

**Bakı şəhəri Xəzər rayonu E.Şəmiyev adına
149№- li tam orta məktəb
Fiziki tərbiyə müəllimi: Məmmədzadə Nəriman**

Qüvvə qabiliyyəti :

Mövzu : Yuxarı ətraflarda qüvvə qabiliyyətinin inkişafı .

Standartlar : 1.2.1., 2.3.5., 3.1.5., 4.1.1.

Məqsəd: Qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Dərsin vəzifələri:

1. Qüvvə qabiliyyətinin əhəmiyyəti haqqında məlumat vermək.
2. Qüvvə qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətlər, oyun və təhlükəsizlik qaydaları haqqında məlumatlandırmaq.
3. Qüvvə qabiliyyətini inkişaf etdirən oyunlar keçirmək.
4. Hərəkətlərdə məqbul davranış nümayiş etdirir, öz fəaliyyətini yoldaşlarının fəaliyyəti ilə uzlaşdırır.

Fəndaxili inteqrasiya 1.1 2.1 3.1 4.1

İş forması : Frontal , fərdi , cütlər

İş üsulu : İzah , nümayiş etdirmə təkrar və qiymətləndirmə.

Resurslar : Öz çəkisini icra etməklə icra olunan hərəkətlər. Kiçik ağırlıqlar istifadə etməklə hərəkətlər. Yoldaşının bədən çəkisi və müqavimətdən istifadə etməklə icra olunan oyunlar.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar : kanat , turnik, ağırlıqlar , fit.

Dərsin gedişi :

Giriş hissə (3-5 dəq.) : Bir cərgəyə düzülüş , raport , diqqəticəlbədicilik hərəkətlər.

informasiya təminatı. Qüvvə qabiliyyəti xarici müqaviməti dəf etmək əzələ qabiliyyətinin inkişafı haqqında , İnsan üçün qüvvə və əzələ bağlarının əhəmiyyəti , Oyun və hərəkətlər haqqında , təhlükəsizlik qaydaları haqqında məlumatlandırmaq.

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

1. Əsas duruşda əllər bəldə başın dairəvi hərəkəti 3-4 dəfə
2. Başın irəliyə , geriyə , sağ və sol tərəfə əyilmələri 3-4 dəfə
3. Çiyinlərin dairəvi hərəkəti 3-4 dəfə
4. Gövdənin sağ və sol tərəfə dönmələri (əllər sinə qarşısında və ya boyun ardında) 3-4 dəfə
5. Sağ və sol ayaq üstə oturaraq yaylı hereketler 3-4 dəfə
6. Başın dizə çatdırılması 3-4 dəfə

Əsas hissə (20-25 dəq) :

1. Turnikdə dartınma 3-5 dəfə
2. Turnikdə ayaqlara ağırlıq bağlamaqla dartınma. 3 dəfə
3. Öz bədən çəkisini qaldıraraq turnik üzərindən fırlanmaq (padyomperevod)
4. kanata ayaqla ve ayaqsız qalxma 2 dəfə
5. Şagirdlərdən biri jim vəziyyətində digəri isə onun ayaqlarını qaldıraraq 15 m məsafəni əllər üzərində qət etmə.

Tamamlayıcı hissə (3-5 dəq.) : Tənəffüsü və orqanizmi bərpaedici hərəkətlər ;

Qiymətləndirmə ; fəal , aktiv , məqbul davranış göstərən şagirdlər qiymətləndirilir və həvəslədirici tədbirlər görülür.