

— Արմավիրի մարզի «Մերձավանի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝  Չ.Ստեփանյան

Թեմատիկ պլանավորում

2022-2023 ուստարի

Տարեկան

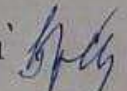
Առարկան Ֆիզկուլտուրա

Դասարան II-րդ.


Ժամաքանակ 68

Ուսուցիչ Բուզանյան Արթուրյան

Պահպանված է ուսպլանով նախատեսված ժամաքանակը

Փոխտնօրեն՝  Է.Թորոսյան

Համապատասխանում է պետական չափորոշիչին և ծրագրին

Մ/մ նախագահ՝  Վ.Սարգսյան

## Ֆիզկուլտուրա /64ժամ/

Հ/հ	Դասի թեման	Չափորոշչային պահանջներ		
1	Վարժություններ առարկաներով	Սովորեցնել քայքը և դրա տարատեսակները, ոտնաթաթերին արագ, դանդաղ կրունկներին, ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Վազք տարբեր տեմպերով, մարքավազք /2 անգամ 10 մ./ Նպաստեն վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը, և կատարել հեռացատկ տեղից: Գնդակի նետումներ, փոքր գնդակի նետում նպատակին, նետում հեռու, փոխանցում ընկերոջը և ընդունում: Իմանալ որ ընդհանուր զարգացնող վարժությունների ժամանակ կարևոր է պահպանել վարժությունների հերթականությունը, որ պետք է սկսել մարմնի վերին հատվածներից և ավարտել ստորին հատվածներով, ժամանակ առ ժամանակ կատարել շնչառական վարժություններ: Պատկերացում ունեն անատավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարա-րական նշանակության մասին: Գիտելիքներ ունենան հիգիենիկ կանոններից ֆիզիկա-կան վարժություններ կատարելիս: Իմանալ շարային հրահանգները շարափոխումների Շարում տողանով «Շարվե լ, հավսա ր, զգա՛ստ, քայլով մա՛րշ, կա նգ առ», քայլք «Անկյունագծով, հակընթաց, օձաձև», հաշվել «Կարգով, առաջին-երկրորդ, մեկիցմինչևվերջ» / վարժ . վերաբերյալ Կարողանան կողմնորոշվել ֆիզ. Շարժումեր կատարելիս Կրողանալ գնդակով թեքումներ կատարել առաջ, ետ, կողմ Կրողանալ – ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները: Իմանան շարժումները համաձայնեցնելու , տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու համազորժակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողություններ Կարողանալ խաղալ շարժախաղերը ճիշտ կանոններով , համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր		
2	Վարժություններ առանց առարկաների			
3	Քայլք ճիշտ կեցվածքով			
4	Վազք բարձր մեկնարկից			
5	Գ/ա Հավասարաչափ վազք 5 րոպե		1	
6	Հեռացատկ տեղից			
7	Բարձրացատկ 2-4 վազք 30-40 սմ բարձրություն			
8	Փոքր գնդակի նետում հեռավորության վրա			
9	Գ/ա Վազք 30մ		2	
10	Ցատկելով առաջ			
11	Գնդակի փոխանցում տողանով			
12	Երրորդն ավելորդ է			
13	Դասարան զգաստ			
14	Շարաթվա օրերը			
15	Որսա և նետիր			
16	Գնդակի նետում պատին ✓			
17	Ֆուտբոլ: Տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի մասին			
18	Գ/ա Մարքավազք 30մ		3	
19	Կրոս կտրկված տեղանքի մինչև 600-800մ			
20	Ֆուտբոլ: Տեղաշարժ ֆուտ. կեցվածքով			
21	Բարձրացատկ 2-4 վազքաքայլ 30-40 սմ			
22	Գ/ա Հեռացատկ տեղից 2-4		4	

