

Fiziki tərbiyə

Müəllim: Nəriman Məmmədzadə

DƏRS PLANI:

Bədənin əyilmə qabiliyyəti : Oynaqlarda mütəhərrikiyin inkişafı.

Mövzu : Oynaqlarda mütəhərrikiyin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar : 1.1.1., 2.1.1., 2.2.1., 3.1.2., 4.1.1.

Gözlənilən nəticələr : Oynaqlarda mütəhərrikiyin inkişaf etdirilməsində hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı təsiri haqqında məlumat verir; Hərəkətlərin icra üsulları və təhlükəsizlik qaydaları haqqında məlumat verir; Hərəkəti fəaliyyət zamanı bədənin əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir ;Oynaqlarda mütəhərrikiyin inkişafına verilmiş hərəkətlərdə məqbul davranış nümayiş etdirir, öz fəaliyyətini yoldaşlarının fəaliyyəti ilə uzlaşdırır.

İş forması : Frontal , fərdi , cütlərdə , qruplarda.

İş üsulu : İzah , nümayiş , təkrar , korreksiya və qiymətləndirmə.

Resurslar : Oynaqlarda mütəhərrikiyin inkişafına yönəlmiş dinamik , statik hərəkətlər ; qeyri – fəal əyilmələr ; dartınmalar ; ətrafların geniş amplitudalı yellətmə hərəkətləri.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar : Gimnastika döşəkləri , turnik, gimnastika çubuqları , fit , təbaşir , toplar .

Dərsin gedişi :

Giriş hissə (3-5 dəq.) : Bir cərgəyə düzülüş , raport , diqqəticəlbedici hərəkətlər. Motivasiya : Yaşlı və cavan adamın döşəməyə səpilən kibrit çöplərini yığaraq masanın üzərinə qoyması zamanı sərf etdiyi vaxt və səy necə fərqlənir ? Tədqiqat sualı : Qamətin düzgün tutulması ,oynaqların mütəhərrikiyinin artırılması üçün nə etmək lazımdır ?

Hazırlayıcı hissə (8-10 dəq.) : İdman yerışı , dairəvi qaçış ,oynaqların inkişafı üçün hərəkətlər :

1. Əsas duruşda əllər beldə başın sağ və sol tərəfə fırlanmaları 3-4 dəfə
2. Başın irəliyə , geriyə , sağ və sol tərəfə əyilmələri 3-4 dəfə
3. Gövdənin sağ və sol tərəfə dönmələri (əllər beldə və ya boyun ardında) 3-4 dəfə
4. Dizlərin soldan sağa ,əksinə ; daxildən xaricə , əksinə dönmələri 3-4 dəfə
5. Pəncənin soldan sağa , əksinə dönmələri 3-4 dəfə
6. Bilənglərin , dirşəklərin, çiyinlərin (əllər çiyinlərdən tutaraq) dairəvi hərəkəti

Əsas hissə (20-25 dəq) :

1. 2-3 qrupa bölünərək boyun ardı düzülüşdə topun sağ və ya sol tərəfə dönerək ötürmələri, sondakı qaçaraq topu qrupun əvvəlinə gətirərək ötürməni davam etdirir ;
2. 2-3 qrupa bölünərək topun baş üzərindən ötürülməsi ;
3. 2-3 qrupa bölünərək topun qıçların arasından ötürülməsi ;
4. Kombinləşmiş oyun : 1-ci baş üzərindən , 2-ci qıçlar arasından topun ötürmələri ilə oyun ;
5. Geniş dairə quraraq topun ayaqların yerindən tərpənməmək şərti ilə sağa və ya sola dönmələrlə ötürülməsi ;
6. Qrupda gimnastika çubuğunun əldə tutulmuş vəziyyətdə üstündən keçərək arxadakı komanda yoldaşına ötürülməsi.

Tamamlayıcı hissə (3-5 dəq.) : Tənəffüsü və orqanizmi bərpaedici hərəkətlər ; Tədqiqat sualı ; Dərsin yekunu ; Qiymətləndirmə ; Ev tapşırığı.