

LIII Fəsil

İdman üzrə fənn proqramı

1. Ümumi hissə

a) Giriş

İdman və bədən tərbiyəsi şəxsiyyətin harmonik inkişafı üçün ibtidai və baza təhsilinin başlıca məqsədini təşkil edən vacib şərtidir. Yeniyetməni ibtidai siniflərdən fiziki fəallığın vacib olmasını dərk etməyə alışdırmalıyıq. O dərk etməlidir ki, sağlamlıq nəinki tək-cə xəstəliyin olmaması, həm də bu xəstəlikdən yaxa qurtarmaq deməkdir ki, buna da sağlam həyat qaydasına riayət etməklə mümkündür. O anlamalıdır ki, fiziki fəallıq ömrün uzadılmasının, sosial və maddi rifahın ön şərtidir.

İdman tədris planının tələbləri şagirdlərin bu fənnə münasibətini radikal surətdə dəyişməlidir. Şagirdlərin üzərinə idman fəallığı zamanı daha çox məsuliyyət düşür, çünki onlar yarışlar zamanı qarşıya çıxmış vəziyyətə görə problemlərin həllini müstəqil icra edirlər, düzgün qərar qəbul etməli və komanda yoldaşları ilə sosial interaksiya yaratmalı olurlar. İdman növlərinin rəngarəngliyi oğlanlara və qızlara eyni cür imkan verir ki, özlərinin fiziki qabiliyyətlərini aşkara çıxarsınlar və inkişaf etdirlərsinlər. Məktəbdə qazanılmış sağlam həyat üçün zəruri qabiliyyət-vərdislər şagirdləri bütün həyatları boyu müşayiət edir, bu isə onların fəal və zəhmətsevər vətəndaşlar kimi yetişmələrinin möhkəm əsasını təşkil edir. Sağlam və əmək qabiliyyətli əhali isə ölkənin müdafiə qabiliyyətinə, iqtisadiyyata və firavanlığa təsir göstərir.

İdmanın bir fənn kimi məktəblərdə təsis edilməsi idman fəaliyyətinə yalnız nailiyyətli şagirdlərin cəlb olunması demək deyildir. Bütün şagirdlərin idman məşqlərində və yarışlarında iştirak etmələri üçün şərait yaradılmalıdır. İdman və bədən tərbiyəsinin səmərəli və nəticəli dərsləri şagirdləri öz fiziki qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi imkanlarına və zəruriliyinə inandırmalı, onların bərqərar olmasına kömək göstərməlidir.

İdman və bədən tərbiyəsi fənninin tədrisinin yaxşılaşdırılması şagirdlərin psixi-fiziki inkişafına, sağlam həyat tərzinə, həm dəyərlərin möhkəmləndirilməsinə və eləcə də müvafiq qabiliyyət-vərdislərin formalaşmasına imkan verəcəkdir. Bunlar aşağıdakılardır: ədalətli oyun, komanda həmrəyliyi, fərdi və komanda özünü ifadəsi, qarşılıqlı yardım, daxili intizam,

fəallıqların birgə planlaşdırılması, məsuliyyətin bölünməsi və liderlik, qeyri-zorakı qarşılıqlı hərəkət, kollegiallıq, qarşılıqlı anlaşma.

Narkotik maddələrdən istifadənin qarşısının alınması nöqteyi-nəzərindən idman oyunları aşağıdakı qabiliyyət-vərdisləri və dəyərlərin formalaşdırılmasını nəzərdə tutur: nailiyyət qazanmaq tələbinə əməl etmək, məğlubiyyəti ləyaqətlə qarşılamaq, sağlam həyat tərzini, bir dəyər kimi dərk etmək və həyatda tətbiq etmək, öz güclərindən zövq almaq, özünəinam və özünü dərk etmək, sağlam komanda ilə (həmyaşıdları dairəsində) eyniliyi hiss etmək və s.

Sosial təcrid olunmanın qarşısının alınması nöqteyi-nəzərindən, idman oyunları diskriminasiyasız yanaşmanı nəzərdə tutur, yəni sosial cəhətdən müdafiəsiz uşaqların (o cümlədən qaçqın, yetim və qayğıdan məhrum uşaqların) sosial cəhətdən müdafiə olunan həmyaşıdları ilə birgə komanda işində və bu yolla onlar arasında yadlaşmanın aradan qaldırılması vasitəsilə cəmiyyətə inteqrasiyası deməkdir.

Müxtəlif idman oyunlarında qızların və oğlanların bərabərhüquqlu iştirakı genetik bərabərliyin möhkəmlənməsini nəzərdə tutur.

Məktəbdən idman dərslərində və məktəb yarışlarında məhdudimkanlı şagirdlərin bu oyunlara cəlb edilməsi tələb olunur (*fiziki problemləri olan şagirdlər, əlil arabasından istifadə edən şagirdlər, əqli inkişaf pozuntusu olan şagirdlər, görmə və eşitmə qabiliyyəti pozulmuş şagirdlər və s.*) ki, onlar üçün də fərdi tədris planı işlənib hazırlanır.

b) Fənnin tədris məqsədləri

İdman tədrisinin məqsədləri bunlardır:

- şagirdi fiziki fəallığa cəlb etsin və bu yolla onun fiziki inkişafına kömək göstərsin;
- insan həyatında sağlam həyatın əhəmiyyətini onlara dərk etdirdin;
- ona müstəqil qərar qəbul etməkdən, məsuliyyətdən, konstruktiv əməkdaşlıqdan, tolerantlıqdan və s. ibarət olan vətəndaş qabiliyyət-vərdislərini aşılansın .

c) Fənnin tədris pillələrinin xarakteristikası

İdmanın bir intizam kimi məktəbin hər üç (ibtidai, baza və orta) pillələrində öz spesifikası vardır.

İbtidai pillə (I-VI siniflər)

İbtidai pillədə uşağın ümumi fiziki hazırlığına və baza-orta pillələrdə idmanın müxtəlif növlərində iştirak etməkdə kömək göstərəcək baza hərəkəti qabiliyyət-vərdislərinin qazanılmasına mühüm əhəmiyyət verilir.

Məqsədlər və vəzifələr:

- sağlam həyat tərzi ilə tanışlıq və ona əməl etmək;
- müstəqil hərəkət davranışlarının həvəsləndirilməsi və formalaşdırılması;
- sadə fiziki məşqlər texnikasına yiyələnmək;
- inkişafetdirici məşqlər komplekslərini öyrənmək və ondan istifadə etmək ;
- düzgün hərəkət qabiliyyət-vərdislərini işləyib hazırlamaq;

Məktəbin ibtidai pilləsində şagird müstəqilliliyə vərdiş edir. Bunun üçün o, aşağıdakıları bilməlidir:

- *bu və ya digər məşqin və ya hərəkətin praktiki əhəmiyyətini və fiziki inkişaf üçün onun zəruriliyini.* Dərs başlanan kimi şagirdləri bu məşqin əhəmiyyətli olmasına inandırmalıyıq. Məs., əgər söhbət elastiklikdən gedirsə, elastikliyin praktiki əhəmiyyətindən danışmalıyıq, yəni sadə hərəkətdən başlamış sağlam həyat qaydasına qədər bu və ya digər məşqin əhəmiyyətinin düşünülmüş motivasiyasını ön plana çəkməliyik.
- *Hərəkətin (fəaliyyətin) təyinatı.* Məs., əgər söhbət elastiklikdən və cəldlikdən gedirsə, şagird məşqlər kompleksində müəyyən qanunauyğunluqlar görməli və müstəqil yerinə yetirməyi bacarmalı, yaxud da mövcud olanı mürəkkəbləşdirməlidir.
- *Dərsdə məşqlərin yerinə yetirilməsinin ardıcılığına əməl etmək.* Şagirdlərə ümumi inkişaf etdirmə və xüsusi məşqlərin nə üçün lazım olduğunu və bunların nə üçün dərsin əvvəlində keçirilməli olduğunu izah etməliyik. Şagirdlər anlamalıdırlar ki, məkanda istiqamətləndirməni inkişaf etdirmək məşqi (məs., maneələr arasında qaçış), məsələn, basketbol oyunundan irəlidə olmalıdır, yerində qaçmaq – hərəkətli oyunlardan və s.

İbtidai pillədə iş metodları.

Əgər tədris prosesində emosionallıq yoxdursa, o zaman I-VI siniflərdə şagirdlərdə yaradıcılıq və fiziki aktivliyin inkişaf etdirilməsi təsəvvür edilməzdir. Buna görə də dərsdə oyunlara və qruplar arasında yarışlara üstünlük verilməlidir. Şəxsi yarış, hətta sadə həvəsləndirmənin müşayiəti ilə bütün şagirdləri tədris prosesinə cəlb etmək üçün yaxşı stimuldur.