	վազք	իրավիճակներում, ցուցաբերել նախաձեռնություն , համարձակություն , փոխօգնություն , արագաշարժություն:	
23	Ֆուտբոլ հարված շարժական գնդակին		
24	Գ/ա Փոքր գնդակի նետում, հեռավոր վրա	Կարողանալ խաղալ զվարճալի ֆուտբոլ շարժախաղերի տարրերով:	5
25	Փոքր գնդակի նետում նշանակետին	Կարողանալ կազմակերպել և խաղալ շարժախաղեր Իմանան քայքը և դրա տարատեսակները, ոտնաթաթերին արագ, դանդաղ, կրունկներին, ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Վազք տարբեր տեմպերով, մաքոքավազք /2 անգամ 10մ./ Ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկտեղից: Գնդակի նետումներ, փոքր գնդակի նետում նպատակին, նետում հեռու, փոխանցում ընկերոջը:	6
26	Գ/ա Հարված շարժելով գնդակը		
27	Օխածաններն ու գայլաձուկը		
28	Օղակներով էստաֆետ	Իմանան հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:	7
29	Գ/ա Ֆուտբոլ : Փոխանցում ընկերոջը	Կարողանան անգիր իմանալ և ճիշտ պահպանել անվտանգության կանոնները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում:	
30	Տեղերի փոխում	Պատկերացում ունենան օլիմպիական խաղերի մասին:	8
31	Գ/ա Սպիտակ արջեր	Կարողանան հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային ակրոբատիկական ընդհանուր զարգացնող վարժությունները ,կախերը և հենումները:	
32	Արգելված շարժում	Կարողանան հեռացատկել և բարձրացատկել թափավազքով:	9
33	Ֆուտբոլ	Կարողանան տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել:	
34	Գնդակի փոխանցում	Կատարել ազգային պարային շարժումներ :	
35	Գ/ա Ֆուտբոլ	Կարողանալ նետել գնդակները զամբյուղի մեջ	
36	Նպաստակները բանջարանոցում	Կարողանան շարժախաղերի ընթացքում կողմնորոշվել դրսևորել արագաշարժություն:	
37	Առավոտյան մարմնամարզություն	Կարողանան հստակորեն կատարել Գնդակի նետումներ, փոքր գնդակի նետում նպատակին, նետում հեռու, փոխանցում ընկերոջը և ընդունում:	
38	Ֆուտբոլ 14.03.	Կարողանալ շարժախաղերի ընթացքում կանգնած, պտկած, չորեքթաթ դիրքերից, կանգնել պատի մոտ կայնել նրան, գլխով, թիակներով, ուսերով, նստատեղով և կրունկներով, ձեռքերը դնել պարանոցին, ար-մունկները կողմ, բարձրանալ ոտնաթաթերին և իջնել: Դիրքը պահելով կատարել ոտքի ծալում վեր, կրկնել մյուս ոտքով/ մասնակցել խաղերին զարգացնել ճարպկորեն , ճկունորեն, ճիշտ կողմնորոշվել ֆիզիկական վարժ. կատարելիս:	10
39	Հիգենայի կանոն. ֆիզ. վարժ. կատ		
40	Կոփման կանոնները		
41	Ֆուտբոլ: Փոխանցումներ խաղընկերներին		
42	Օլիմպիական խաղերի ծագումը		
43	Ֆիզիկական վարժ. նշանակությունը		
44	Գ/ա Հիգենիկ կանոնները ֆիզ. վարժ. կատ.		
45	Մ/մ վարժ.: Շարափոխումներ	Շարժումների համաձայնեցման կոորդինացիոն ըն-	

46 Ը. Գ. Վ  
47 «Շ...  
48

46	Ը. գ. վ. առանց առարկաների	<p>դուևակությունների մշակման փոխգործողությունների յուրացման վարժանք.</p> <p>Կարողանալ կրանիստ դրությունից զրոյվել առաջ</p>	
47	«Շարվի 'ր», «Զգա 'տ», «Բացագ ա'տ»		<p>Կարողանալ կատարել քայլեր, գլխի թեքումներ, դարձումներ երաժշտության ներքո:</p>
48	Գ/ա Մազլցում թեք տեղադր. մարզանատ. վրայով	<p>Կարողանալ կատարել պարային շարժումներ, քայլք և ուսույուններ երաժշտության նվագակցությամբ:</p>	
49	Կանգ ոտնաթաթերի վրա	Կարողանալ լինել արագաշարժ, ճարպիկ:	
50	Գ/ա Քայք մարզանատարանի վրայով	Պատկերացում ունենան Աթլետիկա մարզաձևի մասին:	12
51	Ֆուտբոլ		
52	Գլուխկոնծի առաջ կանգ. թիակ	Կարողանան ճիշտ քայլել, վազել 10 մ / 20 մ / , հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացակել ցատկապարանով:	
53	Գլխի թեքումներ, դարձումներ	Թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:	
54	Գ/ա Ոտնաթաթի ցուցադրում առաջ և կողք	Կարողանալ թենիսի գնդակը նետել աջ և ձախ ձեռքերով:	13
55	Ընդհանուր ուժային տեղեկություններ	Թենիսի գնդակի նետում հեռավորության տեղից և թափափազքով:	
56	Գ/ա Զույգերով վարժություն		14
57	Զուգափայտերից հենում դրություն		
58	Գ/ա Ֆուտբոլ, փոխանցումներ		15
59	Վարժություն մարմնի. տարբեր մկան.		
60	Գ/ա Վարժություններ կցագնդերով		16
61	Ընդհանուր տեղեկ. ուժային		
62	Զույգերով վարժություններ		
63	Զուգափայտերից հենում դրություն		
64	Վարժություններ կցագնդերով		