



Մ. 2. ԿԱՍԱՐԱՆԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՅՈՒԹԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ
ՕՐԻԱԿԵՆԻ ՓԱՍՏԱԹՂԹԵՐ

ԺԱՄԱՑԱՆՑ

Կարգի թիվը մարզի Թարթուզի շրջանի Մեջ դպրոցի

2-րդ դասարանի 2012-2013 տվյալների տարի

N	Օրագրի բաժիններ	Ժամերի քանակը	Գիտաձյակներ	
			I	II
I	Գիտելիքի հիմունքներ	6	3	3
II	Արժետիկական վարժություններ	10	5	5
III	Մարմնամարզական վարժություններ	10	5	5
IV	Շարժախաղեր, ֆուտբոլ	30	13	17
V	Շնորհված ուսումնական նյութ՝ լող	8	4	4
VI	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	դ/Ը	-	-

Թ Ե Մ Ա Տ Ի Կ Պ Լ Ա Ն

.....մարզի.....քաղաքի..... դպրոցի
 2-րդ դասարանի, 1-ին կիսամյակի,ուսումնական տարի

№	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Վ/Ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ 1. Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունն առողջության համար 2. Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս	3
2.	Աթլետիկական վարժություններ 1. Քայլը ճիշտ կեցվածքով 2. Կազմ ընթացք մեկնարկից 3. Մարտնչակազմը 3x10 մ 4. Հետագանի անդից և 2-4 վազքաբայությամբ 5. Թեկնիսի գեղակի նետում հեռավորության	5
3.	Մարմնամարզական վարժություններ 1. Շարափի վարժություններ՝ շարափոխում մեկտողանից և քրկտողանի 2. «Շարփի թ», «Ձգա ստ» հրամաններ 3. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գոյգերով 4. Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ 5. Սազվում թեր տեղադրված մարզանստարանի վրայով 6. Կանգ ուժեղացնելի, մեկ ոտքի վրա հատակին և մարզանստարանի վրա	5
4.	Շարժախաղ, գվարճալի ֆուտբոլ 1. «Գլխեր-գերեկ» 2. «Բռնա և նստի թ» 3. «Անձրև» 4. «Օտակներով էստաֆետ» 5. «Հետապնդում սահմանափակված հասվածում» 6. «Շարափա օրերը» 7. «Պուլկերը գեղակով» 8. Երկկողմանի խաղ	13
5.	Ընտրովի ուսումնական նյութ՝ լող 1. Ցամաքում կրող կրծքի վրա և մեքերի վրա լողառների նմանողական վարժություններ 2. Ջրում՝ ձկնի և արտաշնչելի ջրում 10 անգամ անընդմեջ 3. Կրող կրծքի վրա լողառախառակի օգնությամբ միայն ոտքերով և արտաշնչելով ջրի մեջ 4. Իսդեր ջրում՝ «Օտվն արկելովում է»	4
6.	Շարժողական բնդունակությունների մշակում 1. Մյանային ուժ 2. Արագաշարժություն 3. Գիմնաստություն 4. Ճկունություն 5. Հարակություն 6. Հավասարակշռություն 7. Ցամաքում անկողություն 8. Կոորդինացիա	

Թ Ե Մ Ա Տ Ի Կ Պ Լ Ա Ն

.....մարզի.....քաղաքի..... դարոցի
 2-րդ դասարանի, 2-րդ կիսամյակի..... ուսումնական տարի

№	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆՂԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	3
1.	Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս	
2.	Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը	
2.	Շնորոզի ուսումնական կյուրք՝ լող	4
1.	Ցամաքում՝ մեկնարկների և դարձումների նմանողական վարժություններ	
2.	Ջրում՝ կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողաձևերի ձևերի աշխատանքը և շնչառությունը	
3.	Ջրում ուղղահայաց դիրքով մնալու հատուկ շարժումներ	
4.	Խաղեր ջրում՝ «Գեացք և թունել»:	
3.	Մարմնամարզական վարժություններ	5
1.	Շարային վարժություններ՝ միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, կից քայլերով բարձրացումով ու խտանալով	
2.	Ուղիղ և ուղիղ վարժություններ առանց առարկաների, օդերով	
3.	Շնչառական վարժություններ	
4.	Մագլցում մարզապատի վրայով՝ վեր և վար	
5.	Պրակտիկ դրությունից՝ գլորում առաջ, գլուխկոնքի առաջ	
6.	Մեջքին պատկած դրությունից կանց թիակները վրա ոտքերի ծայված դրությամբ:	
7.	Ռիթմիկ մարմնամարզական՝ երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլեր, վազեր, զատկեր:	
4.	Շարժախաղ, զվարճալի ֆուտբոլ	17
1.	«Նետում քամրուղի մեջ»	
2.	«Թռուկներն ու հսկաները»	
3.	«Գնդակի նետում պատիկ»	
4.	«Գնդակի փոխանցում տողանում»	
5.	«Գնդակներով էստաֆետ»	
6.	«Երրորդն ավելեղ է»	
7.	«Շունը և տերը»	
8.	Փոխանցվածք՝ զնդակներով, արկիթների հարթահարմամբ, դարպասին հարվածելով	
9.	Երկկողմանի խաղ	
5.	Աթլետիկական վարժություններ	5
1.	Վագր շարժման ուղղության, վազքաքայլերի երկարության և համախոսության փոփոխմամբ	
2.	Հավասարաչափ վագր մինչ 5 րոպե	
3.	Բարձրացած 2-4 վագրաքայլով 30-40 սմ բարձրությամբ պարանի վրայով	
4.	Թեկիսի գնդակի նետում կշանակեղին տեղից	
6.	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	---
1.	Սկանային ուժ	
2.	Արագաշարժություն	
3.	Նիստակունություն	
4.	Ճկունություն	
5.	Ճարպկություն	
6.	Հախտաբանություն	
7.	Ցանկունակություն	
8.	Կոորդինացիա	