Tədris işi onların fiziki göstəricilərinin və sağlamlığının yaxşılaşdırılmasına yönəldilməlidir. Fiziki təlim proqramını keçmiş şagird aşılannmış hərəki qabiliyyət və vərđişlərdən müstəqil istifadə etməyi bacarmalıdır.

Pedaqoji metodlardan biri kimi oyundan istifadə etməklə tədris daha şən və motivasiyalı olur. V-VI siniflərdə şən oyunlar şagirdlərin hərəkətlərə adət etmələrini yaxşılaşdırır, onlar tərəfindən situasiyaların təhlil edilməsi qabiliyyətini yüksəldir, fantaziyanı, zaman və məkan hissələrini inkişaf etdirir.

Baza pilləsi (VII-IX siniflər)

Baza pilləsində tədrisin əsas məqsədləri və vəzifələri:

- şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və gündəlik fiziki inkişaf;
- idman fəallığında müstəqilliyin aşkara çıxarılmasına kömək göstərmək və təşkil etmək;
- seçilmiş idman növündə idman texnikası və taktikasının təkmilləşdirilməsi üçün zəruri xüsusi fiziki hazırlığın və imkanların inkişaf etdirilməsi;
- idmanın seçilmiş növündə hərəkətlərin və fəaliyyətlərin texnikasını öyrənmək və təkmilləşdirmək;
- idman təliminin gigiyenası və travmatizminin profilaktikası;
- fiziki hazırlığın özünüqiymətləndirməsi;
- özünə nəzarət və təhlükəsizlik qaydalarına əməl etmək.

Baza pilləsində işləməyin metodları.

VII-IX siniflərdə idman dərslərində vaxt bölgüsü təlimin konkret məsələlərinə uyğun gəlməlidir. Fiziki hazırlığa xüsusi diqqət yetirilməlidir, texniki hazırlığa isə - təqribən 50% ayrılmalıdır. İnteqrativ hazırlığın əhəmiyyəti də geniş əks olunmuşdur. Buna oyun və yarış şəraitlərində onların səmərəliliyindən istifadə etmək məqsədilə təlimin komponentlərinin (fiziki, texniki, taktiki hazırlığın) birləşdirilməsi zərurəti səbəb olur.

Tədrisin bu mərhələsində şagirdin şəxsi və sosial dəyərlərinin formalaşması böyük əhəmiyyət kəsb edir: borc hissi, mətinlik, şəxsi məsuliyyət, qrupda iş qabiliyyəti, yarış qaydalarına əməl etmək və idman əhval-ruhiyyəsini oyatmaq. Təlim prosesində şagirdlərin psixoloji statusu müəyyənləşdirilir. Onlarda özlərinə inam yaranır, özünüdərketmə inkişaf edir, özünüqiymətləndirmə və özünüidarə qabiliyyəti inkişaf edir.

Orta məktəb (X-XII siniflər)

Orta pillədə idmanın tədrisinin əsas məqsədləri və vəzifələri:

- sağlam həyat qaydasına əməl etmək;
- dərslərdə və dərslərdən sonra müstəqil idman fəallığının və yaradıcılıq yanaşmasının stimullaşdırılması;
- fiziki kamilliyə meyl;
- seçilmiş idman növlərində texnikanın və taktikanın təkmilləşdirilməsi;
- seçilmiş idman oyun növlərində hər bir şagirdin fərdi hazırlığının, müvafiq fəaliyyətinin müəyyənləşdirilməsi;
- şagirdlərin psixoloji hazırlığının və təlim nəticələrinin təhlili qabiliyyətinin aşılması;
- şagirdlərdə yarış prosesində kütləvi şəkildə cəlb olunmaq motivasiyasını oyatmaq.

Orta məktəb pilləsində iş metodları.

Tədris prosesində müəllim şagirdlərdə emosiya, həvəs və gümrahlığın inkişaf etdirilməsi, yüklənmənin müntəzəmliyi, idman yarışları ilə şagirdlərin maraqlanmasının qayğısına qalır. Pedaqoq şagirdə özünün imkanlarını idmanın hansı növündə aşkara çıxarabiləcəyini məsləhət görür.

İdman fəallığında və yarışlarda iştirak etmək şagirdlərdə iradənin möhkəmləndirilməsinə, məqsədyönlülyə, ədalət hisslərinin yaranmasına, qrupa və kollektivə adaptasiya olunmağa kömək göstərir və s.

Müəllim şagirdlərin fərdi özünəməxsusluğunu nəzərə almaqla idman vərdişlərinin formalaşmasını, taktiki qərarların qəbul olunmasını təmin etməlidir. Müəllim məşq prosesinə konstruktiv yanaşmağı bacarmalı, dərslərin gedişi zamanı uyğun şərtlər və təlimatlar verməyi, şagirdlərin idman fəallıqları barədə qeydlər etməyi, şagirdlərin təlimi prosesində həvəsləndirmə və tənbeh-cəzalandırma metodlarından istifadə etməklə düzgünlüyə riayət etməyi və səmərəli təsir göstərməyi bacarmalıdır.

Üçüncü pillədə məktəbdə idman müəlliminin əsas funksiyası şagirdlərin hərəkəti qabiliyyət-vərdişlərini kompleks halda inkişaf etdirməkdən, integrativ hazırlıqdan ibarətdir ki, bu da əsasən yoxlama yarışları ilə müəyyənləşdirilir. Müəllim hər bir təlim dərslərini müsbət əhval-ruhiyyə ilə keçirməlidir.

ç) Fənnin tədrisinin təşkili

Ümumtəhsil məktəbində idman fənni hər üç pillədə nəzərdə tutulmuşdur. Hər bir pillədə idman icbari fənn kimi tədris olunur.

Məktəb baza-orta pillədə idmanın növlərindən minimum üçünü (3) seçir ki, bu da qızlar və oğlanlara qrupda və fərdi idman növlərinə bərabər yiyələnmək imkanını verir.

Hər bir idman növü üçün baza və orta pillə dərsləkləri üç səviyyəyə əsasən (I, II və III) yazılır, müəllim konkret sinfin tələbatlarını nəzərə almaqla müvafiq səviyyəni seçir və həmin səviyyəyə əsasən tədris prosesini aparır. Belə ki, istənilən sinifdə hər bir səviyyədən istifadə etmək mümkün olur. Məsələn, əgər şagirdlər 10-cu sinifdə basketbolun tədrisinə başlayırlarsa, müəllim tədrisi basketbol dərsliyinin birinci səviyyəsinə əsasən aparır.

İdman növlərinin siyahısı

Oyun növləri:

1. futbol;
2. basketbol;
3. voleybol;
4. əl topu;
5. reqbi;
6. tennis;
7. stolüstü tennis;
8. badminton;
9. ot üzərində xokkey;
10. şahmat.

Mübarizə növləri:

11. Gürcü güləşi;
12. Yunan-Roma güləşi;
13. sərbəst güləş;

14. cüdo;
15. sambo;
16. Şərq döyüşləri.

Fərdi növlər:

17. ağır atletika;
18. idman gimnastikası;
19. bədii gimnastika;
20. idman akrobatikası;
21. idman aerobikası;
22. üzgüçülük;
23. xizək idmanı;
24. fiqurlu konki sürmək;
25. idman rəqsləri (latın-amerika proqramı);
26. müasir rəqslər.

Məktəb idman növünü seçərkən mütəxəssisin ixtisasını, mövcud infrastrukturu, regionun özünəməxsusluğunu və yerli ənənələri nəzərə almalıdır. Bu halda, əgər məktəbin idman salonu/meydanı yoxdursa, o zaman məktəb müdiriyyətinin kənddə/qəsəbədə/şəhərdə mövcud olan idman infrastrukturlarından istifadə etmək imkanları əldə etməsi arzuolunandır.

Müəllim idman dərslərini elə planlaşdırmalıdır ki, fiziki, texniki, taktiki və psixoloji hazırlıqla yanaşı şagirdə sağlam həyat qaydası barədə də bilik versin.

d) Fənnin tədrisi istiqamətlərinin təsviri

İdman tədrisinin ibtidai pilləsinin istiqamətləri bunlardır:

1. **Sağlamlıq və təhlükəsizlik.** Şagirdlər fiziki fəallıq, sağlamlıq və fiziki inkişaf arasında hansı əlaqənin olduğu ilə tanış olur; sağlam həyat qaydasını öyrənirlər; onlarda təhlükəsizliyə riayət etmək qabiliyyət-vərdisləri inkişaf edir.

- 2. Hərəkət və hərəki qabiliyyət-vərdislər.** Şagirdlər müxtəlif növ hərəki qabiliyyət-vərdisləri mənimsəyir; şən və əyləncəli hərəki oyunlar vasitəsilə əsas fiziki keyfiyyətlərini inkişaf etdirir və idman növlərinin texniki baza elementlərinə yiyələnirlər.
- 3. Fəal iştirak.** Şagirdlər intizama alışı, başqasının fikirlərini diqqətlə dinləyir; sosial mühitdə uğurla yaşamaq üçün zəruri qaydalara riayət edirlər.

