

FİZİKİ TƏLİM

Fiziki təlim insanın harmonik inkişafı üçün vacib şərtlərdən biridir. Fiziki təlim ibtidai və baza pilləsinin əsas məqsədini daşıyır. Uşağa ibtidai sinifdən fiziki fəallıqların tətbiq edilməsinin vacibliyini dərk etdirməliyik. O anlamalıdır ki, sağlamlıq xəstəliyin olmaması demək deyil, sağlamlıq – həmin xəstəliyi uzaqlaşdırmaq deməkdir, bu isə, sağlam həyat qaydasına riayət etməklə mümkündür. Şagird anlamalıdır ki, fiziki fəallıq ömrün uzun olmasının, sosial və material rifahın ön şərtidir.

Hazırkı şərtlərdə, fiziki təlim üçün vacib olan infrastrukturun tam dağıldığı bir zaman, praktiki olaraq avadanlığın və idman zallarının olmadığı halda, müəllimlər minimal material təminat şərtlərində, makismal şəkildə fiziki təlim vasitələrini inkişaf etdirmək, uşaqları idman oyunlarına cəlb etmək üçün bütün vasitələrə əl atmalıdırlar.

Eləcə də müəllimlər məhdud fiziki imkanlı uşaqları idmanla maraqlandırmağı, valideynlərin və həkimin məsləhətindən sonra onları qrup işlərinə cəlb etməyi bacarmalıdırlar.

Fiziki təlimin əsas məqsədi odur ki, şagird dərk etsin ki, sağlam həyat qaydasının vacib amillərini təqdim edir:

- Fiziki mədəniyyət və idman;
- Aktiv iş və istirahət;
- Rasional qida;
- Şəxsi və ictimai gigiyena;
- Zərərli adətlərdən boyun qaçırmaq;
- İnsanlarla münasibət, birlikdə yaşamaq prinsiplərinə riayət etmək, imkansızlara qarşı mərhəmətli olmaq.

Məktəbin hər üç pilləsində fiziki təlimin, dərs intizamı olaraq (ibtidai, baza və orta) öz spesifikasiyası vardır:

İbtidai pillə - I-IV siniflər

Sərbəst hərəkətlərin formalaşdırılması

Məqsəd:

sərbəstliyi stimullaşdırmaq və dəstək göstərmək. Hərəkət funksiyalarını dərk etmək.

Məktəbin ibtidai pilləsində şagird sərbəstliyə vərdiş edir. Bunun üçün o bilməlidir:

- a) **Bu və ya digər çalışmanın və ya hərəkətin praktiki əhəmiyyəti və fiziki inkişaf üçün onun vacibliyini.** Dərs bununla başlamalıdır, yəni şagirdi inandırmaqlıq ki, verilən idman hərəkəti vacibdir. Məs., əgər söhbət çeviklikdən gedirsə, o zaman çevikliyin praktiki əhəmiyyətindən söhbət aparmalıyıq. Belə ki, bu və ya digər idman hərəkətinin əhəmiyyətinin dərk edilmiş motivasiyasını ön plana keçirməliyik – sadə çalışmadan başlamış həyat qaydasına qədər.
- b) **Hərəkətin mənası.** Məs., əgər söhbət çeviklikdən və ya cəldlikdən gedirsə, şagird idman hərəkətlərinin komplekslərindəki müəyyən qanunauyğunluqları görməyi bacarmalıdır və lazım gələrsə, sərbəst şəkildə yeni idman hərəkətini düşünməli və ya mövcud olan idman hərəkətini çətinləşdirməlidir.
- c) **Dərsdə fiziki çalışmaların yerinə yetirilməsinin ardıcılıq qanunauyğunluğu.** Şagirlərə izah etmək lazımdır ki, bədənin açılışması üçün edilən hərəkətlər sırada niyə birincidir, əsas hərəkətlər isə -sonuncu. Onlar anlamalıdırlar ki, məkanda istiqaməti inkişaf etdirən bədənin açılışı hərəkətləri (məs., maneələr arasında qaçış) basketbol oyunundan, yerlərdə qaçış – „iki bayraq“ və sairədən əvvəl olmalıdırlar.

İbtidai pillədə iş metodları

Əgər tədris prosesində emosionallıq kifayət qədər deyilsə, o zaman I-VI siniflərdə şagirdlər arasında yaradıcı və fiziki fəallıqların inkişafı təsəvvüredilməzdir. Bunun üçün də, dərsdə üstünlük oyunlara və qruplar arasında yarışmalara verilməlidir. Həvəsli yarışmalar, sadə həvəsləndirici olsa da belə, bütün şagirdləri dərs prosesinə cəlb etmək üçün yaxşı stimuldur.

Şagirdlərlə iş onların fiziki göstəriciləri və sağlamlıqlarının yaxşılaşdırılmasına yönəldilməlidir. Fiziki təlim kursunu mənimsəyən şagird hərəkət vərdiş-bacarıqlarından müstəqil şəkildə istifadə etməyi bacarmalıdır.

Baza məktəbi – VII-IX siniflər***Sərbəstliyi təyin etmək şərtlərinə dəstək göstərmək və təşkil etmək***

7-9 siniflərdə sərbəstliyi üzərə çıxarmaq və möhkəmləndirmək üçün şagirdlərlə növbəti mövzuları keçmək lazımdır:

1. Hərəkətin əsasları
2. Dayaq-hərəkət sisteminin anatomik-fizioloji quruluşu
3. Fiziki təlimin gigiyenası və travmatizmin profilaktikası
4. Fiziki inkişafın dərəcəsi
5. Özünə nəzarət və başqalarına nəzarətin əsasları.

