**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 իրենց  ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և  սպորտում:  Արդարություն և զարգացում.  Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և  պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար  հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի  կանոններն 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>> մարզաձևը  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 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 և  արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: | https://www.youtube.com/watch?v=oXq8WbJuhDA&t=3s  https://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 ՀՀ  https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQvaHpjA&start\_radio=1&t=24  վազք  <https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c>  <https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64>  ցտկեր  https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA  <https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY>  Նետումներ  https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8  https://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, պարային  վարժությունների, 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 և  հենումները: | Օրինաչափություններ.  Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ  վարժությունների 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 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 և  արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության  գիտակցումը: | | Օգտվիր՝ 3-րդ դասարանի համար կազմած, ֆիզիկական կուլտուրայի դասագրքից:  https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&list=RDCMUCIYHvA8ujmYQzeuyuN5\_nYg&start\_radio=1&t=115  ընտանեկան խաղեր  https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk  https://www.youtube.com/watch?v=2V6fXkkDY6k  ռիթմիկ մարմնամարզություն  https://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, համաձայնեցնելով  շարժումները 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: Մարդու  նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և  բարեվարքության 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» | |
| ֆուտբոլ  https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg  խաղեր  <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 մշակութային  ընդհանրությունները 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 արագացմամբ  40-50-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