İdmanın tədrisinin baza və orta pillələrinin istiqamətləri:

- 1. Sağlamlıq və təhlükəsizlik.** Şagirdlər fiziki fəallıq, sağlamlıq və fiziki inkişaf arasında hansı əlaqənin olduğu ilə tanış olur; sağlam həyat qaydasını öyrənirlər, onlarda təhlükəsizliyə əməl etmək qabiliyyət-vərdisləri inkişaf edir.
- 2. Hərəkət və hərəki qabiliyyət və vərdislər.** Şagirdlər müxtəlif növ hərəki qabiliyyət və vərdisləri mənimsəyir; fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirir; idmanın müxtəlif növlərinə cəlb olunurlar.
- 3. İdmanda fəal iştirak.** Şagirdlər idman növlərinə yiyələnmək imkanlarına əsasən müvafiq məşq komplekslərinin modifikasiyasına, əsas idman növlərinə (futbol, basketbol, voleybol, ağır atletika, gimnastika) tanış olurlar; məktəb, rayon və s. idman yarışlarında, idman-sağlamlıq yürüşlərində və başqa tədbirlərin planlaşdırılmasında fəal iştirak edirlər ki, bu da şagirdlərin yaradıcılıq və tənqidi təfəkkür qabiliyyətlərinin inkişafına, özünə nəzarətə və başqasına nəzarət mexanizmlərinin işlənilməsinə, idman oyunlarının əsas qaydalarının öyrənilməsinə, ədalətli oyun qaydaları və tolerantlıq qabiliyyət-vərdislərinin bərqərar olmasına kömək göstərir.

Xüsusi ehtiyacı şagirdlərin idman dərsinə cəlb edilməsi

Xüsusi ehtiyacı şagirdlər idmanın fənn proqramına qoşulmaq üçün əlavə/xüsusi xidmətə, o cümlədən şagirdin imkanları və ehtiyaclarının qiymətləndirilməsinə, Milli Tədris Planının modifikasiyasına, ətraf mühitə adaptasiyaya, fərdi tədris planının tərtib edilməsinə və s. ehtiyacları olur.

Məktəb, onların fiziki, dərkətmə, sosial, emosional və ya başqa xarakterik xüsusiyyətlərinə baxmayaraq, xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlərin idman fəallığına və fiziki təhsil dərslərinə qoşulmalarını təqdim etməyə borcludur.

Fərdi tədris planı müəllimin/müəllimlərin, mütəxəssislər qrupunun və valideynlərin fəal iştirakı ilə əvvəlcədən müşahidə və ya qiymətləndirmə əsasında tərtib olunur və şagirdin əxlaqı, kommunikasiya vərdişləri, imkanları və onun üçün zəruri xidmətlər barədə tam informasiyanı nəzərdə tutur. Məhdud imkanlı şagirdlərə onlara lazımi bacarıqların və imkanların inkişafına və fərdi resursların aşkarlanması imkanları verəcək tədris aktivlərini təklif etməliyik. Fərdi tədris planı Milli tədris planına əsaslanır və şagirdin bütün təhsil ehtiyaclarını, bu ehtiyacların yerinə yetirilməsi yollarını və planla nəzərdə tutulmuş məqsədlərə nail olmaq üçün vacib olan əlavə fəallıqları nəzərdə tutur.

LIV Fəsil

İbtidai pillədə fənn kompetensiyaları

I sinif

İdman

Standart

İstiqamətlərə əsasən ilin sonunda nail olunacaq nəticələr

İstiqamət		
Sağlamlıq və təhlükəsizlik	Hərəkət və hərəki qabiliyyət-vərdişlər	Fəal iştirak
<p>İdman.I.1. Şagird şəxsi gigiyena və təhlükəsizliyin elementar qaydalarına riayət edə bilər.</p>	<p>İdman.I.2. Şagird fiziki fəaliyyətdə iştirak etmək üçün zəruri hərəki qabiliyyət və vərdişləri (yerdəyişmə - tullanmaq, qaçmaq; manipulyasiya – atmaq, tutmaq; müvazinətin saxlanması –hoppanmaq, düşmək) aşkara çıxarmalıdır.</p>	<p>İdman.I.3. Şagird sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi üçün mütləq mütəmadi fiziki fəallıqda iştirak edə bilər.</p> <p>İdman.I.4. Fiziki hazırlıqla məşğul olma əsasında şagirdin məqsəd qoymaq, insanlarla ünsiyyət, başqaların maraqlarını nəzərə almaq kimi həyati vacib qabiliyyət-vərdişləri aşkara çıxarmaq bacarığı var.</p>

İlin sonunda nail olunacaq nəticələr və onların indikatorları

İstiqamət: sağlamlıq və təhlükəsizlik

İd.I.1. Şagird şəxsi gigiyena və təhlükəsizliyin elementar qaydalarına riayət edə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- sağlamlıq üçün ziyanlı qidaları sadalayırsa;
- dişlərə və bədənə qulluq etmək prosedurlarını təsvir edərsə;
- məişət texnikasının (o cümlədən, elektrotexnikanın) təhlükəsiz istismarı qaydalarını təsvir edərsə;
- evdə, məktəbdə və ətraf mühitdə hansı potensial təhlükə gözlədiyi barədə söhbət edərsə (yanğın, bədən xəsarəti, günəşin xoşa gəlməz təsiri, ərzaqdan zəhərlənmə və s.);
- kömək göstərə biləcək (yanğınsöndürən, həkim, polis işçisi) insanları sadalayır və onlarla necə əlaqə saxlaya biləcəyini təsvir edərsə (patrul polisinin, yanğınsöndürmə idarəsinin, təcili yardımın telefon nömrələrini söyləyə bilirsə);
- oyun üçün təhlükəsiz (evin, məktəbin həyəti, idman salonu) və təhlükəli (çay, avtomobil yolu, zibil bunker) yerləri sadalaya bilirsə;
- tanımadığı şəxslərlə qarşılıqlı münasibət zamanı necə davranmağı söyləyə bilirsə;
- kompüterin və televiziyanın müsbət və mənfi tərəflərini sadalaya bilirsə.

İstiqamət: hərəkət və hərəkəti qabiliyyət və vərdişlər

İd.I.2. Şagirdin fiziki fəallıqda iştirak etmək üçün müvafiq hərəkəti qabiliyyət və vərdişləri aşkara çıxarmaq bacarığı vardır (yer dəyişmək – hoppanmaq, qaçmaq; manipulyasiya – atmaq, tutmaq; tarazlığı saxlamaq – hoppanmaq, düşmək).

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- müəllimin işarəsi ilə hərəkətə başlayır və ya onu başa çatdırırsa (gəzinti, qaçış, hoppanmaq);
- işarəyə əsasən müxtəlif istiqamətlərdə hərəkət edirsə (gedir, qaçır, hoppanır): təkbaşına, başqaları ilə birlikdə və ya sürətini dəyişməklə;
- müxtəlif trayektoriya ilə hərəkət edirsə (düzgün xətlə, dairəvi, əyri-üyrü xətlə);
- bir və ya iki əli ilə müxtəlif ölçülü topları hədəfə ata bilirsə;
- ötürülmüş müxtəlif ölçülü topları bir və ya iki əli ilə tuta bilirsə;
- tullanarkən müvazinətini saxlaya bilirsə;
- hər hansı bir dayağın və ya əşyanın köməyi olmadan bir ayağı üstə durmaqla tarazlığını saxlaya bilirsə;
- musiqinin müşayiəti ilə ritmik hərəkətləri yerinə yetirə bilirsə.

İstiqamət: fəal iştirak

İd.I.3. Şagird sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi üçün mütləq mütəmadi fiziki fəallıqda iştirak edə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- proqramla nəzərdə tutulmuş bütün növ fiziki fəallıqlarda iştirak edirsə (gimnastika, ağır atletika, rəqs, hərəkətli oyunlar və yarışlar);
- müəllimin təlimatlarını yerinə yetirir, yeni hərəkətlərə diqqətlə yanaşır və onları mənimsəyirsə.

İd.I.4. Fiziki hazırlıqla məşğul olma əsasında şagirdin məqsəd qoymaq, insanlarla ünsiyyət, başqaların maraqlarını nəzərə almaq kimi həyati vacib qabiliyyət-vərdisləri aşkara çıxarmaq bacarığı var.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- oyunun qaydalarına əməl edirsə;
- qrupda oyununun qaydalarını dərk edir və onlara riayət edirsə;

- Nəzakətlidir və başqalarının maraqlarını nəzərə almağa çalışırsa;
- Başqa oyunçulara və idman avadanlıqlarına ehtiyatla yanaşmağa çalışırsa;
- xüsusi diqqət tələb edən həmyaşdlarına tolerantlıq münasibətini nümayiş etdirməyə çalışırsa.

