FİZİKİ TƏRBİYƏ MÜƏLLİMİ
HƏSƏNOVA SOLMAZ YUSİF

QÜVVƏ QABİLİYYƏTİ

Mövzu: **Yuxar ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.**

Standartlar: 1.3.3; 2.3.3; 2.3.2; 3.1.5; 4.1.1

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

2.3.3:Hərəki 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:Hərəki fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.

Məqsəd:

1. Hərəkətlə vəoyunlar haqqında informasiya verir.
2. Oyunlar və kompleksləri icra edir.
3. Umuminkişaf hərəkətləri nümunələrə müvafiq yerinə yetirir.
4. Öz yaşına müvafiq qüvvə nümayiş etdirir.
5. Məqbul davranış nümayiş etdirir.

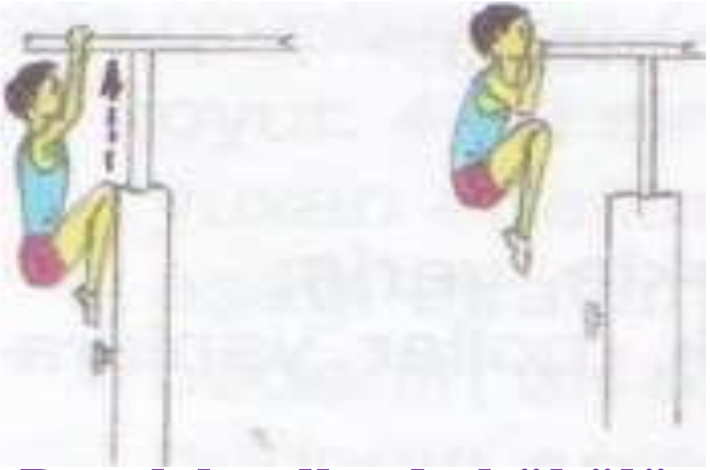
Fəndaxili inteqrasiya: 2.1., 3.1., 4.1. I

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 hərəkətləri; Təkrar edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər; Qüvvə "dayanacaqları" olan dairəvi hərəkətlər kompleksi.



Paralel qollarda bükülü qıçlarla sallanmadan dartınma.

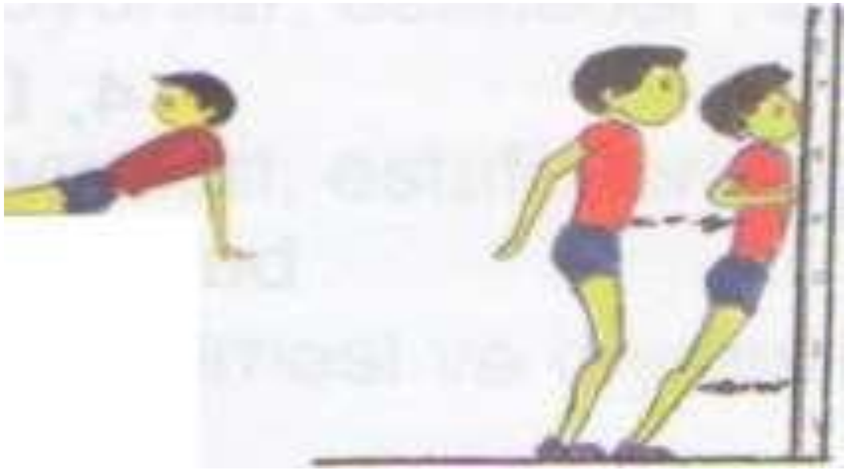
Paralel qollarda dayaqda irəliləmə.

RESURSLAR:

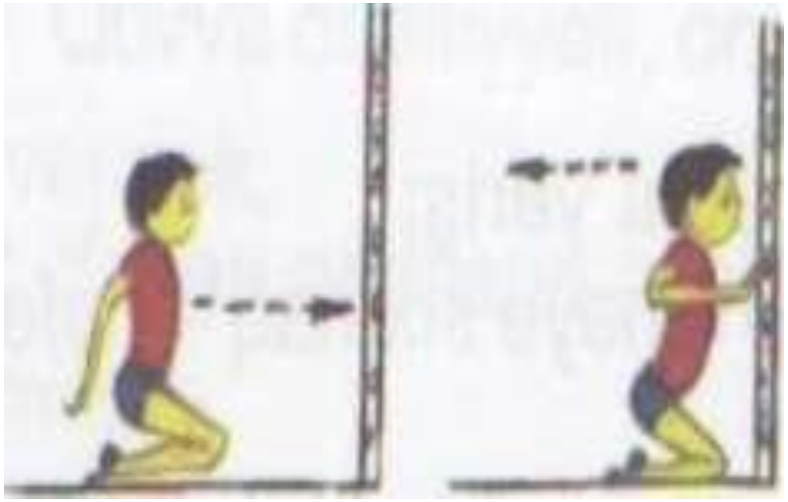
İki gimnastika skamyası arasında arxa dayaqda irəliləmə.

