyə olunur. Diqqət zərbə qüvvəsinə, hərəkətin sürətinə və bədənin oriyentasiyasına edilməlidir. Hərəkət texnikasının mənimsənilməsi üzrə iş tam il ərzində davam edir.
Topun əllə vurulması və tutulması – qeyd edilən manipulyativ bacarıqların texnikasının mənimsənilməsi üçün çalışmaları davam etdirin. Şagirdlərə müxtəlif fəallıqlar təklif edin:



Topun meydanda stasionar yerləşdirilmiş qutuya, səbətə zərbəsi, oyun cütlüklərdə topu divara atmaqla və geri gələn topu tutmaqla (Bax, şək.):



Basketbol elementlərindən topu yuxarı atmaqda və yuxarıdan topun atılması və əllə çilənməsi praktikasının yaxşılaşdırılması üçün istifadə etmək olar.
Belə bir halda, basketbol sipəri aşağıdan asılmalıdır, təxminən 2-dən 2,5 metr hündürlüyünə qədər.
Adi basketbol sipərinin hündürlüyündə topun yuxarıdan aşağı atılmasının əllərin daha çox qüvvəsini tələb etdiyinə görə, uşaqlar bu yaşda onu inkişaf etdirə bilmirlər.

6. Anaerobik çalışmalar

Onların yerinə yetirilmə intensivliyi artırılmalıdır. (qarın presi, bel presi, turnikdən sallaşmaq, əllərə dayaq vermək və s.). Əzələ qüvvəsi və dözümlülüyü xassəsinin bu yaşda aşağı xarakteri ilə seçildiyinə baxmayaraq, şagirdlər daha yüksək sıxlıqla və intensivliklə qarın presi və bel presinin ənənəvi və modifikasiyalı çalışmalarını yerinə yetirməlidirlər. Qüvvənin və dözümlülüyün inkişafı üçün kəndir dartmaq kimi oyun tövsiyə olunur.

Kəndirin dartınması (Bax, Şəkil) – sinfi 2 və ya 4 qrupa bölün, şagirdlərin sayını nəzərə almaqla, hər bir qrupda qızların və oğlanların sayı eyni olmalıdır. Şagirdləri bir cərgədə kəndir boyunca düzün, dəstələr bir-birinin qarşısında, onların arasında sərhəd işarəsini çəkin. Şagirdlərdən hər biri hər iki əli ilə kəndirdən yapışmalıdır. Müəllimin işarəsində dəstələr eyni zamanda kəndiri özlərinə tərəf dartırlar. Rəqib dəstənin üzvlərini sərhəd nişanının o biri tərəfinə, öz tərəfinə "dartıb çəkə bilən" dəstə qalib gəlir.

Uşaqlar oyunu çox bəyənirlər, xüsusilə də oyunun qələbəyə yönəldiyi üçün. Bu da həmin yaş dövründə fiziki fəallıqlada iştirak etmək üçün artıq önəmli bir amildir. Oyundan müstəqil çalışma şəklində istifadə edin, eləcə də onu müxtəlif oyunlara inteqrativləşdirin.

7.Elastikliyi inkişaf etdirən çalışmalar

Elə bir çalışmalardan istifadə etməyi davam etdirin, hansılar yuxarı ətrafların, çiyinlərin və çanağın oynaqlarında hərəkətə imkan verir. Eləcə də müxtəlif əşyalardan yapışaraq çalışmalar elastikliyin, yaşa uyğun müvafiq əzələ qüvvəsinin, böyük və kiçik motorikanın inkişafına dəstək verirlər. Qeyd edilən növdə bir neçə çalışmanın misalını təklif edirik:

Divarı tutaq

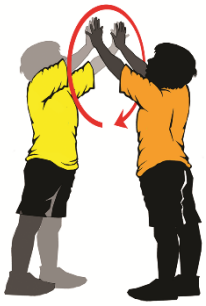
İlkin mövqe: uşaq divarın yanında durur, üzünü divara elə yönəldir ki, divardan bir addım aralı olsun, əlləri aşağıda.

Çalışma: bir ayağı irəli, divara tərəf, ayağı dizdən qatlanmış. Əllər çiyinlərin hündürlüyünə irəli qalxır, açılmış ovucları ilə divara söykənir.

Düzgün mövqeni tutduqdan sonra uşağa söyləyin ki, hər iki əli ilə divardan elə yapışsın ki, sanki bərk-bərk tutur ki, yıxılmasın. Ona qədər sayın. Uşaq bu vəziyyətdə uzun müddət dayanmağa çətinlik çəkərsə, beşə qədər sayın. Nəzərə alın ki, çalışma zamanı imkanlarından irəli gələrək, müxtəlif şagird üçün fərqli ola bilər. Çalışma başa çatdıqdan sonra şagirdlərdən xahiş edin ki, çalışmanı neçə sayında başa çatdırdıqlarını yadda saxlasınlar və növbəti dəfə çalışmanın müddətini uzatmağa çalışsınlar. Çalışmadan sonra uşaq ilkin mövqeyə qayıdır. Çalışmanı 4-5 dəfə təkrar edin.

Güzgü

I variant



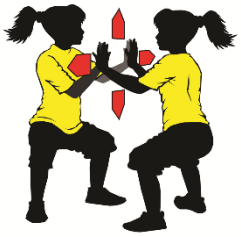
İlkin mövqe: iki şagird bir-birinin qarşısında durur, bir addım aralı, əlləri aşağıda.

Çalışma: əllər çiyin hündürlüyünə qaldırılır, dirsək oynaqda qatlanır, hər iki əl açılmış və döş ətrafında bir-birinin üzərinə qoyulur və müəllimin işarəsində hər iki şagird eyni zamanda güzgüyə bənzər hərəkətləri etməyə başlayırlar, amma əllərini bir-birindən ayırmamalıdırlar. Hər iki əl sağ tərəfə yönəlir, sonra döş ətrafına qaytarılır, sol tərəfə yönəlir və yenə də döş ətrafına qaytarılır.

Sonra hər iki şagird əllərini yuxarı qaldırır, yuxarıdan döş hündürlüyünə aşağı buraxır. Sonra uşaqlar eyni zamanda çömbəlirlər, amma elə edirlər ki, əlləri bir-birindən ayrılmasın və ayaq üstdə dururlar və yenə də əllər döş hündürlüyündə. Çalışma dövrü 5-6 dəfə təkrarlanır.

II variant

İlkin mövqe: iki şagird bir-birinin qarşısında durur, bir addım aralıda, əllər aşağıda...



Çalışma: əllər çiyinlərin hündürlüyündə, dirsək oynaqda bükülür, hər iki əlin açılmış ovucları döş qəfəsi hündürlüyündə bir-birinin üzərinə qoyurlar və müəllimin işarəsində hər iki şagird güzgüsayağı hərəkət etməyə başlayır, əllərin dairəvi hərəkətlərini eyni vaxtda etməyə başlayırlar, amma əllərini bir-birindən çəkməli deyillər. Hər iki əlini eninə sağ tərəfə açmalıdır, sonra yuxarı, sol tərəfə keçirir və sonda sinə hündürlüyünə qaytarılır. Sonra əksinə - sol tərəfə, yuxarı, sağ tərəfə keçir və döş hündürlüyündə yerinə yetirilir. Çalışmanın tam dövrünü 4-5 dəfə təkrar edin.

8. Bədənin idarəetmə bacarığının inkişafı üzrə dərslər: tarazlaşdıra və geri mayallaq aşmaq

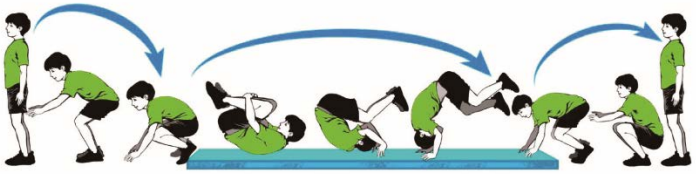
Dördüncü sinif şagirdi artıq hərəkətlidir və aktivdir. Müxtəlif oyunlarda iştirak edir, hündürlükləri fəth edir, daha böyük yüklə çalışmaları yerinə yetirir. Müvafiq olaraq, təhlükəsizlik məqsədilə uşağa müxtəlif mühitlərdə bədəni idarə etməyi öyrətmək çox önəmlidir: bu yaşda növbəti məsələlərin tədrisi tövsiyə olunur: 1. **tarazlıq məqsədilə geniş dayağın istifadəsi; 2. ağırlığın qaldırılmasının düzgün texnikası; 3. dartınmalar üzrə çalışmalar.**

Geniş dayaqlar üzərində tarazlıq

Şagirdlərə növbəti üsullardan istifadə etməklə tarazlaşdırma məqsədilə "geniş" dayaqdan istifadə edilməsinin nə qədər yaxşı olduğunu izah edin:

• müəllim 2 şagirdi çağırır;
• birindən yıxılmanın imitasiyasını etməyi xahiş edir;
• ikinci şagirddən xahiş edir ki, şagirdin döşəməyə toxunduğu yeri təbaşirlə dairəyə alsın;
• ,,yıxıldıqdan'' sonra isə başqa rəngdə təbaşirlə artıq yıxılmış uşağın toxunduğu döşəmənin hissəsini dairəyə alsın;
• sonra şagirdlərdən xahiş edir ki, müxtəlif rəngdə təbaşirin konturlarını müqayisə etsinlər;
• nəticədə uşaqlar görəcəklər ki, qoruyucu vasitə nə qədər böyük sahəni əhatə edərsə, onlar yıxıldıqları məqamda daha çox mühafizədə olacaqlar, nəinki kiçik ölçülü qoruyucu vasitə zamanı.

Geri mayallaq aşmaq – bədənin tarazlığının inkişafına dəstəyin verilməsi üçün mühüm bir çalışmadır, bədənin idarəetmə bacarığının inkişafına dəstək verir və yıxılan zaman zədələnmənin qarşısını alır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, kifayət qədər mürəkkəb bir hərəkətdir və tədris prosesində zədələnmənin böyük riskini əhatə edir. Dördüncü sinfə qədər qeyd edilən çalışmanın texnikasının tədrisi tövsiyə edilmir. Uşaq əvvəlcə irəli mayallaq aşma elementlərini mənimsəməlidir, hazırlıq çalışmalarının üzərində işləməli və sonra da geri mayallaq aşma texnikasına sahib olmalıdır - əl-ayaqları bir yerə yığılmış irəli və geri beli üstə aşmaq, bədənin oxu ətrafında dayaq səthində müxtəlif tərəfə fırlanmaq, kürəyi düz vəziyyətdə və dizlərdə qatlanmış ayaqlarla və s.



Geri mayallaq aşma hərəkəti yerinə yetirilir: irəli açılmış ayaqları irəli çəkməklə ayaqların və qolların güclü dartınması baş verir, əllər basin arxasına qoyularaq geri mayallaq aşmaq, çömbəlmək.

İlkin mərhələdə sığortalanma məqsədilə müəllimin yardımı lazımdır və əyilmiş fəzada çalışmanı yerinə yetirmək tövsiyə edilir, idman döşəyini geri mayallaq aşılma yerinə yetirilən tərəfdən yuxarı qaldırmaq lazımdır.

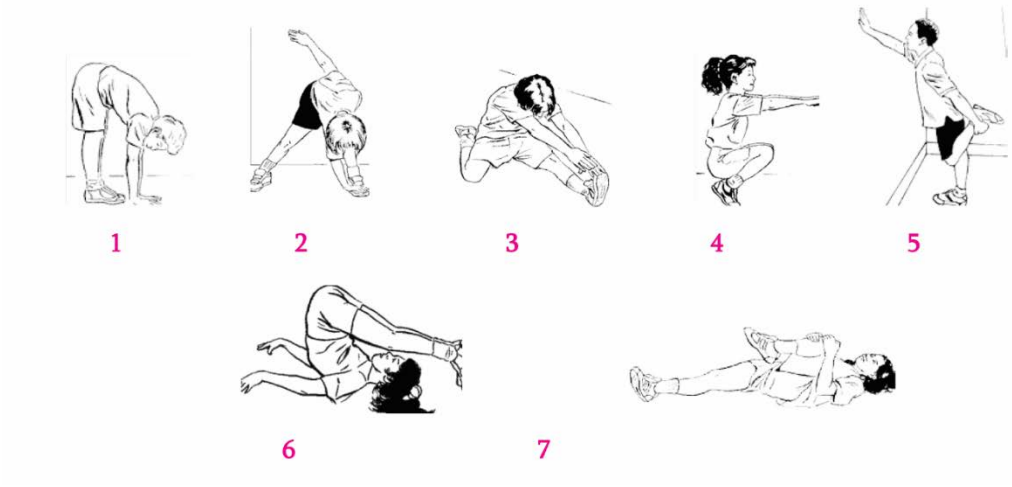
9. Dartınmalar üzrə təhlükəsiz çalışmalar

Bu yaşda uşaqlar artıq böyük səylə dartınmalar üzrə çalışmaları yerinə yetirirlər və bu da onunla şərtləndirilir ki, elastikliyin mənimsənilməsi bu dövrdə inkişafın yüksək intensivliyi ilə seçilir. **Buna səbəb uşağın hələ formalaşmamış, zəif oynaq bağlarıdır ki, bunlar oynağı lazımi şəkildə saxlaya bilmir və uşağa imkan verir ki, oynaqda hərəkətin yüksək amplitudası ilə idmanı yerinə yetirsin.** Məhz bunun üçün də çalışmaların dəqiq texnikası ilə yerinə yetirilməsinə yaxşı diqqət verin və şagirdi xəbərdar edin ki, həddən çox səy göstərmək lazımdır. **Güclü dartınmanın əzələ və oynağın gərilməsinə səbəb olduğuna görə, hələ**

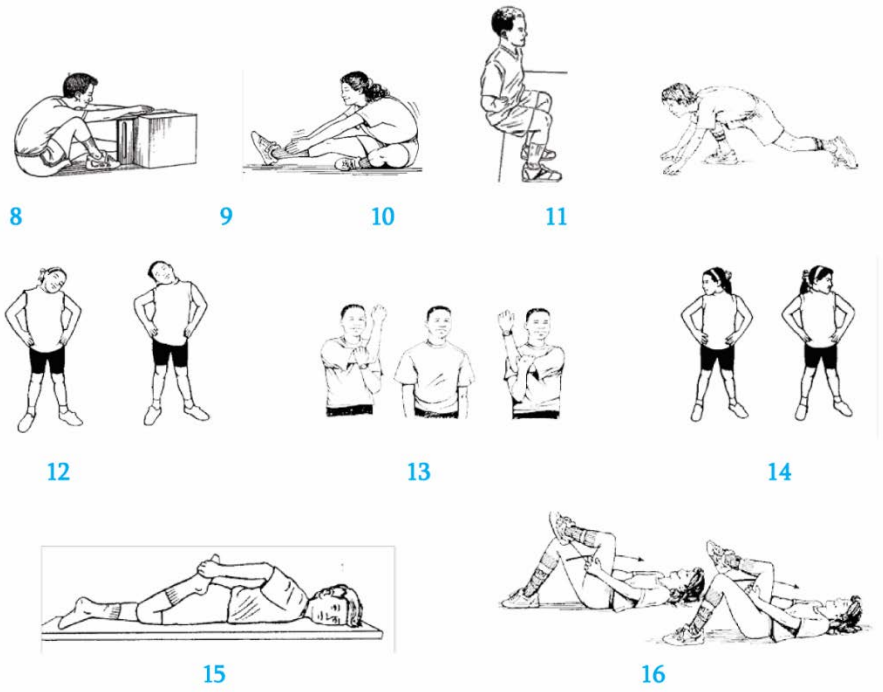
ki zəif olan oynaq bağları tab gətirmir və asanlıqla qırılırlar. 1-7 şəkillərdə bir neçə çox yayılmış dartınma çalışmalarını sizə təklif edirik ki, bunların şəkildə təsvir edilmiş mövqedə yerinə yetirilməsi dördüncü sinfə qədər tövsiyə edilmir, çünki oynaq bağları və əzələ qüvvəsi hələ ki zəifdir.