II sinif

İdman

Standart

İstiqamətlərə əsasən ilin sonunda nail olunacaq nəticələr

Sağlamlıq və təhlükəsizlik	Hərəkət və hərəki qabiliyyət və vərdişlər	Fəal iştirak
İdman.II.1. Şagird şəxsi gigiyena və təhlükəsizliyinin elementar qaydalarına riayət edə bilər.	İdman.II.2. Şagird fiziki fəallıqlarda iştirak etmək üçün zəruri hərəki qabiliyyət və vərdişlərini (yerdəyişmə - qaçmaq, alçaq hündürlükdən tullanmaq; manipulyasiya – atmaq, tutmaq, hədəfə atəş; tarazlığın saxlanması – düz xətt üzrə gəzmək, tək ayaq üstə dayanmaq) aşkara çıxarmalıdır	İdman.II.3. Şagird sağlamlığına müsbət təsir edən əsas fiziki fəallıqlarda iştirak edə bilər. İdman.II.4. Fiziki fəallıqlarda məşğul olma əsasında şagirdin qarşısına məqsəd qoymaq, qərar qəbul etmək, insanlarla ünsiyyət kimi xüsusi qabiliyyət-vərdişlərini aşkara çıxarmaq bacarığı var.

İlin sonunda nail olunacaq nəticələr və onların indikatorları

İstiqamət: sağlamlıq və təhlükəsizlik

İd.II.1. Şagird şəxsi gigiyena və təhlükəsizliyinin elementar qaydalarına riayət edə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- dişlərini müntəzəm olaraq təmizləyirsə və əllərini yuyursa;
- bu və ya digər növ (şirin, yağlı, duzlu...) ərzaqların insanların sağlamlığındakı əhəmiyyətini təsvir edərsə;
- əsas məişət texnikasından təhlükəsiz istifadə etmək qaydalarını təsvir edə bilirsə;
- hansı növ nəqliyyatın ona lazım gəldiyini bilirsə;
- küçədə gəzmək və nəqliyyatdan istifadə etmək qaydalarını təsvir etməyi bilirsə;
- lazım gəldikdə telefonla valideynlərinə və yaxınlarına, patrul polisinə, yanğın söndürmə və təcili yardım xidmətlərinə telefonla zəng vura bilirsə;
- təbii kataklizmlər zamanı (zəlzələ, torpaq sürüşməsi, qar uçqunu, daşqın) adekvat davranmağı bacarırsa;
- evin, məktəbin, yaxın dostunun ünvanlarını və telefon nömrələrini sadalaya bilirsə.

İstiqamət: hərəkət və hərəki qabiliyyət və vərdişlər

İd.II.2. Şagird fiziki fəallıqlarda iştirak etmək üçün zəruri hərəki qabiliyyət və vərdişlərini (yerdəyişmə - qaçmaq, alçaq hündürlükdən tullanmaq; manipulyasiya – atmaq, tutmaq, hədəfə atəş; tarazlığın saxlanması – düz xətt üzrə gəzmək, tək ayaq üstə dayanmaq) aşkara çıxarmalıdır.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- müxtəlif hərəkətləri bir-biri ilə əvəz edərsə (qaçmaq və hopyanmaq, qaçarkən istiqaməti sürətlə dəyişmək, müəllimin işarəsi ilə müxtəlif istiqamətlərə yerdəyişmə);

- dayandırılmış və ya yuvarlanan topa zərbə vurursa, ayağını dəyişirsə, topu başqa oyunçuya ötürürsə və qısa və ya orta məsafədən topu səbətə ata bilirsə;
- ayağı ilə topu qısa məsafəyə ötürə bilirsə;
- hərəkət edir və topu əli ilə apara bilirsə (basketbolçunun hərəkəti);
- bir ayağı üstə hoppanır və müəllimin işarəsi ilə hoppanarkən ayağını dəyişirsə.

İstiqamət: fəal iştirak

İd.II.3. Şagird sağlamlığına müsbət təsir edən əsas fiziki fəallıqlarda iştirak edə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- fərdi və qrup məşqlərində, rəqslərdə fəal iştirak edirsə;
- oyun zamanı qəbul olunmuş qaydalara əməl edirsə (lazım gəldikdə, inventar gətirir və ya istifadə etdikdən sonra onu saxlayırsa, oyuna qoşulmağa hazırdır, müvafiq idman paltarını geyinir);
- müəllimdən aldığı müvafiq tapşırıqları, göstərişləri və təlimatları yerinə yetirir.

İd.II.4. Fiziki fəallıqlarda məşğul olma əsasında şagirdin qarşısına məqsəd qoymaq, qərar qəbul etmək, insanlarla ünsiyyət kimi xüsusi qabiliyyət-vərdislərini aşkara çıxarmaq bacarığı var.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- idman salonunda/meydanında davranış qaydalarına əməl edirsə;
- oyun qaydalarına əməl edirsə;
- oyun zamanı komanda yoldaşlarının və müəllimin maraqlarını nəzərə alırsa, lazım gəldikdə, onlara kömək göstərirsə;
- oyun zamanı başqa oyunçulara ehtiyatla yanaşırsa;
- inventara ziyan vurmursa;

- komanda yoldaşlarına qarşıya çıxmış problemlərin həlli yollarını (oyun zamanı funksiyaları necə bölmək, oyunçular arasında yaranan münaqişələri necə qaydaya salmaq və s.) təklif edir;
- xüsusi ehtiyaca malik həmyaşıdlarına tolerantlıq münasibəti göstərirsə.

III Sinif

İdman

Standart

İstiqamətlərə əsasən ilin sonunda nail olunası nəticələr

Sağlamlıq və təhlükəsizlik	Hərəkət və hərəki qabiliyyət-vərdislər	Fəal iştirak
İd.III.1. Şagird şəxsi gigiyenasına və təhlükəsizlik qaydalarına riayət edə bilər.	İd.III.2. Şagirdin fiziki hazırlıqda iştirak etmək üçün zəruri hərəki qabiliyyət-vərdisləri aşkara çıxarmaq bacarığı vardır (məs., yer dəyişmək – hoppanmaq, qaçmaq, təqib etmək; manipulyasiya, ayaqla zərbə; hədəfə zərbə; tarazlığı saxlamaq; bədəni müxtəlif istiqamətlərə hərəkət etdirmək, fırlanmaq).	İd.III.3. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdırma biləcəkdir əsas fiziki hazırlıqda iştirak edə bilər. İdman.III.4. Fiziki fəallıqlarda iştirakı əsasında şagirdin qarşısına məqsəd qoymaq, qərar qəbul etmək, insanlarla ünsiyyət kimi xüsusi qabiliyyət-vərdislərini aşkara çıxarmaq bacarığı var. İd.III.5. Şagird fiziki fəallığı bədəninin vəziyyəti ilə əlaqələndirə bilər.

İlin sonunda nail olunacaq nəticələr və onların indikatorları

İstiqamət: sağlamlıq və təhlükəsizlik

İd.III.1. Şagird şəxsi gigiyenasına və təhlükəsizlik qaydalarına riayət edə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- sağlamlığı və fiziki fəallığı qorumaq məqsədilə hansı növ qidaları seçəcəyini sadalaya bilər;
- insan sağlamlığı üçün bədənin təmizliyinin və dişlərin sağlamlığının əhəmiyyətini təsvir edə bilər;
- fiziki fəallıqların insan sağlamlığına müsbət təsirini təsvir edə bilər;
- fiziki fəallıqlar zamanı özünü yüngül bədən xəsarətlərindən necə qorumağı təsvir edə bilər;
- yol təhlükəsizliyinə əməl etməyin əsas qaydalarını təsvir edə bilər (keçidlər, işıqfor);
- tütünün və alkoqolun insanın fiziki inkişafına mənfi təsirini təsvir edə bilər.

İstiqamət: hərəkət və hərəkəti qabiliyyət və vərdişlər

İd.III.2. Şagirdin fiziki hazırlıqda iştirak etmək üçün lazımi hərəkəti qabiliyyət və vərdişləri aşkara çıxarmaq bacarığı vardır (məs., yer dəyişmək – hoppanmaq, qaçmaq, təqib etmək; manipulyasiya, ayaqla zərbə; hədəfə zərbə; tarazlığı saxlamaq; bədəni müxtəlif istiqamətlərə hərəkət etdirmək, fırlanmaq).