Gimnastika skamyasına istinad edərək qolların müxtəlif dayaq vəziyyədərində bükülüb-açılması

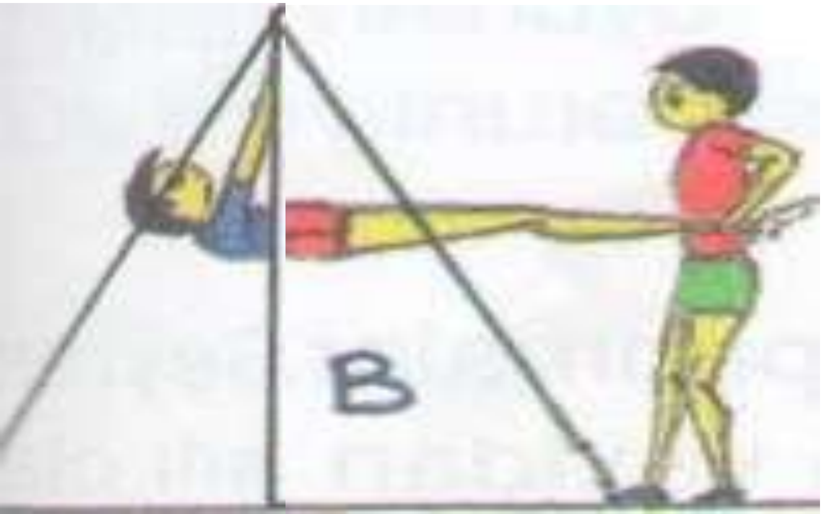
RESURSLAR:



Əsas duruşdan gimnastika divarına istinad və ondan itələnmə.

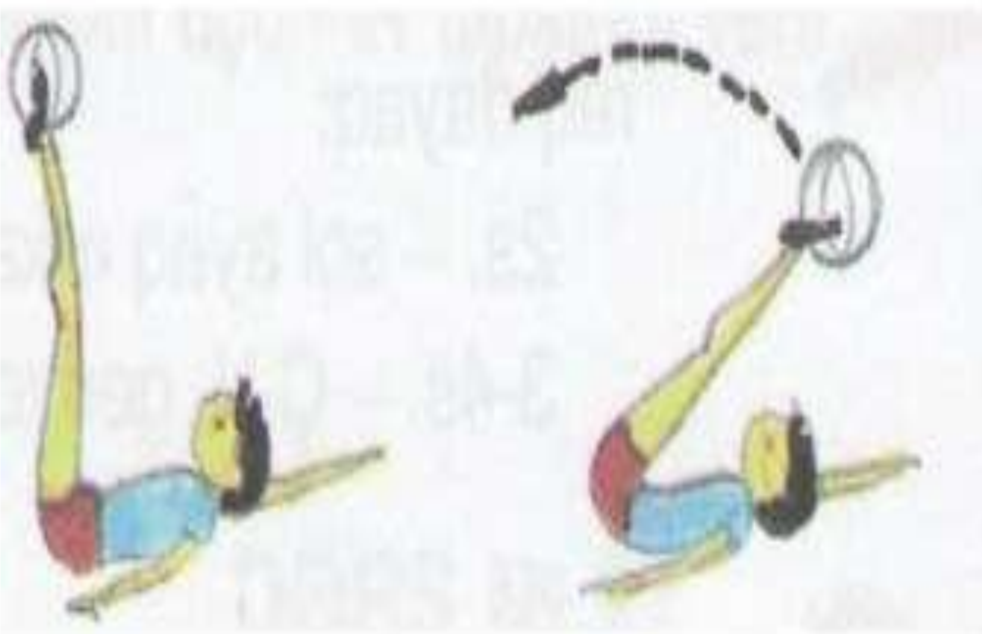


Dizlərdə duruşda gimnastika divarına istinad və ondan itələnmə.



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

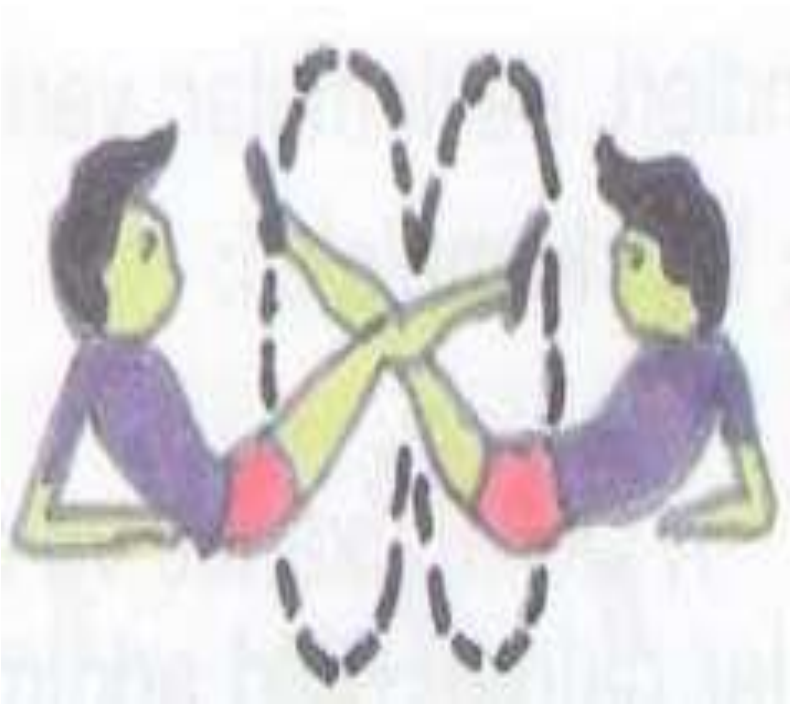
RESURSLAR:



Uzanmış vəziyyətdə topu ayaqlarla tutaraq yuxarıya qaldırıb-endirmək.

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

Resurslar:

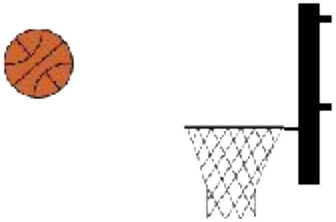


Uzanaraq dirsəklərə dayaqdan qıçların sinxrom dairəvi hərəkəti.

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

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar:

Gimnastika döşəyi,İp,   Ruletka, Bayraq. Fit,Saniyə ölşən.Top.



Dərsin gedişi: Giriş hissə: 3-5 dəq.

Bir cərgədə düzülüş, raport.

MATİVASİYA

Qüvvətli dözümlü,cəld,çevik olmaq istəyirsinizmi?

