

SUMQAYIT ŞƏHƏRİ TET GİMNAZİYƏ



QÜVVƏ
QABİLİYYƏTİ



FİZİKİ TƏRBİYƏ MÜƏLLİMİ
ƏLİYEV İLHAM İSMAİL OĞLU



QÜVVƏ QABİLİYYƏTİ



Mövzu: Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.





Standartlar:



1.3.3; 2.3.3; 2.3.2; 3.1.5; 4.1.1

Alt Standartlar:

1.3.3: Hərəkəti qabiliyyətlər, onları inkişaf etdirən oyunlar və hərəkətlər haqqında informasiya verir.

2.3.3: Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları və kompleksləri icra edir.

2.3.2: Ümuminkişaf hərəkətləri numunələrə müvafiq yerinə yetirir.



3.1.5: Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir.

4.1.1: Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.





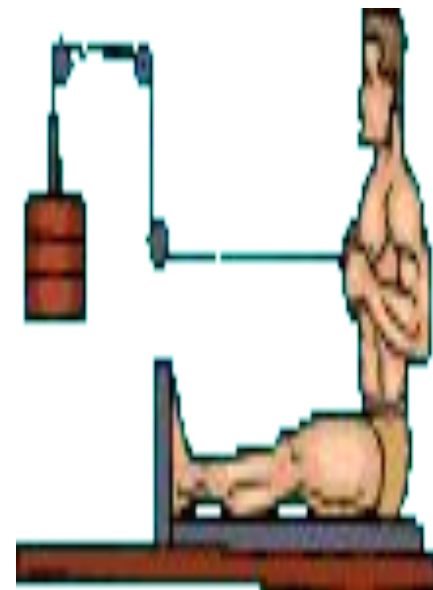
Məqsəd:



- 1. Qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.**
- 2. Bədənin ön əzələlərin qüvvəsini inkişaf etdirən hərəkətlər və oyunlar haqqında məlumat vermək;**
- 3. Qüvvə istiqamətli oyunların təşkili və keçirilməsi;**
- 4. Şagird fəaliyyətinin tənzimlənməsi və qiymətləndirilməsi.**

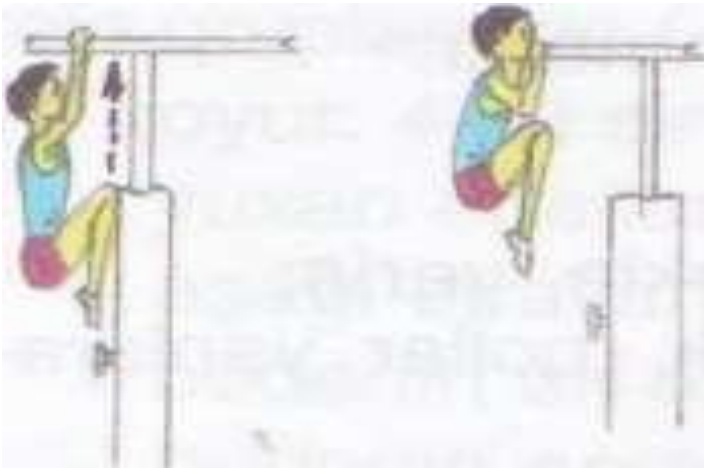


Fəndaxili inteqrasiya: 2.1., 3.1., 4.1.
İş forması: frontal, fərdi, qruplarla.
**İş üsulu: izah, hərəki təfəkkürün
formalaşdırılması, nümayiş etdirmə,
təkrar.**



Resurslar

Öz bədəninin çəkisi ilə təkrar, təkrar-seriyalı metodlarla fərdi və ya kollektiv yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri; Rəqibin müqaviməti, rezin amortizatorlarla, kiçik qantellərlə, təkrar icra edilən müqavimət ~~Təkrar~~ ^{Təkrar} edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər; Qüvvə "dayanacaqları" olan dairəvi hərəkətlər kompleksi.



Paralel qollarda bükülü qıçlarla sallanmadan dartınma.

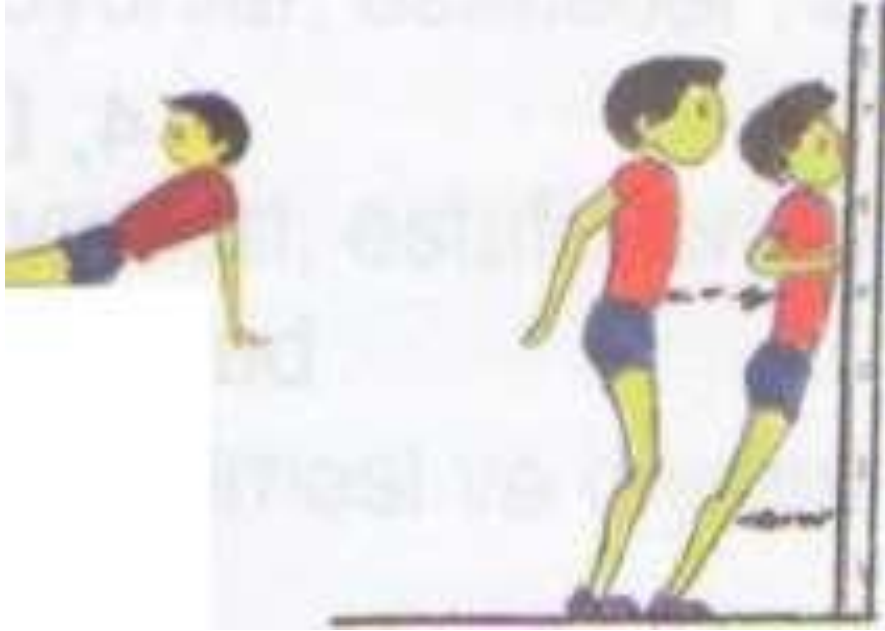
Paralel qollarda dayaqda irəliləmə.