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- fiziki hazırlıq zamanı müxtəlif hərəkətləri bir-birinə uyğunlaşdırır, sürəti və istiqaməti dəyişə bilirsə;
- müxtəlif istiqamətlərə hərəkət edir, maneələrdən yan ötə bilər, rəqibin əlindən çıxma bilirsə;
- topla birlikdə yerini dəyişə bilirsə (əli və ya ayağı ilə topu oynada bilirsə);
- məqsədə nail olmaq üçün topla birlikdə və ya ondan kənar optimal sürət və yol seçə bilirsə;
- topu hədəfə ata və ya yerində durmuş partnyora ötürə bilirsə;
- topla birlikdə və ya ondan kənar aldadıcı hərəkətlər edə bilirsə;

- yüngül topu (yaxud şarı) yerə düşməyə imkan vermirsə (başla, əllə, ayaqla, çiyinlərlə oynadırsa);
- qısa məsafədən qaçmaqla alçaq hündürlüyə hoppana bilirsə;
- idman alətində tarazlığını saxlaya bilirsə;
- bədəni ilə müxtəlif istiqamətlərə hərəkət edə bilirsə (turnikdə və ya gimnastika divarında məşq zamanı)

İstiqamət: fəal iştirak

İd.III.3. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdırma biləcək əsas fiziki hazırlıqda iştirak edə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- fərdi və qrup məşqlərində, rəqslərdə və oyunlarda fəal iştirak edirsə;
- məktəb və həyət oyunlarına fəal qoşulursa;
- tətil zamanı idman sahəsində məktəbdə aldığı biliyi tətbiq edə və başqaları ilə bölüşə bilirsə.

İd.III.4. Fiziki fəallıqlarda iştirakı əsasında şagirdin qarşısına məqsəd qoymaq, qərar qəbul etmək, insanlarla ünsiyyət kimi xüsusi qabiliyyət-vərdislərini aşkara çıxarmaq bacarığı var.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- oyun zamanı müəyyən olunmuş qaydalara əməl edir;
- komanda yoldaşlarının maraqlarını nəzərə alır;
- uşaq hüquqları və vəzifələri barədə öz təsəvvürləri vardırsa;
- həm özünün, həm də rəqib komandanın oyunçularına hörmət bəsləyir və idman inventarını qoruyursa;
- məqsədi əks etdirir (məşqi və texnikanı öyrənmək istəyirəm, daha cəld olmaq istəyirəm və s.) və müəllimlə birlikdə məqsədə nail olmaq yolları və vasitələrini planlaşdırır.

İd.III.5. Şagird fiziki fəallığı bədəninin vəziyyəti ilə əlaqələndirə bilir.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- Məşq edilmiş bədənin xüsusiyyətlərini təsvir edə bilirsə (gözəl bədən, güclü əzələlər, fiziki dözümlülük);
- Məşqə qədər, məşq zamanı və məşqdən sonra özünün fiziki vəziyyətini təsvir edə bilirsə (tənəffüs, nəbz).

IV Sınıf

İdman

Standart

İstiqamətlərə əsasən ilin sonunda nail olunacaq nəticələr

Sağlamlıq və təhlükəsizlik	Hərəkət və hərəki qabiliyyət və vərdişlər	Fəal iştirak
İd.IV.1. Şagird şəxsi gigiyenasına və təhlükəsizlik qaydalarına riayət edə bilər.	İd.IV.2. Şagirdin fiziki fəallıqda iştirak etmək üçün zəruri hərəki qabiliyyət-vərdişləri aşkara çıxarmaq bacarığı vardır (yer dəyişmək, qaçmaq, təqib etmək; manipulyasiya, ayaqla zərbə, tutmaq; tarazlığı saxlamaq; bədənin ağırlığını bir ayaqdan o birisinə keçirmək, yaxud bir əldən o birisinə keçirmək).	İd.IV.3. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdırma biləcək əsas fiziki fəallıqlarda iştirak edə bilər. İd.IV.4. Fiziki fəallıqlarda iştirak etmək əsasında şagirdin məqsədi planlaşdırmaq, qərar qəbul etmək, məqsədyönlü hərəkət, problemləri həll etmək, insanlarla əlaqə kimi həyati əhəmiyyətli qabiliyyət-vərdişləri aşkara çıxarmaq bacarığı vardır.

İlin sonunda nail olunacaq nəticələr və onların indikatorları

İstiqamət: sağlamlıq və təhlükəsizlik

İd.IV.1. Şagird şəxsi gigiyenasına və təhlükəsizlik qaydalarına riayət edə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- insan üçün sağlamlığın əhəmiyyətini və sağlam həyat tərzinin üstünlüklərini təsvir edə bilir;
- səmərəli boy atmağa təsir göstərən amilləri sadalaya bilir (pəhriz, məşq);
- yer dəyişərkən hərəkətin təhlükəsizliyi qaydalarına əməl edə bilir;
- insanın ictimai yerlərdə düzgün və təhlükəsiz istiqamətlənməsinə kömək edən qrafik şərti işarələri (piktoqramları) tanıyır və onlardan istifadə etməyi bacarırsa;
- fəal və passiv siqaret çəkənin sağlamlığı vəziyyətinə tütünün qısa və uzun müddətli təsirini təsvir edə bilir;
- insanın qərarlarına, yəni siqaret çəksin-çəkməsin barədə qərarına təsir göstərə biləcək amilləri (televiziya, reklam, ətraf mühit) sadalaya bilir.

İstiqamət: hərəkət və hərəkəti qabiliyyət və vərdişlər

İd.IV.2. Şagirdin fiziki fəallıqda iştirak etmək üçün zəruri hərəkəti qabiliyyət- vərdişləri aşkara çıxarmaq bacarığı vardır (yer dəyişmək, qaçmaq, təqib etmək; manipulyasiya, ayaqla zərbə, tutmaq; tarazlığı saxlamaq; bədənin ağırlığını bir ayaqdan o birisinə keçirmək, yaxud bir əldən o birisinə keçirmək).

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- ritmik məşq zamanı müxtəlif növ və sürətli hərəkətləri bir-biri ilə uyğunlaşdırmağa bilir, musiqinin müşayiəti ilə ritmi dəyişə bilir;
- komanda oyunları (futbol, basketbol, voleybol, əltopu, reqbi) zəruri olan əsas elementlərdən istifadə edə bilir;
- qaçış zamanı müxtəlif məsafədən topu hədəfə atırsa, başqa oyunçuya ötürə bilir;
- driblinq zamanı topu saxlaya, ayağı ilə başqa oyunçuya ötürə bilir;

- şalbandan, gimnastika divarından və kanatdan əlləri ilə asıla, özünü darta, fırlana, əlini dəyişə, əllərini dəyişməklə yerini dəyişə bilirsə;
- gimnastika stulunda, idman aləti üzərində gəzərkən müvazinəti saxlaya, gimnastika divarında müxtəlif növ məşqləri yerinə yetirə bilirsə;
- alçaq hündürlükdən atılarkən atılma yerini və istiqamətini dəyişə bilirsə.

İstiqamət: fəal iştirak

İd.IV.3. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdırma biləcək əsas fiziki fəallıqlarda iştirak edə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- proqramla nəzərdə tutulmuş fiziki fəallıqlarda iştirak edə bilirsə;
- müəllimlə birlikdə onun məqsədləri və ya sağlamlığı və bədəninin vəziyyəti ilə əlaqədar zəruri fiziki məşqləri planlaşdırma və müntəzəm yerinə yetirə bilirsə.

İd.IV.4. Fiziki fəallıqlarda iştirak etmək əsasında şagirdin məqsədi planlaşdırmaq, qərar qəbul etmək, məqsədyönlü hərəkət, problemləri həll etmək, insanlarla əlaqə kimi həyati əhəmiyyətli qabiliyyət-vərdisləri aşkara çıxarmaq bacarığı vardır.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- fiziki fəallığı planlaşdırır, məqsədi müəyyənləşdirir və hərəkət planını tərtib edə bilirsə (müəyyənləşdirir ki, məqsədə çatmaqda ona kim kömək göstərə bilər, məqsədə çatıb-çatmadığını necə bilməlidir);
- oyun qaydalarına və etiketə riayət edirsə; həm qələbəni, həm də məğlubiyyəti ləyaqətlə qarşılaya bilirsə;
- başqa oyunçulara hörmətlə yanaşa bilirsə (nəzakətlə söhbət edir, başqasının fikrinə diqqət yetirir, mübahisə zamanı diqqətlidir);
- məhdud fiziki imkanlı həmyaşıdları ilə, başqa cinsdən, böyük və kiçik yaşlı tərəfdaşlarla birlikdə fiziki fəallıqlarda həvəslə iştirak edir;
- onun üçün arzu olunmayan təkliflərə nəzakətlə rədd cavabı verirsə; öz mövqeyini təsdiq etmək üçün dəlillər gətirə bilirsə;

V Sinif
İdman
Standart

İstiqamətlərə əsasən ilin sonunda nail olunacaq nəticələr

Sağlamlıq və təhlükəsizlik	Hərəkət və hərəki qabiliyyət və vərdişlər	Fəal iştirak
İd.V.1. Şagird sağlamlığı cəmiyyətdə uğurla yaşamağın ön şərti kimi müəyyənləşdirə bilər.	İd.V.2. Şagirdin fiziki fəallıqda iştirak etmək üçün zəruri hərəki qabiliyyət-vərdişləri aşkara çıxarmaq qabiliyyəti vardır (yer dəyişmək, manipulyasiya, müvazinəti qoruyub-saxlamaq).	İd.V.3. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdırma biləcək əsas fiziki fəallıqlarda iştirak edə bilər. İd.V.4. Fiziki fəallıqlarda iştirak etmək əsasında şagirdin məqsəd, qərar qəbul etmək, məqsədyönlü hərəkət, problemləri həll etmək, insanlarla əlaqə kimi həyati əhəmiyyətli qabiliyyət-vərdişləri aşkara çıxarmaq bacarığı vardır.