(1..https://achieve.lausd.net/cms/lib/CA01000043/Centricity/Domain/245/Contraindicated%20Exercises.pdf-
Dangerous Exercise Task Cards. Cerritos, CA: Bonnie's Fitware Inc., 2007 Fitness Task Cards; 2. Physical Education
Framework for California Public Schools Kindergarten Through Grade Twelve-2009;
https://www.cde.ca.gov/ci/pe/cf/documents/peframework2009.pdf; 3. Academy of Sports Medicine (NASM) https://www.fitnessmagazine.com/workout/stretch/worst-stretches/)

Tövsiyə edilmir



Tövsiyə edilir



Şəkillərdə 8-16 dartınma çalışmalarının alternative variantları təqdim edilmişdir ki, bunlar da uşaqlar üçün tövsiyə olunurlar. Qeyd edilən çalışmalar oynağın güclü dartınmasını tələb etmir və oynaq bağlarının qırılma riskini minimuma endirirlər.

10. Ağırlığın qaldırılması texnikası

Uşağa yükün qaldırılması üçün tövsiyə edilən hərəkətin düzgün texnikasını öyrətməli və lazımi bacarığı formalaşdırmalıyıq. Əlbəttə ki, bu onu nəzərdə tutmur ki, tədris və ya idman zamanı uşağa onun yaşına uyğun olmayan ağır əşyaları qaldırtdıraq.

Tədrisi sadə çalışmalarla keçirin: uşağın gündəlik istifadə etdiyi əşyalardan və ya avadanlıqdan istifadə edin (top, qutu, məktəb çantası və s.).

Uşağa yükün qaldırılması hərəkəti texnikası elementlərinin ardıcıllığını öyrədin:

1. Yükə maksimal şəkildə yaxın durun;
2. belinizi qatlamayın;
3. dik bədənlə və başınızı qaldırmaqla çanaq-sağrı və diz oynaqlarını qatlayın;
4. yükü qaldırın və onu bədəninizə sıx tutun ki, yüklənmə elə bölünsün ki, belə və boyuna minimal yük versin;
5. yaxşı olardı ki, ayaqlar çiyinlərin enində aralı dursun və ya bir ayaq nisbətən irəli yönəlmiş olsun.

Şagirdləri müxtəlif əşyalarla çalışdırın, praktikanın və texnikanın təkmilləşdirilməsi imkanını verin.

V FƏSİL

Hərəki oyunlar

IV sinif üçün

Nəzərə alın! Dördüncü sinifdə uşağın artıq bəzi idman oyun növlərinin elementlərinə sahib olduğuna və bu oyuna qarşı maraq göstərdiyinə baxmayaraq, bu yaşda hələ ki, komandada idman oyunlarında iştirak etməyə çətinlik çəkir. Buna görə də dördüncü sinifdə tövsiyə edilir ki, idman oyunlarının "mini" növləri təklif edilsin. Bu, müvafiq növə xas olan vərdiş-bacarıqların daha yaxşı aşılanmasına və hərəkətlərin təkmilləşməsinə dəstək verir.

1. Oyun „Estafeta“

Oyunun təyinatı: elastikliyin, zirəkliyin, sürətin, diqqətin cəmləşdirilməsinin, özünü sığortalamanın, tarazlığın, koordinasiya və kreativlik vərdiş-bacarıqlarının inkişafına dəstəyin verilməsi.

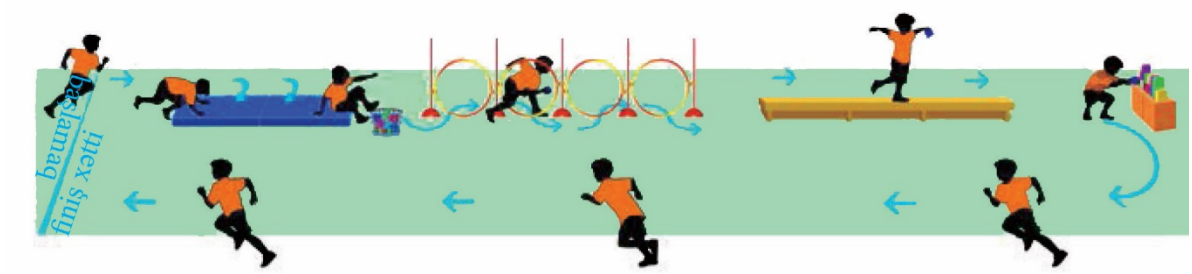
Məzmun: oyun çeviklikdən başqa fərasət də tələb edir. Oyunçular maneələri cəld keçməkdən əlavə hərflər olan kubiklərdən piramida formasında bir neçə hərfli söz də qurmalıdırlar (məsələn, attraksion).

Aşağı cərgədə dörd kubik olacaqdır, onun üzərindən üçü qoyulur, sonra ikisi və sonra da biri. Söz yuxarıdan aşağı oxunulur, amma piramida aşağıdan yuxarı qurulur və buna görə də uşaqlar sözü axırdan qurmağa başlamalıdırlar.

Avadanlıq:

• orta ölçülü plastmas kubiklər və bunların üzərində xüsusi flomasterlə hərflər yazılmışdır;
• 2 plastmas səbət kubiklər üçün;
• 2 döşək;
• şaquli direklər ziqzaq hərəkəti üçün, o cümlədən hula-hup halqalarının skoçlarla bərkidilməsi arzu edilir (Bax Şəkil 1);
• gimnastika skameykası və ya ensiz taxta, tarazlığa əməl etməklə keçmək üçün;
• piramidanın düzülüşü üçün tumba.

Qeyd: təsvir edilmiş avadanlıq iki dəstdə.



Şək. 1

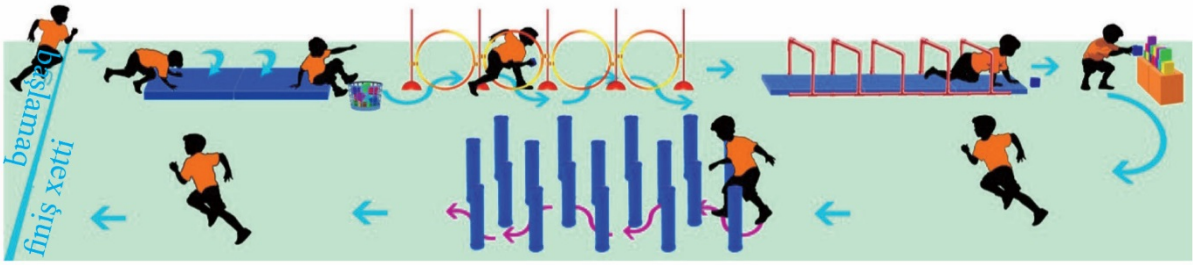
• Oyun başlayana qədər müəllim şərtləri və qaydaları izah edir və sinfi iki qrupa bölür və hər birinə qızların və oğlanların sayı eyni olmalıdır;
• Müəllimin işarəsində uşaqlar hərəkətə başlayırlar, dəstənin ikinci üzvünə tərpənmək hüququ onun qarşısında hərəkət edən dəstə yoldaşının maneəni keçib start xəttinə qayıtdığından sonra verilir;
• vaxtdan başqa, müəllim maneələri keçdikdə və kubikləri qurduqda alınan əlavə balların ümumi göstəricisi ilə və ya cərimə balları ilə nəticəni qiymətləndirir. Yaxşı olardı ki, cərimə ballarının işlənib hazırlanmasında şagirdlər də iştirak etsinlər.

Oyunun variantları: avadanlıq və zal şərtlərini nəzərə almaqla, müəllim maneələrin çətinliyini və konfiqurasiyasını dəyişə bilər (Bax, Şəkillərə 2,3, 4, 5,6).

Şək.2

Şək.3

Şək. 4



Şək.5

Şək.6

2. Oyun „Meyvə yığımı”

Oyunun təyinatı: elastikliyin, sürətin, zirəkliyin, eşitmə və görmə reaksiyasının, tarazlığın, koordinasiyanın, böyük və kiçik hərəki vərdiş-bacarıqların inkişafına dəstək verir.

Oyun süjeti: ana və ata kirpilər çox işlədilər və qışa tədarük gördülər və bu ehtiyatlarını bir yerə topladılar, indi də bala kirpilərin növbəsidir ki, bu meyvəni evə gətirsinlər və müxtəlif səbətlərə yığsınlar.

Avadanlıq:
• kiçik ölçülü müxtəlif plastmas toplar (məs., yaşıl, qırmızı, sarı, göy), rənglərin əhəmiyyəti yoxdur;
• 4 plastmas səbət;

• 1 hula-hup (və ya təkər);
• 8 döşək.

Oyunun təsviri (Bax, Şəkil 7):
• Oyun başlayana qədər müəllim sinfi 4 qrupa bölür və hər bir qrupu oyun meydanının kənarında dörd tərəfdə yerləşdirir, hər bir qrupun özünün səbəti var.
• Meydanın ortasında 8 döşək elə açılmışdır ki, dördbucaqlı yaradır;
• Döşəklərin ortasında hula-hup və ya təkər durur ki, buna da müxtəlif rəngdə toplar tökülmüşdür;

Şək. 7

• Uşaqlara hula-hupa tökülmüş topları rənglərə əsasən seçmək, aparıb səbətlərinə toplamaq tapşırılır.
• Hər bir qrupun müəllimi öz rəngini seçir. Məs., I qrupun uşaqları qırmızı almaları seçirlər, II qrupun uşaqları – sarını və s.
• Müəllimin işarəsində hər dörd qrupdan eyni zamanda bir-bir uşaq çıxır və qaça-qaça döşəyə tərəf hərəkət edir, döşəyin üzərində irəli mayallaq aşır, durur və hula-hupdan onun qrupu üçün əvvəlcədən müəyyən edilmiş rəngdə topu götürür, qaça-qaça geri qayıdır, topu səbətə atır və qrupun sonunda durur. Birinci uşağın topu səbətə atmasına qədər ikinci uşaq irəli çıxır və eyni hərəkəti yerinə yetirir.
• Oyun hula-hupda toplar qurtarana qədər davam edir.

Oyunun müxtəlif variantları:
• Topların hamısını toplayana qədər müəllim tapşırığı dəyişir, bu dəfə uşaq döşəyin kənarında üzü aşağı"uzanmalı", bədən oxunun ətrafında mayallaq aşmalı, ayağa durmalı, hula-hupdan uyğun rəngdə topu götürməli və geri qaçmalıdır. Topu səbətə atdıqdan sonra şagird qrupun sonunda durur. Oyuna sıra ilə növbəti qrupun üzvü qoşulur (Şəkil 6).
• Bu dəfə uşaq döşəyin kənarında kürəyini çevirərək "aşağı oturmalı", döşək üzərində geri mayallaq aşmalı, ayağa durmalı, hula-hupa yaxınlaşmalı, uyğun rəngdə topu götürməli və geri qayıtmalıdır. Topu səbətə atdıqdan sonra qrupun sonuna keçməlidir, oyuna sıra ilə növbəti qrup üzvü cəlb olunur.

– oyun süjetinə əsasən, valideynlər kiçik "dələlərə" izah edirlər ki, sağlam, güclü və cəld olmaqları üçün hər gün vitaminlər qəbul etməlidirlər. Kiçik "dələlər" eyni zamanda çoxlu vitamin toplamalı və onları "koğuşda" saxlamalıdırlar.

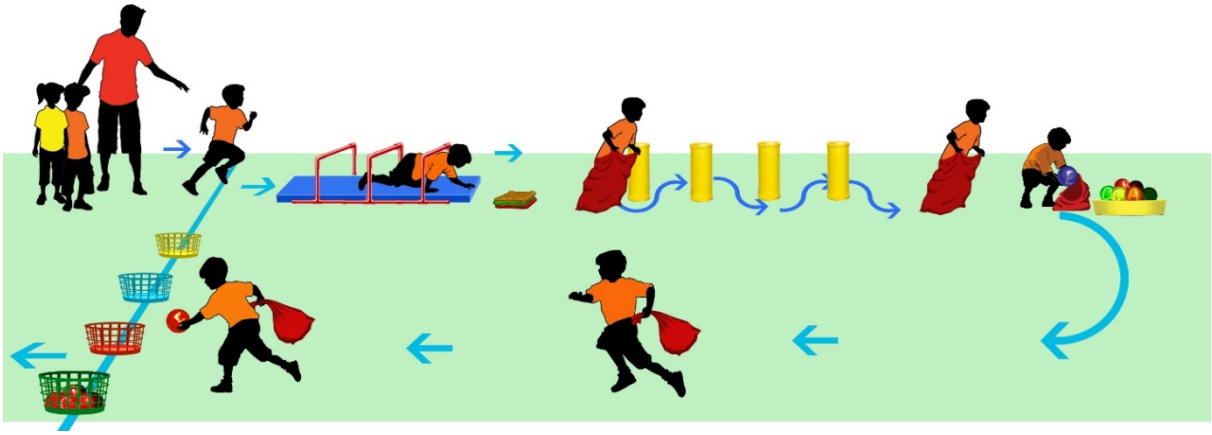
Zaldakı meydanın bir hissəsinə rəngli toplar səpələnmişdir, o cümlədən yalnız qırmızı və yaşıl rəngli toplar vitaminlərdir. Uşaqlar iki sıraya düzülürlər, bir sıradan tək-tək uşaq çıxıb qaçmalı və yalnız qırmızı topları seçməlidir – "qırmızı alma vitaminlərini", ikinci qrupun uşaqları isə yaşıl rəngdə topları – "yaşıl alma vitaminlərini". Sonra meydanın sonuna tərəf qaçırlar və burada mühasirə olunmuş dövrədə durur və aşağıdan bir əli ilə topu 2-3 metr məsafədə düzülmüş səbətlərə, oyunun süjeti ilə ağacın "koğuşlarına" atırlar. Faydalı vitaminlər ehtiyatını bu cür toplayırlar.