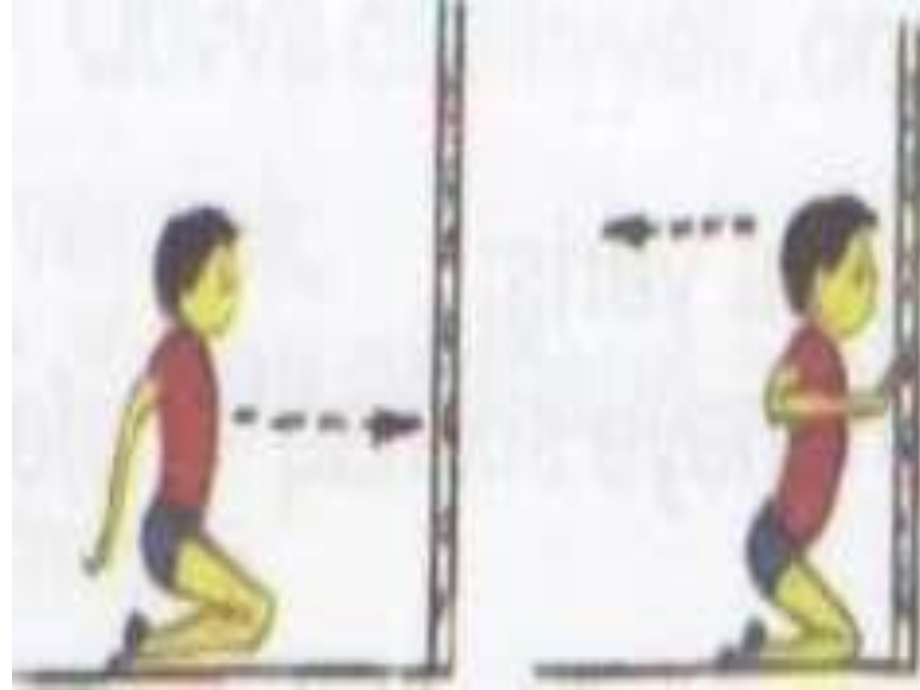
**İki gimnastika
skamyası arasında
arxa dayaqda
irəliləmə.**



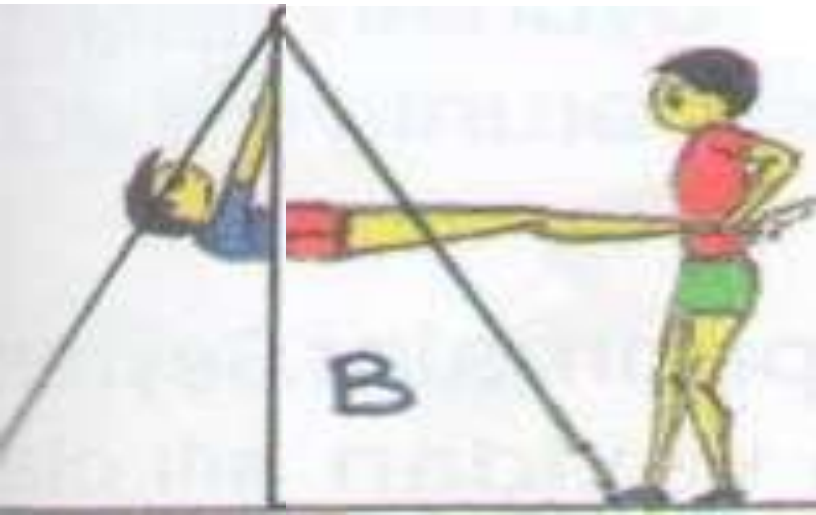
**Gimnastika skamyasına
istinad edərək qolların
müxtəlif dayaq vəziyyədərində
bükülüb-açılması**



Əsas duruşdan gimnastika divarına istinad və ondan itələnmə.



Dizlərdə duruşda gimnastika divarına istinad və ondan itələnmə.