İlin sonunda nail olunacaq nəticələr və onların indikatorları

İstiqamət: sağlamlıq və təhlükəsizlik

İd.V.1. Şagird sağlamlığı cəmiyyətdə uğurla yaşamağın ön şərti kimi müəyyənləşdirə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- izah edə bilirsə ki, nə üçün onun rifahı sağlamlıqdan asılıdır və zəif sağlamlıq nəyə görə pis nəticələrə gətirib-çıxarır (zəif bədən, təhsildə gerilik, aşağı idman göstəriciləri);
- kalorinin nə olduğunu, onun funksiyası və təyinatını izah edə bilirsə;

- ailə üzvləri, dostlar və ümumiyyətlə, insanlar arasında sağlam münasibətləri şərtləndirən amilləri (inam, vicdanlılıq, qayğıkeşlik) tanıyır;
- alkoqolun orqanizmə qısa və uzun müddətli təsirini təsvir edə bilir;
- alkoqol qəbul etmək və ya tütün çəkmək təklif olunarkən insanın təsirdən necə yaxa qurtaracağını (imtina etmək, oradan uzaqlaşmaq) təsvir edə bilirsə.

İstiqamət: hərəkət və hərəki qabiliyyət və vərdişlər

İd.V.2. Şagirdin fiziki fəallıqlarda iştirak etmək üçün zəruri hərəki qabiliyyət və vərdişləri aşkara çıxarmaq bacarığı vardır (yer dəyişmək, manipulyasiya, müvazinəti qoruyub-saxlamaq).

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- müxtəlif növ və sürətli hərəkətləri (qaçış, hoppanmaq, atılmaq, dar dayaq üzərində müvazinəti saxlamaq, müxtəlif ölçülü, formalı və ağırlıqlı əşyaları tutmaq, hədəfə atmaq, məsafəni müəyyənləşdirmək) bir-biri ilə uyğunlaşdırmaq;
- müxtəlif komanda oyunlarının (futbol, basketbol, voleybol, əltopu, rəqbi) əsas fəndlərini, qaydalarını, səsli siqnallarını tətbiq edə bilirsə;
- musiqinin müşayiəti ilə ritmik və rəqs hərəkətlərini yerinə yetirə bilirsə;
- yer dəyişərkən komanda yoldaşından ötürülmüş topu tuta və dəqiq ötürə bilirsə.

İstiqamət: fəal iştirak

İd.V.3. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdırma biləcək əsas fiziki fəallıqlarda iştirak edə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- proqramla nəzərdə tutulmuş fiziki fəallıqlarda iştirak edirsə;
- fərdi məqsədlərlə əlaqədar fiziki məşqləri müntəzəm yerinə yetirə bilirsə;
- məşq və fiziki fəallıqlar zamanı təhlükəsizlik qaydalarına əməl edə bilirsə;
- zamanın müəyyən intervalları ilə tədris ili müddətində öz nailiyyətlərini yoxlaya bilirsə.

İd.V.4. Fiziki fəallıqlarda iştirak etmək əsasında şagirdin qarşısına məqsəd qoymaq, qərar qəbul etmək, məqsədyönlü hərəkət, problemləri həll etmək, insanlarla əlaqə kimi həyati əhəmiyyətli qabiliyyət-vərdisləri aşkara çıxarmaq bacarığı vardır.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- komanda oyunlarında iştirak edən zaman öz funksiyasını yerinə yetirə və məsuliyyət daşıya bilirsə;
- komandada lider olmağa, bununla yanaşı oyunda iştirakçıların maraqlarını nəzərə almağa çalışa bilirsə;
- başqalarının irəli sürdüyü təşəbbüslərlə münasibətdə diqqətlik göstərə bilirsə və bu barədə öz fikrini söyləyə bilirsə;
- məhdud fiziki qabiliyyətə malik həmyaşdqları ilə, başqa cinsdən, yaşlı və kiçik yaşlı partnyorlarla birlikdə fiziki fəallıqlarda həvəslə iştirak edirsə;

kiçikyaşlı uşaqlarla münasibətdə onların problemlərinə maraq göstərsə, onlara oyunun texnikasını öyrədirsə;

- həyətdə və ya ondan kənarında bitkilərə zərər verməyə, zibil atmağa, heyvanlara münasibətdə qəddarlıq göstərməyə və başqa bu cür hərəkətlərə öz etirazını bildirirsə.

VI Sinif

İdman

Standart

İstiqamətlərə əsasən ilin sonunda nail olunacaq nəticələr

Sağlamlıq və təhlükəsizlik	Hərəkət və hərəki qabiliyyət-vərdislər	Fəal iştirak
İd.VI.1. Şagird sağlamlığı cəmiyyətdə uğurlu həyatın ön şərtlərindən biri kimi	İd.VI.3. Şagirdin fiziki fəallıqda iştirak etmək üçün zəruri hərəki qabiliyyət-	İd.VI.4. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdırma biləcək əsas fiziki

<p>müəyyənləşdirə bilər.</p> <p>İd.VI.2. Şagirdin özünün və başqalarının təhlükəsizliyini müdafiə etmək və tənqidi vəziyyətlərin qarşısını almaq qabiliyyəti inkişaf etdirilmişdir.</p>	<p>vərdisləri aşkara çıxarmaq bacarığı vardır (yerdəyişmə, manipulyasiya etmə, müvazinəti saxlamaq).</p>	<p>fəallıqlarda iştirak edə bilər.</p> <p>İd.VI.5. Fiziki fəallıqlarda iştirak etmək əsasında şagirdin qarşıya məqsəd qoymaq, qərar qəbul etmək, məqsədyönlü hərəkət, problemləri həll etmək, insanlarla əlaqə kimi həyat əhəmiyyətli qabiliyyət-vərdisləri aşkara çıxarmaq bacarığı vardır.</p>
--	---	---

İlin sonunda nail olunacaq nəticələr və onların indikatorları

İstiqamət: sağlamlıq və təhlükəsizlik

İd.VI.1. Şagird sağlamlığı cəmiyyətdə uğurlu həyatın ön şərtlərindən biri kimi müəyyənləşdirə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- müntəzəm fiziki fəallıqlara qoşulmuşdursa;
- narkotik maddələrin istifadəsinin insan sağlamlığına necə təsir göstərdiyini dərk edir və ya izah edə bilirsə;
- kütləvi informasiya vasitələrinin, ictimaiyyətin və ailənin insanın seçiminə, sağlam həyat qaydalarına əməl etməsinə necə təsir göstərdiyini izah edə bilirsə.

İd.VI.2. Şagirdin özünün və başqalarının təhlükəsizliyini müdafiə etmək və tənqidi vəziyyətlərin qarşısını almaq qabiliyyəti inkişaf etdirilmişdir.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- günəş vannası qəbul edərkən, dənizdə və ya çaylarda çimərkən, xizəklə sürüşərkən, yürüşlər və ya dağlara səfərə çıxan zaman əməl etməli olduğu təhlükəsizlik qaydalarını təsvir edə bilirsə;
- yüngül bədən xəsarəti zamanı başqalarına necə ilk yardım göstərmək lazım gəldiyini təsvir edə bilirsə;

- məktəbdə, küçədə və ya başqa yerlərdə qəflətən baş vermiş təhlükə və ya tənqidi vəziyyətlərə (dava, zorakılıq, yanğın və s.) necə reaksiya verməli olduğunu təsvir edə bilirsə.

İstiqamət: hərəkət və hərəki qabiliyyət və vərdişlər

İd.VI.3 Şagirdin fiziki fəallıqda iştirak etmək üçün zəruri hərəki qabiliyyət-vərdişləri aşkara çıxarmaq bacarığı vardır (yerdəyişmə, manipulyasiya etmə, müvazinəti saxlamaq).