Məqsəd:

***Hər bir şagirdin zəif və güclü tərəflərini təyin etmək;
Fiziki hazırlıq üzrə özünü qiymətləndirmək;***

Baza pilləsində iş metodları

Bu mərhələdə şagirdlərə imkan verilməlidir ki, fiziki çalışmaya sərbəst yanaşmanı təyin edə bilsinlər. Çalışmaların qrup növlərinə üstünlük verilməlidir. Qrupların yaranma prinsipi ayrı-ayrı növlərdə müxtəlif olmalıdır. Sınaqdan keçmiş ən sadə forma, – qruplarda güclü uşaqların eyni şəkildə bölünmə prinsipidir. Məhz burada özünə nəzarətin inkişaf prinsipi bizə lazım olur, – hər şagird öz imkanlarını tənqidi və obyektiv şəkildə qiymətləndirməyi bacarmalıdır. Bu, qrupların formalaşmasında münaqişə hallarının aradan qaldırılmasına yardım olur. Eyni zamanda qruplarda hər bir şagird konkret, ona uyğun tapşırığı yerinə yetirir. Eləcə də hər bir qrupa onların vəzifələrini göstərməliyik. Ola bilər ki, qrupların özləri vəzifələrini müəyyən etsinlər – bu, şagirdə seçim hüququnu verir.

Orta pillə - X-XII siniflər.**Dərstdə və dərslərdən sonra sərbəst fəallıq və yaradıcı münasibətinin stimullaşdırılması.****Məqsəd:**

Fiziki mükəmməlliyə meyl göstərmək, sağlam həyat qaydasını stimullaşdırmaq.

Orta məktəb pilləsində iş metodları

Bu mərhələdə, yaş həddindən irəli gələrək, şagirdlər sərbəstlik göstərə bilər, hətta sərbəstlik göstərməyə hüquqları da çatır və istənilən idman növünü seçə bilərlər. Peşəkar müəllimin olduğu halda, müəllim məsləhət verə bilər ki, idmanın hansı növündə şagird öz imkanlarını maksimal şəkildə üzərə çıxara bilər. Əlbəttə ki, idman növündə təkmilləşdirmə məktəbin preroqativi deyil. Xoşbəxtlikdən, böyük şəhərlərdə hələ ki, idman seksiyaları fəaliyyət göstərir, harada şagird bu və ya digər idman növündə ciddi, bəzi hallarda isə, peşəkarlıqla formalaşa bilər. Üçüncü mərhələdə, məktəbdə hərəkət bacarıqlarının kompleks şəkildə inkişafında fiziki təlim müəlliminin əsas funksiyası özünü göstərməlidir.

Fiziki təlimin istiqamətləri**İbtidai və baza məktəbində fiziki təlim üç istiqamətə ayrılır:**

- 1. Sağlamlıq və təhlükəsizlik;**
- 2. Hərəkət vərdiş-bacarıqları;**
- 3. Fəal iştirak.**

Bütün istiqamətlərdə tədris paralel və bir-biri ilə sıx əlaqədə həyata keçirilir.

1. Sağlamlıq və təhlükəsizlik.

Bu istiqamət hüduqlarında şagirdlər fiziki fəallıqlar və sağlamlıq, fiziki inkişaf arasında hansı əlaqənin olması ilə tanış olurlar. Sağlam həyat qaydası ilə tanış olurlar; şagirdlərin təhlükəsizliyə riayət etmək vərdiş-bacarıqları inkişaf etdirilir.

2. Hərəkət vərdiş-bacarıqları.

Bu istiqamət hüduqlarında şagirdlər müxtəlif növ hərəkətlərə sahib olur, əsas hərəkət vərdiş-bacarıqlarını əldə edir, müxtəlif növ idman oyunlarını oynayırlar.

3. Fəal iştirak.

Bu istiqamət hüduqlarında şagirdlər intizama adət edir, başqasının fikirlərini dinləyir, ictimaiyyətə üzv olmağı öyrənirlər. Sosial mühitdə uğurla yaşamaq üçün lazımı qaydalara riayət edirlər.

I sinif

İlin sonunda əldə edilən nəticələr

İstiqamət		
Sağlamlıq və təhlükəsizlik	Hərəkət vərdiş-bacarıqları	Fəal iştirak
<p>F.t.I.1.1. Şagird şəxsi gigiyena və təhlükəsizliyin elementar qaydalarına riayət edir.</p>	<p>F.t.I.2.1. Şagird fiziki fəallıqda iştirak üçün lazımi hərəkət vərdiş-bacarıqlarını göstərir (yerdəyişmə - hopyanmaq, qaçmaq; manipulyasiya – atmaq, tutmaq; tarazlığı saxlamaq – o tərəf – bu tərəfə hopyanmaq).</p>	<p>F.t.I.3.1. Şagird müntəzəm olaraq sağlamlığı qorumaq və möhkəmləndirmək üçün fiziki fəallıqlarda iştirak edir.</p> <p>F.t.I.3.2. Fiziki fəallıqda iştirak zamanı şagird həyat vərdiş-bacarıqlarını əldə edir (problemin həlli, qərar qəbul etmək, qarşıya məqsəd qoymaq, insanlarla münasibət).</p>