3. “Vitamin-vitamin” oyunu

Oyunun təyinatı: sürətin, zirəkliyin, eşitmə və görmə reaksiyasının, tarazlığın, koordinasiya bacarıqlarının, dayaq-hərəki və manipulyativ vərdiş-bacarıqların inkişafına, sağlam qida haqqında şagirdlərin məlumatlandırılmasına dəstək verir.

Oyunda, verilən yaş üçün tövsiyə edilən fiziki fəallıqdan başqa, idraki xarakterli elementlər də daxil edilmişdir və bunlar da müəllimə həvəsli oyun forması ilə uşağa faydalı vitaminlər haqqında məlumatın verilməsinə dəstək verir. Qeyd edilən elementlər “sağlam həyat qaydasının” əsas prinsiplərindən birinə - sağlam qidaya aiddir.

Oyunun təsviri:



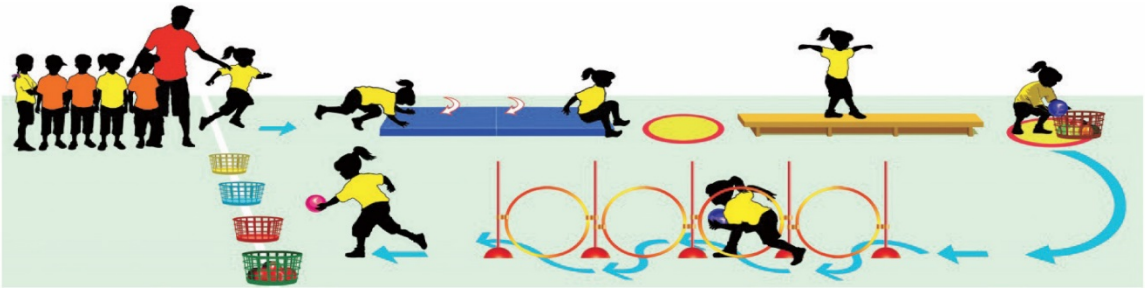
Şək. 8

Müəllim uşaqları oyunun şərtləri ilə tanış edir və vitaminlərin əhəmiyyətini onlara xatırladır.

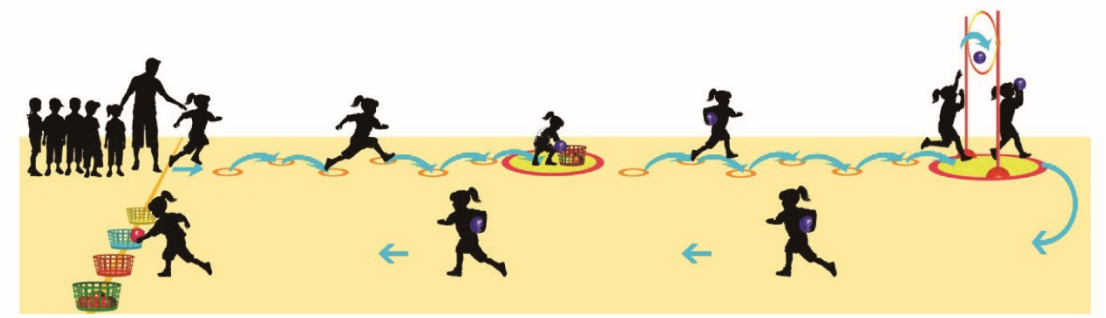
• Bundan sonra işarə verir və növbəti uşaq bir az tərəddüd edir. Arxada duran uşaq irəliyə çatarsa, irəlidəki oyundan çıxır və müəllim tərəfindən göstərilən cərimə fəallığını yerinə yetirir. Arxadakı uşaq irəlidəkini ötüb keçərsə, əvvəlki oyundan çıxır və müəllim tərəfindən göstərilən cərimə fəallığını yerinə yetirir, çömbəlməni və ya tək ayaq üzərində hoppanmağı.
• Müəllimin “start” işarəsində - iştirakçılar “tunelə” soxulsunlar, sonra “kisələri” geyinir və hoppana-hoppana “silindrlər” arasında hərəkət edirlər.
• aralıq finişi yanında ,,səbətdən” “vitaminləri” götürürlər, yəni rəngli oyuncaqları “kisəyə” atırlar və finişə doğru qaçırlar və burada topları uyğun rəngli səbətə tökürlər.

Avadanlıq:
• müxtəlif rəngli kiçik oyuncaqlar (keqli, kub, top);
• beş səbət (bunlardan dördü – yaxşı olardı ki, müxtəlif rəngdə olsun);
• şaquli maneələr üçün plastmas borular;
• parka kisələr, təxminən 5-6 ədəd;
* tunel 3-4 ədəd hoppanmaq üçün sədd (hündürlüyü 50-55 sm);
• 2 ədəd döşək.
Oyunu birinci başa çatdıran və “vitaminləri” rəngə əsasən düzgün səbətlərə bölüşdürən dəstə qələbə çalır.

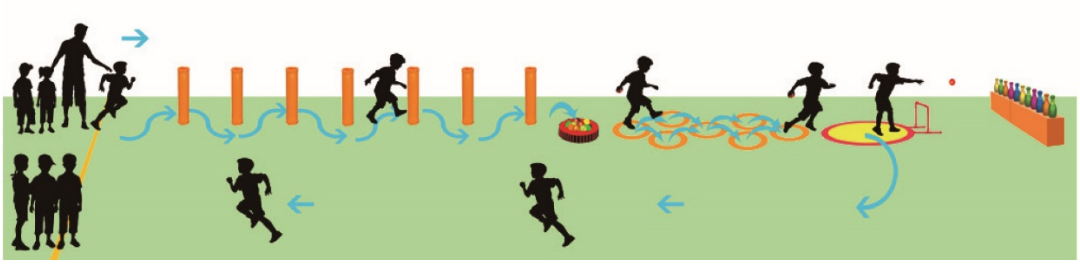
Oyunun müxtəlif variantları
Avadanlığın və zalın şərtlərini nəzərə alaraq, müəllim maneələrin çətinliyini və konfiqurasiyanı dəyişə bilər (Şəkil 9,10 və 11)



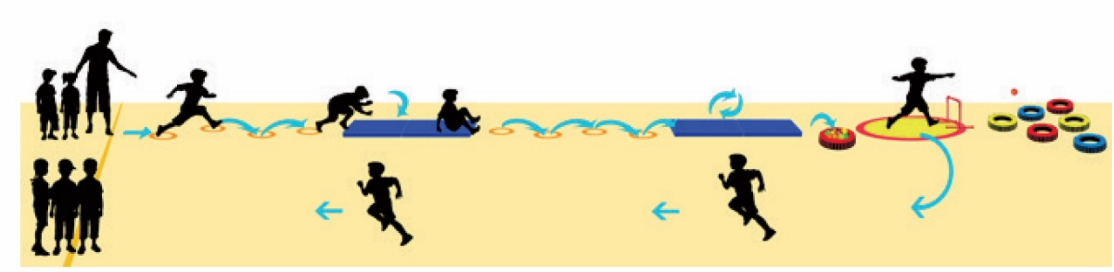
Şək. 9



Şək. 10



Şək. 11



Şək. 12

4. Oyun „Pipiyi qan xoruz”

Oyunun təyinatı: – elastiklik, sürət, zirəklik, eşitmə və görmə reaksiyası, tarazlıq, qüvvənin, koordinasiya vərdiş-bacarıqlarına dəstək verir.

Məzmun: cavan xoruzlar çox çalışırlar ki, güclü böyüsünlər və öz həyətlərini və kiçik cücələri qırğıdan yaxşı qorusunlar.

Avadanlıq:

• hula-hup halqaları və ya təbaşirlə haşiyəyə alınmış dairələr (cütlüklərin sayına uyğun olaraq).

Oyunun təsviri:

• Müəllim oyun başlayana qədər oyunun mahiyyətini izah edir və sinfi cütlüklərə bölür (yaxşı olardı ki, oğlanlar birlikdə və qızlar da birlikdə);
• təbaşirlə sinifdə neçə cütlüyün olduğu qədər dairə çəkilir.

Şək.13

• Cütlüklər dairədə dururlar və müəllimin işarəsində "pipiyi qan xoruz"oyununa başlayırlar, yəni dirsəklərini sıxmış vəziyyətdə tək ayaq üzərində hoppanaraq bir-biri ilə toqquşurlar və dövrəyə ikinci cütlük daxil olur.

5. Oyun „Hava şarı "

Oyunun təyinatı: oyun yaş üçün tövsiyə edilən fəallıqlardan istifadə etməklə müxtəlif idman növlərində lazımi hərəki bacarıqların inkişafına dəstək verir: havada hərəkət edən topun hərəkət trayektoriyasını saymaq, topa əllə zərbə vurmaq, yuxarı-aşağı hoppanmaq, qaça-qaça tək ayağına təkan verməklə hoppanmaq və tək ayağına düşmək, sürəti artıraraq və müxtəlif tempdə qaçmaq.

Oyunun süjeti: külək hava şarı ilə hədiyyə gətirir, uşaqlar isə öz həyətinə onu elə endirməlidirlər ki, torpağa toxundurmasınlar.
Müəllim uşaqları oyunun məzmunu və şərti ilə tanış edir və eləcə də izah edir ki, bu oyuna sahib olmaq onlara sonralar top-top, basketbol, volleybol və raqbi oyununda yardım edəcəkdir (Şəkil 14). Sonra iki qrupa bölür, məsələn, sarı və qırmızı "küləklərə". Əllə oynayırlar, maksimal olaraq doldurulmuş böyük şarla.

Şək. 14

Oyun meydanı 18 x 9 və ya 16 x 8 metrdə üç hissəyə bölünmüşdür, orta hissə oyun meydanıdır 14 x 9, orta xətlə və mərkəzdə 2-3 m diametrində dairə ilə. Meydanın hər iki kənarında tam enində 2-3 metr enində sahələr işarə edilmişdir "top meydanı", bir tərəfi "sarı küləkli həyət", ikinci tərəfi "qırmızı küləkli həyət".
Müəllim meydanın mərkəzində fit nişanında iki oyunçu arasında şarı atır (basketbolda olduğu kimi).

Oyunçular havada şara elə toxunmağa çalışırlar ki, mümkün qədər uzağa uça bilsin, öz həyəti istiqamətində. Həyətə düşmüş top "ura"(lelo) deməkdir.

Avadanlıq: 1 ədəd böyük rəngli şar və ya vinil materialında doldurulmuş top.

6. Oyun „Qrehetbol"

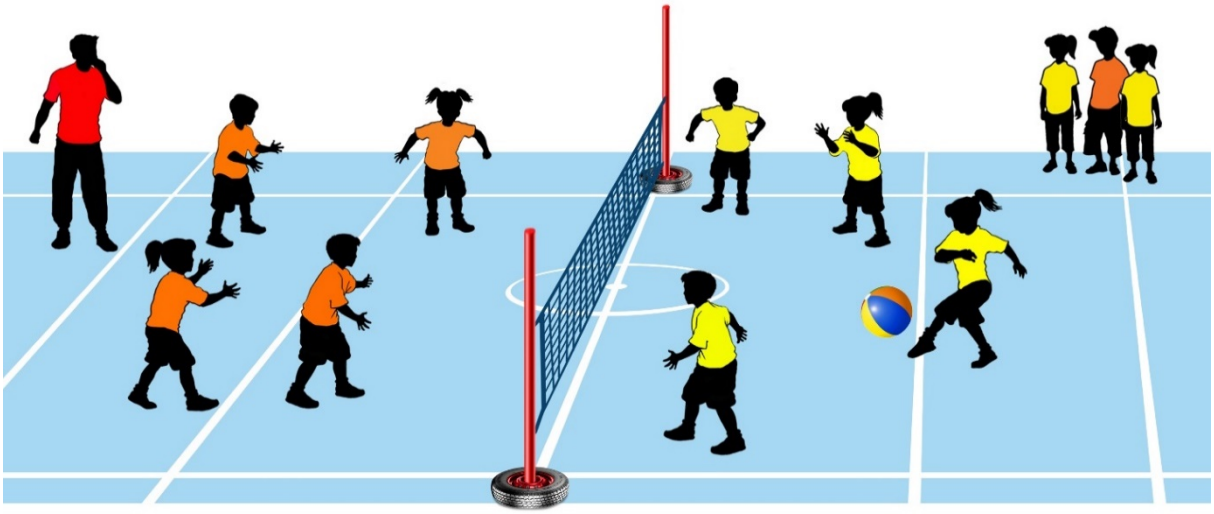
Oyunun təyinatı: - sürətin, zirəkliyin, görmə reaksiyası, tarazlıq, koordinasiya və futbol növünə xas olan hərəki vərdiş-bacarıqlara dəstəyin verilməsi.

Məzmun: uşaqlar oyunda topa təkcə ayaqla, başla və çiyinlə toxunurlar, futbolda qəbul edildiyi kimi. Asanlıqla mənimsənilməsi üçün oyun böyük yüngül topla davam edir. Oyunun qaydaları da imkan daxilində sadələşdirilmişdir.

Avadanlıq:
• top (yüngül, böyük top 40-50 sm diametrində);
• tor (standart volleybol və ya tennis toru);
• toru tutan dayaqlar - 2 ədəd.

Oyunun təsviri:

Oyun başlanılana qədər müəllim volleybol qaydalarını izah edir:
- topun ötürülməsi: tordan ən azı 4 m aralıda işarə edilmiş xətdən;
- meydanın ölçüləri (volleybolun standart meydanı 8 m X 16 m ola bilər);
- torun hündürlüyü ən azı 1,60 m və ən çoxu 1,80 m;



Şəkil 15

- Oyun müddəti 10 xala qədər;
- oyunçuların sayı 6-6-ya, 5-5-ə və ya 4-4-ə (hər bir dəstədə qızlar və oğlanlar eyni sayda).

Hakim vəzifəsini müəllimin özü yerinə yetirir, assistent və ya hakim funksiyası travma və ya başqa hər hansı bir səbəb üzündən oyunda iştirak edə bilməyən uşağa tapşırıla bilər.

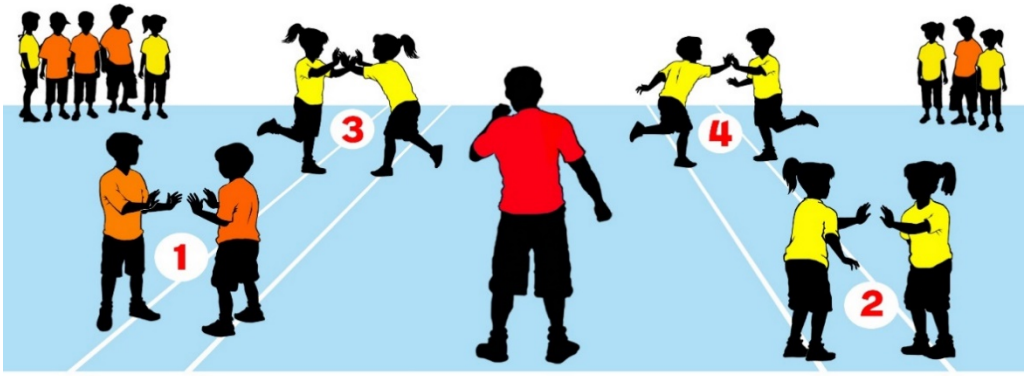
7. Oyun „Həyətin müdafiəsi"

Oyunun təyinatı: - elastikliyin, zirəkliyin, qüvvənin, özünü sığortalamanın, tarazlığın, böyük hərəki vərdiş-bacarıqların inkişafına dəstək verir.