TƏDQİQAT SUAL

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 bacarırsınızmı.

5).Fiziki hazırlıqlı olmaq vətənin müdafiyəsində nə kimi üstünlük verir.

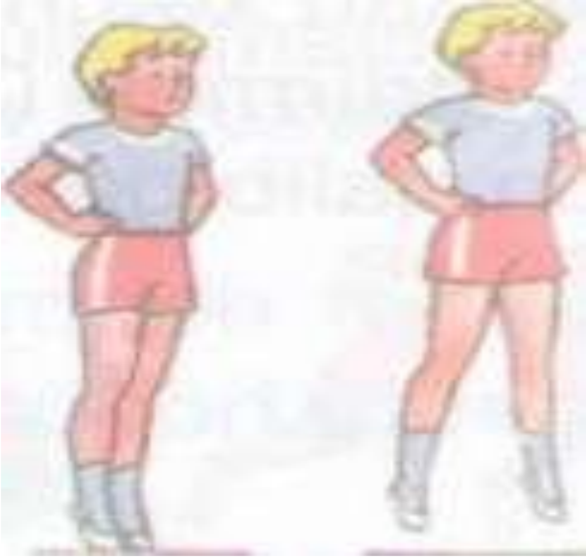
İnformasiya təminatı:

Dərsdə yerinə yetiriləcək hərəkətlər, oyunlar, onların tayyinatı haqqında məlumat vermək, komandalı fəaliyyət zamanı sonadək mübarizə aparmagın əhəmiyyətini qeyd etmək.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq.

Hərəki bacarıqlar: 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;

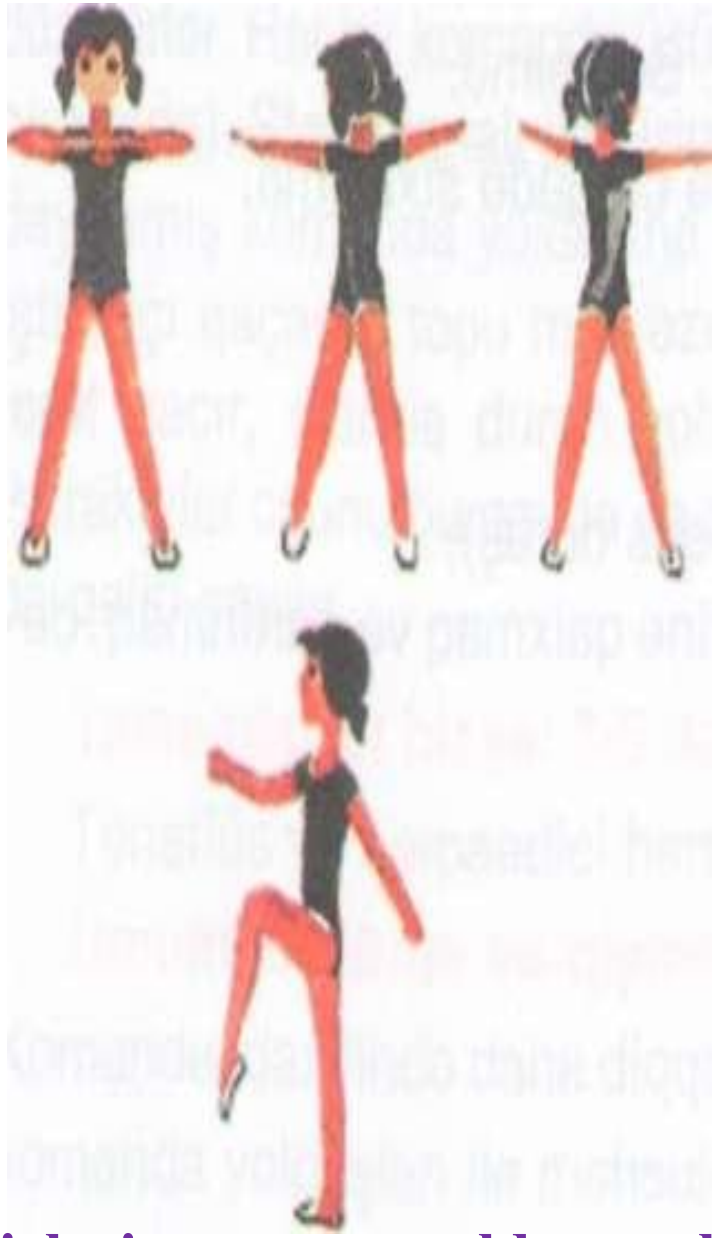
1s.-sol ayağı irəli yellədərək ayaq altında əl çalmaq nəfəs almaq;

2 s. - Ç.V. - nəfəsi vermək;

3s. - sağ ayaqla hərəkəti təkrar etmək;

4s. - Ç.V

Bitişik addımlarla qaçış. Hücum addımında yayvari hərəkətlər.



Dizləri yuxarıya qaldırmaqla qaçış.

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.