İlin sonunda əldə edilən nəticələr və onların indikatorları

Sağlamlıq və təhlükəsizlik

F.t.I.1.1. Şagird şəxsi gigiyena və təhlükəsizliyin elementar qaydalarına riayət edir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Sağlamlıq üçün ziyanlı yeməkləri sadalayır;
- Dişlərə və bədənə qulluq prosedurlarını təsvir edir;
- Məişət texnikasının təhlükəsiz istismarı qaydalarını təsvir edir;
- Məktəbdə, evdə, ətraf mühətdə hansı potensial təhlükə ilə üzləşə biləcəyi barədə söhbət aparır (yanğın, bədən xəsarəti, qida ilə zəhərlənmə və s.)
- Yardım edə bilən şəxsləri sadalayır (yanğınsöndürən, həkim, polis) və onlarla necə əlaqə saxlamağı (patrul polisinin, yanğınsöndürmənin, təcili yardımın telefon nömrələrini) təsvir edir;
- Tanınmış dərmanları təyin edir;
- Oyun üçün təhlükəsiz (ev, məktəbin həyəti, idman zalı) və təhlükəli (çay, avtomobil yolu, zibil bunker) yerləri adlandırır;
- Evdən məktəbə qədər yolu təsvir edir.

Hərəkət vərdiş-bacarıqları

F.t.I.2.1. Şagird fiziki fəallıqda iştirak üçün lazımi hərəkət vərdiş-bacarıqlarını göstərir (yerdəyişmə - hoppanmaq, qaçmaq; manipulyasiya – atmaq, tutmaq; tarazlığı saxlamaq – o tərəf – bu tərəfə hoppanmaq).

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Müəllimin siqnalı ilə hərəkətə başlayır və ya dayandırır (gəzmək, qaçmaq, hoppanmaq);
- Təlimatlara əsasən, müxtəlif istiqamətlərdə hərəkət edir (gəlir, qaçır, hoppanır): tək, başqaları ilə birlikdə və müxtəlif sürətlə;
- Başqa-başqa traektoriya ilə hərəkət edir (düz xətt, dairə, ziqzaq);
- Bir və ya iki əli ilə müxtəlif ölçülü və formalı əşyaları verilən hədəfə doğru atır;
- Bir və ya iki əli ilə atılan əşyanı (topu) tutur;
- Bir əlində top tutaraq yerində hoppanır;
- O tərəf bu tərəfə hoppanarkən tarazlığa riayət edir;
- Dayaq və ya ləvazimat xaricində tək ayağında duraraq tarazlığa riayət edir;
- Musiqinin müşayiəti ilə ritmik hərəkətləri yerinə yetirir.

Fəal iştirak

F.t.I.3.1. Şagird müntəzəm olaraq sağlamlığı qorumaq və möhkəmləndirmək üçün fiziki fəallıqlarda iştirak edir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Proqramla nəzərdə tutulan bütün növ fiziki fəallıqlarda (gimnastika, idman gimnastikası, yüngül atletika, rəqs, qrup oyunları və yarışmalar) iştirak edir;
- Müəllimin təlimatlarını yerinə yetirir, yeni fəallıqlara diqqətlə yanaşır və onları mənimsəyir.

F.t.I.3.2. Fiziki fəallıqda iştirak zamanı şagird həyat vərdiş-bacarıqlarını əldə edir (problemin həlli, qərar qəbul etmək, qarşıya məqsəd qoymaq, insanlarla münasibət).

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Oyun və ya fiziki fəallıq zamanı sərbəst şəkildə qərar qəbul edir (topu hansı oyunçuya ötürsün, maneədən necə yan ötsün, hansı təchizatlardan istifadə etsin və s.);
- Oyunun qaydalarına riayət edir;
- Nəzakətlidir və başqalarının maraqlarını nəzərə alır;
- Digər oyunçulara və idman ləvazimatlarına qarşı ehtiyatla yanaşır.

II sinif

İlin sonunda əldə edilən nəticələr

Sağlamlıq və təhlükəsizlik	Hərəkət vərdiş-bacarıqları	Fəal iştirak
<p>F.t.II.1.1. Şagird şəxsi gigiyena və təhlükəsizliyin elementar qaydalarına riayət edir.</p>	<p>F.t.II.2.1. Şagird fiziki fəallıqda iştirak üçün lazımı hərəkət vərdiş-bacarıqlarını göstərir (yerdəyişmə - hoppanmaq, qaçmaq; manipulyasiya – atmaq, tutmaq; tarazlığı saxlamaq – o tərəf – bu tərəfə hoppanmaq).</p>	<p>F.t.II.3.1. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdıran əsas fiziki fəallıqlarda iştirak edir.</p> <p>F.t.II.3.1. Fiziki fəallıqda iştirak zamanı şagird həyat vərdiş-bacarıqlarını əldə edir (problemin həlli, qərar qəbul etmək, qarşıya məqsəd qoymaq, insanlarla münasibət).</p>

İlin sonunda əldə edilən nəticələr və onların indikatorları

Sağlamlıq və təhlükəsizlik

F.t.II.1.1. Şagird şəxsi gigiyena və təhlükəsizliyin elementar qaydalarına riayət edir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Sisteməlik şəkildə dişlərini fırçalayır və əllərini yuyur;
- İnsan sağlamlığı üçün bu və ya digər növ (şirin, yağlı, duzlu...) qidanın əhəmiyyətini təsvir edir;
- Sağlamlıq üçün təhlükəsiz qidanı seçir;
- Əsas məişət texnikasının təhlükəsiz istifadə qaydalarını təsvir edir;
- Hansı növ nəqliyyat vasitəsinin gərək olduğunu bilir;
- Küçədə gediş və nəqliyyatdan istifadə qaydalarını bilir;
- Lazım gəldiyi halda hansı dərmanın hansı doza ilə istifadə edilməsini təsvir edir;
- Lazım gəldiyi halda valideynləri və yaxınları ilə telefonla əlaqə saxlayır;
- Evin, məktəbin, yaxın dostunun ünvanını və telefon nömrələrini sadalayır.