**"B" alçaq turnikdən sallanır,
"A" onun qıçlarından tutubsaxlayır.
"B" dartınma hərəkətini yerinə yetirir.**

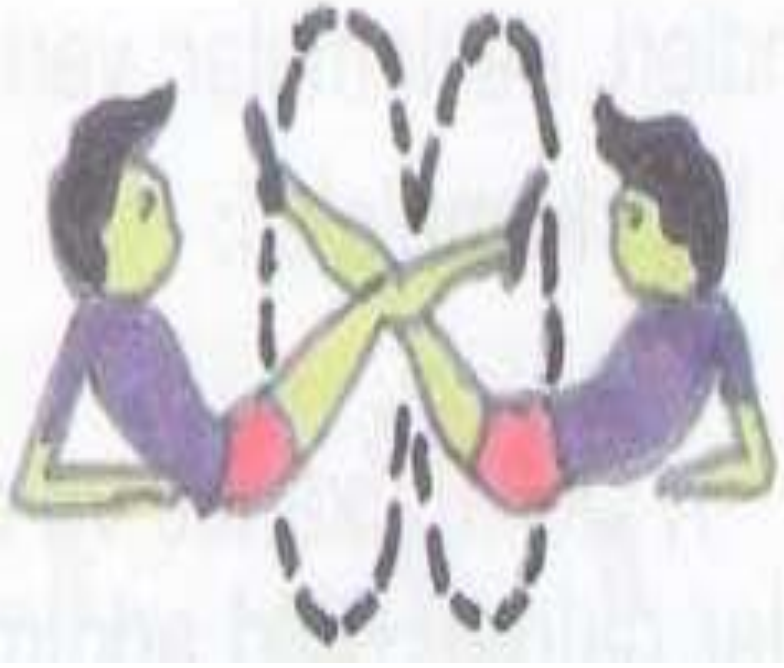




Uzanmış vəziyyətdə topu ayaqlarla tutaraq yuxarıya qaldırıb-endirmək.



Köndələn qoyulmuş gimnastika skamyası üzərində "B" "A"-nı budlarından tutaraq saxlayır. "A" qollarını qaldırıb-endirir.



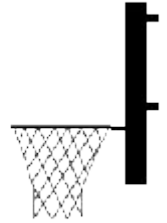
Uzanaraq dirsəklərə
dayaqdan qıçların sinxrom
dairəvi hərəkəti.



"B" "A"-nın baldırından
tutaraq saxlayır, "A"
gövdəni sağa- sola döndərir.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar:

Gimnastika döşəyi, İp, ağacı, Tabaşir, Ruletka, Bayraq. Fit, Saniyə ölçən. Top.



Dərsin gedişi: Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.



MOTİVASİY

Siz qüvvətli olmaq istəyirsinizmi ?

Kəndirə dırmanmaq istəyirsinizmi?

Ən böyük və çəkisi çox olan heyvan hansıdır
və yırtıcı heyvanlar ondan niyə qorxur ?

Çəkini qaldırmaq üçün bizə nə lazımdır ?

Tanınmış güclü idmançı kimdir ?



TƏDQIQAT SUALI

- 1).Siz qüvvətli olmaq üçün nə etməlisiniz?
- 2).Qüvvə hərəkətlərinin icrası sizə nə verir?
- 3).Qüvvətli olmaq insanlara hansı üstünlükləri verir?
- 4).Özünüzü müdafiyyə etməyi bacarırsınızımı?
- 5).Fiziki hazırlıqlı olmaq Vətənin müdafiyyəsində hansı üstünlük verir?



İnformasiya təminatı:

Dərslə yerinə yetiriləcək hərəkətlər, oyunlar, onların tayinatı haqqında məlumat vermək, komandalı fəaliyyət zamanı sonadək mübarizə aparmağın əhəmiyyətini qeyd etmək. Dərsimizin adı nədir ,siz hansı əzələləri tanıyırsınız?

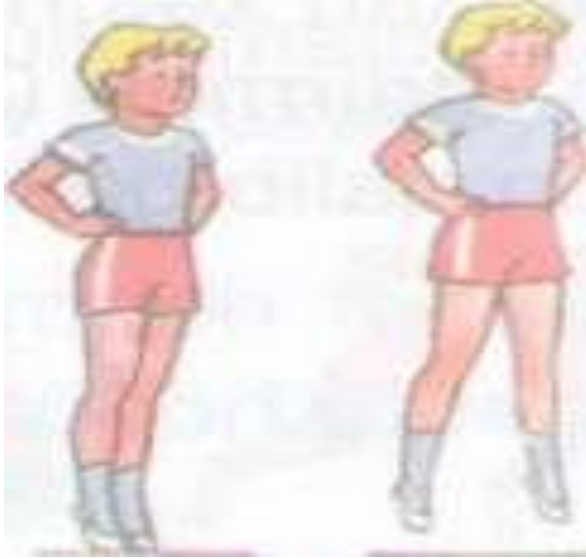
Hazırlayıcı hissə: 8-10

Hərəkət bacarıqları: Sıra fəndləri, irəliləmələr: yeriş, qaçış, hoppanmalar. **Seyrəlmə.**





Ümuminkişaf hərəkətləri



Ç.V. - ə.d.

əllər beldə; 1s.-tullanaraq
ayaqlar aralı .2S.-Ç.V.



Ç.V.-ə.d.-əllərbeldə.

1s. - sol ayaq yana, pəncə
üzərində.

2-3s. - gövdənin solayaylı əyilməsi

4s. - Ç.V.





Ç.V. - ə.d.;

1s. - qollar irəli - nəfəs almaq;

**2-3s. - irəli yaylı əyilməklə əlləri
döşəməyə çatdırmaq,;**

4s. - Ç.V.