Qolları aşağıya sallayaraq yerində qaçış x 2-3

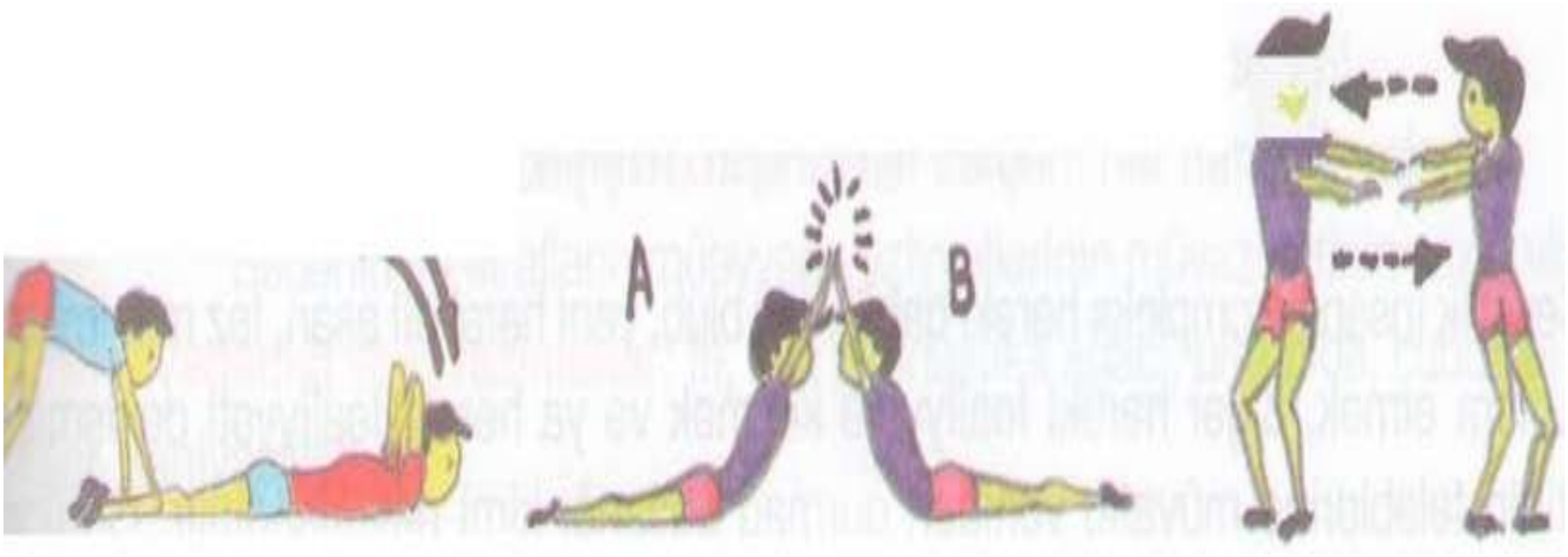
Ç.V. - ə.d., əllər arxada;
1s. - sol ayağı bükərək dizi yuxarı qaldırmaq;
2s. - ayaq irəlidə, pəncəni dartmaq;
3s. - ayağı saxlamaq;
4s. - Ç.V.

Qıçların çarpaz vəziyyətindən 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.

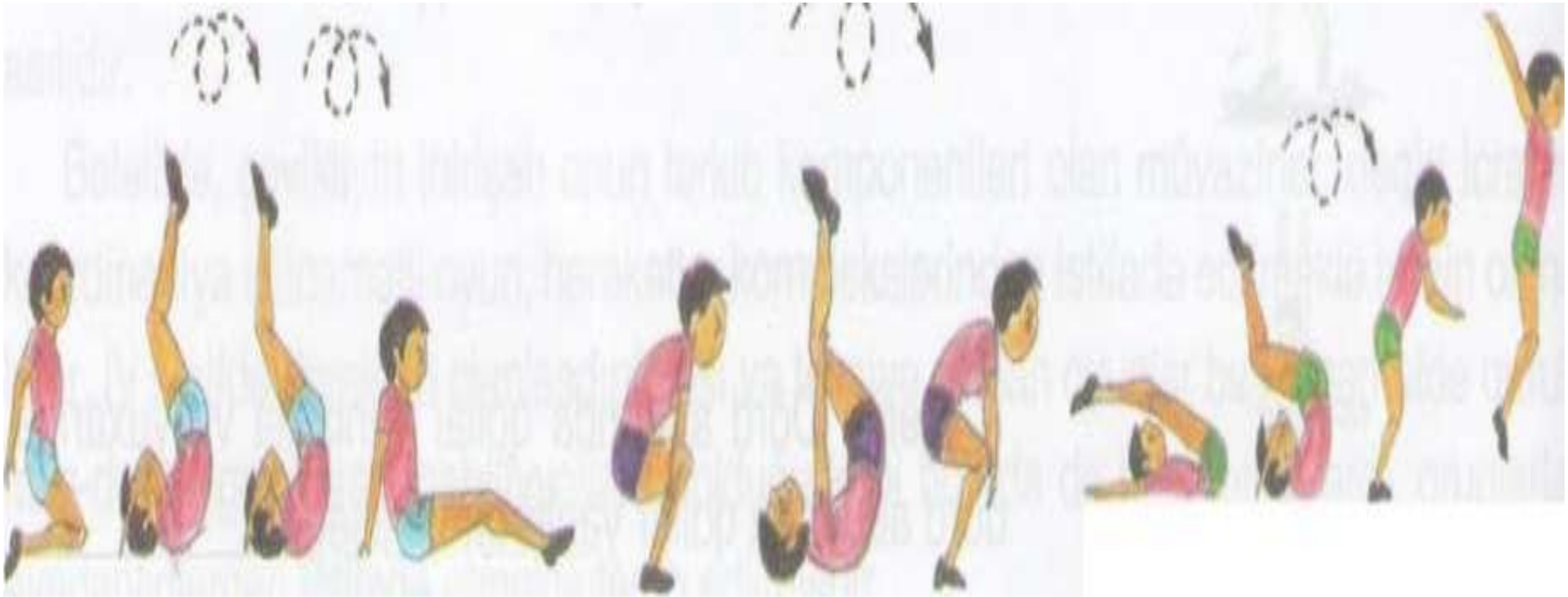
Qolların hərəkəti ilə yeriş.
1s. - solla addım, əllər çiyinlərdə,barmaqları yumruqda yığmaq; 2s.- sağla addım, qollar yuxarı, barmaqları açmaq;
3s. - solla addım, barmaqları yığmaq;
4s. - sağla addım, qollar aşağıya;
Hərəkətləri kəskin və ciddi icra etmək. Müntəzəm nəfəs almaq.