Hərəkət vərdiş-bacarıqları

F.t.II.2.1. Şagird fiziki fəallıqda iştirak üçün lazımi hərəkət vərdiş-bacarıqlarını göstərir (yerdəyişmə - hoppanmaq, qaçmaq; manipulyasiya – atmaq, tutmaq; tarazlığı saxlamaq – o tərəf – bu tərəfə hoppanmaq).

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Müxtəlif hərəkətləri bir-biri ilə əvəz edir (qaçmaq-hoppanmaq, qaçış zamanı sürətlə istiqaməti dəyişmək, müəllimin təlimatı ilə başqa-başqa istiqamətlərdə yerdəyişmə);
- Dayanmış və ya diyirlənmiş topu ayağı ilə vurur, zərbə vurduğu ayağını o biri ilə dəyişir, topu başqa oyunçuya ötürür və ya qısa yaxud da bir az aralı məsafədən hədəfə atır;
- Qısa məsafədə topu ayağı ilə aparır;
- Hərəkət edir və topu əli ilə aparır (basketbolçu hərəkəti ilə);
- Tək ayağı üzərində hoppanır və müəllimin siqnalında hopppandığı ayağını o biri ayağı ilə əvəz edir;
- İkitəkərli velosiped və samokat sürür.

Fəal iştirak

F.t.II.3.1. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdıran əsas fiziki fəallıqlarda iştirak edir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Fərdi və qrup idman hərəkətlərində, rəqslərdə iştirak edir;
- Oyun zamanı qəbul edilən qərarlara riayət edir (imkan daxilində ləvaziamtlar gətirir və ya oyundan sonra saxlayır, oyuna qoşulmağa hazırdır, uyğun idman paltarını geyinir);
- Uyğun tapşırıqları, müəllimin göstərişlərini və təlimatlarını yerinə yetirir.

F.t.II.3.2. Fiziki fəallıqda iştirak zamanı şagird həyat vərdiş-bacarıqlarını əldə edir (problemin həlli, qərar qəbul etmək, qarşıya məqsəd qoymaq, insanlarla münasibət).

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Oyunun qaydalarına riayət edir;
- Oyun zamanı qrup üzvlərinin, tərəf müqabillərinin və müəllimin maraqlarını nəzərə alır, lazımi halda onlara kömək edir;
- Oyun zamanı digər oyunçulara ehtiyatla yanaşır;
- Təchizatlara ziyan vurmur;
- Qrup üzvlərinə problemin həlli yollarını təklif edir (oyun zamanı funksiyaları necə bölsünlər, oyunçular arasında yaranan münaqişəni necə tənzimləsinlər və s.)

III sinif

İlin sonunda əldə edilən nəticələr

Sağlamlıq və təhlükəsizlik	Hərəkət vərdiş-bacarıqları	Fəal iştirak
F.t.III.1.1. Şagird şəxsi gigiyena və təhlükəsizlik qaydalarına riayət edir.	F.t.III.2.1. Şagird fiziki fəallıqda iştirak üçün lazımi hərəkət vərdiş-bacarıqlarını göstərir (yerdəyişmə - hoppanmaq, dalınca qaçmaq; manipulyasiya – atmaq, hədəfə vurmaq; tarazlığı saxlamaq – bədənin müxtəlif istiqamətə hərəkəti, fırlanmaq).	F.t.III.3.1. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdıran əsas fiziki fəallıqlarda iştirak edir.
		F.t.III.3.2. Fiziki fəallıqda iştirak zamanı şagird həyat vərdiş-bacarıqlarını əldə edir (problemin həlli, qərar qəbul etmək, qarşıya məqsəd qoymaq, insanlarla münasibət).
		F.t.III.3.3. Fiziki fəallığı bədənin vəziyyəti ilə əlaqələndirir.

İlin sonunda əldə edilən nəticələr və onların indikatorları

Sağlamlıq və təhlükəsizlik

F.t.III.1.1. Şagird şəxsi gigiyena və təhlükəsizlik qaydalarına riayət edir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Sağlamlığı və fiziki fəallığı saxlamaq məqsədilə hansı növ qidanın seçilməsini təsvir edir.
- Bədənin təmizliyi və dişlərin sağlamlığının insan sağlamlığı üçün əhəmiyyətini təsvir edir.
- Epidemiya, mühit şərtlərinin dəyişdiyi zaman özünü xəstəlikdən necə qorumağı təsvir edir.

- Zədə və travma almaqdan özünü necə qorumağı təsvir edir.
- Yol təhlükəsizliyinin mühafizəsinin əsas qaydalarını (keçid, svetofor) təsvir edir.
- Tütün və alkoholun insanın fiziki inkişafına göstərdiyi mənfi təsiri təsvir edir.