Ç.V. - ə.d. - qollar yanlarda;

**1s.-sol ayağı irəli yellədən
ayaq altında əl çalmaq**

nəfəs almaq;

2 s. - Ç.V. - nəfəsi vermək;

**3s. - sağ ayaqla hərəkəti təkrar
etmək;**

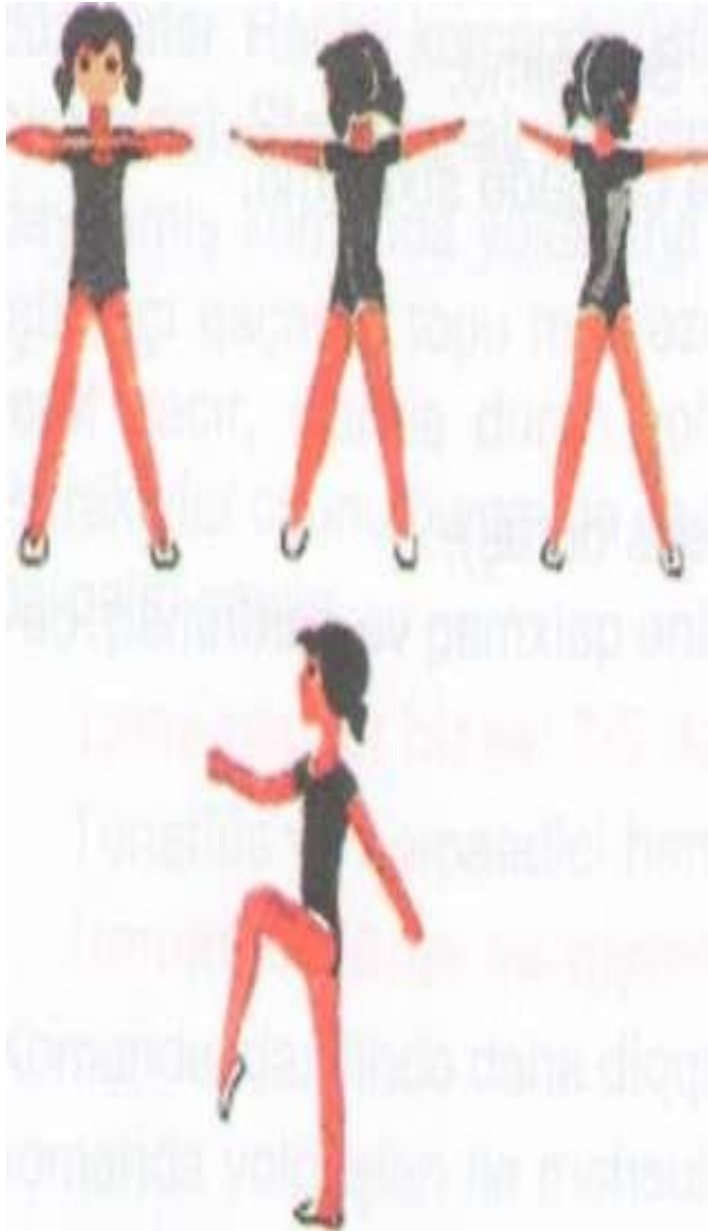
4s. - Ç.V





Bitişik addımlarla qaçış. Hücum addımında yayvvari hərəkətlər.





Ç.V.- ə.d.;

**1-2s. - sol ayaq yana, pəncə
üzərində gövdənin
sola yaylı əyilməsi;**

**3s. - qollar yuxarı - nəfəsi
vermək;**

4s. - Ç.V., nəfəs almaq;

**5-8s. - hərəkəti sağ tərəfə təkrar
etmək.**

**Ç.V. - ayaqlar aralı duruş, əllər
sinə qarşısında; 1s. - sağa
dönərək qollar yanlara; 2s. -**

Ç.V.;

**3-4s. - hərəkəti dönərək sola
təkrar etmək.**

**Dizləri yuxarıya qaldırmaqla
qaçış.**



**Qolları aşağıya
sallayaraq yerində
qaçış x 2-3**



**Ç.V. - ə.d., əllər arxada;
1s. - sol ayağı bükərək
dizi yuxarı qaldırmaq;
2s. - ayaq irəlində, pəncəni
dartmaq;
3s. - ayağı saxlamaq;
4s. - Ç.V.**



yeriř



ya

zəiflətməmək.



3-4s.eyni

sağ

solirəli-yuxarı;

yelləndirmək

Ç.v. - əllər sinə qarşısında;

Dirsəklərin geriyyə cəld yaylı hərəkətinin icrası ilə

ları dirsəklərdən bükərək iki cəld yaylı hərəkət, qolları

Metodik göstəriş: Hər addımda hərəkətin icrası.

Qollar çiyin səviyyəsində saxlamaq və

Hərəkətlər dəqiq və cəld olmalıdır. Müntəzəm nəfəs almaq.

Ç.v. - qollar irəli-xaricə, ovuclar aşağıya. Müxtəlif adlı əllərlə ayağı ardıcılıqla yellətməkiə yeriř: 1s. - sol əllə yellətmək; 2s.-sağ ayaqla irəli addım

hərəkəti,solayaqla.

Qolları yaylı yelləndirməklə hücum addımı ilə yerin 1s. - irəli

ayaqla hücum addımı, sağ qol arxaya.

2s. - hücum addımı vəziyyətində qolların yaylı

3s. - qolların vəziyyətini dəyişməklə solla hücum

Qıçların çarpaz vəziyyətdən oturub-qalxmaq.



Ç.V.-ə.d.