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- komanda oyunları (futbol, basketbol, voleybol və s.) üçün zəruri olan əsas texniki elementləri tətbiq edə bilirsə;
- sadə akrobatik fəndləri (fırlanmaq, idman alətinə söykənməklə hoppanmaq və s.) yerinə yetirə bilirsə;
- komanda oyunları zamanı məqsədə nail olmaq üçün strategiyadan istifadə edə bilirsə və müxtəlif taktiki gedişlər edə bilirsə;
- müxtəlif idman inventarlarından istifadə etməklə (ip, top, dairə və s.) ritmik hərəkətləri yerinə yetirə bilirsə;
- oyun zamanı müxtəlif əlçatan əşyalardan (kəndir, turnik, şalban və s.) fəal istifadə edə bilirsə;
- müxtəlif məsafələrdə qaça bilirsə;
- əvvəllər mənimsədiyi əsas hərəki qabiliyyət-vərdişləri fəal məşq ilə yaxşılaşdırırsa;
- fəal oyundan əvvəl hazırlıq məşqləri yerinə yetirə bilirsə.

İstiqamət: fəal iştirak

İd.VI.4. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdırırsa biləcək əsas fiziki fəallıqlarda iştirak edə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- proqramla nəzərdə tutulmuş fiziki fəallıqlarda iştirak edirsə;

- müxtəlif rənqli yarışlarda iştirak edirsə;
- idman yürüşlərində iştirak edirsə;
- fərdi məqsədlərlə əlaqədar fiziki fəallıqları müntəzəm yerinə yetirə bilirsə;
- məşq və fiziki fəallıqlar zamanı təhlükəsizlik qaydalarına əməl edə bilirsə;
- zamanın müəyyən intervalları ilə tədris ili müddətində öz nailiyyətlərini yoxlaya bilirsə.

İd.VI.5. Fiziki fəallıqlarda iştirak etmək əsasında şagirdin qarşıya məqsəd qoymaq, qərar qəbul etmək, məqsədyönlü hərəkət, problemləri həll etmək, insanlarla əlaqə kimi həyat əhəmiyyətli qabiliyyət-vərdisləri aşkara çıxarmaq bacarığı vardır.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- məhdud fiziki qabiliyyətə malik həmyaşlıları ilə, başqa cinsdən, yaşlı və kiçik yaşlı tərəfdaşları ilə birlikdə fiziki fəallıqlarda həvəslə iştirak edir;
- komanda oyunlarında iştirak edən zaman intizama riayət edə, öz davranışına və emosiyalarına nəzarət edə bilirsə;
- ümumi idman məqsədlərinə nail olmaq üçün komanda yoldaşları ilə razılıq əsasında hərəkət edə bilirsə;
- ətraf mühitin təmizlənməsində fəal iştirak edirsə, ağaclara, ev heyvanlarına qulluq göstərir;
- idman yürüşləri zamanı zəiflərə və kiçik yaşlılara qayğı göstərir;
- media vasitəsi ilə yeni idman xəbərlərini müntəzəm olaraq izləyirsə və bu informasiyanı başqaları ilə bölüşürsə; idman yeniliklərini fəal müzakirə və təhlil edirsə.

LV Fəsil.

Baza pilləsində fənn kompetensiyaları

VII-IX Siniflər

İdman

Standart

İstiqamətlərə əsasən ilin sonunda nail olunacaq nəticələr

Sağlamlıq və təhlükəsizlik	Hərəkət və hərəki qabiliyyət və vərdişlər	Fəal iştirak
<p>İd.VII-IX.1. Şagird fiziki və psixi sağlamlığın və cəmiyyətdə müvəffəqiyyət qazanmağın əhəmiyyətli şərtlərindən biri kimi sağlam həyat qaydasını mənimsəyə bilər.</p> <p>İd.VII-IX.2. Şagirdin fiziki fəallığı özünün fizioloji və psixoloji inkişafı ilə əlaqələndirmək bacarığı vardır.</p> <p>İd.VII-IX.3. Şagird təhlükəsizliyə əməl etməyin zəruriliyini və mürəkkəb vəziyyətlərdən çıxmaq imkanlarına yiyələnməyi dərk edə bilər.</p>	<p>İd.VII-IX.4. Şagird idman fəallığı zamanı bütün əsas və zəruri hərəki qabiliyyət-veərdişləri aşkara çıxara bilər.</p>	<p>İd.VII-IX.5. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdıracaq idman fəallıqlarında iştirak edə bilər.</p> <p>İd.VII-IX.6. Fiziki fəallıqlarda iştirak etmək əsasında şagirdin qarşıya məqsəd qoymaq, qərar qəbul etmək, məqsədyönlü hərəkət, problemləri həll etmək, insanlarla əlaqə kimi həyatı əhəmiyyətli qabiliyyət-veərdişləri aşkara çıxarmaq bacarığı vardır.</p>

İlin sonunda nail olunacaq nəticələr və onların indikatorları

İstiqamət: sağlamlıq və təhlükəsizlik

İd.VII-IX.1. Şagird fiziki və psixi sağlamlığın və cəmiyyətdə müvəffəqiyyət qazanmağın əhəmiyyətli şərtlərindən biri kimi sağlam həyat qaydasını mənimsəyə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- idman formasını saxlamaq məqsədilə müntəzəm fiziki fəallıqlara qoşulmuşdursa;
- qidanın miqdarının və keyfiyyətinin sağlamlığa və ümumi fiziki vəziyyətə təsirini, tarazlaşdırılmış qidanın mahiyyətini (kalorilərin çoxluğu və qıtlığını) dərk edirsə;
- artıq çəkinin və həkimin nəzarəti olmadan keçirilmiş pəhrizin (arıqlamaq pəhrizini) mümkün təhlükəliliyini qeyd edə bilirsə;
- psixoaktiv maddələrin – narkotik vasitələrin, alkoqolun, psixotropik dərmanların və tütündən istifadə etməyin insanın fiziki və psixi sağlamlığına, onun sosial statusuna necə təsir göstərdiyini dərk edirsə.

İd.VII-IX.2. Şagirdin fiziki fəallığı özünün fizioloji və psixoloji inkişafı ilə əlaqələndirmək bacarığı vardır.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- fiziki fəallığın və sağlam həyat qaydasının bədənin (dayaq-hərəkət sistemi) və daxili orqanların (ürək-damar, nəfəs yolları, qida borusu, ayırıcı sistem) normal fəaliyyət göstərməsinə təsirini dərk edə bilirsə;
- insanların psixikasına sağlamlıq üçün zərərli maddələrin təsiri haqqında (süslük, aqressiya, depressiya, diqqətin yayılması, yaddaş qabiliyyətinin azalması və s.) mülahizə yürüdə bilirsə;
- bədən quruluşundakı dəyişiklikləri fiziki fəallıqla və sağlam həyat qaydası ilə əlaqələndirə bilirsə;
- idman yarışmalarının yeniyetmənin psixi-fizioloji statusunun formalaşmasına təsirini və bunların əlaqəsini dərk edə bilirsə.

İd.VII-IX.3. Şagird təhlükəsizliyə əməl etməyin zəruriliyini və mürəkkəb vəziyyətlərdən çıxmaq imkanlarına yiyələnməyi dərk edə bilir.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- müxtəlif potensial təhlükə yarada biləcək yerlərdə və vəziyyətlərdə gözlənilən təhlükəni təhlil edə bilirsə;
- məktəbdə, küçədə və ya başqa yerlərdə qəflətən yaranmış təhlükə və kritik vəziyyətlərdə (zorakılıq, yanğın, avtomobil qəzası və s.) adekvat yanaşa bilirsə və müvafiq xidmətlərə (polis, təcili yardım, yanğından müdafiə) müraciət edə bilirsə;

- onun üçün arzuolunmayan təklifləri rədd edirsə, öz mövqeyini əsaslandırır və müdafiə edə bilirsə;
- yürüş zamanı həm özünün, həm də komanda yoldaşlarının təhlükəsizliyinə riayət edirsə və təhlükəsizliyə əməl etməyin gündəlik qəbul olunmuş qaydalarından istifadə edirsə;
- travmatizm təhlükəsi olan vəziyyətlərdən və yerlərdən (dağ, qaya, buzlaq, çay və s.) çəkinirsə;
- meşədə istiqamətlənmə metodlarından (kompasdan istifadə etməklə, azimutu və tərəfləri müəyyənləşdirmək) istifadə edirsə, müvəqqəti sığınacaq tapa və ya qura və yararlı qida tapa bilirsə;
- müvafiq növ vasitələrdən istifadə etməklə başqasına ilk təcili tibb yardımı göstərə bilirsə.

