

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում՝
1-ին դասարան 2021 – 2022 ուստարի
1-ին կիսամյակ**

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություն
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/					
1	Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար:	<ul style="list-style-type: none"> • իմանալ ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական նշանակության և մարդու կյանքում ունեցած դրական ազդեցության մասին, • գիտելիքներ ունենալ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ, • գիտակցել ֆիզիկական տարբեր վարժաձևերի կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար, • կարողանալ ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Իմանա ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նրանց նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: ▪ Պատկերացում ունենալ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ: ▪ Պատկերացում ունենալ քայլքի, վազքի, ցատկերի, մագլցման, դահուկավազքի և լողի որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցների մասին, կարևորի ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը: 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Առավոտյան կատարի նախավարժանք և պահպանի հիգիենայի կանոնները:</p> <p>Օրվա ռեժիմ https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RhU Նկարագրի քո օրվա ռեժիմը օգտագործելով բանավոր խոսք կամ նկարներ:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=_kBX4belPBI</p>
2	Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և հիգիենայի մասին:				
3	Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկավազքը, և լողը որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցներ:				

				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:	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայապես ճիշտ կատարումը: • Նպաստել կեցվածքի ձևավորմանը և առողջության ամրապնդմանը: • Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը: • Նպաստել գնդակը նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողությունների 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենա «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին: • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել: 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Առավոտյան կատարի նախավարժանք և պահպանի հիգիենայի կանոնները:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7L1bNGVLzE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64</p> <p>նախավարժանք ՀՀ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQvaHpjA&sta</p>
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, մաքուրավազք 2 x 10 մ:				
9	Ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկ տեղից:				
10	Բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով (40-50 սմ):				
11	Նետումներ ՝ թենիսի գնդակի նետում նպատակակետին:				

12	Նետում հեռավորություն, մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում:	մշակմանը: • Նպաստել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ուժը, ճարպկությանը, ճկունությանը, զարգացմանը:		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: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	rt_radio=1&t=24 վազը https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64 ցուկեր 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», «Քայլով մարշ», «Կանգ ա՛ռ» հրահանգների կատարում:	• Սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, հենումների և	• Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխումները մեկ տողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի:	Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ,	Առավոտյան կատարի նախավարժանք և պահպանի հիգիենայի կանոնները: https://www.youtube.com/
----	--	--	---	---	--

14	<p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. Հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը գատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, իրանի թեքումներ՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ</p>	<p>գլորումների կատարումը:</p> <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: 	<p>շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <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. Մոտորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, 	<p>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	<p>Մագլցման վարժություններ՝ Մագլցում և սողանցում մարզանստարանի վրայով:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Մոտորեցնել շնչառության ճիշտ համաձայնեցումը շարժումների հետ: 			
16	<p>Հավասարակշռության վարժություններ՝ Կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա (հատակին և մարզանստարանի վրա), քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով:</p>				
17	<p>Ակրոբատիկական վարժություններ – հենում կքանիստ, հենում պառկած, գլորվել խմբավորված փորին պառկած և ծնկներին հենված դրությամբ,</p>				

	կքանիստ դրությունից՝ ցյուրում առաջ:			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 վազքեր, դոփյուններ, ցատկեր: Շարժվել շրջանաձև, կից քայլերով, կքանստելով: 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	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ . Առարկաներով՝ օղակ, գնդակ, ձող, ցատկապարան, կցագնդեր:				
Շարժախաղեր, զվարճայի ֆուտբոլ / 15 ժամ /					
21	«Գնդակի նետում զամբյուղի մեջ»	• Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:	• Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր, պահպանելով կանոնները:	• Արդարություն և զարգացում. Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ- համայնք-	Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդյա վայրերում: https://www.youtube.com/ watch?v=oVT0NbwMPg8
22	«Թզուկներն ու հսկաները»				
23	Գնդակի նետում նպատակին				
24	Հարվածներ գնդակին				

	նունաթաթով	համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն: 	<p>հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարգաձների կանոններն և մրցման օրենքները:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>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, մարգաձներին մնանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարգական 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</p>	<p>ֆուտբոլ https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs https://www.facebook.com/Dar1San2/posts/3973845829339329</p>
25	Ցատկեր ցատկապարանով	համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության			
26	«Զվարճալի ֆուտբոլ»	կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը:			
27	«Շրջանցումներ գնդակով»	• Նպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակմանը:			
28	«Հարվածներ դարպասին»	• Նպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակմանը:			
29	Էստաֆետայի խաղ	• Սալ պատկերացում ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի միջոց:			
30	Գնդակի կասեցումներ	• Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով շարժախաղեր:			
31	Գնդակով էստաֆետա				
32	Օղակով էստաֆետա				
33	Մնջախաղ				
34	«Բանջարեղեն և մրգեր»				
35	Ի՞նչ է փոխվել շուրջդ				
36	«Գիշեր ցերեկ»				
37	Գնդակով վարումներ				
38	Ցատկի ռոտահետքերով				

				դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	
Դահուկային պատրաստվածություն /4 ժամ/					
39	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ ծանոթացում հազուստին, կոշիկներին, դահուկներին, դահուկափայտերին և դահուկային գույքի խնամքին:	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ դահուկորդի հագուստի, կոշիկների, դահուկների, դահուկափայտերի խնամքի, դահուկների և դահուկափայտերի ընտրության մասին: • Ուսուցանել ոտնափոխումով դարձման տեխնիկան: • Ուսուցանել դրվող սահաքայլով տեղաշարժի տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենա դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջները, խնամքով վերաբերվի դահուկներին, մարզակոշիկներին, գույքին: • Կարողանալ տեղաշարժվել սահաքայլով, «եղնաձև» և «կիսաեղնաձև» եղանակով բարձրանալ բլրակ: • Կարողանալ հաղթահարել կարճ և միջին տարածություններ: • Գաղափար ունենա լողավազանում և ջրային միջավայրում վարքի կանոնների մասին: • Կարողանա ջրում կատարել շնչառական վարժություններ: • Կարողանա զուգակցել կրոլ կրծքի վրա լողաձի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, 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. 	Պահպանի հիգիենայի կանոնները, մարզվի բացօդյա կամ օդափոխված սենյակում:
40	Դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն: Դահուկներ կրելը և տեղափոխումը:	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել վերելքի և վայրէջքի տեխնիկան: • Տեղեկություն տալ լողավազանում, ջրային միջավայրում դպրոցականների վարքի կանոնների մասին: • Ուսուցանել ցամաքում լողի նմանողական վարժությունների տեխնիկան: • Ուսուցանել ջրընտելացման վարժությունների տեխնիկան: • Ուսուցանել շնչառական վարժությունների տեխնիկան: 			
41	Դահուկների հագնելը: Դարձումներ տեղում ոտնափոխումով:				
42	Տեղաշարժ դահուկներով դրվող և սահող քայլերով՝ առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտերի օգնությամբ: Վերելք դրվող քայլերով: Դահուկասահք արագացումով 40-50-ական մետր հասվածներին:				

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