**1s.- irəli əyilərək əllərlə
döşəməyə istinad
etmək, ayaqları düz saxlamaq;**

2s. - sağ əl irəli;

3s. - sol əl bir qədər də irəli;

**4s - sağ əli sol əlin xəttinə
çatdırmaq; 5-8s əllərin
yerdəyişməsile geriyə ç.v.**



Qollar düz arxada, yarım oturuşda yeriş. Tam ayaqlar üstündə yeriş, başı düz saxlamaq. Hərəkəti adi yerişlə növbələmək (məsələn, hər səkkiz addımdan sonra). Müntəzəm nəfəs almaq.

Qolların hərəkəti ilə yeriş.

1s. - sola addım, əllər

çiyinlərdə, barmaqları yumruqda

yığmaq; 2s.- sağla addım, qollar yuxarı,

barmaqları açmaq;

3s. - sola addım, barmaqları yığmaq;

4s. - sağla addım, qollar aşağıya;

Hərəkətləri kəskin və ciddi icra etmək.

Müntəzəm nəfəs almaq.





Sinə üstə uzanmış vəziyyətdə gövdənin yuxarıya qaldırılıb-endirilməsi.



Sinə üstə uzanmış vəziyyətdən gövdəni eyni vaxtda qaldıraraq, əlləri biri-birinə toxundurmaq.

Kürəkləri bir-birinə tərəf duruşdan, ayaqların vəziyyətini dəyişmədən yanlara dönərək əlləri bir-birinə toxundurmaq.



**Dizlərdə duruşdan
oturma vəziyyətinə
mayallaq aşmaq.**

**Kürəklər üzərində
bükülü
vəziyyətdən ayaqları
bükərək irəli yuvaıanıb,
duruşdan hündürlüyə
hoppanmaq.**

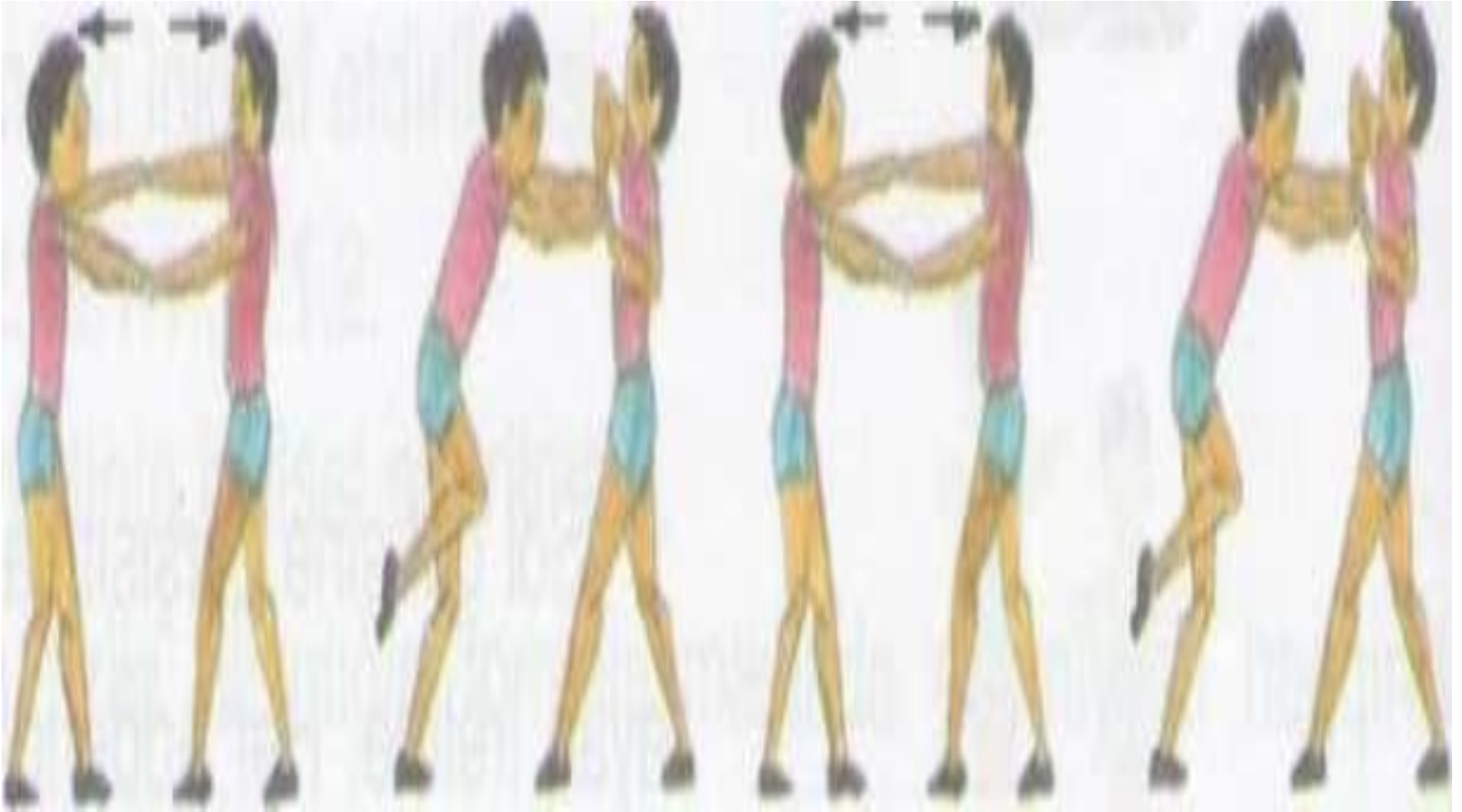


Kürəklər üzərində bükülü vəziyyətdən ayaqları bükərək irəliyə yuvarlanmaqla duruşdan hündürlüyə hoppanmaq, 180° dönüb, yerə enərək arxaya yuvarlanmaq.