Məzmun: nənə ləzzətli sucuqlar hazırlayıb qurumaq üçün həyətdən asdı. Ayı balaları onun ətrini duyub sucuqları oğurlamaq istədilər. Uşaqlar həyətdə sucuq "oğrusu" ayıları görüb sucuqları qorumaq üçün ayılarla mübarizə aparmağa başladılar.

Avadanlıq: cütlüklərin sayına uyğun olaraq, meydanın enində və ya uzunluğunda işarə edilmişdir, yaxud da təbaşirlə iki parallel xətt keçirilmişdir.

Oyunun təsviri:
• Oyun başlayana qədər müəllim uşaqlara oyunun mahiyyətini izah edir və sinfi iki qrupa bölür (hər bir qrupda qızların və oğlanların təxminən eyni sayında);
• iki qrupa bölünmüş uşaqlar bir-birindən 50 sm aralıda iki parallel xətdə dururlar;
• hər bir oyunçunun məsələsi əllərini yumruqlayaraq rəqibin ayağını xətdən çəkməyə məcbur etməkdir – və ya təkan versin və geri çəkilsin, yaxud da addımını irəli atsın.
• yalnız bir-birinin əllərinə toxuna bilərlər.
Sadəliyinə baxmayaraq, bu fiziki fəallıq çox həvəslidir, eyni zamanda enerji tutumludur və eyni zamanda bir neçə xassəni inkişaf etdirir.



Şək. 16 (Oyun variantları birlikdə)

Oyunun başqa variantları:
2. Variant – iki ayaqda durmaq, bir-birinin üzərinə qoyulmuş bir əllə.
3. Variant: - bir ayaqda durmaq, bir-birinin üzərinə qoyulmuş iki əllə.
4. Variant: - bir ayaqda durmaq, bir-birinin üzərinə qoyulmuş bir əllə.

8. Oyun „Topun kəsilməsi“

Oyunun təyinatı: elastiklik, sürət, zirəklik, hücum və müdafiə strategiyası qabiliyyətinin inkişafına, manipulyativ bacarığın, böyük motorikanın inkişafına dəstəyin verilməsi.

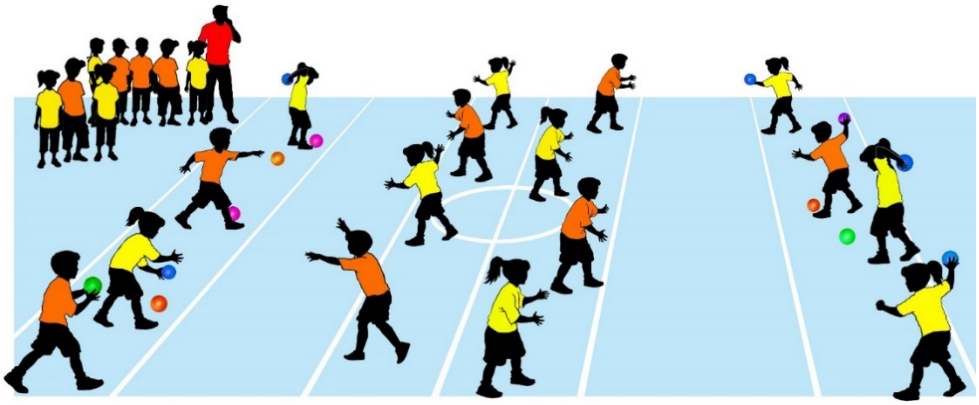
Oyunun təsviri
Müəllim uşaqları 2 qrupa bölür (6-8 uşaq) və hər birini 2 dairədə yerləşdirir. Qruplardan biri böyük dövrədə durur, bir-birindən əllərini geniş açaraq aralı məsafədə. Onlar “kəsənlərdir”. Müəllim onlara 3-4 top (əl topu) paylayır. Meydanın mərkəzində, böyük dövrədən 4-5 metr aralıda olan ikinci dövrədə ikinci qrupun üzvləri dururlar, “müdafiəçilər” birinci dəfədə 4, sonra 3 və axırda 2 uşaq olur. Dövrənin mərkəzində 5 və ya 6 ədəd keqli və ya silindr durur.

Məzmun: oyunun süjeti minimaldır, çünki tam sinif imkan daxilidə eyni şəkildə yüklənməlidir. Müvafiq olaraq, iki dəstəyə ayrılmış uşaqlar bir-birini əvəz etməklə topla rəqibi kəsməyə və oyundan çıxarmağa çalışırlar.

Avadanlıq:
• Həndbol (N1) və yüngül rezin toplar (təxminən iyirmi);
• 2 plastmas səbət, toplar üçün.

Oyunun təsviri (Bax, Şəkil 17)
• Müəllim oyun başlayana qədər uşaqlara şərti və qaydaları izah edir və sinfi iki qrupa bölür, qızların və oğlanların eyni sayı ilə:

• Meydan 5 zonaya bölünür, mərkəzi zonada müdafiəçi dəstə yerləşir və bu da ikiyə bölünür və bir-birinə arxa-arxaya durur. Mərkəzlə kəsişən iki zona boşdur. Kənar iki zona solda və sağda hücumda olan dəstə tərəfindən tutulmuşdur və eləcə də ikiyə bölünmüşdür.
• Hücumçular topu mərkəzi zonaya tərəf atırlar ki, onunla müdafiəçi dəstənin üzvünü vura bilsinlər. Vura bildikləri halda, vurulan uşaq oyunu tərk edir. Topu tutan zaman isə onu vuran şagird oyunu tərk edir;



Şəkil 17

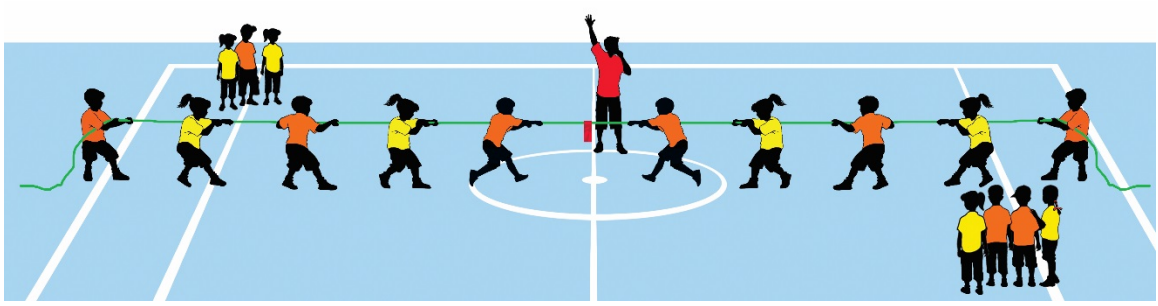
Oyunun qaydaları:
• Oyunda ən azı 8-10 top iştirak edir. Müəllimin nişanında oyun başlanır və hər bir dəstə üçün hücumda 2-2 dəqiqə davam edir. Sonra oyunçular bir-birini əvəz edirlər.
• Hücumda olan dəstə hər bir oyunçunu kəsməsi üçün xallar alır və bu da eləcə də bu oyunçunun oyundan kənarlaşdırılmasına bərabər olur və 2 xalla qiymətləndirilir.
• Müdafiədə olan dəstə üçün əlavə xallardır: topu tutmaq, hər bir tutulan top – 2 xal və kəsilməyən oyunçu – 2 xal.

Meydanın təsviri
• Meydan (ən azı 16x8 m.) beş zonaya bölünmüşdür:
• hücum zonası - meydanın kənar xəttindən ortasına tərəf 2-2 və ya 3-3 metr.
• Neytral zona – hücum zonasından ortaya tərəf 4-4 və ya 5-5 metr, bura heç bir tərəfin oyunçusu daxil olmur. Giriş və ya ayaq basmaq – 1 xal ilə cərimə olunur.
• Müdafiə zonası – meydanın orta xəttindən ora-bura 2-2 metr, burada yalnız müdafiəçilər hərəkət edirlər.
Variant I – müxtəlif ölçüdə toplarla oynayırlar ki, bu da uşaqları topla münasibət qüvvəsini əməli şəkildə dəyişməyə məcbur edir.
Variant II – uşaqlar oyunu tərk etmirlər, topa vurduqda və ya onu tutduqda, onlara xal yazılır. Belə bir variantda müəllimə iki assistent lazım ola bilər ki, xalları səhvsiz hesablaya bilsinlər.
Variant III – eyni qaydalarla oynayırlar, bu dəfə ayaqla (avadanlıq eyni və ya futbol topları 20 ədəd, N 3)

9. Oyun „Kəndirin dartılması”

Oyunun təyinatı: elastikliyin, əzələ qüvvəsinin, anaerobik bacarıqların, bədənin idarəetməsinin, çiyin qurşağının, özünü sığortalama, iri hərəki bacarıqların inkişafına dəstək verir.
Oyunda uşaqlar öyrəndikləri müxtəlif hərəki bacarıqlardan istifadə etməlidirlər ki, müqavimətləri dəf edə və öz dəstəsinin nailiyyətinin qayğısına qala bilsinlər.

Oyunun təsviri (bax, Şəkil 18): müəllim sinfi iki və ya daha çox dəstəyə bölür, onlardan hər birində qızların və oğlanların eyni sayı ilə. Oyunda əvvəlcə bir-biri ilə oğlanlar yarışma aparırlar, sonra qızlar və sonda hər iki dəstə tam tərkibi ilə.
Oyunun hakimi (müəllim) meydanın mərkəzində durur, bir dəstə onun solunda düzülür, ikinci isə - sağ tərəfində. Döşəmədə hər iki cərgə boyunca kəndir sərilmişdir və bunun ortasına açıq rəngli parça bağlanılmışdır və ya lent. Hakim oyun başlayana qədər kəndirin bu yerindən tutur ki, uşaqların hərəkətləri ilə mərkəzdən kənara çıxmasın. Hakimin birinci səsli işarəsində (fit, çağırış) hazırlaşın:
• dəstələr kəndiri elə götürürlər ki, kəndirdə olan işarə (rəngli zolaq) yarışmanın başlanmasına qədər meydanın mərkəzində olsun.
• Hakimin fitində dəstələr kəndir işarəsini öz tərəflərini dartmağa çalışırlar.
• hər bir dartmanın müddəti 15 dəqiqədir.
• əgər bu zaman ərzində bir dəstə kəndirin işarəsini dairədən kənara çıxararsa, bu halda
Bu zaman ərzində bir dəstə kəndirin nişanını dairədən kənara çıxardığı halda, qalib hesab edilir və 3 bal alır.
• Əgər 15 dəqiqə ərzində kəndir hər hansı bir dəstənin dairəsinin daxilində qaldığı halda, bu dəstəyə 1 bal keçirilir.



Şək. 18

Oyunun sonunda xallar cəmləşdirilir və qalib dəstə aşkar edilir.

10. Oyun „Cəld pas“

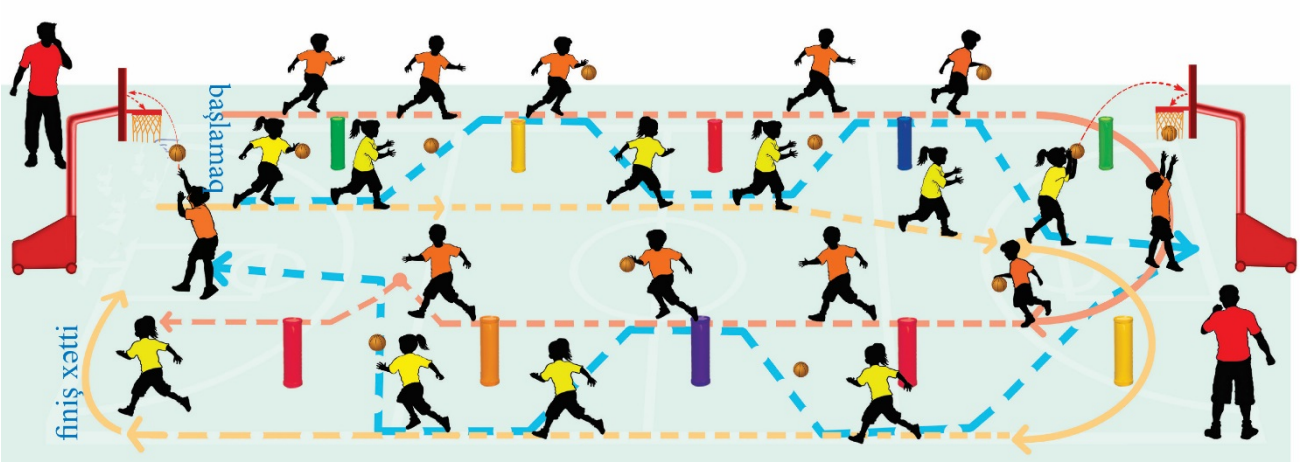
Oyunun təyinatı: oyun müxtəlif idman növü (basketbol, futbol, həndbol) yaş üçün tövsiyə edilən hərəki vərdiş-bacarıqların inkişafına dəstək verir. Topun əllə (və ya ayaqla) daşınması, əlin/ayağın bir-birini əvəz etməklə hərəkəti, havada hərəkət edən və ya yerə atılan topun hərəkətinə reaksiyanın verilməsi və onun hərəkət trayektoriyasını hesablamaq, əllə topu tutmaq və ya atmaq (ayaqla saxlamaq və ya hərəkətdə istiqaməti dəyişmək), sürətlə qaçmaq və müxtəlif tempdə.

Məzmun: oyun həndbol, basketbol və futbolun müvafiq elementlərindən ibarətdir – topu daşımaq, pas ötürmək və atmaq. Tərəfdaşların duyğusunu, sürətli hərəkət etdikdə maneəyə nəzarət edilməsi və hədəfə zərbə bacarığını inkişaf etdirir.

Avadanlıq:
• 10-10 ədəd basketbol, futbol və həndbol topları;
• şaquli yerləşdirilmiş plastmas konuslar (və ya borular).
• zalda dartınmaq üçün uzun kəndir;
• iki basketbol səbət, həndbol qapısı və ya zalın başında və sonunda divarda işarə edilmiş qapılar.

