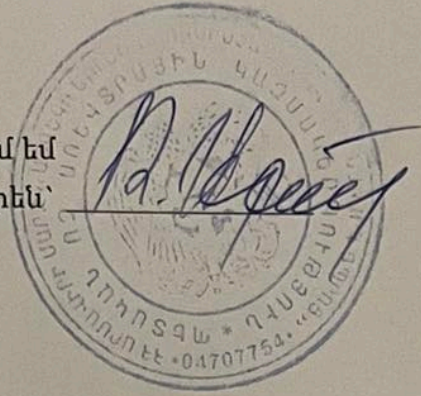


Հաստատում եմ
Տուրեն՝



Ստուգված է

մ/մ նախագահ՝

Թեմատիկ պլանավորում

I ԴԱՍԱԼԱՆ

Ֆիզկուլտուրա

(դասվար՝ Ն. Բարսեղյան)

Տարեկան 90 դասաժամ

Շաբաթական 3 դասաժամ

30 շաբաթ

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում`
1-ին դասարան 2022 – 2023 ուստարի**

Տարեկան` 3 ժ * 30շաբ. = 90 ժամ
1-ին կիսամյակ /14 շաբաթ +2 ժամ= 44 ժամ

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություն
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/					
1	Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար:				
2	Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և հիգիենայի մասին:				
3	Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկավազքը, և լողը որպես մարդու տղաշարժման կարևորագույն միջոցներ:				https://www.youtube.com/watch?v=_kBX4belPBI

		վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները:	վարժությունների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը:	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/:	
Աթլետիկական վարժություններ / 9 ժամ /					
4	Քայլքը և տարատեսակները:				
5	Քայլք, քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով:				
6	Արագ վազք 20 մ:				
7	Վազքը հերթագայելով քայլով:				
8	Դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե, մաքրքավազք 2 x 10 մ:				
9	Ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկ տեղից:				

10	Բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով (40-50 սմ):	զարգացմանը: • Նպաստել գնդակը		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	նախվարժանք ՀՀ https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQvaHpjA&start_radio=1&t=24
11	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում նպատակակետին:	նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողությունների մշակմանը: • Նպաստել		ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:	վազք https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64
12	Նետում հեռավորություն, մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում:	արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ուժը, ճարպկությանը, ճկունությանը, զարգացմանը:		• Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները 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 և բարեվարքության գիտակցումը:	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
Մարմնամարզական վարժություններ /8 ժամ/					
13	Շարային վարժություններ. Շարում տողանով,				

	միասյունով, «Շարվելը», «Ցրվել», «Քայլո՞վ մարջ», «Կանգ ա՞ն» հրահանգների կատարում:	շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, հենումների և գլորումների կատարումը:	շարափոխումները մեկ տողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի:	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:	պահպանի հիգիենայի կանոնները:
14	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. Հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը գատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, իրանի թեքումներ՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ	<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ կատարելու, տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու կարողությունները: • Մշակել ճիշտ կեցվածքը: • Զարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա մագլցել, քայլել մարզանստարանի վրայով, գլորվել, մարզապատից կախ դրությունում՝ ոտքերը ծալել և ուղղել, երաժշտության ռիթմին համապատասխան քայլել, վազել, ցատկել: 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=xxf2Sk9hhYc&t=316s</p> <p>https://www.facebook.com/creativeforkid/videos/355185772173412</p> <p>ընտանեկան խաղեր</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</p> <p>ռիթմիկ մարմնամարզություն</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NtAoWoBgw9Y&list=RDNtAoWoBgw9Y&start_radio=1&t=218</p>
15	Մագլցման վարժություններ՝ Մագլցում և սողանցում մարզանստարանի վրայով:	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել շնչառության ճիշտ համաձայնեցումը շարժումների հետ: 			
16	Հավասարակշռության վարժություններ՝ Կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա (հատակին և մարզանստարանի վրա), քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով:				
17	Ակրոբատիկական վարժություններ – հենում				

	կքանիստ, հենում պառկած, գլորվել խմբավորված փորին պառկած և ծնկներին հենված դրությամբ, կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ:			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:	
18	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ - Երաժշտության ուղեկցությամբ քայլեր, թեթև վազեր, դոփյուններ, ցատկեր: Շարժվել շրջանաձև, կից քայլերով, կքանստեղով: Ձեռքերը բարձրացնել վեր, կողմ, պահել մեջքի հետևում, ծոծրակին, դաստակների պտույտներ, իրանի թեքումներ և դարձումներ աջ և ձախ:				
19	Պարային վարժություններ . Քայլք, վազք, ոստյուններ, կից քայլեր, ցատկեր երաժշտության ուղեկցությամբ:				
20	Շնչահանուր զարգացնող վարժություններ . Առարկաներով օղակ, գնդակ, ձող, ցատկապարան, կցագնդեր:				
Շարժախաղեր, զվարճայի ֆուտբոլ / 15 ժամ /					
21	«Գնդակի նետում զամբյուղի մեջ»				

				ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	
Դահուկային պատրաստվածություն /4 ժամ/					
39	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ ծանոթացում հագուստին, կոշիկներին, դահուկներին, դահուկափայտերին և դահուկային գույքի խնամքին:				
40	Դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն: Դահուկներ կրելը և տեղափոխումը:				
41	Դահուկների հագնելը: Դարձումներ տեղում ոտնափոխումով:				
42-43-44	Տեղաշարժ դահուկներով դրվոդ և սահող քայլերով՝ առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտերի օգնությամբ: Վերելք դրվոդ քայլերով: Դահուկասահք արագացումով 40-50-ական մետր հատվածներին:				

		<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել շնչառական վարժությունների տեխնիկան: • Ուսուցանել ջրի վրա պառկելու և ջրասահումների տեխնիկան: • Ուսուցանել կրող լողաձևի ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի գույակցումը շնչառության հետ: • Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա: • Դաստիարակել վստահություն, համարձակություն, կարգապահություն: 		<p>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:</p>	
--	--	--	--	--	--