Kürəklərdə uzanmış vəziyyətdən arxaya mayallaq aşıb, dizlərdə dayağa keçmək.

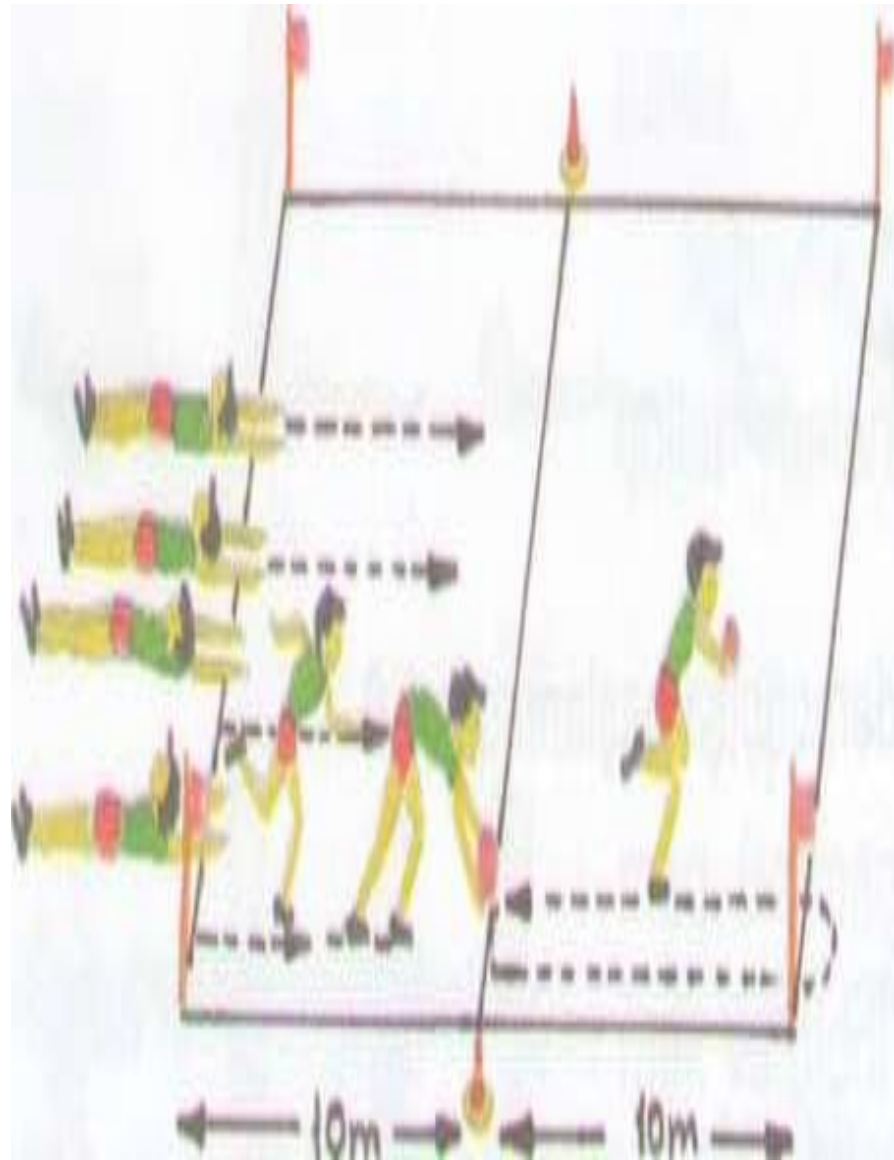
Əsas duruşdan arxaya mayallaq aşıb, dizlərdə dayağa keçmək.



Oturuşda bir-birini müvazinətdən çıxarmaq.

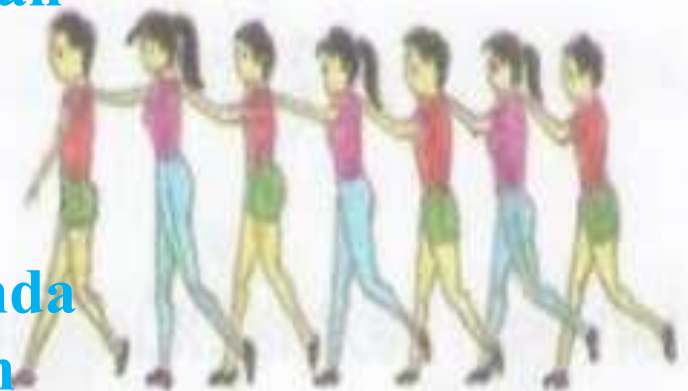
Müxtəlif çıxış vəziyyətlərində bir-birini müvazinətdən çıxarmaq.

