**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի**

**Թեմատիկ պլանավորում`**

**4-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 | Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները։ | ● Տեղեկություն տալ ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնների, տնային առաջադրանքների և առավոտյան մարմնամարզության կանոնների վերաբերյալ։  •Տեկություն տալ կոփման միջոցների և հիմնական կանոնների վերաբերյալ  • տեղեկություն հաղորդել 15-րդ օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ | | Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն:  Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ:  Պատկերացում ունենա ժամանակակաից օլիմպիական խաղերում ընդգրկված մարզաձևերի և օլիմպիական գաղափարների մասին: | 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>  Պատմիր օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:  Օրվա ռեժիմ https://www.youtube.com/watch?v=tRNu\_wQ7Ezk  Մեր օրերի հերոսը https://www.youtube.com/watch?v=GIH4TZ\_yDWc |
| 2 | Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները։ |
| 3 | Ժամանակակից 1952 թ. 15-րդ օլիմպիական խաղերը։ |
| **Աթլետիկական վարժություններ / 7 ժամ/** | | | | | | |
| 4 | **Վազք`** ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք արագացումով 30 մ: | Սովորեցնել վազքի, հեռացատկի, բարձրացատկի և նետումների տեխնիկան։  Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և արագաուժային ընդունակություններ։  Դաստիարակել կամային որակներ։  Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը։ | | Իմանա «Աթլետիկա» մարզաձևի կիրառական և մարզա-կան նշանակության մասին:  Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 60 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 1000մ., տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել և թենիսի գնդակը նետել նշանակետին,  մեծ գնդակը նետել և բռնել ցուցաբերելով տեխնիկա և 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  https://www.youtube.com/watch?v=sg2BvgmMVFo&t=32s  <https://www.youtube.com/watch?v=-2M8Yl2uyko&t=65s>  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 |
| 5 | Վազքի հերթագայումը քայլքով: |
| 6 | Հավասարաչափ վազք մինչ 6-8 րոպե: |
| 7 | **Ցատկեր.**  հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից, |
| 8 | Հեռացատկ տեղից հրումով: |
| 9 | Բարձրացատկ թեք թափավազքով։ |
| 10 | **Նետումներ՝** թենիսի գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից նշանակետին, թենիսի գնդակի նետում հեռավորության տեղից։ |
| **Մարմնամարզական վարժություններ / 5 ժամ/** | | | | | | |
| 11 | **Շարային վարժություններ.**  «Շարվիր», «Զգաստ», «Ազատ», «Տեղում ետ դարձ» հրահանգները, կարգով համրանքը և ուսուցչին զեկուցելը, շարափոխում մեկ տողանից երկտողանի, միասյունից եռասյուն շարքի շարժման մեջ դարձում կատարելով։ | Սովորեցնել հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը։  Նաստել կեցվածքի մշակմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը։  Մշակել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և կոորդինացիոն  կարողությունները։  Զարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը։  Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու  կարողություններ։ | | Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ:  Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, 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: | Առավոտյան կատարի մարմնամարզություն պահպանելով հիգիենայի կանոնները:  <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA>  <https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4>  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 վարժություններ.** առանց առարկաների, գնդակներով (մեծ, փոքր, լցրած) և օղերով։ Կեցվածքի մշակման վարժություններ։ Շնչառական վարժություններ։  **Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ`** երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլք և վազք տարբեր արագությամբ, քայլք շրջանով` մեծացնելով և փոքրացնելով։ Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ։ Ձեռքերը կողմ, խաչաձևել կրծքի առաջ` գրկելով ուսերը, ձեռքերը տարածել կողմ։ Իրանի դարձումները, թեքումները զուգակցել ձեռքերի տարբեր շարժումներին։ Բարձրանալ ոտնաթաթերին և կքանստել։ Աջ ոտքը տանել կողմ և ձեռքերը բարձրացնել կողմերից վեր, ծափ տալ, թեքել գլուխը կողմ, ոտքը տանել հակառակ ուղղությամբ։ Կից քայլք կքանիստով, համակցումներ տարբեր շարժումներով։ |