Oyunun təsviri (Bax, Şəkil 19):

• Oyun başlayana qədər müəllim uşaqlara şərti və qaydaları izah edir və sinfi iki qrupa elə bölür ki, hər bir qrupa qızların və oğlanların eyni sayı düşsün;
• Bundan sonra uşaqların yardımı ilə "trasanı" (hərəkətin istiqamətini) təyin edir, bundan da cütlükdə olan uşaqlar topu gəzdirməklə keçirməlidirlər.
• Müəllimin işarəsində uşaqlar (yaxşı olardı ki, qız-oğlan) cütlükdə hərəkətə başlasınlar.



Şək.19

• Oyunçu basketbol topunu üç dəfə döşəməyə toxundurmalıdır və konusdan (silindrdən) uzaqlaşdığında cütlük yoldaşına çatdırmalıdır. Cütlük yoldaşı eyni hərəkəti təkrar edir və topu qaytarır. Zərbə nişanəsinə yaxınlaşdıqda cütlüyə yaxın olan oyunçu səbətə atır;
• bundan sonra cütlük qaça-qaça geri qayıdır;
• sonra cütlük birinci cütlüyün iki maneədən keçdiyindən sonra hərəkətə başlayır;
• vaxtdan başqa, müəllim maneəni keçdikdə və hədəfə zərbə vurduqda alınan ballarla nəticəni qiymətləndirir. Burada və başqa mümkün halda yaxşı olardı ki, cərimə ballarının işlənib hazırlanmasında şagirdlər iştirak etsinlər.

Oyunun başqa variantları:
I variant: eyni hərəkət həndbol topu ilə yerinə yetirilir və həndbol qapılarına vurulur və ya divarda təsvir edilmiş qapıya topu atmaqla (Bax, Şəkil 20)

Şəkil 20

II variant: eyni hərəkət futbol topu ilə yerinə yetirilir və həndbol qapılarına vurulur və ya divarda təsvir edilmiş qapıya topu atmaqla.

Şək. 21

Avadanlıq və zalın şərtlərini nəzərə almaqla, müəllim maneənin çətinliyini və konfiqurasiyanı dəyişə bilər.

11. Oyun „Şən basketbol"

Oyunun təyinatı: oyun basketbol üçün lazımi hərəki vərdiş-bacarıqların inkişafına dəstək verir: topun əllə daşınması, əlin əvəzetmə ilə hərəkəti, havada hərəkət edən və ya döşəməyə vurulan topun hərəkətinə reaksiyanın göstərilməsi və trayektoriyanın sayılması, topun əllə vurulması və atılması, sürətlə və müxtəlif tempdə qaçmaq, hər növ hoppanmaların və kənarlaşmanın hərəki bacarıqların istifadəsi, hücum və müdafiə strategiyası.

Lazımi avadanlıq:
top - basketbol üçün, uşaq ölçüsündə - 5 nömrə;
səbətlər - 2 əd. (paltar üçün plastmas dairəvi böyük səbətlər);
hula-hup - 2 əd.
Oyunun əsas qaydaları:

Elementar basketbol qaydaları ilə davam edir – topun bir əllə daşınması, atılması və ya döşəmədən geri atılma xaricində ən çoxu iki addım. Rəqib dəstənin oyunçularına toxunmaq, toqquşmaq, kobud təsir və s. qadağan edilir
Meydan – standart basketbol (volleybol ola bilər).
Oyunun təsviri (Bax, Şəkil N22): hər bir dəstədən ən azı 2 oğlan və 2 qız iştirak edir, onlardan üçü birbaşa meydanda oynayır, dördüncü oyunçu "canlı səbət rolunu oynayır, rəqib dəstənin meydanın kənarında xətlə əhatə olunmuş dairədə durur və dəstə yoldaşları tərəfindən atılan topu səbətlə tutmağa çalışır. Dairədən çıxmaq hüququ yoxdur, yalnız tək ayağını dairədən kənara çıxara bilər. Səbəti mütləq hər iki əlində tutmalıdır.
Topun "canlı səbətə" atılması yalnız rəqib meydanın hüdudlarından mümkündür. Kənar xəttə qədər 6 metr diametrində yarımdairəvi zona məhdudiyyəti və bura müdafiəçilərə də, hücumçulara giriş qadağandır. Qalib dəstə "canlı səbətə" atılmış topların sayı ilə müəyyən edilir. Oyunun müddəti iki beşdəqiqəlik taymdır. Oyun zamanı dəyişmələrə icazə verilir.

Şək.22

12. Oyun „Topun havada səyahəti"

Oyunun məqsədi: kobud motorikanın, koordinasiya bacarığının, diqqətin cəmləşdirilməsi və kiçik motorikanın inkişafına dəstəyin verilməsi.
Məzmun: müəllim şagirdlərə topun düşüncələri haqqında maraqlı əhvalatlar danışır. **"Top düşünür – mən döşəmədə diyirlənirəm, yaxud da havada uçuram,, gah döşəməyə düşürəm, gah da divara atılıram. Havada elə gəzmək istəyirəm ki, yerə düşməyim və hər şeyi yuxarıdan gözdən keçirə bilim".**
Müəllim şagirdlərə topla oynamağı təklif edir, ona gəzməkdə və ən əsası, idman zalını yuxarıdan nəzərdən keçirməkdə yardım etsinlər.
Oyunun təsviri: şagirdlər bir sırada düzülürlər, sıra ilə birinci şagird hər iki əli ilə topu qəbul edir və müəllimin işarəsində başından yuxarı topu geridə duran uşağa ötürür, qalan şagirdlər də eyni hərəkəti edirlər, topun sıra ilə sonda duran oyunçuya çatdığına qədər.

Şək. 23

Topu yerə salmaq, oyunçunu buraxmaq olmaz. Sıranın sonunda duran şagird topu qəbul etdikdən sonra oyunu davam etdirir və bu dəfə yenə də hər iki əli ilə başından yuxarı topu onun qarşısında duran oyunçuya ötürür.
Oyun topun sıra ilə birinci şagirdə çatdığında başa çatdırılır. Oyun musiqinin müşayiəti ilə davam edir.

Oyunun başqa variantları:

1. Şagirdlər dairədə dururlar və hər iki əlləri ilə başlarından yuxarı topu arxada duran şagirdə ötürürlər. Oyun ardıcıl olaraq davam edir, şagirdlərin özlərinin dayanmaq istədiklərinə qədər.
2. Şagirdlər iki sırada dururlar. Birinci şagirdin qarşısında 5 metr aralıda dayaq var. Müəllimin işarəsində şagirdlər topu arxaya, başlarından yuxarı atmağa başlayırlar. Topun sıra ilə axırıncı oyunçuya çatdığında, topla birlikdə dayağa tərəf qaçır, dayağın ətrafında qaçıb sıranın başına çatır və topu eyni prinsiplə ötürməyə başlayır.

Oyun ardıcıl olaraq davam edir, şagirdlərin özlərinin dayanmaq istədiklərinə qədər.

VI FƏSİL

TƏHLÜKƏSİZLİK VƏ ZƏDƏLƏRİN PREVENSİYASI

Fiziki çalışma və oyun zamanı zədələnmə riskini azaltmaq üçün təhlükəsizlik qaydalarına əməl etmək çox önəmlidir. Uşaqlar və yeniyetmələr arasında fiziki fəallıq zamanı zədələnmə riski çox yüksəkdir, amma təhlükəsizlik qaydalarına lazımi şəkildə əməl edilərsə, o zaman hadisələrin 50%-də onun qarşısını almaq olar (Amerika İdman Tibb Kollecinin göstəriciləri).
Müəllim təhlükəsizliyin növbəti lazımi prinsiplərinə sahib olmalı və əməl etməlidir:

1. Əsas təhlükəsizlik prinsipləri

Müəllim təhlükəsizliyin növbəti əsas prinsiplərinə sahib olmalı və əməl etməlidir:

- İdman zalının və ya meydanın təhlükəsizliyinə riayət etmək lazımdır: məşq sahəsində sədd, iti ucları olan əşyalar və ya konstruksiyalar, işıq naqili, yaxın məsafədə şüşə pəncərələr olmalı deyil;
- məşq sahəsində çalışmaların və oyunların təşkili üçün kifayət qədər məkan olmalıdır;
- döşəmə sürüşkən olmamalıdır və təmiz olmalıdır;
- dərslərin hamısı başlamazdan öncə avadanlıqların təhlükəsizliyi yoxlanılmalıdır;
- şagird idman paltarı və ayaqqabı geyinməlidir;
- müvafiq məşqlər zamanı idman döşəyindən istifadə etmək lazımdır;
- bir çalışma döşəyində eyni zamanda yalnız iki uşaq məşq edə bilər;
- fiziki fəallıq və ya məşq başlayana qədər isinmə çalışmalarını təklif etmək, əsas hissə başa çatdıqdan sonra isə yüngül çalışmaları təklif etmək, məşq zamanı düzgün nəfəs almaq lazımdır;
- Müəllim sadə testlərdən istifadə etməklə (söhbət testi, ürək döyüntüsünün sıxlığı testi) boşalmanın intensivliyini qiymətləndirə bilməlidir ki, hansı göstəricidə məşqi dayandırsın;
- Müəllim zədələnmənin qarşısının alınması məqsədilə müvafiq məşq zamanı düzgün sığorta texnikasına malik olmalıdır. Müxtəlif travmanın ilkin yardım üsulunu və istifadə texnikasını bilməlidir;
- Müəllim uşağın inkişafının yaş xüsusiyyətlərinə sahib olmalıdır ki, ona yalnız fiziki, psixoloji və emosional xəsarət yetirməyəcək fəallıqları təklif etsin.

Şagirdin sağlamlıq vəziyyətinin qiymətləndirilməsi

Müəllim siniflə fiziki tərbiyə dərslərini başlayana qədər hər bir uşağın sağlamlıq vəziyyəti haqqında məlumatı qəbul etməli və ya malik olmalıdır. Bəzi xroniki xəstəliklərin, məs., ürək, tənəffüs sistemi, sümüklər və oynaqların patologiyası halında fərdi yanaşma gərəkdir, müvafiq yüklənmə və həkimin tövsiyələrini və uşağın vəziyyətini nəzərdə tutan fiziki fəallıqları təklif etmək lazımdır. Kəskin xəstəlik halında (soyuqdəymə, öskürək, qrip, baş ağrısı və s. kimi) uşağın fiziki fəallığa cəlb olunması tövsiyə olunmur.

Təhlükəsiz mühit

Şagird üçün fərdi mühit

Müəllim nəzərə almalıdır ki, uşaqlardan hər birinə hərəkət üçün fərdi məkan lazımdır ki, uşaqların bir-biri ilə, avadanlıqla və ya başqa əşyalarla toqquşmasının və gözlənilən travmanın qarşısı alınsın.

Binada təhlükəsiz mühitin təminatı

• Məşq zalının/otağının döşəmə səthi düz olmalıdır. Yaxşı olardı ki, taxta döşəmə olsun və sürüşməsin, lazım gəldiyi halda, yumşaq örtükdən istifadə etmək lazımdır;
• idman oyunu pəncərələrin, şüşə qapıların yaxınlığında aparılmamalıdır;
• elektrik mənbəyi mühafizədə olmalı, idman avadanlığı ondan uzaq olmalıdır;
• oyun mühitində maneələr olmamalıdır (stullar, iti bucaqlı əşyalar, oyun üçün lazım olmayan idman avadanlığı, müxtəlif elektrik naqili, su, qaz boruları və s.)
• bərkidiləsi avadanlıq (məs., İsveç divarı) məşqlərdən öncə yoxlanılmalıdır;
• avadanlıq və təchizat yaşa uyğun olmalıdır. Məsələn, kiçik yaşlı uşaqlar üçün nisbətən yumşaq və yüngül toplardan istifadə edilir.

Təhlükəsiz mühitin açıq səma altında təmin edilməsi

Açıq səma altında çalışmaq üçün müvafiq mühiti seçən zaman ilin fəslini nəzərə almaq lazımdır:
• yayda, yazın sonunda və payızın əvvəlində, yüksək temperatur şərtlərində, günəşin altında çalışmağa yol verilmir. Xüsusilə də səhər saat 11-dən saat 17-ə qədər, günəşin ultrabənövşəyi və şüalandırma çox yüksəkdir. Günəşdə idman etdikdə istilik/günəş vurması və dehidratasiyanın (qurumanın) inkişafı riski yüksək olur;
• günəşdən qorunmaq üçün uşaq çətirli papaq geyinməlidir ki, onun kölgəsi uşağın üzünə, boynuna və qulaqlarına düşsün. Eyni zamanda məqsədəuyğundur ki, paltar açıq rəngdə, nazik təbii materialdan, uzunqollu olsun, yanıq almaqdan qorunmaq üçün. Dərinin açıq sahələrinin günəşdən qoruyucu kremlə örtülü olması məqsədəuyğundur (minimal 15-günəşdən qorunma faktoru ilə - SPF 15);
• qışda çöldə idman etdikdə isti idman gödəkçəsini və papaq geyinmək lazımdır;
- oyun meydançası hamar olmalıdır, nəqliyyat vasitələrindən mühafizə olunmalıdır;
• Oyun meydançasında su və qaz boruları, elektrik naqilləri keçməməlidir, tikinti materialları yığılmamalıdır (suvaq, qum, şüşə, daşlar, kərpic, blok, iti ucu olan əşyalar);
• açıq səma altında meydança elə seçilməlidir ki, dərədən aralı olmalıdır ki, uşağın hündürlükdən düşmə riskinin qarşısı alınsın.

Paltar və ayaqqabı

Oyun zamanı düzgün seçilmiş paltar uşağın soyuqdəyməsini, qızmasını və başqa zədələnmə riskini azaldır;
• uşaq hərəkəti məhdudlaşdırmayan boş idman paltarınıgeyinməlidir (idman şalvarı/şortla və mayka);
• paltar ətraf mühitə və ilin fəsillərinə uyğun seçilməlidir;
• həddən isti paltar geyinmək məqsədəuyğun deyil, çünki belə bir halda fiziki fəallıq zamanı yaranmış istiliyin ötürülməsi çətinləşir və asanlıqla qızma inkişaf edə bilər;
• idman ayaqqabısı yüngül, yumşaq, asanlıqla dartılan və ayağa yaxşı yapışması olmalıdır;
• məqsədəuyğun görülmür ki, idman ayaqqabısı corabsız ayağa geyinilsin, corab geyinmək məsləhət görülür;
• rəqs və ya gimnastika etdikdə nazik idman çustundan və ya yalnız corabdan istifadə etmək lazımdır.

Fərdi təhlükəsizlik qaydaları

• İdman zamanı şagird hər növ zinət əşyasını çıxarmalıdır (qolbağı, saat, boyunbağı, sırğa və s.);
• mütləq saçı yığmaq lazımdır;
• uşaq gözlük gəzdirdiyi halda, onu çıxarmalı və ya onu gözünə xüsusi rezin bərkidici ilə bərkitməlidir;
• çalışmalardan bəzisi və idman fəallığı fərdi qoruyucu vasitələrdən istifadə etməyi tələb edir, məsələn, dəbilqə (velosipedlə gəzinti), dizliklər (rəqs, gimnastika və s.), biləkliklər və s.;
• çalışma zamanı saqqız çeynəmək, konfet və ya başqa qida qəbul etmək olmaz, çünki bunların nəfəs yoluna düşməsi riski çoxalır (asfiksiya).