İstiqamət: hərəkət və hərəki qabiliyyət və vərdişlər

İd.VII-IX.4. Şagird idman fəallığı zamanı bütün əsas və zəruri hərəki qabiliyyət və vərdişləri aşkara çıxara bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- fəal məşqlərlə əvvəllər yiyələnilmiş əsas hərəki qabiliyyət-vərdişləri yaxşılaşdırırsa;
- komandanın tamhüquqlu üzvü kimi komanda oyunlarında iştirak edirsə;
- idmanın əsas növlərinə və idman oyunlarına yiyələnmişdirsə;
- məşq zamanı (aerobika, ritmika, idman rəqsi) musiqinin müşayiətindən və rəqs fəndlərindən fəal istifadə edirsə;
- yarışlardan və məşqlərdən əvvəl hazırlıq məşqlərini yerinə yetirirsə;
- əqli işlə inkişaf etmiş yorğunluq halında bərpa məqsədi ilə fəal istirahətə (hərəkətli oyunlar, həvəsləndirici idman oyunları və s.) üstünlük verir.

İstiqamət: idmanda fəal iştirak

İd.VII-IX.5. Şagird onun sağlamlığını yaxşılaşdıracaq idman fəallıqlarında iştirak edə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- proqramla nəzərdə tutulmuş idman növlərində iştirak edirsə;

- müxtəlif növ idman yarışlarında iştirak edirsə;
- müxtəlif müddətli və çətin yürüşlərdə iştirak edirsə;
- fərdi məqsədlərlə əlaqədar fiziki təlimləri müntəzəm yerinə yetirirsə;
- zamanın müəyyən intervalında öz nailiyyətlərini yoxlaya bilirsə;
- cari idman fəallıqları və bununla əlaqədar fiziki vəziyyət barədə yazılar aparırsa.

İd.VII-IX.6. Fiziki fəallıqlarda iştirak etmək əsasında şagirdin qarşıya məqsəd qoymaq, qərar qəbul etmək, məqsədyönlü hərəkət, problemləri həll etmək, insanlarla əlaqə kimi həyati əhəmiyyətli qabiliyyət-vərdisləri aşkara çıxarmaq bacarığı vardır.

.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- məhdud fiziki imkanlı həmyaşıdları ilə, başqa cinsdən, böyük və kiçikyaşlı uşaqlarla birlikdə fiziki fəallıqlarda həvəslə iştirak edirsə;
- komanda oyunlarında iştirak edərkən intizama əməl edirsə, öz davranışa və emosiyalarına nəzarət edə bilirsə, təşviqata uymursa;
- qələbəni və məğlubiyyəti adekvat dərk edirsə, hisslərinin büruzə verilməsində təmkinlidir;
- ümumi idman məqsədlərinə nail olmaq üçün komanda yoldaşları ilə razılıq əsasında hərəkət edə bilirsə;
- başqalarının təklif etdikləri ideyalara səmimi yanaşır, öz fikrini deməyə çalışır;
- qarşısına məqsəd qoyur və bu məqsədi həyata keçirməyə çalışır;
- ətraf mühitin təmizlənməsində fəal iştirak edirsə, ağaclara qulluq edirsə, ev heyvanlarına xidmət göstərir;
- yaşca özündən kiçiklərə ətraf mühitdə davranış qaydalarını izah edirsə (zibil atmaq, ağacları zədələmək, heyvanları öldürmək);
- idman yürüşləri zamanı zəiflərə və kiçikyaşlılara qayğı göstərir;
- idman yeniliklərini fəal müzakirə və təhlil edirsə.

LVI Fəsil.

Orta pillədə fənn kompetensiyaları

X-XII Siniflər

İdman

Standart

İstiqamətlərə əsasən ilin sonunda nail olunacaq nəticələr

Sağlamlıq və təhlükəsizlik	Hərəkət və hərəki qabiliyyət və vərdişlər	Fəal iştirak
<p>İd.X-XII.1. Şagird idman və sağlam həyat qaydasının zəruriliyini fiziki və mənəvi sağlamlığın və bununla əlaqədar cəmiyyətə uğurlu inteqrasiyanın zəruri şərti kimi dərk edə bilər.</p> <p>İd.X-XII.2. Şagird ictimaiyyətə inteqrasiya ilə bağlı qarşıya çıxan gözlənilən təhlükəni tamamilə dərk edə bilər.</p>	<p>İd.X-XII.3. Şagird özünün seçdiyi idman növünə münasibətdə maraq göstərə bilər.</p> <p>İd.X-XII.4. Şagird idman fəallığı zamanı bütün əsas və zəruri hərəkəti qabiliyyət-vərdişləri aşkara çıxara bilər.</p>	<p>İd.VX-XII.5. Şagird ictimai həyatın bütün sahələrinin fəallıqlarında iştirak edə bilər.</p>

İlin sonunda nail olunacaq nəticələr və onların indikatorları

İstiqamət: sağlamlıq və təhlükəsizlik

İd.X-XII.1. Şagird idman və sağlam həyat qaydasının zəruriliyini fiziki və mənəvi sağlamlığın və bununla əlaqədar cəmiyyətə uğurlu inteqrasiyanın zəruri şərti kimi dərk edə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- asudə vaxtının böyük hissəsini bədəninin fiziki inkişafına sərf edirsə;
- qlobal problem kimi cinsi əlaqə yolu ilə keçən infeksiyalar barədə, onların yayılması, mürəkkəbləşməsi, prevensiya yolları barədə informasiyası varsa; AİV/immun çatışmazlığı və bununla əlaqədar sosial (stiqma-diskriminasiya) aspektləri haqqında informasiyası varsa.

İd.X-XII.2. Şagird ictimaiyyətə inteqrasiya ilə bağlı qarşıya çıxan biləcək gözlənilən təhlükəni tamamilə dərk edə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- narkotiklər, toksik maddələr və alkoqol qəbul etməklə və qanuna zidd hərəkətlərlə seçilən adamlarla əlaqədən maksimal şəkildə kənar gəzməyə çalışır;
- münaqişəli vəziyyətlərdən (dalaşmaq, məsələni seçmək, məhəllə və dostlar arasında münaqişələr) kənar gəzməyə çalışır;
- arzuolunmaz nəticələri (zöhrəvi xəstəliklər, immun çatışmazlığı, arzu edilməyən hamiləlik) başdan eləmək məqsədilə cinsi əlaqələrdən kənar olmağa çalışır.

İstiqamət: hərəkət və hərəkəti qabiliyyət və vərdişlər

İd.X-XII.3. Şagird özünün seçmiş olduğu idman növünə maraq göstərə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- idmanın hər hansı bir növünə xüsusi maraq göstərir;
- peşəkar məşqçilərin köməyi və müntəzəm məşqlər ilə seçdiyi idman növünə yiyələnir və müəyyən nailiyyət əldə edirsə;
- idman yarışlarında iştirak edirsə.

İd.X-XII.4. Şagird idman fəallığı zamanı bütün əsas və zəruri hərəkəti qabiliyyət və vərdişləri aşkara çıxara bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- fəal məşqlərlə əvvəllər sahib olduğu əsas hərəkə qabiliyyət-vərdişləri yaxşılaşdırırsa;
- komandanın tamhüquqlu üzvü kimi komanda oyunlarında iştirak edirsə;
- idmanın əsas növlərinə və idman oyunlarına yiyələnmişdirsə;
- üsulla üzməyi, xizəklə sürüşməyi, velosiped sürməyi bacarırsa;
- məşq zamanı (aerobika, ritmika, idman rəqsi) musiqinin müşayiətindən və rəqs üslubundan fəal istifadə edirsə;
- fəal oyundan əvvəl hazırlıq təlimatlarını yerinə yetirirsə;
- əldə olunmuş hərəkə qabiliyyət və vərdişlər bazasında, yarışlar zamanı qarşıya çıxmış mürəkkəb vəziyyətlərə müvafiq olaraq yeni hərəkətləri (idman ekstrapolyasiyası) yerinə yetirməyi bacarırsa.

İstiqamət: idmanda fəal iştirak

İd.VX-XII.5. Şagird ictimai həyatın bütün sahələrinin fəallıqlarında iştirak edə bilər.

Nəticə göz önündədir, əgər şagird:

- müxtəlif ictimai (ətraf mühiti mühafizə, uşaq hüquqlarının müdafiəsi, qocalara qayğı) birliyə qoşulmuşdursa;
- məktəb və ya məhəllə, cəmiyyət üçün faydalı idman tədbirlərinin təşkili– keçirilməsi təşəbbüsünə qoşulursa;
- başqaları tərəfindən təklif olunmuş ideyalara anlayışla yanaşırsa, öz fikrini bildirməyə çalışırsa;
- yaşca kiçiklərə idman fəallığının əhəmiyyətini izah edirsə və onları idman yarışlarında iştirak etməyə çağırırsa;
- lazım gəldikdə idman tədbirlərinin təşkilində-keçirilməsində müəllimə yaxından kömək göstərirə;
- məhdud fiziki imkana malik həmyaşıdları ilə, başqa cinsdən, milliyyətdən, dini mənsubiyyətdən olan, böyük və kiçikyaşlı tərəfdaşları ilə birlikdə fiziki fəallıqlarda həvəslə iştirak edirsə.