İstiqamət: hərəkət vərdiş-bacarıqları

F.t.III.2.1. Şagird fiziki fəallıqda iştirak üçün lazımi hərəkət vərdiş-bacarıqlarını göstərir (yerdəyişmə - hoppanmaq, dalınca qaçmaq; manipulyasiya – atmaq, hədəfə vurmaq; tarazlığı saxlamaq – bədənin müxtəlif istiqamətə hərəkəti, fırlanmaq).

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Yer dəyişən zaman müxtəlif hərəkətləri bir-biri ilə uyğunlaşdırır, sürəti və hərəkətin istiqamətini dəyişir.
- Müxtəlif istiqamətlərdə hərəkət edir, maneələrdən yan ötür, rəqibin əlindən çıxıb qaçır.
- Topla birlikdə hərəkət edir (əli və ya ayağı ilə oynadır).
- Məqsədə çatmaq üçün topla və ya topsuz optimal sürət və yolu seçir.
- Topu hədəfə vurur və ya yerində duran tərəf müqabilinə ötürür.
- Topla və ya topsuz aldadıcı hərəkətlər işlədir.
- Şarı və ya yüngül topu yerə dəyməyə qoymur (başı ilə, əli, ayağı, çiyinləri ilə oynadır).
- Qlsa məsafədən qaçmaqla alçaq hündürlüklü maneədən atılır.
- Tarazlığını saxlaya bilir.
- Bədənini müxtəlif istiqamətlərdə hərəkət etdirir (idman hərəkəti zamanı ox üzərində və divar nərdivanında).

İstiqamət: fəal iştirak

F.t.III.3.1. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdıran əsas fiziki fəallıqlarda iştirak edir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Bütün növ fərdi və qrup idman hərəkətlərində, rəqslərdə, oyunlarda iştirak edir.
- Məktəb və həyət oyunlarına fəal şəkildə cəlb olunur.
- Tətil zamanı məktəbdə əldə edilən bilikdən istifadə edir və onu başqaları ilə bölüşür.

F.t.III.3.2. Fiziki fəallıqda iştirak zamanı şagird həyat vərdiş-bacarıqlarını əldə edir (problemin həlli, qərar qəbul etmək, qarşıya məqsəd qoymaq, insanlarla münasibət).

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Oyunun qaydalarına riayət edir.
- Oyun zamanı başqalarının maraqlarını nəzərə alır.
- Oyun zamanı digər oyunçulara və idman təchizatlarına qarşı ehtiyatla yanaşır.
- Məqsədi təsvir edir (ritmik hərəkətləri öyrənməliyəm, daha cəld olmalıyam) və müəllimlə birlikdə məqsədə nail olmaq üçün lazımi fəallıqlardan istifadə edir.

F.t.III.3.3. Fiziki fəallığı bədənin vəziyyəti ilə əlaqələndirir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Məşq edilən bədənin xüsusiyyətlərini təsvir edir (gözəl bədən, güclü əzələlər, fiziki dözümlük).
- İdman hərəkətinə qədər, çalışma zamanı və çalışmadan sonra öz fiziki vəziyyətini təsvir edir (nəfəsalma, ürək döyüntüsü, temperaturun artması).

IV sinif

İlin sonunda əldə edilən nəticələr

Sağlamlıq və təhlükəsizlik	Hərəkət vərdiş-bacarıqları	Fəal iştirak
F.t.IV.1.1. Şagird şəxsi gigiyena və təhlükəsizlik qaydalarına riayət edir.	F.t.IV.2.1. Şagird fiziki fəallıqda iştirak üçün lazımi hərəkət vərdiş-bacarıqlarını göstərir (yerdəyişmə - qaçış, dalınca qaçmaq; manipulyasiya – ayaq ilə zərbə vurmaq, tutmaq; tarazlığı saxlamaq – bədənin ağırlığını bir ayaqdan digər ayağa, yaxud da bir əldən digərinə keçirmək).	F.t.IV.3.1. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdıran əsas fiziki fəallıqlarda iştirak edir.
		F.t.IV.3.2. Fiziki fəallıqda iştirak zamanı şagird həyat vərdiş-bacarıqlarını əldə edir (problemin həlli, qərar qəbul etmək, qarşıya məqsəd qoymaq, insanlarla münasibət).

İlin sonunda əldə edilən nəticələr və onların indikatorları

Sağlamlıq və təhlükəsizlik

F.t.IV.1.1. Şagird şəxsi gigiyena və təhlükəsizlik qaydalarına riayət edir.**Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:**

- İnsan üçün sağlamlığın əhəmiyyətini və sağlam həyatın üstünlüyünü təsvir edir.
- Bədən formasına və ölçüsünə təsir göstərən amilləri təsvir edir (pəhriz, idman).
- Ayaqla, samokatla və ya velosipedlə hərəkət zamanı təhlükəsiz hərəkət qaydalarına riayət edir.
- Tütünün birincidərəcəli və ikincidərəcəli (yəni özləri siqaret çəkmirlər, amma siqaret çəkənlərin ətrafında olurlar) siqaret çəkənlərin sağlamlıq vəziyyətinə göstərdiyi təsiri təsvir edir.
- İnsanın siqaret çəksin və ya çəkməsin qərarını qəbul etməsinə təsir göstərən amilləri (məs., televiziya, reklam, mühit) sadalayır.