2. Bəzi xəstəliklər zamanı təhlükəsizlik qaydaları

Dehidratlaşma (suyun olmaması)

İdman zamanı böyük miqdarda tər ifraz olunur ki, bu da orqanizmin qurumasına səbəb olur – dehidratlaşmaya. Çox mayenin itirilməsi ümumi zəifliyə, əzələ qüvvəsinin azalmasına və koordinasiya bacarığının zəifləməsinə səbəb olur. Dehidratlaşma riskinin azaldılması üçün maye itkisini tərkibində karbohidrat olan maye (şirə), mineral və ya içməli su qəbul etmək lazımdır. Kofeindən ibarət içkini qəbul etmək tövsiyə olunmur, çünki kofein sidikqovucudur, mayenin çox miqdarda ifrazını gücləndirir və müvafiq

olaraq su azlığına səbəb olur. Dehidratlaşmanın qarşısını almaq üçün mayenin idmanla məşğul olmazdan öncə, bilavasitə idman prosesində və idmandan sonra qəbul edilməsi məqsədəuyğundur.
• 10 yaşına qədər idmanla məşğul olana qədər 45 dəqiqə əvvəlcə 150-200 ml maye, fiziki idman prosesində 20 dəqiqədə bir dəfə 75-100 ml maye qəbul etmək tövsiyə olunur.

Artıq çəkili uşaq və fiziki fəallıq

Adətən, artıq çəkili kiçik yaşlı uşaq fiziki fəallığa çox səylə cəlb olunmağa çalışır, amma belə bir uşaqların başqaları ilə müqayisədə nailiyyətləri aşağı olur, asanlıqla yorulurlar, nəfəs aldıqlarında çətinlik, hərəkətlərində məhdudiyyət, çox tərləmək müşahidə olunur.
Ümidlərinin tez-tez və təkrarən boşa çıxması uşağın aşağı özünüqiymətləndirməsinin formalaşmasına dəstək verir. Belə bir şagird nailiyyətsizlik qorxusu üzündən özünü fiziki fəallıqdan kənarlaşdırmağa çalışır. Artıq çəkidən xüsusilə qızlar əziyyət çəkirlər, özəlliklə də həmyaşıdları tərəfindən rişxənd olunduqlarında.
Müəllim nəzərə almalıdır ki, bu cür uşağa xüsusilə həssas münasibət göstərmək lazımdır. Müəllim elə bir fəallıq seçməlidir ki, şagird üçün əlverişli və asanlıqla əldə edilən olsun - tez-tez yerimək, yavaş templə qaçmaq, hakimlik etmək və s., onu həvəsləndirməli və tez-tez tərifləməlidir.
Artıq çəkili uşağa istirahət rejimini xüsusilə seçməlisiniz ki, uşaq qüvvələrini bərpa etsin. Travma riskini azaltmaq üçün xüsusi diqqəti idmanın düzgün texnikasına yönəltməlisiniz. Uşağın özünə idman paltarını seçmək imkanını verməlisiniz ki, utanmasın və özünü rahat hiss etsin.

Astma və fiziki fəallıq

Sinifdə bronxial astma xəstəliyi olan şagird ola bilər.
Müəllim bilməlidir ki, astmanı müxtəlif amillər kəskinləşdirə bilər (fiziki yüklənmə, müxtəlif allerjenlər, havanın dəyişməsi, virus infeksiyası, emosiya və s.). Xəstəlik tutma şəklində özünü göstərir və onun üçün növbəti əlamətlər xarakterikdir – fitli tənəffüs, öskürək, sinə darlığı və tənəffüsün kəskinləşməsi (əsasən də nəfəs verdikdə). Amma bilmək lazımdır ki, bronxial astma orta fiziki fəallığa qarşı göstərişi təqdim etmir. Bronxial astma yaxşı idarə edildiyində, fiziki fəallıq həyat səviyyəsini yaxşılaşdırır və həm astma tutmasının tezliyini, eləcə də ağırlığını azaldır.
Bronxial astması olan uşaqlarla iş üçün bir neçə tövsiyə:
• Uşağın hər zaman üzərində fərdi inhalyatoru olmalıdır və idmandan 5-10 dəqiqə öncə ondan istifadə etməlidir;
• isinməyə tədricən başlamalıdır, ən azı 10 dəqiqə ərzində;
• yüklənmən nisbətən aşağı intensivlikdə olmalıdır;
• soyuqda idmanla məşğul olduqda maska taxmalı və ya burnuna şarf örtməlidir ki, soyuq havanı udmasın;
• idmanla yüngül məşğul olduqda yalnız burnu ilə nəfəs almalıdır, havanı isitmək məqsədilə;
• uşaqda soyuqdəymə və ya viruslu infeksiya olduğunda, idman etməməlidir;
• ağır astması olan uşaqları çiçəklənmə dövründə çöldə idman etməkdən uzaq tutmaq lazımdır, xüsusilə də onun bitki tozuna allergiyası vardırsa;
• Astma tutması zamanı uşaq idmanı yarımçıq kəsməli, inhalatorla tənəffüs etməli, vəziyyəti yaxşılaşana qədər sakit vəziyyətdə olmalıdır.

Fiziki fəallıq və şəkərli diabet

Şəkərli diabet xəstəliyi olan uşaq fiziki fəallığa cəlb oluna bilər, amma müəyyən təhlükəsizlik qaydalarına əməl etmək lazımdır. Fiziki yük zamanı hipoqlikemiyanın (qanda şəkərin səviyyəsinin kəskin azalması) inkişafı riski mövcuddur. Hipoqlikemiyanı əsmə, soyuq tər, ürək döyüntüsünün sürətlənməsi, üyüşmə hissi, solğunlaşmaq, huşun itirilməsi, cəng olma xarakterizə edir. Şəkərli diabeti olan uşaq yanında sadə (şəkər qırığı, konfet, şirin şirə və s.) və mürəkkəb (çörək və ya şirniyyat) karbohidratlardan ibarət şirin qida gəzdirməlidir. Hipoqlikemiyanın əlamətləri baş qaldıran kimi şagird əyləşməli, əvvəlcə sadə, sonra da mürəkkəb karbohidrat tərkibli qidanı qəbul etməlidir.

Hepatit, QİÇS

Müəllimin və şagirdlərin məlumatı olmalıdır ki, QİÇS, B və C hepatitləri kimi infeksiya xəstəliklərinin yoluxma ruskinin qarşısını necə alsınlar. Verilən xəstəliklərin bir adamdan ikinciyə ötürülməsi qanla, cinsi əlaqə ilə və B hepatiti halında tüpürcəklə baş verir. Xəstəlik tərlə, göz yaşı ilə, əl verməklə və gündəlik əlaqə ilə keçmir. Verilən xəstəliklərin qarşısını almaq üçün növbəti ölçüləri götürmək lazımdır:
• yaralanma və ya qanaxma halında yaranın əlcəksiz əllə təmizlənməsinə yol verilmir.

• Qanabulaşmış paltar, avadanlıq dəyişməli və ya isti sabunlu su ilə yuyulmalı və dezinfeksiya mayesi ilə təmizlənməlidir. Belə bir imkan olmadığı halda, istifadə etmək lazım deyil.
• Oyun meydançasında tüpürmək olmaz. Çünki bunlar mikrobların yayılmasına imkan yaradırlar. Uşaqlar fərdi gigiyenik vasitələrdən istifadə etməlidirlər – sabun, dəsmal, fırça. Uşaqların hər birinin içməli su üçün fərqi qabları olmalıdır.

3. Zədələnmə zamanı ilkin yardım

Müəllim tənəffüs və ürək-qan-damar funksiyasını bərpa edilməsi üçün birinci yardım göstərməyi bilməli, eləcə də fiziki fəallıqla bağlı travma, sınıq, yaralanma, qanaxma, günvurması və s. zamanı birinci yardımı göstərə bilməlidir.

Qanaxmanın dayandırılması

Qanaxma qan damarlarının zədələndiyi zaman inkişaf edir. Birinci yardım zədələnmiş qan damarının növündən və qanaxmanın xarakterindən asılıdır – kapilyar, vena və ya arterial.
Kapilyar qanaxma – kiçik yara halında inkişaf edir, yaradan az miqdarda yavaş qan axır. Kapilyar qanaxmanın özü dayanır, hərçənd yaranın antiseptik məhlulla və ya su ilə yuyulması və təmiz tənziflə sarılması məqsədəuyğun olardı.

Venoz qanaxma– venadan axan qan tünd zoğalı rəngdə olur, kapilyarla müqayisədə nisbətən çox axınla baş verir. Qanaxmanın dayandırılması üçün təmiz parça ilə və ya bintlə yaraya təsir etmək, sarımaq və zədələnmiş əli və ya qolu yuxarı qaldırmaq lazımdır. Həkim məsləhətini almaq üçün uşağıxəstəxanaya aparmaq lazımdır.

Arterial qanaxma– arteriya qanı al-qırmızı rəngdə olur və sürətlə, fəvvarə kimi yaradan axır. Arterial qanaxma zamanı mümkün qədər tez bağ qoymaq lazımdır ki, qanın çoxlu miqdarda axınının qarşısını ala bilək. Bağ yaranın yuxarısından elə qoyulur ki, təsir arteriyanı bağlaya bilsin. Yuxarı ətrafların yaralandığı halda, bağ qola bağlanır, aşağı ətraflarda isə - buda. Aşağısında nəbzin hiss edilmədiyi halda, bağın düzgün sıxıldığı hesab edilir. Bağı 1-2 saatdan artıq (qışda 0,5-1 saat) müddətə saxlamaq olmaz. Artıq müddətə istifadə edildiyi halda, qanqrena baş verə bilər. Bağı vaxtaşırı 30-60 dəqiqədə bir dəfə boşaltmaq olar. Bağı sarıdıqdan sonra onun üzərinə bağın qoyulduğu vaxt dəqiq yazılmalıdır. Zərərçəkmiş dərhal stasionara aparılmalıdır.
• infeksiyanın yoluxmasının qarşısını almaq məqsədilə,əlcəksiz əllərlə yaraya toxunmaq və üfürmək məqsədəuyğun deyil;
• antiseptik məhlul yarada birbaşa istifadə edilmir;

Burundan qanaxma– zərərçəkmişin başını irəli və aşağı əymək lazımdır ki, qan boğaza və nəfəs yoluna keçməsin. Burun deşiklərinə təsir göstərilməli və burun 10-15 dəqiqə ərzində2 barmaqla örtülməlidir və zərərçəkmiş ağzı ilə nəfəs almalıdır. Burun çəpərinə soyuq sarıq və ya buz paketi qoymaq lazımdır.

İstilik vurması

İstilik vurması havanın yüksək temperaturu və rütubət şərtlərində inkişaf edir. Onun üçün tər xaricində isti quru dəri; çox istilənmə, güclü baş ağrısı, həyəcan, qıcolmanın inkişafı, huşun qarışması.

İstilik vurmanınqarşısının alınması
Yüksək temperatur və rütubət şərtlərində intensiv fiziki fəallığı məhdudlaşdırmaq, uyğun miqdarda maye qəbul etmək lazımdır. Çalışma zamanı maye qəbul etmək üçün tənəffüslər edilməlidir.

İlkin yardım:
• zərərçəkmişi nisbətən sərin yerə keçirmək, bədənin soyuq bezlərlə və ya su ilə sərinləşdirilməsi. Magistral qan damarlarına buz paketləri qoymaq və çoxlu miqdarda maye qəbul etmək lazımdır.
• təcili yardım briqadasını çağırmaq və uşağı xəstəxanaya yerləşdirmək lazımdır.

Günəş vurması
Günəşin altında çox qaldıqda inkişaf edir, xüsusilə də uşaq başına papaq örtmədiyində və maye qəbul etmədiyində. Günəş vurması üçün xarakterikdir: tər xaricində isti quru dəri; çox qızma; güclü baş ağrısı, ürək bulantısı, qıcolmanın inkişafı mümkündür.

İlkin yardım:
• zərərçəkmişi nisbətən sərin yerə keçirmək; soyuq su ilə sərinləşdirmək, magistral qan damarlarına buz paketlərini qoymaq;
• bir çox hallarda zərərçəkmişi dərhal stasionara yerləşdirmək lazım olur.

Burxulma, sınıq, çıxıq
Burxulmagüclü zədələnmə xaricində toxumanın qapalı zədələnməsi. Adətən, yıxıldıqda və ya iti əşya düşdükdən sonra müşahidə olunur. Dəri, dərialtı toxuma və əzələ zədələnir. Ağrı və şiş müşahidə olunur. Dəri tam pozulduqda, onu su ilə yumaq və steril sarıq qoymaq lazımdır. Ağrını azaltmaq üçün zədələnmiş yerə buz paketi və ya soyuq suda isladılmış tənzif qoyulmalıdır. Eyni zamanda bərk sarıq və zədələnmiş əlin-ayağın hərəkini məhdudlaşdırmaq məqsədəuyğundur. Həkimin konsultasiyası mütləq lazımdır.

Sınıqsümüklərin zədələnməsidir ki, bu da sümüyün bütövlüyünün pozulmasına səbəb olur. Bu zaman sümüyün zədələnməsi ilə birlikdə ətrafdakı toxumalar zədələnirlər: əzələlər, qan damarları, sinirlər və s. Sınıq açıq olanda sümüyün zədələnməsi dərinin zədələnməsinə və onun bütövlüyünün pozulmasına səbəb olur. Dərinin bütövlüyü pozulmadığında isə, sınıq qapalı olur. Sınıq halında, xəstənin stasionara aparılmasına qədər əlin və ya ayağın formasını bərpa etmək (düzəltmək) lazım deyil. Əsas odur ki, zərərçəkmişi dərhal tibb müəssisəsinə yerləşdirək. Buna qədər isə zədələnmiş əli və ya qolu imobilizasiya etmək lazımdır (hər hansı bir bərk əşyaya tərpənmədən təsbit etmək, məs., karton, çubuq, ikinci ələ və ya ayağa və s.). Açıq sınıq zamanı qanaxmanı dayandırmaq məqsədilə, mütləq steril sarıq qoymaq lazımdır.

Çıxıq sümüyün başının oynaq çantasından düşməsi və bu da oynaqda hərəkətin kəskin məhdudlaşdırılmasına və ağrıya səbəb olur. Tibb müəssisəsinə çatmayana qədər çıxığın düzəldilməsi məsləhət görülmür. Zədələnmiş oynağın hərəkətini məhdudlaşdırmaq, zədələnmiş sahəyə buz şarını qoymaq və xəstəxanaya çatdırmaq lazımdır.

