**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի**

**Թեմատիկ պլանավորում`**

**3-րդ դասարան 2021 – 2022 ուստարի**

**Կազմող** ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչուհի, մանկավարժության մագիստրոս, մենթոր՝ Նարինե Խաչատրյան

**Տարեկան՝** 2 ժ \* 34շաբ = 68 ժամ

**1-ին կիսամյակ** /15աբաթ\*2 ժ.=30 ժամ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ժ/ք | **Թեման** | **Նպատակը** | **Վերջնարդյունքները** | **Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ** | **Տնային հանձնարարություն** |
|  **Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/** |
| 1 | Շարժողական ռեժիմ։  | Պատկերացում տալ շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ։Գիտելիքներ տալ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ։Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ։Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ։ | Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում:Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն:Պահպանի կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան:Իմանա տեղեկություն ժամանակակաից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ: | Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ.Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենցֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում ևսպորտում:Արդարություն և զարգացում.Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները ևպարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասարհնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերիկանոններն և մրցման օրենքները/: | <https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80>Լսի և կարդա օլիմպիական խաղերի համառոտ պատմությունը: |
| 2 | Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ։ |
| 3 | Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր։ | Օրվա ռեժիմ https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RhU |
|   **Աթլետիկական վարժություններ / 7 ժամ/**  |
| 4 | **Վազք՝** բարձր մեկնարկից վազք, վազք արագացումով մինչև 30 մ: | Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները։Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա։Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը։Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը։ | Կարողանա արագացումով վազել 30մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:Կարողանա հեռացատկել և բարձրացատկել թափավազքով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: | Օրինաչափություններ.Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում,շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:Համակարգեր և մոդելներ.Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևըշատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:Անհատներ և հարաբերություններ.Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը ևարժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: | https://www.youtube.com/watch?v=oXq8WbJuhDA&t=3shttps://www.youtube.com/watch?v=J-WxKTO\_25o&t=31s |
| 5 | Վազք հաղթահարելով արգելքները։  |
| 6 | Հավասարաչափ վազք մինչ 4 րոպե |
| 7 | **Ցատկեր՝** ցատկեր ցատկապարանով զույգ, աջ և ձախ ոտքերով տեղում և տեղաշարժվելով։ Հեռացատկ տեղից։  | https://www.youtube.com/watch?v=sg2BvgmMVFo&t=32s<https://www.youtube.com/watch?v=-2M8Yl2uyko&t=65s>Ուսուցանված վարժությունները կատարի ոչ մարդաշատ, բացօդյա վայրում, պահպանելով հիգիենայի կանոնները:<https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4><https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c><https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64><https://www.youtube.com/watch?v=_7LlbNGVLzE>նախվարժանք ՀՀhttps://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQvaHpjA&start\_radio=1&t=24վազք<https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c><https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64>ցտկերhttps://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA<https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY>Նետումներhttps://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc |
| 8 | Բարձրացատկ 4-6 քայլ թափավազքով։ |
| 9 | Հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով։ |
| 10 | **Նետումներ՝** Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին (2x2մ թիրախ) 4-5մ. հեռավորությունից։ Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն։ |
| **Մարմնամարզական վարժություններ / 5 ժամ/** |
| 11 | **Շարային վարժություններ**, «Առաջին -երկրորդ, հաշվիր», «Լայն քայլք», «Արագ քայլք», «դանդաղ քայլք» հրա-հանգների կատարում, քայլքով տեղա-շարժվելը անկյունագծով, հակընթացով, «օձաձև»։ Ընդհանուր զարգա | Սովորեցնել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարայինվարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը։Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները։Նպաստել ճկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը։Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացումը։Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամք։ | Գիտակցի ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգ համար:Կարողանա ինքնուրույն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, պարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը ևհենումները: | Օրինաչափություններ.Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամվարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:Համակարգեր և մոդելներ.Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>>սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ ևհետադարձ կապ:Անհատներ և հարաբերություններ.Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր,սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները,ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը ևարժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքությանգիտակցումը: | Օգտվիր՝ 3-րդ դասարանի համար կազմած, ֆիզիկական կուլտուրայի դասագրքից:https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&list=RDCMUCIYHvA8ujmYQzeuyuN5\_nYg&start\_radio=1&t=115ընտանեկան խաղերhttps://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMkhttps://www.youtube.com/watch?v=2V6fXkkDY6kռիթմիկ մարմնամարզությունhttps://www.youtube.com/watch?v=NtAoWoBgw9Y&list=RDNtAoWoBgw9Y&start\_radio=1&t=218 |