İstiqamət: hərəkət vərdiş-bacarıqları

F.t.IV.2.1. Şagird fiziki fəallıqda iştirak üçün lazımı hərəkət vərdiş-bacarıqlarını göstərir (yerdəyişmə - qaçış, dalınca qaçmaq; manipulyasiya – ayaq ilə zərbə vurmaq, tutmaq; tarazlığı saxlamaq – bədənin ağırlığını bir ayaqdan digər ayağa, yaxud da bir əldən digərinə keçirmək).

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Ritmik idman hərəkəti zamanı müxtəlif növü və sürəti olan hərəkətləri bir-biri ilə uyğunlaşdırır, musiqinin müşayiəti ilə ritmi dəyişir.
- Qrup oyunları üçün (futbol, basketbol, voleybol, handbol) lazımı əsas elementlərdən istifadə edir.
- Qaçış zamanı müxtəlif məsafədən topu atır, topu başqa oyunçuya ötürür.
- Driblinq zamanı topu tez dayandırır, ayağı ilə onu digər oyunçuya ötürür.
- Əlləri ilə kanatdan yapışır, dartınır, yellənir və əlini dəyişir.
- Dirəkdə gözdiyi zaman tarazlığını saxlayır, divar pilləsində müxtəlif növ idman hərəkətlərini yerinə yetirir.
- Alçaq hündürlükdən hoppandıqda hoppandığı yeri və istiqaməti dəyişir.
- Üzmək zamanı müxtəlif üslublardan istifadə edir (krol, bras, baterflay).

İstiqamət: fəal iştirak

F.t.IV.3.1. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdıran əsas fiziki fəallıqlarda iştirak edir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Proqramla nəzərdə tutulan fiziki fəallıqlarda iştirak edir.
- Onun məqsədlərindən və ya sağlamlıq və bədən quruluşundan irəli gələn fiziki fəallıqları müəllimlə birlikdə planlaşdırır və müntəzəm şəkildə yerinə yetirir.

F.t.IV.3.2. Fiziki fəallıqda iştirak zamanı şagird həyat vərdiş-bacarıqlarını əldə edir (problemin həlli, qərar qəbul etmək, qarşıya məqsəd qoymaq, insanlarla münasibət).

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Fiziki fəallıqla əlaqədar realistik məqsədi qarşısına qoyur və hərəkət planını təyin edir (müəyyən edir ki, məqsədə nail olmaqda kim ona kömək edə bilər, məqsədə çatıb çatmadığını necə anlamalıdır).
- Oyunun qaydalarına və etiketinə riayət edir (həm qələbəni, eləcə də məğlubiyyəti ləyaqətlə qarşılayır).
- Digər oyunçulara qarşı hörmətini bildirir (nəzakətlə danışır, başqasının fikrini dinləyir, mübahisə zamanı düzgündür).

VII - IX siniflər

Pillənin sonunda istiqamətlərə əsasən əldə edilən nəticələr

İstiqamət		
Sağlamlıq və təhlükəsizlik	Hərəkət vərdiş-bacarıqları	Fəal iştirak
<p>F.t.VII-IX.1.1. Şagird dərk edir ki, sağlam həyat qaydası fiziki və daxili sağlamlığın və cəmiyyətdə uğur əldə etməyinin başlıca şərtidir.</p> <p>F.t.VII-IX.1.2. Şagird fiziki fəallığı öz bədəninin fizioloji və psixoloji inkişafı ilə əlaqələndirir.</p> <p>F.t.VII-IX.1.3. Şagird təhlükəsizliyin qorunma zərurətini təyin edir və çətin vəziyyətdən çıxış yollarını bilir.</p>	<p>F.t.VII-IX.2.1. Şagird fiziki fəallıq zamanı bütün əsas və lazımi hərəkət vərdiş-bacarıqlarını təqdim edir.</p>	<p>F.t.VII-IX.3.1. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdıran fiziki fəallıqlarda iştirak edir.</p> <p>F.t.VII-IX.3.2. Fiziki fəallıqda iştirak zamanı şagird həyat vərdiş-bacarıqlarını əldə edir (problemin həlli, qərar qəbul etmək, qarşıya məqsəd qoymaq, insanlarla münasibət).</p>

Nəticələr və indikatorlar

Sağlamlıq və təhlükəsizlik

F.t.VII-IX.1.1. Şagird dərk edir ki, sağlam həyat qaydası fiziki və daxili sağlamlığın və cəmiyyətdə uğur əldə etməyinin başlıca şərtidir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- İdman və fiziki formanın saxlanması məqsədilə müntəzəm fiziki fəallıqlara cəlb olunubdur.
- Qidanın miqdarının və keyfiyyətinin sağlamlığa və ümumi fiziki vəziyyətə (idman pəhrizi, tarazlı qida, zülalların, yağların, karbohidratların və vitaminlərin rəasional miqdarı) göstərdiyi təsirini təyin edir.
- Narkotiklərin, alkoholun və tütünün istifadəsinin insan sağlamlığına və onun sosial statusuna nə kimi təsir göstərdiyini təsvir edir.