Yumşaq toxumanın zədələnməsi
Vətərin və əzələnin dartıldığı və ya əzildiyi zaman mütləq zədələnmiş sahəni tərpənməz vəziyyətdə saxlamaq lazımdır.Əl və ya ayaq zədələndiyi halda, onu yuxarı qaldırmaq lazımdır. Zədələnmiş yerə bərk sarıq qoymaq və şiş əlamətini və qançırların inkişafı riskini azaltmaq üçün buz şarından istifadə etmək lazımdır.

Ürək getməsi
Ürək getməsi - başa oksigenin çatdırılmasının azalması ilə huşun itməsidir. Ürək getməsinə əsasən havasızlıq, aşağı təzyiq, hava isti olduğunda qan damarlarının genişlənməsi, izdihamlı yerlər, stres, çox vaxt ayaqda durmaq, aclıq və s. səbəb olur.
Ürək getməsinə qədər baş gicəllənməsi, istilik hissi, görmə qabiliyyətinin itməsi, kəskin solğunluq, əllərin və ayaqların soyuması və soyuq tər müşahidə olunur ki, bunlar da ürəyin getməsinə səbəb olurlar.

İlkin yardım

• Zərərçəkmişi uzandırmalı və ayaqlarını bədənindən yuxarı qaldırmalı, yaxud da uşaq oturmalı, başını əyməli və dizləri arasında saxlamalıdır.
• mütləq təmiz hava çatdırmaq lazımdır (pəncərənin açılması);
• qulaq mərcəklərini ovmaq;
• yaxşılaşdıqdan sonra dərhal yox, yavaş-yavaş qalxmaq.

Gözdə yad cisim

İlkin yardım

• Uşağın gözünə yad cisim düşdüyündə, gözü su ilə yuyun,yenə də gözdə diskomfort davam edirsə, dərhal həkimə müraciət etmək lazımdır ki, buynuz təbəqəsinin zədələnməsi istisna edilsin.
• Gözə kimyəvi maddə düşdüyü halda, gözü axar su ilə ən azı 15 dəqiqə yumaq və dərhal həkimə aparmaq lazımdır,göz yanığını istisna etmək üçün.

Əlavə №1

III sinif üçün dərs planının nümunəsi

Pillə/sinif	**İbtidai / III sinif**	**Dərs müddəti - 45 dəq.**
Məqsəd	Dayaq-hərəkət, manipulyativ, görmə reaksiyası, sürət, tənəffüs, ritm hissi, böyük və kiçik motorikanın, qaçmağın düzgün hərəki vərdiş-bacarıqlarının inkişafına dəstəyin verilməsi.	
Əldə ediləsi nəticə	Hərəkət elementlərinin təkmilləşməsi - irəli və geri yerimək, durmaq və işarə edilən yerdə hərəkət. İstiqamətin dəyişməsi və məkanda səmtləşmə. Hərəkətlərin müəyyən edilmiş qaydada yerinə yetirilməsi, müəyyən hərəkətlərin ardıcıllığı ilə - bir əllə topun səbətdən götürülməsi, qaçaraq səbətə atılması, düzgün tənəffüs	
Ötən bilik	Qeyd edilən hərəkətlər üzrə iş birinci və ikinci siniflərdə başlanmış, uşaq hərəkətin növbəti elementlərinə sahib olmuşdur – qısa məsafədə sürətli qaçışa, dayanmağa, fırlanmağa və onun üçün qəbul edilən sürətlə müxtəlif istiqamətdə yerdəyişməyə, müqavimətə görmə və hərəki reaksiya göstərməyə, səsli işarələrə reaksiya göstərməyə, başqası ilə toqquşmayaraq hədəfə tərəf hərəkət etməyə.	
Dərs hissələrinin ardıcıllığı və vaxt bölgüsü	**Fəallıq 1. Hazırlıq hissəsi -10 dəq.** 1) Çalışma, müəllimin səsləndiyində, bir sırada düzülmək, salamlaşma, dərs məsələləri ilə tanışlıq, 3 dəq. 2) Ümuminkişafetdirici çalışmalar – yerində gəzmək, yavaş templə qaçmaq, düzgün nəfəs almaq, 3 dəq. 3) İsinmə - baş və boyun çalışması, çiyinlərin və qolların yavaş-yavaş irəli, geri, yana, yuxarı hərəkəti, əllərin fırlandırıcı hərəkəti, hər iki ayağı ilə yuxarı –aşağı hoppanmaq. İrəli hoppanmaq, yana hoppanmaq, ziqzaqla qaçış. 4 dəq.	**10 dəq.**

Dərs hissələrinin ardıcıllığı və vaxt bölgüsü	**Fəallıq 2. Hazırlıq hissəsi – oyuna xas hərəkətlərin öyrənilməsi – çalışması (**fərdi**):** 1) meydanın bir kənarından o biri kənarına qaçmaqla hərəkət etmək, müxtəlif tempdə, sürətlə və asta-asta. 2) Eyni hərəkətlər bu dəfə top ilə, bir kənardan topu götürmək, ikinci kənara keçirmək və işarə edilən yerə qoymaq. 3) Növbəti iştirakçı ondan əvvəlki iştirakçı tərəfindən qoyulan topu götürür və meydanın ikinci kənarına qoyur, hansından ki, birinci şagird götürmüşdü.	**15 dəq.**
	Fəallıq 3. əsas hissə - hərəkətli oyun "Üzüm yığımı" **Oyunun məzmunu**: uşaqlar üzüm yığımındadırlar, onlar üzüm dərir və çəlləkdə toplayırlar. **Oyunun təsviri:** oyun başlayana qədər müəllim əsas qaydaları izah edir: • Cığırların başında və sonunda səbətlər durur (və ya hula-hup halqaları) – biri boşdur, ikincisi toplarla doludur • oyunun adına uyğun olaraq, səbətə və ya hula-hupa basketbol və ya həndbol, futbol, voleybol, tennis və ya masaüstü tennis topları tökülür. • Müəllim uşaqları eyni şəkildə bölüşdürür və hər birini cığırın başına qoyur. • Onun işarəsində uşaqlar cığırın ikinci başına qaçırlar, cığırın sonundakı səbətdən bir top götürürlər, fırlanıb geri qaçırlar. İşarə edilən xətdə dururlar və boş səbətə atırlar, sonra fırlanır və növbəti topu gətirməyə qaçırlar. Hakimin vəzifəsini müəllimin özü yerinə yetirir və şagirdlər oyunu mənimsədikdə, burada və başqa hallarda da asistent və hakim funksiyası travma üzündən və ya başqa səbəbdən birbaşa oyunda iştirak edə bilməyən və ya imkanları məhdud olan uşağa tapşırıla bilər.	15 dəq.
	Fəallıq 3 – yekun hissə 5 dəq. 1. Sakitləşdirici çalışma – meydan ətrafında gəzinti, əllərin və ayaqların silkənilməsi, tənəffüs çalışması 2. Oyunun təhlili, ev tapşırığının verilməsi	5 dəq.

Vaxt	**Dərsin müddəti cəmdə**	**45 dəq.**
Avadanlıq	**Lazımi avadanlıq**: • 50-100 ədəd kiçik ölçülü müxtəlif rəngdə plastmas top; • 20-30 ədəd müxtəlif ölçüdə top (*məs.: basketbol, həndbol, futbol, voleybol*); • 20 ədəd plastmas səbət və ya hula-hup halqası;	
Qiymətləndirmə	İnkişafetdirici qiymətləndirmə/şagirdlərlə əks əlaqə.	

Əlavə №2

IV sinif üçün dərs planının nümunəsi

Pillə / sinif	İbtidai / IV sinif	Dərs müddəti - 45 dəq.
Məqsəd	Görmə reaksiyasının, tarazlığın, koordinasiyanın və volleybolun növləri üçün xas olan dayaq-hərəki və manipulyativ hərəki vərdiş-bacarıqların inkişafına dəstəyin verilməsi	
Əldə ediləsi nəticə	Volleybol növünə xas hərəkət elementlərinin təkmilləşdirilməsi - - əllərin eyni zamanda və ayrı-ayrı hərəkəti, bununla da topa toxunulur (hər iki əlin açılmış barmaqları ilə topu tutmaq, hər iki əli ilə aşağıdan bir əlin ovcu ilə topa yuxarıdan vurmaq), ayaqların hərəkəti və duruş (bud-çanaq və çiyinlərin hədəfə tərəf çevrilməsi) topun qəbulu zamanı, iki ayaqla hündürlüyə hoppanmaq və bir əli ilə topu vurmaq. Dəstə yoldaşı üçün topun ötürülməsi. Topun səbətə atılması bir və ya iki əli ilə;	
Ötən bilik	Qeyd edilən hərəkətlər üzrə iş birinci və ikinci siniflərdə başlanmış, uşaq hərəkətin növbəti elementlərinə sahib olur – topun tutulması (volleybolda qəbul edilən) və ya zərbə (vurulan) zaman üzü hədəfə yönəlmişdir, yəni topa tərəf; zərbəni həyata keçirən əl bədənə nisbətən birbaşa, aşağı və çarpazvari hərəkət edir. Hər iki ayağı ilə yerindən yuxarı hoppanmaq, müxtəlif istiqamətdə sürətli yerdəyişmə, müqavimətə qarşı görmə və hərəki reaksiya, səsli işarəyə reaksiyanın göstərilməsi, hədəfə tərəf elə hərəkət etmək lazımdır ki, başqası ilə toqquşmasın. Havada topun hərəkət trayektoriyasının hesablanması. Dəstə yoldaşının yerini və hərəkətini nəzərə almaqla topun ötürülməsi.	
Dərs hissələrinin ardıcıllığı və vaxtda bölgüsü	**Fəallıq 1. Hazırlıq hissəsi -10 dəq.** 1) Çalışma – müəllim səsləndikdə bir sırada düzülmək, salamlaşma, dərs məsələləri ilə tanışlıq. 3 dəq. 2) ümuminkişafetdirici çalışmalar – yerində gəzmək, yavaş templə qaçmaq, düzgün tənəffüs.3 dəq. 3) İsinmə - baş və boyun çalışması, çiyinlərin və qolların irəli, geri, yana yuxarı hərəkəti, əllərin fırlanma hərəkəti, iki ayaqla yuxarı-aşağı hoppanmaq, 4 dəq.	**10 dəq.**
	Fəallıq 2. Hazırlıq hissəsi - oyuna xas hərəkətlərin öyrənilməsi-çalışma (fərdi-cütlükdə:) 4) meydanda hərəkət – dik və əyri vəziyyətdə irəli, geri, saga, sola, yana hoppanmaqla, yuxarı hoppanmaqla yerimək. Əllərin vəziyyəti – aşağı yönəlmiş, əllər birlikdə sinənin qarşısında, dirsəklərdə qatlanmış, üzün qarşısında, çiyinlərdən yuxarı. 5) eyni hərəkətlər bu dəfə topla, cütlük yoldaşı ilə və tor yanında. 6) topla çalışmalar (fərdi) divardan məsafə 3-4 m: topun divara atılması və atılmış topun hər iki əllə aşağıdan və yuxarıdan qəbul edilməsi, geri divara tərəf vurulması.	**15 dəq.**

	7) Topla çalışmalar (cütlüklərdə, məsafə 3-4 m): topun hər iki əllə aşağıdan və yuxarıdan qəbul edilməsi və cütlük yoldaşına ötürülməsi. 8) topun meydanın kənar xəttinin arxasından elə ötürülməsi ki, top tordan keçsin. 9) sonra əvvəlcə bir əllə topa havada yerində zərbə vurulur, sonra hoppanmada və cütlükdə topa istiqmətin verilməsi. Topa bir əllə vurmaqla onu tora atmaq (5-6 m.).	
Dərs hissələrinin ardıcıllığı və vaxt bölgüsü	**Fəallıq 3. əsas hissə - hərəkətli oyun „Şən volleybol”** **Oyunun təsviri**: oyun başlayana qədər müəllim volleybolun əsas qaydalarını izah edir: • topun ötürülməsi: tordan əb azı 4-5 m aralıda işarə edilən dairədən və ya xətdən; • meydanın ölçüləri (standart volleybol meydanı, 8m X 16 m ola bilər); • torun hündürlüyü ən azı 1,60 m və ən çoxu 1,80 m; • Oyunun müddəti 10 xala qədər; • Oyunçuların sayı 6-6-ya, 5-5-ə və ya 4-4-ə (hər komandada qızlar və oğlanlar eyni sayda). Hakimin vəzifəsini müəllimin özü yerinə yetirir və eləcə də asistent və hakim funksiyası travma üzündən və ya başqa səbəbdən birbaşa oyunda iştirak edə bilməyən və ya imkanları məhdud olan uşağa tapşırıla bilər.	**15 dəq.**
	Fəallıq 3 – yekun hissəsi 5 dəq. 3. Sakitləşdirici çalışma – meydanın ətrafında yerimək, əllərin, ovucların silkələnməsi, tənəffüs çalışması. 4. Oyunun təhlili, ev tapşırığının verilməsi.	**5 dəq.**
Vaxt	**Dərs müddəti, cəmi**	**45 dəq.**
Avadanlıq	**Lazımi avadanlıq:** • top (yüngül, böyük top diametric 30-40 sm); • tor (standart volleybol toru, hündürlüyü 160-170 sm); • toru tutan dayaqlar - 2 ədəd	
Qiymətləndirmə	inkişafetdirici/şagirdlərlə əks əlaqə	

Əlavə № 3

Fiziki inkişafın qiymətləndirmə testinin yaş normaları

Cədvəl № 8

Oğlanlar arasında testin yaş normaları															
Yaş	Qısa məsafədə qaçış (raundun sayı) Raundun uzunluğu 15-20 m		Qaçış 1,6 (dəqiqə, saniyə)		Qarın presi (miqdarı)		Bel presi santimetr		Döşəmədən əllərin üzərinə dayaq vermək (miqdarı)		Turnikdən asılmaq və dartınmaq (saniyə)		Fəqərənin elastikliyi (sm)	Çiyin oynağının dartınmasının yerinə yetirilməsi
8	Yalnız qaçışda iştirak qiymətləndirilir (raundların sayı qiymətləndirilmir)		Yalnız qaçışda iştirak qiymətləndirilir (məsafə və vaxt qiymətləndirilmir)		6	20	15,24	30,48	5	13	3	8	20,34	Edir və ya etmir
9					9	24	15,24	30,48	6	15	4	10	20,34	
10	23	61	11:30	9:00	12	24	22,86	30,48	7	20	8	10	20,34	
Qızlar arasında testin yaş normaları														
Yaş	Qısa məsafədə qaçış (raundun sayı) Raundun uzunluğu 15-20 m		Qaçış 1,6 (dəqiqə, saniyə)		Qarın presi (sayı)		Bel presi santimetr		Döşəmədən əllərin üzərinə dayaq vermək (miqdarı)		Turnikdən asılmaq və dartınmaq (saniyə)		Fəqərənin elastikliyi (sm)	Çiyin oynağının dartınmasının yerinə yetirilməsi
8	Yalnız qaçışda iştirak qiymətləndirilir (raundların sayı qiymətləndirilmir)		Yalnız qaçışda iştirak qiymətləndirilir (məsafə və vaxt qiymətləndirilmir)		6	20	15,24	30,48	5	13	3	10	20,34	Edir və ya etmir
9					9	22	15,24	30,48	6	15	4	10	20,34	
													20,34	
10	15	41	12:30	9:30	12	30,48	22,86	30,48	7	15	4	10	20,34	

Əlavə №4

Fiziki inkişaf testinin qiymətləndirmə forması

Cədvəl № 9

Sinif ..... Müəllim ..... Rəqəm .....