| 13 | **Մագլցման վարժություններ**` մագլցելով անցում արգելքների (մարզանստարան, մարզագերան) վրայով, **Հավասարակշռության վարժություններ`** մարզանստարանի վրա` քայլք մեծ քայլերով, արտանկներով, քայլք ոտնաթաթերի վրա, դարձումներ 90 և 180 աստիճան, հենում կքանիստ մեկ ոտքի վրա։ |
| 14 | **Ակրոբատիկական վարժություններ`** գլուխկոնծի առաջ, ետգլորում կանգ թիակների վրա, «Կամուրջ» վարժությունը օգնությամբ և ինքնուրույն։ |  |
| 15 | **Պարային վարժություններ** ժողովրդական պարերի շարժումներ։  **Կախեր և հենումներ** – կախեր պարանից` կախ նստած ոտքերը զատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հոդում ծալված ոտքերը, հենումներ մարզանստարանի վրա։ |
| **Շարժախաղ, զվարճալի ֆուտբոլ /9 ժամ/** | | | | | | |
| 16 | «Նետում զամբյուղի մեջ» | Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր։  Նպաստել ստեղծագործական կարողությունների խթանմանը։  Զարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը։  Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան։  Զարգացնել շարժողական կարողությունները։  Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության հմտություններ։  Նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն։  Հաղորդել գիտելիքներ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի պատմության մասին։  Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան։ | Կարողանա խաղալ շարժախաղեր մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և  կողմնորոշվել տարածության մեջ:  Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և  համագործակցության կարողություններ:  Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: | | 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: |
| 17 | «Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով» |
| 18 | Գնդակի նետում պատին |
| 19 | «Գնդակով փոխանցումներ» |
| 20 | Գնդակներով էստաֆետա |
| 21 | Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով |
| 22 | Հարվածներ դարպասին | <https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&list=RDCMUCIYHvA8ujmYQzeuyuN5_nYg&start_radio=1&t=115>  ֆուտբոլ  https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg  խաղեր  <https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g>  https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs |
| 23 | Գնդակի կասեցումներ |
| 24 | Զվարճալի ֆուտբոլ |
| 25 | Ցատկորդները |
| 26 | Էստաֆետա գնդդակով |
| 27 | «Շրջանցումներ գնդակով» |
|  | **Դահուկային պատրաստվածություն /3 ժամ/** | | | | | |
| 28 | Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ փոփոխական երկքայլ ընթացք առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտերով։ | Ուսուցանել դահուկափայտերով փոփոխական երկքայլ ընթացքի տեխնիկան։  Ամրապնդել վայրէջքի կրողությունները, - ուսուցանել «Գութանաձև» և «Հենումով» արգելակման տեխնիկան։  Ամրապնդել «Սանդղաձև» և «Եղևնաձև» վերելքի կարողությունները։  Տեղեկություն տալ սպորտային լողաոճերի մասին։  Ամրապնդել ցամաքում բրաս լողաոճի նմանողական վարժությունների տեխնիկան։  Ձևավորել կրոլ լողաոճի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքի զուգակցման կարողություններ շնչառության հետ։  Ամրապնդել բրաս լողաոճի ոտքերի և ձեռքերի շարժումների տեխնիկան։  Ձևավորել բրաս լողաոճի ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի զուգակցման կարողություններ շնչառության հետ։  Ուսուցանել բրաս լողաոճի դարձումների տեխնիկան։  Ձևավորել բրաս և կրոլ լողաոճերով տարբեր լողատարածություններ հաղթահարելու կարողություններ։  Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն։  Դաստիարակել համարձակություն, վստահություն, կազմակերպվածություն։ | Գաղափար ունի դահուկային սպորտի պատմության մասին։  Կարողանա սահուն կատարել վելելք «սանդղաձև» և «եղևնաձև» եղանակներով և կրկնվող դահուկաընթացքի ժամանակ ցուցադրել բարձր արագություն։  Կարողանալ հաղթահարել 3 կմ տարածություն։  Կարողանա կրոկ կրծքի վրա լողաոճով լողատարածությունները անցնել արագ տեմպով։  Կարողանա կրոլ մեջքի վրա լողաոճով լողատարածություններ անցնել արագ տեմպով։  Կարողանա կրոլ և բրաս լողաոճով հաղթահարել 25 և ավելի մետր 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 |
| 29 | Վայրէջք  թեթև զառիվայր լանջերից։ Արգելակում «գութանաձև» և «հենումով»։ Ոտնափոփոխումով դարձում ընթացքից։ Վերելք «Սանդղաձև» և «Եղևնաձև»։ |
| 30 | Հավասարաչափ  արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 1 կմ։ Կրկնողական դահուկաընթացք. 3-4 անգամ 50-ական մետր վազքահատված արագությամբ։ |

**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