| 12 | **Ընդհանուր զարգացնող վարժություն-ներ.** մարզափայտերով, օղերով, գնդակ-ներով, համալիր վարժություններ։ **Կեցվածքի ձևավորման վարժություն-ներ։** Շնչառական վարժություններ։ |  |
| 13 | **Մագլցման վարժություններ՝** մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, հենում պառկած, փորի վրա պառկած դրությամբ՝ ձեռքերով ձգվելով։ Մագլցում մարզապատի վրայով, պարանամագլցում։ **Հավասարակշռության վարժություններ** մարզանստարանի վրա, քայք, կանգ մեկ և երկու ոտքերի վրա, դարձումներ և վարցատկ։**Կախեր և հենումներ**՝ հենումներ մարզանստարանի վրա։ Կախեր մարզապատից և պարանից։ |
| 14 | **Ակրոբատիկական վարժություններ**` Ակրոբատիկա՝ գլուխկոնծի առաջ, կանգ թիակների վրա, մեջքի վրա պառկած դրությունից ընդունել «Կամուրջ, դրությունը։ |  |
| 15 | **Ռիթմիկ–մարմնամարզական վարժություններ**՝ երաժշտության ուղեկցությամբ կատարել քայլեր, վազքեր, ցատկեր, ծափեր, դոփյուններ, դաստակների պտույտներ, ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում, միաժամանակ աջ ձեռքի բարձրացում վեր, ձախը՝ կողմ, աջը՝ առաջ, ձախը՝ վեր, իրանի թեքումները և դարձումները զուգակցել ձեռքերի շարժումների հետ։ Աջ և ձախ ոտքերի հաջորդական ցուցադրում առաջ, ետ, կողմ։ **Պարային վարժություններ -** երաժշտության ուղեկցությամբ, ժողովրդական պարերի, շարժումները  |
| **Շարժախաղ, զվարճալի ֆուտբոլ /11 ժամ/** |
| 16 | «Նետում զամբյուղի մեջ» |  Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր։ • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները։ • Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը։ • Մշակել արագաշարժություն, ճարպկութ-յուն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն։ • Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը։ • Գիտելիքներ հաղրոդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի մասին, խաղի կանոնների մասին, • Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան: | Կարողանա խաղալ շարժախաղեր վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելովշարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն: | Արդարություն և զարգացում.Շարժախաղրի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու/մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները,մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:Համակարգեր և մոդելներ.Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մնանակող խաղերից:Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:Անհատներ և հարաբերություններ.Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր,սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները,ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը ևբարեվարքության գիտակցումը: | Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդյա վայրերում:<https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&list=RDCMUCIYHvA8ujmYQzeuyuN5_nYg&start_radio=1&t=115><https://www.facebook.com/creativeforkid/videos/355185772173412> |
| 17 | Թզուկներն ու հսկաները» |
| 18 | Գնդակի նետում պատին |
| 19 | «Զույգերը գնդակով» |
| 20 | Գնդակներով էստաֆետա |
| 21 | Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով |
| 22 | Հարվածներ դարպասին |
| 23 | «Գնդակով շրջանցումներ» |
| 24 | «Զվարճալի ֆուտբոլ» |
| 25 | Գնդակի կասեցումներ |
| 26 | «Շրջանցումներ գնդակով» |
| ֆուտբոլhttps://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvgխաղեր<https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g>https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs |
|  | **Շարժողական ընդունակությունների մշակում /4 ժամ/** |
| 27 | Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ մեկհենումային սահում դահուկով աջ և ձախ ոտքերով։  | Ուսուցանել մեկհենումային սահման տեխնիկան։Ուսուցանել փոփոխական երկքայլ ընթացքի և «սանդղաձև» վերելքի տեխնիկան։Ձևավորել վայրէջքի հմտություններ։Ուսուցանել «գութանաձև» արգելակման տեխնիկան։Տեղեկություն տալ կոփման միջոցների և սկզբունքների մասին։Ուսուցանել բրաս լողաոճի ձեռքերի աշխատանքի զուգակցումը շնչառության հետ։Ձևավորել բրաս լովաոճի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքի զուգակցման կարողությունները շնչառության հետ։Ուսուցանել դարձումների տեխնիկան։Ուսուցանել ոտքերը ցած ջրացատկի տեխնիկան։Ուսուցանել բրաս լողաոճի տեխնիկական տարրերի կիրառումը խաղերում և լողատարածություններ հաղթահարելիս։Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա։ | Կարողանա սահուն կատարել փոփոխական երկքայլ ընթացք։Կարողանա սահուն կատարել արգելակում «գութանաձև» և «հենումով»։Կարողանալ հաղթահարել 1 կմ տարածություն։Կարողանա բրաս լողաձևով ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը զուգակցել շնչառության հետ։Կարողանա բրաս լողաոճով կատարել դարձումներ։Կարողանա բրաս լողաոճով հաղթահարել 25մ տարածություն։ | Օրինաչափություններ.Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլքերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:Համակարգեր և մոդելներ.Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Դահուկային սպորտում>>և <<Լող>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:Անհատներ և հարաբերություններ.Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր,սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները,ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութայինընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: | Պահպանի հիգիենայի կանոնները, մարզվի բացօդյա կամ օդափոխված վայրերում:Դահուկային ուսուցում<https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA>https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw |
| 28 | Փոփոխական երկքայլ ընթացք։Վերելք «սանդղաձև» եղանակով: Արգելակում «գութանաձև»։ |
| 29 | Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 1 կմ։ |
| 30 | Դահուկաընթացք արագացմամբ40-50-ական մետր հատվածներին։ |

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ,

Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն,

Ֆիզիկա –պատկերացունմեր կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի

հիմունքներից,

Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին։

**Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ** Տ1, Տ2, Տ3, Տ15, Տ22, Տ23, Տ24, Տ25, Տ26, Տ27, Տ28, Տ29, Տ30, Տ33, Տ35, Տ36, Տ37, Տ38