	Adı, soyadı	Yaş	Qısa məsafədə qaçış (raundun miqdarı)	Qaçış (1,6 km) qaçışda iştirak	Qarın presi (miqdarı)	Bel presi santimetr	Turnikdən asılmaq və dartınmaq (saniyə)	Fəqərənin elastikliyi (sm)	Çiyin oynağının dartınmasının yerinə yetirilməsi
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									

Əlavə № 5

Fəallığın testi

Cədvəl № 10

Sinif ..... Müəllim ..... Rəqəm .....

Şagird ..... Yaş .....

Suallar	Həftənin günləri							Dəq. cəmi
	B.e.	Ç.a.	Çər.	C.a.	C.	Şən.	Baz.	
1. Aerobik fəallıq – həftənin günlərini qeyd edin ki, bu zaman uşaq 30-60 dəqiqə piyada və ya velosipedlə gəzdi, qaçdı, hərəkətli oyunlar oynadı								
2.Anaerobik fəallıq – həftənin günlərini qeyd edin ki, bu zaman uşaq çalışmaları yerinə yetirdi: qarın presi, bel presi, turnikdən asılmaq								
1. Elastiklik – həftənin günlərini qeyd edin ki, bu zaman uşaq dartınma çalışmalarını yerinə yetirdi								
Kompüter, televizor arxasında keçirilən vaxt (dəqiqə, saat)								

Əlavə №6

Fiziki fəallığın fərdi forması

Cədvəl №11

Sinif ..... Müəllim .....Rəqəm.....

Şagird ..... Yaş .....

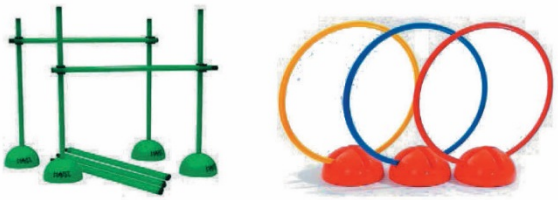
Fəallığın testinə əsasən uşaq fiziki cəhətdən aktivdir?		
Fiziki inkişaf testinin nəticələri	**Hə**	**Yox**
Nəticələr yaş normalarına uyğundur	Uşağın yaxşı nəticəsi var, müntəzəm fiziki fəallığa cəlb olunmuşdur. **Müəllimə məsləhət** Həvəsləndirmək lazımdır, yaxşı nəticələrinin olduğunu deyin.	Uşağın yaxşı nəticəsi var, amma müntəzəm fiziki fəallığa cəlb olunmamışdır. **Müəllimə məsləhət** Həvəsləndirmək lazımdır, izah edin ki, yaxşı nəticələri var. Amma müntəzəm fiziki fəallığa cəlb olunmadığı halda, nəticələri qoruyub saxlamaqda çətinlik çəkəcəkdir.
Nəticələr yaş normalarından aşağıdır	Nəticə normadan aşağıdır, amma o, müntəzəm fiziki fəallıqla məşğuldur. **Müəllimə məsləhət** Uşağa izah etməlidir ki, belə idman etməyə davam edərsə, daha yaxşı nəticələri olacaqdır.	Nəticə normadan aşağıdır və müntəzəm fiziki fəallığa cəlb olunmamışdır. **Müəllimə məsləhət** Uşağa məsləhət verin ki, fiziki fəallığın vaxtını artırsın, çünki başqa yolla nəticələri yaxşılaşdıra bilməyəcəkdir.

Əlavə №7

III-IV siniflər üçün avadanlıq

	Çalışma və oyun üçün çoxfunksiyalı – mobil avadanlığı təşkil edən elementlər		
N	Adı material və ölçü	Miqdarı	Avadanlığın fotoşəkli
1	Masaüstü tennis topları	300	
2	Tennis və təxminən eyni ölçüdə, müxtəlif rəngdə və materialdan hazırlanmış toplar	100	
3	Plastmas (keqli) topları	100	
4	Həndbol topları (№1)	30	
5	Volleybol topları	30	
6	Futbol topu (N4)	30	
7	Basketbol topu (N5)	30	
8	Doldurulan toplar (Beach-Ball/Megaball)	30	
9	Döşəklər	24-30	

10	Gimnastika topu (Hop-Ball)	**30**	
11	Şarlar	**1000**	
12	Plastmas rəngli kubiklər piramida qurmaq üçün (1 dəstdə 16 kub)	**4**	
13	Plastmas keqli (1 dəstdə 10 şüşə və 2 top)	**6**	
14	Plastmas konuslar üzərinə qoyulan çubuqlarla, trafın-da qaçmaq və üzərindən hoppanmaq üçün maneələri qurmaq	**50**	
15	Müxtəlif ölçüdə hu-la-huplar (kiçik 45-55 sm, orta 60-70, böyük 75-90 sm)	**60**	
16	Kəndir (metrlərdə)	**200**	
17	Tor	**2**	
18	Toplar üçün plastmas iri səbətlər	**30**	

19	Hula-huplar üçün pe-noplast bərkidicilər və süngərlə bərkidilmiş rəngli borula	20-24	
20	Hoppanmaq üçün kəndir və çalışmaq üçün rezin ip	25-25	
21	Toplar üçün əldə tutulan kiçik və böyük ölçülü plastmas səbətlər	30-30	
22	Rəngli təkərlər	12	
23	Plastmas silindrlər və ya 60-80 sm hündürlüyündə yol işarələri.	30	
24	Plastmastdan idman sədləri dəsti	10	
25	İçərisindən keçmək üçün tunellər (spiralşəkilli plastmas su borusu, ona bərkidilmiş su keçirməyən materialla örtülü boru (diametri 90-100 sm.)	4	

Terminlərin izahatı

№ Termin İzahatı

1 **Topun atılması**---------- yerə düşənin geri atılması, qayıtması.

2 **Çevrilmə**---------- bədən oxu ətrafında bədənin hərlənməsi

3 **Çiyinlər yana**---------- çiyinlər bir düz xətdə üfqi, barmaqlar düzəlmiş vəziyyətdə olur

4 **Mayallaq aşmaq**---------- diyirlənməklə hərəkət etmək. Bədənin müxtəlif hissəsinin növbə ilə döşəməyə dəyməsi.

5 **ÜTMG**---------- ürək döyüntüsünün tezliyinin maksimal göstəricisi.

6 **Əllər beldə**---------- dirsəkdən qatlanmış barmaqlar ilə əllərin belə dayaq verməsi.

7 **Durmaq**--------- dayanmaq.

8 **Qruplaşma**--------- ayaqlar dizlərdə əyilmiş, əllər yuxarıdan sarılmış - əllərin və ayaqların toplanılması.

9 **Qollar yuxarı**---------- çiyinlər şaquli vəziyyətdə yuxarı qalxır, ovucların içi bir-birinin içində.

10 **Yuxarı hoppanmaq**---------- yerində ayaqlar cütləşmiş yuxarı şaquli hoppanmaq.

11 **Düşmə** ---------- tək ayaqla geniş addım irəli atılır, diz və çanaq-bud oynağında əyilməklə ayaq geridə düzəlir və pəncə ilə döşəməyə söykənir.

12 **Sallaşmaq**---------- bədənin hər hansı bir hissəsi ilə turnikdən sallaşmaq ki, tərəflər turnikin aşağısında olsun.

13 **Bir addım irəli** --tək ayaq baş barmaqla irəli atılır, ikinci ayaq baş barmaqla dabana qoyulur, ayaq tam pəncə ilə irəli qoyulur.

14 **Qollar aşağı**---------- çiyinlər şaquli vəziyyətdə aşağı sallanmış, bədənin ətraflarında,ovuclar bir-birinin qarşısına çevrilmişdir.

15 **Kəllə-mayallaq**-------- bədənin dairəvi kəllə-mayallaq hərəkəti, şagird dayaq səthinə çiyinləri, boynu, tərəfləri ilə toxunması.

16 **Arxası üstə uzanmaq** ------ şagird dayaq səthində arxası üstə uzanır,belində dikəlmiş, əllər bədən boyunca, aşağı endirilmiş.

17 **Üzü üstə uzanmaq** ------- şagird dayaq səthində ağzı üstə uzanır,üzü döşəməyə tərəf.

18 **Sprint**---------- qısa məsafədə sürətli qaçış.

19 **XTEŞ**---------- xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagird.

20 **Geri dartınma**---------- bədənin yuxarı hissəsini beldən geri əyilir.

21 **İrəli atılma**---------- tək ayaqla hoppanmaq.

22 **İrəli dartınma**---------- yuxarı hissə irəli əyilmişdir, bud-çanaq oynağında qatlanmaqla.

23 **Top kəsməsi**--------- hərəkətli oyun, burada əsas məqsəd topun zərbə ilə rəqib dəstənin oyunçusunu kəsmək və oyundan kənarlaşma.

24 **Çarpaz durmaq** - çarpazlaşdırılmış ayaqlarda durmaq, bir ayağı irəli – ikinci geri.

25 **Oturmaq**---------- şagird dayaq səthinə budların arxa hissələri ilə oturur.

26 **ÜST** – Ümumdünya sağlamlıq təşkilatı.

Biblioqrafiya

1. Milli Tədris Planı 2018-2024-ci il;
2. T. Mancavidze, L. Kikalişvili, M. Xerxeulidze, N. Ğavlaşvili, E. Kandelaki – Hərəkətli oyunlar – I – VI sinif (Müəllimlər üçün köməkçi dərslik -2012 ϑ;
3. Paçkoriya T, Murvanidze E., Çelidze M. –İnklüziv təhsil "Xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlər üçün idman"–Müəllimlər üçün bələdçi, Tbilisi, 2013-cü il;
4. M. Xerxeulidze, E. Kandelaki–erkən yaşda uşağın inkişafı standartları – 2010-cu il;
5. T. Mancavidze, M. Xerxeulidze, N. Ğavlaşvili, E. Kandelaki – Uşağın fiziki inkişafı – Kliniki Təcrübənin Milli tövsiyəsi – 2008-ci il;
7. İdman növlərində bələdçilər toplusu VII-IX- 2007-ci il;
8. Considerations when programming fundamental movement skills 200-2017; https://education.nsw.gov.au/teaching-and-learning/curriculum/key-learningareas/ pdhpe/physical-education/resources
9. Physical Education Framework for California Public Schools Kindergarten Through Grade Twelve 2009; https://www.cde.ca.gov/ci/pe/cf/documents/peframework2009.pdf ;
10. The Ontario Curriculum - Grades 1-8, Health and Physical Education Interim Edition 2010, Le curriculumde l'Ontario, 1re à la 8e année – Éducation physique et santé, 2010 .Version provisoire. This publication is available on the Ministry of Education's website, at www.edu.gov.on.ca.;
11. WITTENBERG-BIRNAMWOOD SCHOOL DISTRICT - PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM Updated 2004-2005 by Tina M Bacon;
12. Health and Physical Education - Victorian Curriculum and Assessment Authority, State Government of Victoria, 2007 Last Updated September 11, 2009;
13. Personal Development, Health and Physical Education Years 7–10 - Syllabus Published by Board of Studies NSW GPO Box 5300 Sydney NSW 2001 Australia 2006;
14. North Dakota Standards and Benchmarks Content Standards Physical Education 2000 North Dakota Department of Public Instruction, Dr. Wayne G. Sanstead, State Superintendent www.dpi.state.nd.us
15. PHYSICAL EDUCATION CONTENT STANDARDS AND BENCHMARKS Michigan Department of Education 2007;
16. PHASE MODULE PHYSICAL ACTIVITY AND FITNESS EDUCATION ACHPER Victorian Branch, 2000;.
17. MMSD Physical Education Grade Level Standards - The Madison Metropolitan School District – 2008;
18. Children's Activity Pyramid Barbara Willenberg Associate State Food and Nutrition Specialist Published by MU Extension, University of Missouri-Columbia-1999;
19. Guidelines for Appropriate Physical Activity for Elementary School Children 2003 Update A Position Statement Council for Physical Education for Children (COPEC) of the National Association for Sport and Physical Education an association of the American Alliance for Health Physical Education and Recreation;

20. John C. K. Wang, Athanasios G. Papaioannou, Philippe P.G. Sarazin, Timo Jaakkola, Melinda A. Solmon A Brief Description of Physi cal Education and School Children's Sport Involvement in Singapore, Greece, France, Finland, and the United States IJSEP, 2006, 4, 220-226 c 2006 West Virginia University;
21. Physical activity and health in children and adolescents A guide for all adults involved in educating young people - MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA Secretaría General de Educación Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE), MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO Dirección General de Salud Pública Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología – 2008;
22. Discussion paper for the development of recommendations for children's and youths' participation in health promoting physical activity - Prepared for the Australian Department of Health and Ageing - Commonwealth of Australia 2005;
23. Promoting Physical Activity BRIGHT FUTURES GUIDELINES FOR HEALTH SUPERVISION OF INFANTS , CHILDREN AND ADOLESCENTS – 2010;

24. Physical Activity for Children: Current Patterns and Guidelines President’s Council on Physical Fitness & Sports , USA 2004;
25. National Physical Activity Guidelines. Anti Essays. Retrieved June 15, 2011, from the World Wide Web: http://www.antiessays.com/free-essays/59407.html;
26. Brightfuture guidelines - MIDDLE CHILDHOOD – 5-10 years – 2010;
27. WHA57.17 Global strategy on diet, physical activity and health - FIFTY-SEVENTH WORLD HEALTH ASSEMBLY ;
28. Cincinnati Children's Hospital - Growth and Development Wellness, School-Age (6 to 12 Years) Last Updated: 09/2009, http://www.cincinnatichildrens.org/health/info/growth/well/6-12-years.htm;
29. FITNESS GRAM ® / ACTIVITY GRAM ® 8.0 Activity and fitness assessment, reporting, and personal physical activity tracking tool. http://.www.Fitnessgram. net./; 2009-10 California Physical Fitness Test Fitnessgram Healthy Fitness Zones.;
30. Fundamental movement skills: Book 2 - The tools for learning, teaching and assessment. © Department of Education WA 2013;
31. Physical Education Framework for California Public Schools -Kindergarten Through Grade Twelve - 2009;
32. Daily Physical Activity in Schools - Ontario-2005;
33. Health and Physical Education – Ontario 2015;