

Հաստատում է
Տնօրենի պ/ր Ս. Բաղդասարյան

01.09.2022



Ստուգված է՝

Փոխտնօրեն՝ Սյուսիկ Ն. Աղամովա

31.08.22թ.

ՀՀ Արմավիրի մարզի

<<Վանանդի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

2022-2023 ուս. տարի

Քիչկոմիտեյ

/ատարկայի անվանումը/

2 -րդ դասարան

Մարտիկյան

թեմատիկ պլան

Շարաքական 2 դասաժամ, տարեկան՝ 68

Դասավանդող ուսուցիչ՝ Դարինյան Մարգարիտ

Քննարկված է մ/մ թիվ 1

Նախագահ՝ Ս. Բաղդասարյան

2

Ժ/Բ	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություն
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ					
1	Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար:	<ul style="list-style-type: none"> • պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարևորի առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության ինքնուրույն կատարումը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. 	<p>Օլիմպիական խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=kBX4belPBI</p>
2	Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:	<ul style="list-style-type: none"> • գիտելիքներ հաղորդել • ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարևորի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. 	<p>Օրվա ռեժիմ https://www.youtube.com/watch?v=oQjgOFjH_Bwv=z74Emkb2RhU</p>
3	Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:	<ul style="list-style-type: none"> • կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ: • գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների և կանոնների վերաբերյալ: • պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի անվանումները: • Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում են այն ուղիները, ունցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական արավորությունները և արտահայտում են դափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, սցումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի և արվեստի ստեղծարարությունը ֆիզիկական ստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. 	<p>Օլիմպիական խաղերի համառոտ պատմություն https://www.youtube.com/watch?v=oQjgOFjH_Bwv=z74Emkb2RhU</p>

			վերաբերյալ:	րակություն հարաբերությունները, տրսների տեղաբաշխումը, հավասարավորությունները, հակամարտության և լղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի նուններն և մրցման օրենքները/:	
Աթլետիկական վարժություններ - 6 ժամ. Քայլեր, Վազեր, Ցատկեր, Նետումներ					
4	Քայլք ճիշտ կեցվածքով: Վազք բարձր մեկնարկից 30 մ:	<ul style="list-style-type: none"> • սովորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայապես ճիշտ կատարումը, 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա վազել 30 մ. և դանդաղ վազել 6րոպե: • Կարողանա բախավազքով 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Իրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր առուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կարողացվածքում, շարժումների քթագայության մեջ: Համապատասխան դելները առաջին քայլն են հանդիսանում ատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են շաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, չպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես սումնասիրելու համար: Դրա համար այն սումնասիրում են մաս առ մաս: Աումնասիրության միավորը համակարգն է: ամակարգը միմյանց հետ կապված սակացությունների մեկ ամբողջություն է: ամակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, արժումներից, վարժություններից և խաղերից: ամակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և տաղարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, 	<p>նախվարժանք ՀՀ https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQvaHpjA&start_radio=1&list=PL24</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7L1bNGVLzE</p> <p>վազք https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64</p> <p>ցուկեր https://www.youtube.com/watch?v=2uNSTx1uAwA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY</p>
5	Վազք շարժման ուղղության փոփոխությունով, վազքաքայլերի երկարության և հաճախության փոփոխմամբ. վազքաքայլերի երկարությունը և հաճախությունը փոփոխելով:	<ul style="list-style-type: none"> • սովորեցնել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը, • նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը, 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա հեռացատկել և բարձրացատկել: • Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին: • Դրսևորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակություններ : • Ունենա կամային որակներ: 		
6	Հավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե:	<ul style="list-style-type: none"> • նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակությունների մշակմանը, 			
7	Վազք Մաքրոավազք 3 x 10 մ	<ul style="list-style-type: none"> • դաստիարակել կամային որակներ: 			
8	Ցատկեր՝ հեռացատկ տեղից:				

				մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8 https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc
9	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն: Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից:				
Մարմնամարզական վարժություններ -5 ժամ					
10	Շարային վարժություններ, շարափոխում մեկտողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, «Շարվիր», «Զգաստ», կից քայլերով բացազատվել ու խտանալ:	<ul style="list-style-type: none"> • սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, մագլցելու, հավասարակշռությունը պահպանելու, գլուխկոնծի կատարումը: • նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը, • մշակել շարժումները համաձայնեցնելու, 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով: • Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստեր: • Կարողանա կատարել գլուխկոնծի առաջ, կանգ թիակների վրա և ընդունել 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. անք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր առուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում հարաբերություններում, օրինակ, շարային կրոքատիկ կամ վարժությունների առուցվածքում, շարժումների թթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Երկրկական կուլտուրա հասկացողությունը, չպես և <<Մարմնամարզություն>> պորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա ամար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: 	Առավոտյան կատարի նախավարժանք և պահպանի հիգիենայի կանոնները; https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0 https://www.facebook.com/creativeforkid/videos/355185772173412
11	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. առանց առարկաների, մարզափայտերով, գնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով:				ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk

	<p>Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ: Հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ:</p>	<p>կողմնորոշվելու և կոորդինացիոն կարողությունները, • զարգացնել ձկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը: • ռասսեփառակե</p>	<p>«կամուրջ» դրությունը: • Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ մարզապատի և մարզանստարանի վրա: • Կարողանա քայլել և վազել:</p>	<p>սուսնասիրության միավորը համակարգն է: սմակարգը միմյանց հետ կապված սակացությունների մեկ ամբողջություն է: սմակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, արժումներից, վարժություններից և խաղերից: սմակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և տաղարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ.</p>	
12	<p>Մազլցման վարժություններ՝</p>	<p>կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ:</p>	<p>երաժշտության ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, <input type="checkbox"/> քառատրոփ քայլեր, ուսույուններ:</p>	<p>Մովորողները ուսուսնասիրում են մարզական իրժունեության մեջ դրսևորվալ սմոզմունքները, արժեհամակարգը, նձնական, ֆիզիկական, մտավոր, լցիալական, հոգևոր առողջությունը, սրդկային փոխհարաբերությունները, տանիքում, ընկերական շրջապատում, սմայնքում, ինչպես նաև մշակութային տղհանրությունները և տարբերությունները: արդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, սրոյական դատողությունը և բարեվարքության տակցումը:</p>	
13	<p>Ակրոբատիկական վարժություններ՝ կքանխստ դրությունից՝ գլորում առաջ, գլուխկոնժի առաջ, մեջքին պատկած դրությունից կանգ թիակների վրա, այդ դրությունից գլորվել առաջ ընդունելով հենակքանխստ դրությունը:</p>				
14	<p>Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ՝ երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլքեր, վազքեր, ցատկեր: Գլխի թեքումներ, դարձումներ:</p>				<p>ռիթմիկ մարմնամարզություն https://www.youtube.com/watch?v=NtAoWoBgw9Y&list=RDNtAoWoBgw9Y&start_radio=1&t=218</p>

<p>Իրանի թեքումներ, դարձումներ: Ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում: Ոտնաթաթի ցուցադրում՝ առաջ և կողմ, կանգնել ոտնաթաթերին: Ձեռքերի շարժումներն ուղեկցել գլխով և հայացքով: Պարային քայլեր՝ կից</p>				
<p>քայլք սի ոտքի կրունկը դնելով մյուսի թաթի մոտ, կից քայլք կքանստելով, կողադիր, փոփոխական, քայլք և ուսուցումներ Երաժշտության նվագակցությամբ:</p>				

Շարժախաղեր – 16 ժամ.

<p>15 Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Օղակներով էստաֆետ», «Որսա և նատիր»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա խաղալ որոշ շարժախաղեր ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. շարժախաղի միջոցով սովորողները տունասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ ավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն բարեբանությունները, հավասար արավորությունները, մարզաձևերի կանոնները լրցման օրենքները: 	<p>Պահպանի հիդիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդյա վայրերում: https://www.youtube.com/watch?v=oVT0NbWMPg8</p>
<p>16 Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Թզուկներն ու հսկաները», «Ցատկելով առաջ»:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. զիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ է և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես տունասիրելու համար: Դրա համար այն տունասիրում են մաս առ մաս: շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված էլ, օրինակ, շարժումներից, թմբուկներից, մարզաձևերին մնանակող տղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, 	
<p>17 Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Նետում գամբյուղի մեջ», «Գնդակի նետում պատին»:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, 	<ul style="list-style-type: none"> • Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն 		
<p>18 Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության</p>				