F.t.VII-IX.1.2. Şagird fiziki fəallığı öz bədəninin fizioloji və psixoloji inkişafı ilə əlaqələndirir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Fiziki fəallığın və sağlam həyat qaydasının bədən (dayaq-hərəkət sistemi) və daxili orqanların (ürək-damar, nəfəs yolları, həzmedici orqanlar, ifrazat sistemi) normal funksiyası üçün əlaqəsini təyin edir.
- Fiziki sağlamlığı daxili sağlamlıqla əlaqələndirir və həyat qaydası və mərkəzi sinir sisteminin vəziyyəti arasında əlaqəni təsvir edir.
- Müxtəlif, sağlamlıq üçün zərərli maddələrin insanın xasiyyətinə göstərdikləri təsiri (apatiya, aqresiya, depressiya, diqqətin yayınması, yaddaş qabiliyyətinin zəifləməsi və s.) təsvir edir.
- Bədən quruluşunun dəyişikliyinə, bəzi orqan sistemlərinin funksiyasına diqqət yetirir və həmin dəyişiklikləri fiziki fəallıq və sağlam həyat qaydası ilə əlaqələndirir.

F.t.VII-IX.1.3. Şagird təhlükəsizliyin qorunma zərurətini təyin edir və çətin vəziyyətdən çıxış yollarını bilir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Gözlənilən təhlükəni analiz edir və potensial cəhətdən qorxulu yerlərdən kənarlaşır (kriminal elementlər, narkomanlar və alkohol istifadəçilərinin toplaşdığı yerlər, insan olmayan və qaranıq ərazilər).
- Yürüş zamanı həm şəxsi, eləcə də qrup yoldaşlarının təhlükəsizliyinə riayət edir və təhlükəsizliyin qorunması üçün qəbul edilən ümumi qaydalardan istifadə edir.
- Çadırı düzgün qurmağı, ocaq qalamağı, yemək hazırlamağı bilir.
- Atmosfer hallarından qorunmağı, yemək üçün yararlı və müalicəvi bitkiləri, göbələkləri tanıyır, balıq ovlamağı bacarır.
- Travmatizm cəhətindən qorxulu hadisələr və yerlərdən çəkinir (dağ, qaya, buzlaq, çay və s.).
- Yad mühitdə müşayiət xaricində gəzməkdən çəkinir.
- Meşədə istiqamətlənmə metodlarını (kompasdan istifadə, azimut və tərəfləri müəyyən etmək) bilir, müvəqqəti sığınacaq tapa bilir və ya düzəldir, yemək tapır.
- Çətin vəziyyətdə özünü itirmir və problemin həlli üçün optimal yol tapır.
- İlkin yardım göstərə bilir.
- Müxtəlif növ əsas tibbi preparatın istifadə qaydasını bilir.
- Məktəbdə, küçədə və ya digər yerlərdə yaranan təhlükə və çətin vəziyyətdə reaksiya göstərir (dava, zorakılıq, yanğın, avtomobil qəzası və s.) və müvafiq xidmətlərə (polis, təcili yardım, yanğınsöndürmə xidməti) müraciət edir.
- Müntəzəm şəkildə tibbi yoxlanışdan keçir (stomatoloq, dietoloq, exoskopiyə və s.).

İstiqamət: hərəkət vərdiş-bacarıqları

F.t.VII-IX.2.1. Şagird fiziki fəallıq zamanı bütün əsas və lazımi hərəkət vərdiş-bacarıqlarını təqdim edir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Aktiv idman hərəkətləri ilə əvvəllər mənimsədiyi əsas hərəkət vərdişlərini təkmilləşdirir.
- Qrupun tamhüquqlu üzvü olaraq hər növ qrup oyunlarında iştirak edir.
- Bütün əsas idman oyunu və intizamlarına malikdir.
- Müxtəlif üslubda üzməyi, konki ilə, skeytbordla, samokatla sürüşməyi, velosiped sürməyi bacarır.
- İdman zamanı musiqi müşayiəti və rəqs elementlərindən (aerobika, ritmika, idman rəqsi) fəal şəkildə istifadə edir.
- Aktiv oyundan əvvəl bədənin açılışı hərəkətlərini yerinə yetirir.

Fəal iştirak

F.t.VII-IX.3.1. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdıran fiziki fəallıqlarda iştirak edir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Proqramla nəzərdə tutulan bütün fiziki fəallıqlarda iştirak edir.
- Müxtəlif növ yarışmalarda iştirak edir.
- Müxtəlif müddəti və çətinliyi olan yürüşlərdə iştirak edir.
- Fərdi məqsəndən irəli gələn fiziki fəallıqları müntəzəm şəkildə yerinə yetirir.
- Müəyyən vaxt intervalında öz nailiyyətlərini yoxlayır.
- Davam edən fiziki fəallıqlardan irəli gələn fiziki vəziyyət haqqında qeydlər aparır.

F.t.VII-IX.3.2. Fiziki fəallıqda iştirak zamanı şagird həyat vərdiş-bacarıqlarını əldə edir (problemin həlli, qərar qəbul etmək, qarşıya məqsəd qoymaq, insanlarla münasibət).

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Fiziki fəallıqda məhdud imkanlı həmyaşıdları, digər cinsin, milliyyətin, dinin böyük və kiçik yaşlı tərəf müqabilləri ilə böyük həvəslə iştirak edir.