Sinə üstə uzanmış vəziyyetdə 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.



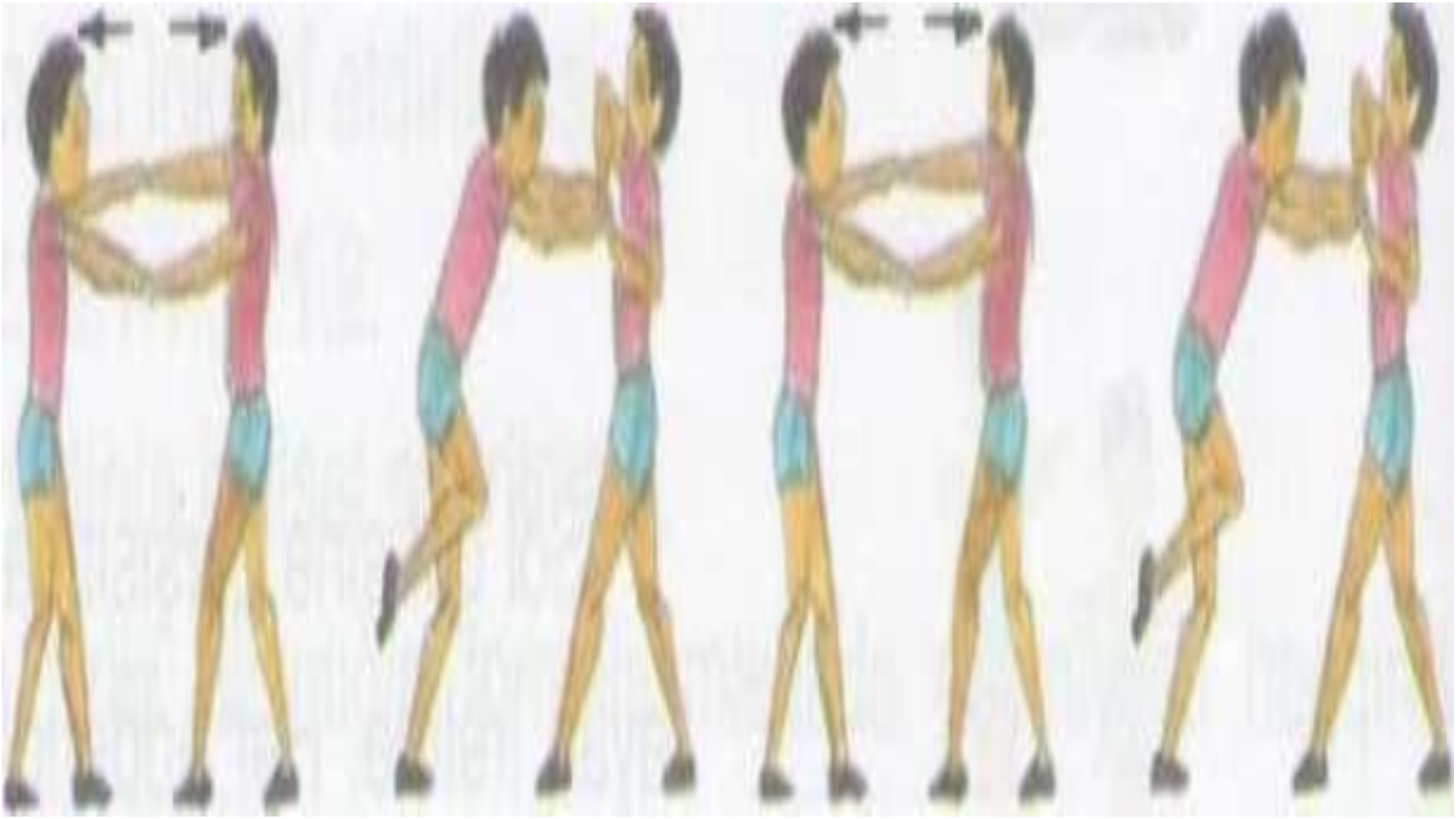
Dizlərdə duruşdan oturma vəziyyətinə mayallaq aşmaq.

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

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

Kürəklərdə uzanmış vəziyyətdən arxaya mayallaq aşıb, dizlərdə dayağa keçmək.