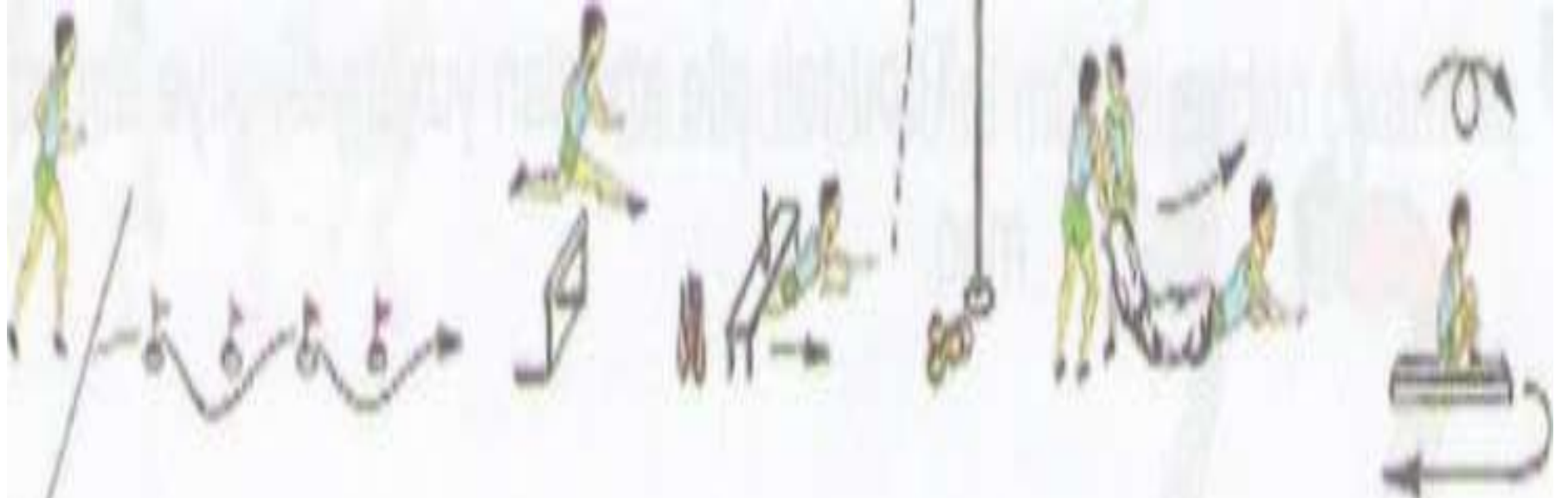
Əsas hərəkətlər:



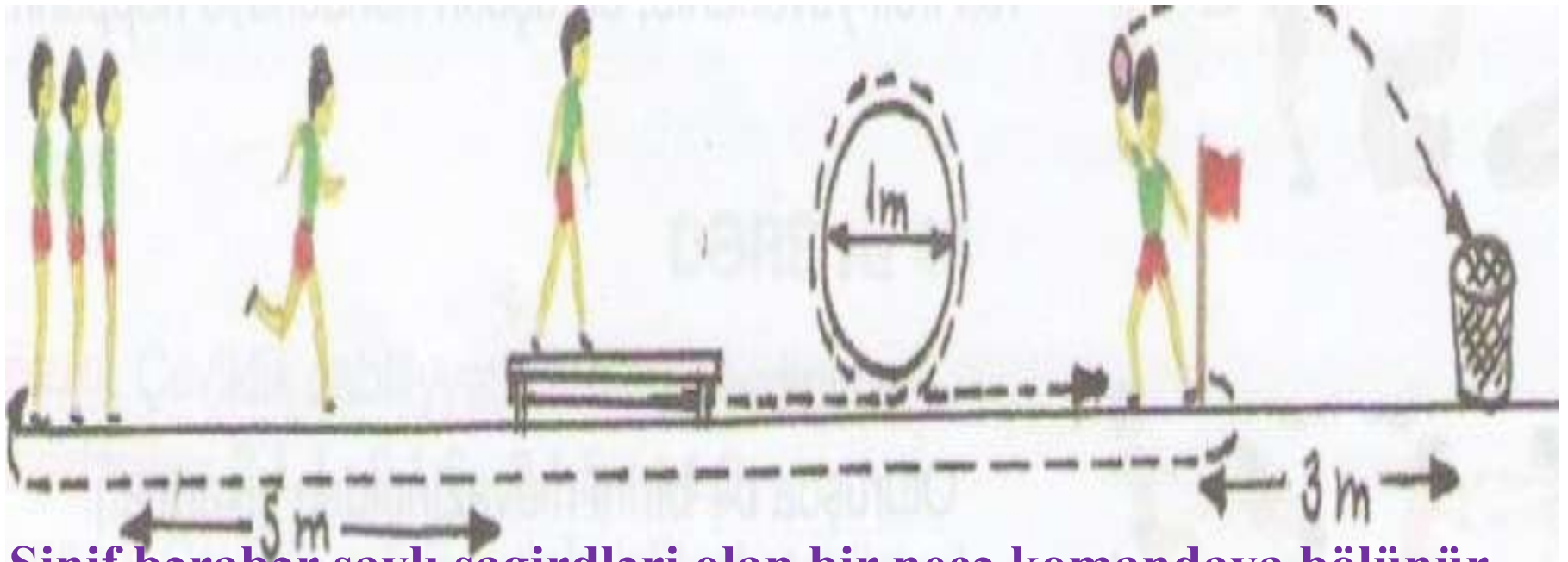
Sınıf hər birində 4-5 şagird olan komandalara bölünür. Meydançada (20 x10 m) start və dönmə xətləri çəkilir və bayraqla nişanlanır. Məsafənin düz ortasından xətt çəkilir və komandaların sayına müvafiq olaraq orada toplar yerləşdirilir. Yarışacaq komandalar start xəttində müxtəlif çıxış vəziyyətlərində: arxası üstə uzanmış, kürəyi qaçış istiqamətinə olmaqla və s. düzülür. Start signalı ilə birinci iştirakçı 10 m məsafəni qaçır topu götürür və topa qaçaraq dönmə xəttindən geriye dönür, topu əvvəlki yerinə qoyur start xəttindəki komanda yoldaşına tərəf qaçır. Əlini ona toxundurur, sıranın və ya cərgənin arxasında dayanır. Məsafəni daha tez qətedən komanda qalib sayılır.