- Qrup oyunlarında intizama riayət edir, özünün hərəkətləri və emosiyalarına nəzarət edir və təbliğata uymur.
- Məğlub olmaq və qələbə çalmağı adekvat şəkildə qəbul edir (hisslərini tarazlaşdırılmış şəkildə ifadə edir).
- Ümumi idman məqsədinə nail olmaq üçün başqaları ilə razılıqda hərəkət edir.
- Başqaları tərəfindən təklif olunan ideyalara müsbət yanaşır, özünün fikrini ifadə etməyə çalışır.
- Qarşısına məqsəd qoyur (yaxın, uzaq) və həmin məqsədə nail olmağa çalışır.
- Ətraf mühitin mühafizəsində fəal şəkildə iştirak edir, bitkilərə, heyvanlara qulluq edir.
- Yaşca özündən kiçiklərə ətraf mühitdə hərəkət qaydalarını izah edir (zibilin tullanması, ağaclara ziyan vurmamaq, heyvanlara qəddar yanaşmamaq).
- İdman yürüşləri zamanı zəiflərə və kiçiklərə qayğı göstərir.
- Dünya idman yeniliklərinə fəal şəkildə cəlb olunubdur və idman yeniliklərini analiz edir.
- Mediya vasitəsilə yeni idman xəbərlərini sistemativ olaraq izləyir və informasiyanı başqaları ilə paylaşır.

Pillənin sonunda istiqamətlərə əsasən əldə edilən nəticələr

İstiqamət		
Sağlamlıq və təhlükəsizlik	Hərəkət vərdiş-bacarıqları	Fəal iştirak
<p>F.t.X-XII.1.1. Şagird bütövlükdə dərk edir ki, idman və sağlam həyat qaydasının zərurəti fiziki və daxili sağlamlığın və cəmiyyətdə uğurlu inteqrasiyanın başlıca şərtidir.</p> <p>F.t.X-XI.1.2. Şagird cəmiyyətin inteqrasiyası ilə müşayiət edilən gözlənilən təhlükəni tamamilə dərk edir.</p>	<p>F.t.X-XII.2.1. Şagird seçdiyi idman növünə doğru maraq göstərir.</p> <p>F.t.X-XII.2.2. Şagird əsas və lazımı hərəkət vərdiş-bacarıqlarına sahibdir.</p>	<p>F.t.X-XII.3.1. Şagird ictimai həyatın bütün sahəsində fəal şəkildə iştirak edir.</p>

Sağ lamlıq və təhlükəslik

F.t.X-XII.1.1. Şagird tamamilə dərk edir ki, idman və sağlam həyat qaydasının zərurəti fiziki və daxili sağlamlığın və cəmiyyətdə uğurlu inteqrasiyanın başlıca şərtidir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Asudə vaxtının böyük hissəsini bədənin fiziki inkişafına ayırır.

F.t.X-XI.1.2. Şagird cəmiyyətin inteqrasiyası ilə müşayiət edilən gözlənilən təhlükəni tamamilə dərk edir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Şagird maksimal şəkildə narkotiklərdən, toksik maddələrdən və alkoholdan istifadə edən və qanuna qarşı çıxan insanlardan uzaq olmağa çalışır.
- Münaqişəli hallardan çəkinir (dava, məhəllə və dostlar arasında münaqişələr).
- Xoşagəlməz nəticələrlə üzləşməmək üçün (zöhrəvi xəstəliklər, QİÇS, xoşagəlməz hamiləlik) cinsi münasibətlərdən çəkinir.

Hərəkət vərdiş-bacarıqları

F.t.X-XII.2.1. Şagird seçdiyi idman növünə doğru maraq göstərir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- İdmanın müəyyən bir növünə doğru xüsusi marağı var.
- Peşəkar məşqçinin yardımını ilə və sisteməlik məşqlərlə seçdiyi idman növünə sahib olur və müəyyən nailiyyətləri əldə edir.
- İdman yarışlarında iştirak edir.

F.t.X-XII.2.2. Şagird əsas və lazımi hərəkət vərdiş-bacarıqlarına sahibdir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Aktiv idman çalışmaları ilə əvvəllər əldə etdiyi əsas hərəkət vərdişlərini təkmilləşdirir.
- Hər növ qrup oyunlarında, qrupun tamhüquqlu üzvü olaraq iştirak edir.
- Bütün əsas idman oyunu və intizamlarını mənimsəmişdir.
- Müxtəlif üslubda üzməyi, konki ilə, skeytbordla, samokatla sürüşməyi, velosiped sürməyi bacarır.
- İdman zamanı musiqi müşayiəti və rəqs elementlərindən (aerobika, ritmika, idman rəqsi) fəal şəkildə istifadə edir.
- Aktiv oyundan əvvəl bədənin açılışı hərəkətlərini yerinə yetirir.

Fəal iştirak

F.t.X-XII.3.1. Şagird ictimai həyatın bütün sahəsində fəal şəkildə iştirak edir.

Nəticə əldə edilmişdir, əgər şagird:

- Müxtəlif ictimai birliklərə cəlb olunubdur (ətraf mühitin mühafizəsi, uşaq hüquqlarının müdafiəsi, ahıllara qayğı, sağlam həyat qaydasının təbliğatı).
- Məktəb və ya məntəqə miqyaslı ictimai faydalı tədbirlərin təşkilində təşəbbüs irəli sürür.
- Başqaları tərəfindən təklif olunan ideyalara müsbət yanaşır, özünün fikrini ifadə etməyə çalışır.
- Yaşca özündən kiçiklərə ətraf mühitdə hərəkət qaydalarını izah edir (zibilin tullanması, ağaclara ziyan vurmamaq, heyvanlara qəddar yanaşmamaq).
- Fiziki fəallıqda məhdudimkanlı həmyaşıdları, digər cinsin, milliyətin, dinin böyük və kiçik yaşlı tərəf müqabilləri ilə böyük həvəslə iştirak edir.