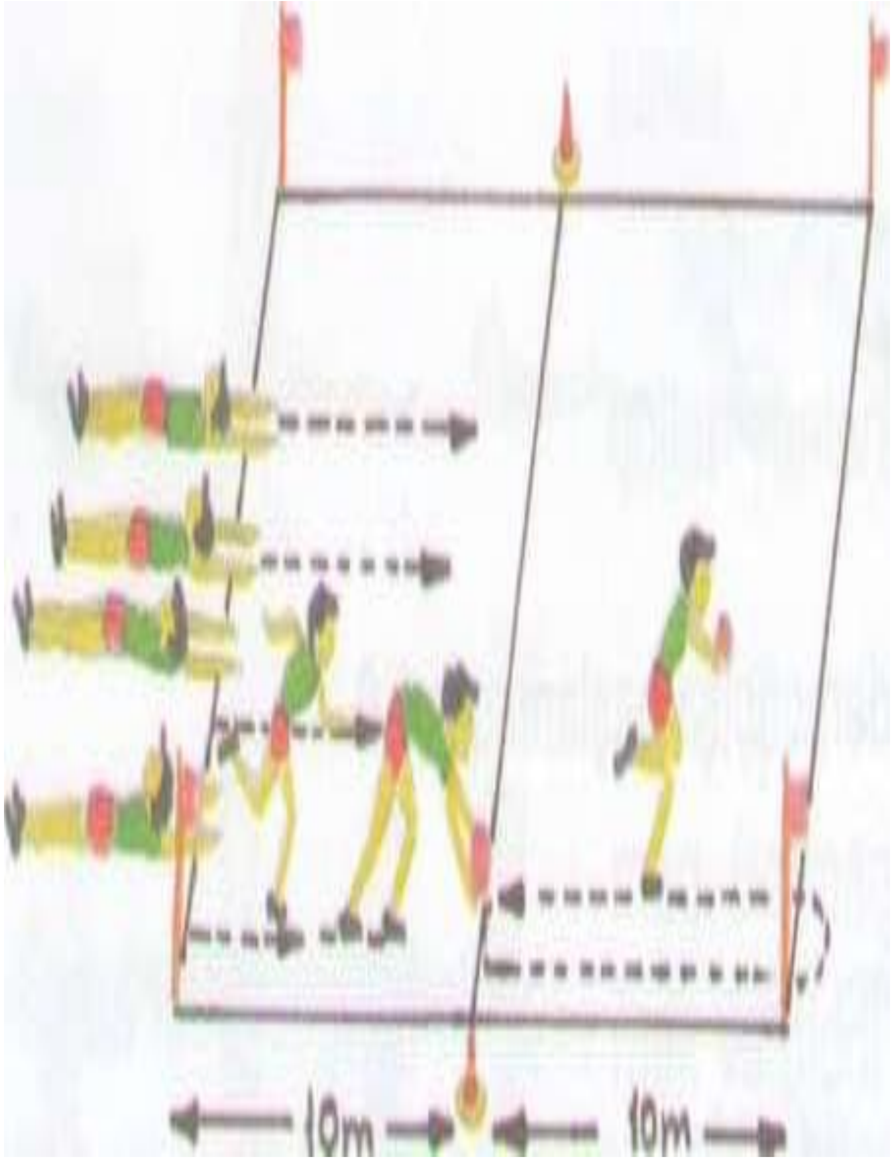
Əsas duruşdan arxaya mayallaq aşıb, dizlərdə dayağa keçmək.



Oturuşda bir-birini müvazinətdən çıxarmaq.

Müxtəlif çıxış vəziyyətlərində bir-birini müvazinətdən çıxarmaq.

Əsas hərəkətlər:

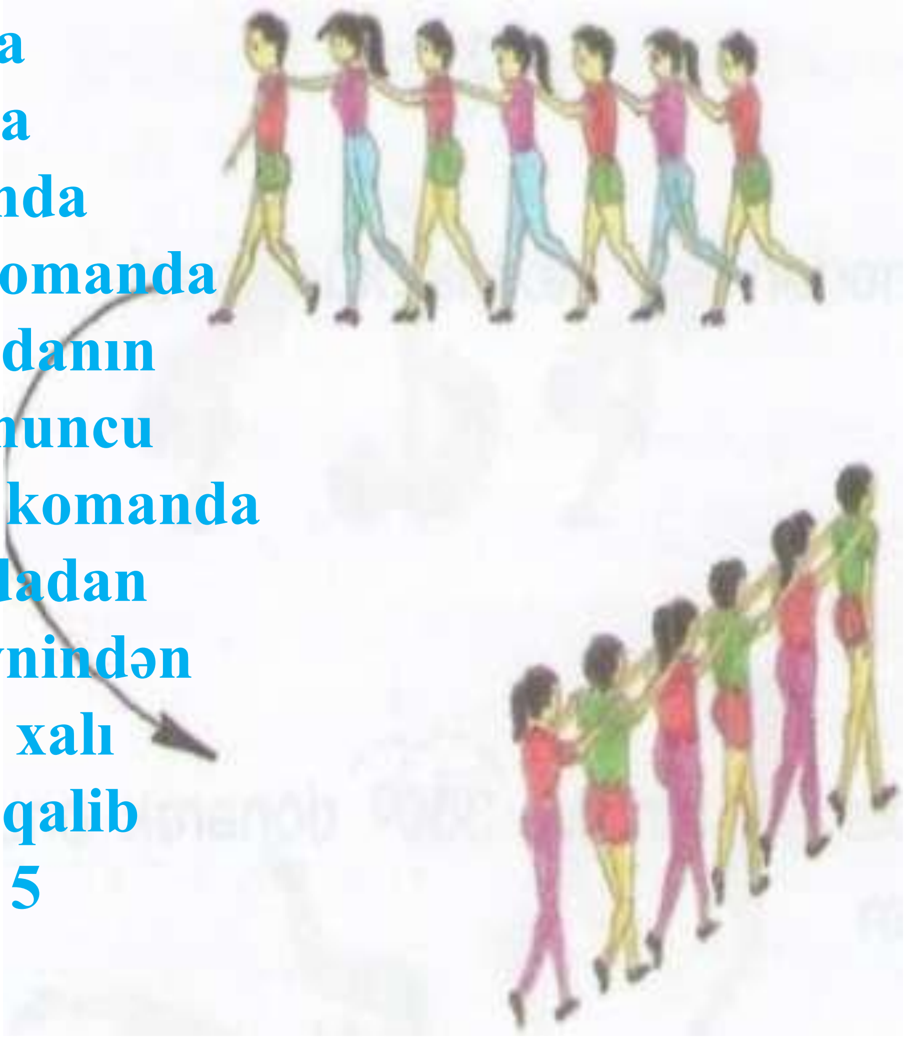


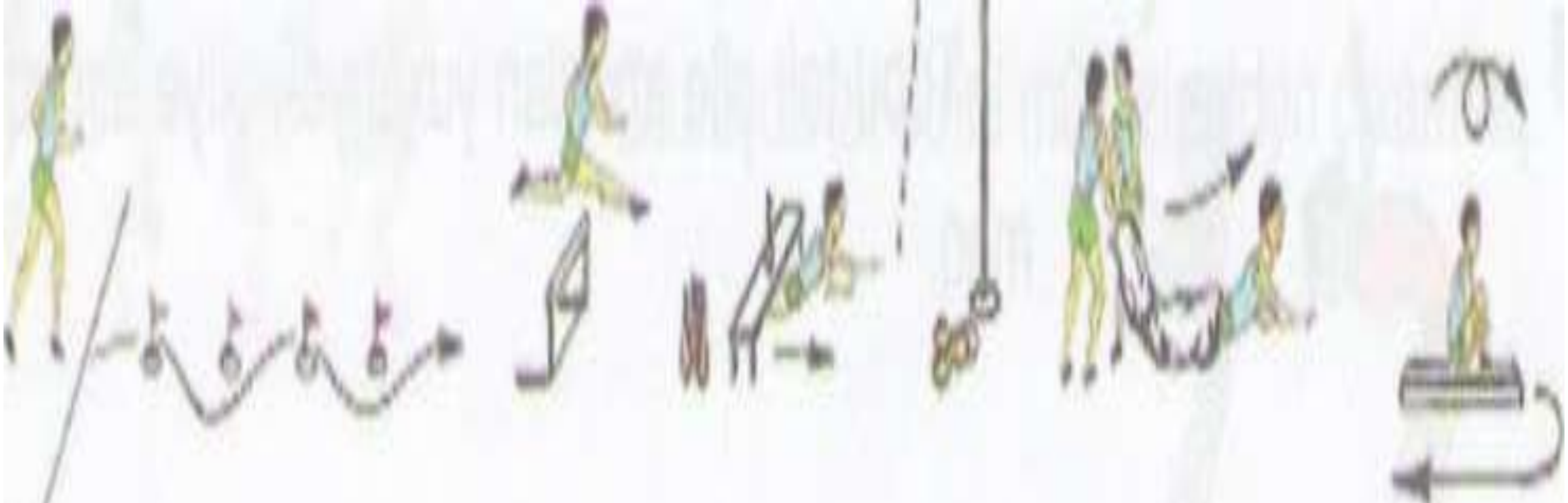
Sinif hər birində 4-5 şagird olan komandalara bölünür. Meydançada (20 x10 m)start və dönmə xətləri çəkilir və bayraqla nişanlanır. Məsafənin düz ortasından xətt çəkilir və komandaların sayına müvafiq olaraq orada toplar yerləşdirilir. Yarışacaq komandalar start xəttində müxtəlif çıxış vəziyyətlərində: arxası üstə uzanmış, kürəyi qaçış istiqamətinə olmaqla və s. düzülürlər. Start siqnalı ilə birinci iştirakçı 10 m məsafəni qaçır topu götürür və topla qaçaraq dönmə xəttindən geriyə 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.

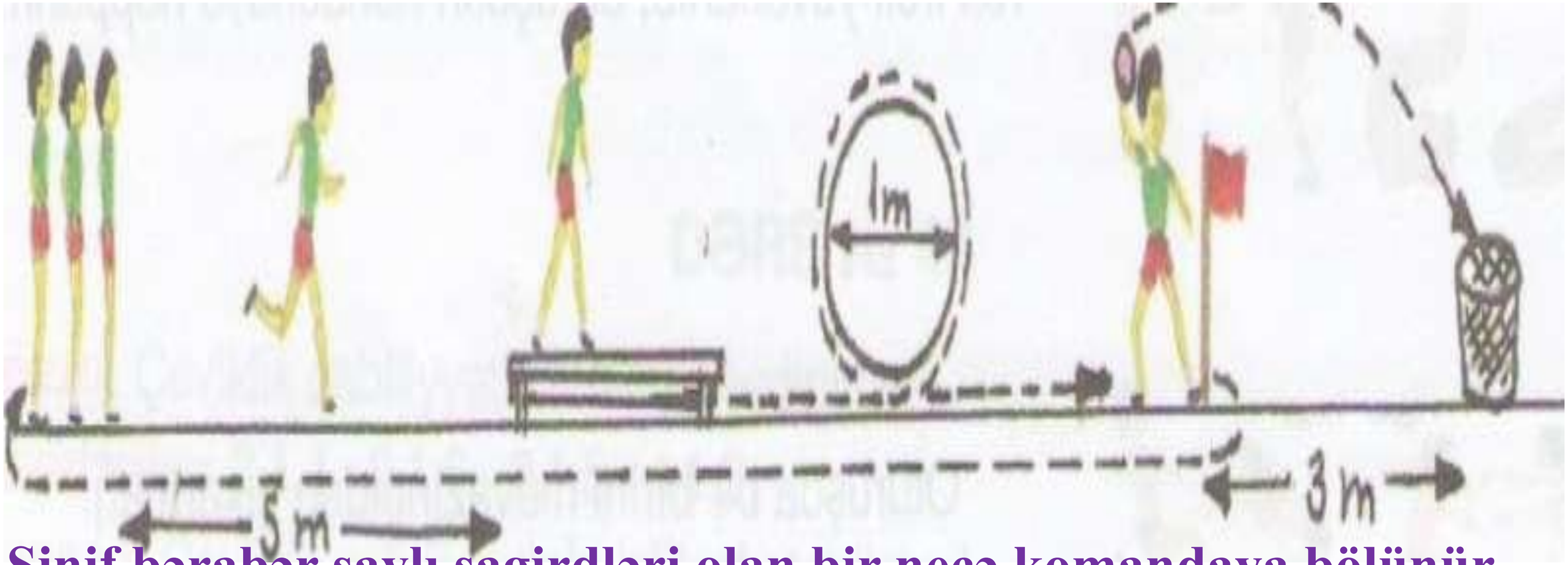
Əsas hərəkətlər:

Sinif bərabərsaylı iştirakçıları olan koman-dalara bölünür. Yarışacaq komanda cütlükləri müəyyən ədilir. Komanda iştirakçıları əllərini irəlidəki komanda yoldaşının çiyninə 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 çiynindən götürdükdə komandaya bir cərimə xalı hesablanır. Sonuncu mərhələdə iki qalib komanda görüşür. "Əjdaha"ən azı 5 şagirddən ibarət olmalıdır.