Sınıf bərabərsaylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Yarışacaq komanda cütlükləri müəyyən edilir. Komanda iştirakçıları əllərini irəlidəki komanda yoldaşının çiyinə qoyur. Hər bir komanda bir "əjdaha" hesab olunur. Komandanın istiqamətçisi o biri komandanın sonuncu iştirakçısını tutmağa çalışır. Bütün komanda birlikdə hərəkət etməlidir. Komandadan kimsə əlini irəlidəki iştirakçının çiyindən götürdükdə komandaya bir cərimə xalı hesablanır. Sonuncu mərhələdə iki qalib komanda görüşür. "Əjdaha" ən azı 5 şagirddən ibarət olmalıdır.





Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandaiara bölünür. Hər bir komanda qarşısında şəkildə göstərilən oyun sahəsi yaradılır. Birinci iştirakçılar məsafəni qət etdikdən sonra ikinci iştirakçıya toxunur və sıranın sonuna keçirlər. Növbəti iştirakçılar oyunu davam etdirirlər. Çıxış vəziyyətini daha tez alan komanda qalib hesab olunur. Metodik göstəriş: Oyunu təşkil edərkən hər bir komandanın qarşısındakı səbətə komanda iştirakçılarının sayı qədər top qoymaq lazımdır.



Sınıf bərabər saylı şagirdləri olan bir neçə komandaya bölünür. Meydançada hər komanda qarşısında qrafikdə göstərilən mərhələlərdən ibarət oyun sahəsi qurulur. Start signalı ilə birinci iştirakçı qaçaraq gimnastika skamyasının üzəri ilə irəliləyir, dairə ətrafından qaçaraq topu götürür, 3 m məsafədə yelənən səbətə atır, dönmə xəttindən qayıdaraq öz komandası tərəfə qaçır. Start xəttinə çatdıqda ikinci iştirakçı oyuna başıyır. Bayrağın yanında komandadakı iştirakçıların sayına müvafiq toplar qoyulur. Topu səbətə atan iştirakçı bir xal qazanır. Daha çox xal qazanan komanda qalib gəlir.



Sınıf bərabərsaylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər bir komanda qarşısında şəkildə verilmiş oyun sahəsi düzəldilir. Start signalı ilə birinci iştirakçılar çubuq üzərində topu və ya hər hansı əşyani saxlayaraq məsafəni qət edirlər. Əşyaları növbəti iştirakçıya verir və sıranın sonunda dayanırlar. Topun yerə düşməsi bir cərimə xalı ilə qiymətləndirilir. Məsafəni daha tez başa vuran və cərimə xalı az olan komanda qalib sayılır.



Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər birkomanda qarşısında şəkildə veril oyun sahəsi düzəldilir. Start signalı ilə birinci iştirakçılar gimnastika ağacını və ya hər hansı əşyanı diz nahiyəsində dizlərlə sıxıb saxlayır, hoppanaraq məsafəni qət edirlər. Ağacın vəya topun yerə düşməsi bir cərimə xalı ilə qiymətləndirilir. Məsafəni daha tez başa vuran və cərimə xalı az olan komanda qalib gəlir.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Ayaqları aralı qolları yuxarıya asta asta qaldırmaqla nəfəs almaq, qoları boşaltmaqla nəfəsi buraxmaq, qollar yüngül silkələndirilir və sərbəst nəfəs alınıb buraxılır. Hərəkəti bir neçə dəfə təkrarlamaq.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə:

İcra etdiyiniz hərəkətlər hansı qabiliyyətin inkişafına yönəlmişdir?

Daha hansı hərəkətlər sizin güclü, qüvvətli olmağınıza kömək edə bilər?

Sonra şagirdləri düzgün cavabın formalaşmasına istiqamətləndirirəm. Hər bir şagirdin fiziki hazırlığına görə ev tapşırığı verirəm.



Qiymətləndirmə



Meyar	I qrup "Şahinlər",	II qrup "Cəsurlar"	III qrup" Bəbir"	IV qrup "Qartal"
İnformasiya Təminatı				
Bacarıq və Vərdislər				
Hərəkə Qabiliyyətlər				
Mənəvi –irdi Xüsusiyyətlər				

Ev tapşırığı.

Qol əzələlərinin bərkidilməsi, yerdə uzanmış vəziyyətdə ayaqların baş üzərindən yerə çatdırılması, gövdənin bükülüb açılması.