Ֆուտբոլ
<https://www.youtube.com/watch?v=oVT0NbWMPg8>

	ամրապնդման խաղեր «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Գնդակի փոխանցում»,	նպատակաւացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը:	:	դադրիչներ և հետադարձ կապ: ●Անհատներ և հարաբերություններ. Վորդները ուսումնասիրում են մարզական շունչության մեջ դրսևորվող մոզմունքները, արժեհամակարգը, ձևական, ֆիզիկական, մտավոր, ցիալական, հոգևոր առողջությունը, րդկային փոխհարաբերությունները, ռանիքում, ընկերական շրջապատում, մայնքում, ինչպես նաև մշակութային դիանրությունները և տարբերությունները:	tch?v=2BCZyufKDvg
19	«Գնդակներով էստաֆետա»	●Ջարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կառուցումները:			
20	Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր՝ «Շաբաթվա օրվա»,				
21	«Թոշունները և վանդակը»,	●Հաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին:		ըրդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, րոյական դատողությունը և բարեվարքության ոակցումը:	https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs
22	«Արգելված շարժում», «Երրորդն ավելնորդ է»:	●Կարողանալ խաղալ զվարճալի ֆուտբոլ շարժախաղերի տարրերով:			
23	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր «Զվարճալի ֆուտբոլ»:	●Կարողանալ կազմակերպել և խաղալ շարժախաղեր:			
24	Տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին:				
25	Շարժախաղեր՝ «Հետապնդում սահմանագծված հատվածում»,				
26	«Գիշեր-ցերեկ», «Ջույգերը գնդակով»,				
27	«Շունը և տերը»,				

28	«Փոխանցավագը՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահարումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով», «Երկկողմանի խաղեր 2*2, 3*3, 4*4»:				
----	---	--	--	--	--

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 2 ժամ դահուկային պատրաստություն

29	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները ծանոթացում դահուկային պատրաստության դասերի հիգիենիկ պահանջներին և վարքի կանոններին: Տեղաշարժվել դահուկներն ուսերի վրա:	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին: • Ուսուցանել դահուկաշարքի կանոնները: • Ձևավորել սահաքայլքի և բարձր ու ցածր կեցվածքով վայրէջքի 	<ul style="list-style-type: none"> • Բմանա դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Կարողանա կատարել դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն: • Կարողանա 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր ստուգվածքներում, կրկնվող պատահարներում հարաբերություններում, օրինակ, սահող սլյքերը, դահուկավագը կամ լողում ռավարումը և դարձումները, շարժումների բրթագնայության մեջ: Համապատասխանողները առաջին քայլն են հանդիսանում ատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են ռաջանում դրանք: <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Եփիկական կուլտուրա հասկացողությունը, 	Դահուկային ուսուցում https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw
----	---	--	---	--	--

30	Դարձում տեղում հենվելով դահուկների առաջնամասին: Սահաքայլք դահուկափայտերի օգնությամբ: Վերելք ոչ մեծ թեքության լանջի վրա «եղնաձև» և «կիսաեղնաձև»	կարողություններ: • Ուսուցանել «եղնաձև» և «կիսաեղնաձև» վերելքի տեխնիկան:	կատարել փոփոխական երկբայլ ընթացք: • Կարողանա արգելակել «գութանաձև» և «հենումով»: • Կարողանալ կատարել վերելք «սանդղաձև» և «եղնաձև» և կրկնվող դահուկաընթացքով հաղթահարել 100 մ:	ինչպես և «Դահուկային սպորտում» և «Լող» մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն անգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու մասը: Դրա համար այն ուսումնասիրում են սա առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը ամակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ սպված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է սզմված լինել, օրինակ, շարժումներից, շարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: ամակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և տաղարձ կապ:	
	եղանակով: Վայրէջք բարձր ու ցածր կեցվածքով փոքր թեքության լանջով: Տեղաշարժ դահուկներով 1000մ:			<ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>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:</p>	

Միջառարկայական կապ- Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին: Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ - S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38