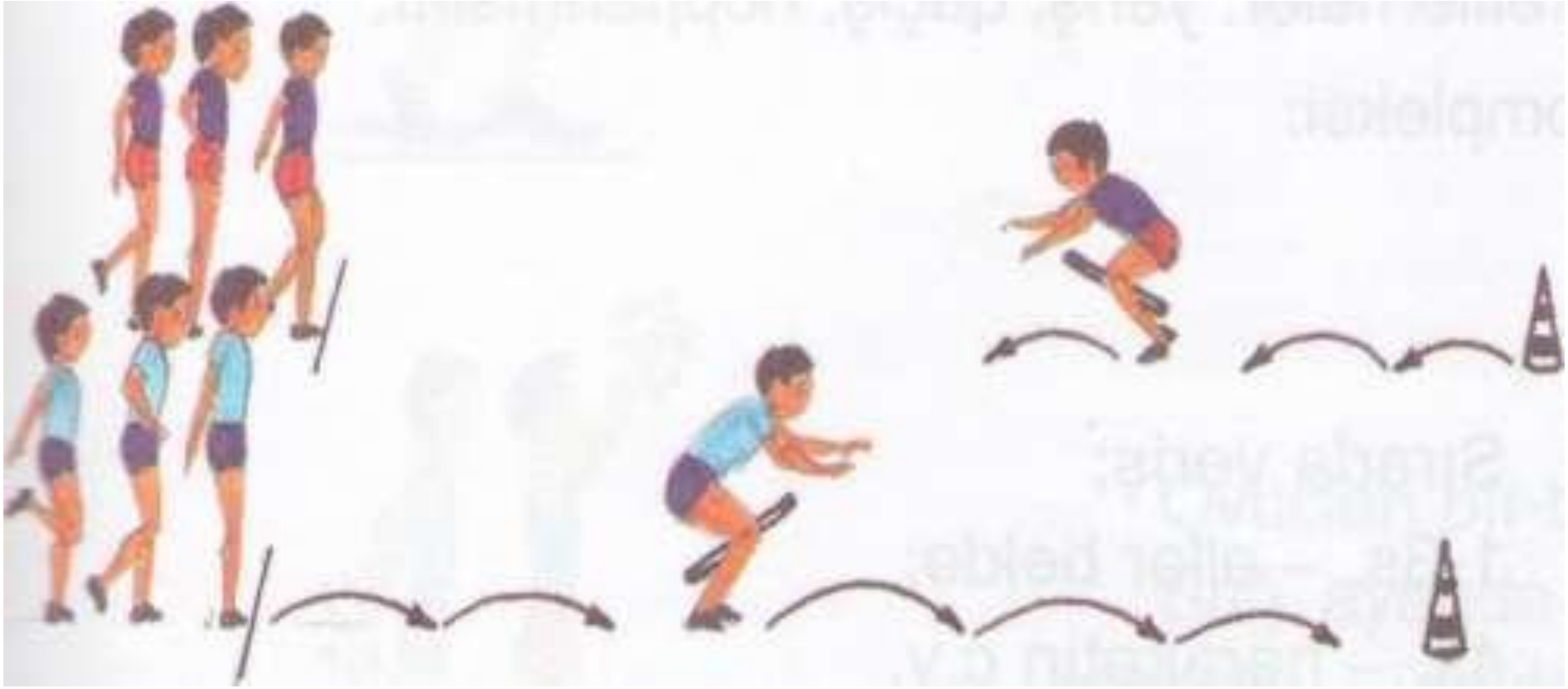


Sinif bərabər saylı iştirakçıları olan komandaiara bölünür. Hər bir komanda qarşısında şəkildə göstərilən oyun sahəsi yaradılır. Birinci iştirakçılar məsafəni qət etdikdən sonra ikinci iştirakçıya toxunur və sıranın sonuna keçirlər. Növbəti iştirakçılar oyunu davam etdirirlər. Çıxış vəziyyətini daha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



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

Sinif bərabərsaylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər bir komanda qarşısında şəkildə verilmiş oyun sahəsi düzəldilir. Start siqnalı ilə birinci iştirakçılar çubuq üzərində topu və ya hər hansı əşyanı 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.



Sinif bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər birkomanda qarşısında şəkildə veril oyun sahəsi düzəldilir. Start siqnalı 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.
Ev tapşırığı: **qol əzələlərinin bərkidilməsi, polda uzanmiş vəziyyətdə ayaqların baş üzərindən yerə çatdırılması, gövdənin bükülüb açılması.**

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə:

Bu tədris vahidindən sonra şagirdlərin qüvvə qabliyyəti vəsaitin əvvəlində verilən normativlərdən istifadə etməklə qiymətləndirmək. Bele halda sonuncu dərsdə hazırlayıcı hərəkətlərin icrasından sonra test normativlərindan istifadə etməklə qiymətləndirmə keçirmək. Alınan göstəricilər tədris ilinin əvvəlində aparılmış diaqnostik qiymətəlndirmə nəticələri ilə muqayisəli təhlil edilir.

Qiymətləndirmə

Meyar	I qrup	II qrup	IIIqrup	IV qrup
Məlumat vermə				
Icra etmə				
Yerinə yetirmə				
Əməkdaçlıq etmə				