

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում`
2-րդ դասարան 2022 – 2023 ուստարի**

Կազմող` ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչ, Երեմյան Ալբերտ

Տարեկան` 2 ժ * 32 շաբ = 68 ժամ

Ժ/Ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություն
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն					
1,2	Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար:	<ul style="list-style-type: none"> • պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին: գիտելիքներ հաղորդել 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարևորի առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության ինքնուրույն կատարումը: • Կարևորի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. • Վերադարձնելու ուսումնասիրում են մարզական լրտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, պետ նաև ֆիզիկական վարժություններով լրգումների դերը տարբեր ժամանակների անավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. 	<p>Օլիմպիական խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=kBX4belPBI</p> <p>Օրվա ռեժիմ https://www.youtube.com/watch?v=oQigOFjH_Bw</p> <p>Օլիմպիական խաղերի համառոտ պատմություն https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RhU</p>
3,4	Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:	<ul style="list-style-type: none"> • ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի անվանումները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Վերադարձնելու ուսումնասիրում են այն ուղիները, ղնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական արավորությունները և արտահայտում են դափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, սցումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի մտորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը ստեղծարարությունը ֆիզիկական ստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. 	
5,6	Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:	<ul style="list-style-type: none"> • գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների և կանոնների վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. • Վերադարձնելու ուսումնասիրում են մարզվող լրդու /մարզիկի/ իրավունքները և 	

		· պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի մասին:		ըրտականությունները, մարզական գնահատականների և անհատ-համայնքի արականություն հարաբերությունները, տուրսների տեղաբաշխումը, հավասարաւորությունները, հակամարտության և տղադրության բանաձևերը /մարզաձևերի նուններն և մրցման օրենքները/:	
Աթլետիկական վարժություններ –Քայլեր, Վազքեր, Ցատկեր, Նետումներ					
7,8	Քայլք ճիշտ կեցվածքով: Վազք բարձր մեկնարկից 30 մ:	<ul style="list-style-type: none"> • սովորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը, • սվորեցնել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը, • նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը, • նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակությունների մշակմանը, 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա վազել 30 մ. և դանդաղ վազել 6րոպե: • Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել: • Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին: • Դրսնորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակություններ: • Ունենա կամային որակներ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. երանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր ստուգվածքներում, կրկնվող պատահարներում հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, ազքի կառուցվածքում, շարժումների թթագայության մեջ: Համապատասխան դեղները առաջին քայլն են հանդիսանում ստասիանելու այն հարցին, թե ինչպես են ռաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. ծիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, չպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և արդ է այն միանգամից և ամբողջապես սումնասիրելու համար: Դրա համար այն սումնասիրության միավորը համակարգն է: մակարգը միմյանց հետ կապված սակացությունների մեկ ամբողջություն է: մակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, րժումներից, վարժություններից և խաղերից: մակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և տաղարձ կապ: 	<p>նախվարժանք ՀՀ https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&list=RDCMUCSnr4wFDHDZ_ZMeeHQvaHpiA&start_radio=1&t=24</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7LlbnGVLE</p> <p>վազք https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c</p>
9,10	Վազք շարժման ուղղության փոփոխությունով, վազքաքայլերի երկարության և հաճախության փոփոխմամբ. վազքաքայլերի երկարությունը և հաճախությունը փոփոխելով:	<ul style="list-style-type: none"> • սվորեցնել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը, • նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը, • նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակությունների մշակմանը, 			
11,12	Հավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե:	<ul style="list-style-type: none"> • նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակությունների մշակմանը, 			
13,14	Վազք Մաքոքավազք 3 x 10 մ	<ul style="list-style-type: none"> • նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակությունների մշակմանը, 			

15,16	Ցատկեր՝ հեռացատկ տեղից:	<ul style="list-style-type: none"> ● դաստիարակել կամային որակներ: 		<ul style="list-style-type: none"> ● 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: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: 	https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_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
17,18	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն: Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից:				
Մարմնամարզական վարժություններ					
19,20	Շարային վարժություններ , շարափոխում մեկտողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, «Շարվիր», «Զգաստ», կից քայլերով	<ul style="list-style-type: none"> ● սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, մագլցելու, հավասարակշռությունը պահպանելու, գլուխկոնծի կատարումը: ● նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ● Օրինաչափություններ. անք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր առուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում հարաբերություններում, օրինակ, շարային կրոքատիկ կամ վարժությունների առուցվածքում, շարժումների հերթագայության ջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: ● Համակարգեր և մոդելներ. 	Առավոտյան կատարի նախավարժանք և պահպանի հիգիենայի կանոնները; https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0 https://www.facebook.com/creativeforkid/videos/355185772173412

	բացազատվել ու խտանալ:	ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը,	թիակների վրա և ընդունել «կամուրջ» դրությունը:	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, չպէս և <<Մարմնամարզություն>>	
20,22	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. առանց առարկաների, մարզափայտերով, գնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շ նչառական վարժություններ: Հարթաթաթոթյան կանխարգելման վարժություններ:	●մշակել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կոորդինացիոն կարողությունները, ●զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը: ● դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ:	●Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ մարզապատի և մարզանստարանի վրա: ●Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, · քառատրոփ քայլեր, ուսյուններ:	կրտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա սմար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: ւսումնասիրության 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.	ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk
23,24	Մազցման վարժություններ` մազցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մազցում մարզապատի վրայով` վեր և վար:			Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական րժունեության մեջ դրսևորվող սմոզմունքները, արժեհամակարգը, նձնական, ֆիզիկական, մտավոր, ցիալական, հոգևոր առողջությունը, սրդկային փոխհարաբերությունները, տանիքում, ընկերական շրջապատում, սմայնքում, ինչպես նաև մշակութային րհանրությունները և տարբերությունները: արդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, արոյական դատողությունը և բարեվարքության տակցումը:	
25,26, 27	Ակրորատիկական վարժություններ` կքանիստ				ռիթմիկ մարմնամարզություն

	<p>դրությունից՝ գլորում առաջ, գլուխկոնծի առաջ, մեջքին պատկած դրությունից կանգ թիակների վրա, այդ դրությունից գլորվել առաջ ընդունելով հենակքանիստ դրությունը:</p>				<p>https://www.youtube.com/watch?v=NtAoWoBgw9Y&list=RDNtAoWoBgw9Y&start_radio=1&t=218</p>
<p>28,29, 30</p>	<p>Ռիթմիկ- մարմնամարզական վարժություններ՝ երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլքեր, վազքեր, ցատկեր: Գլխի թեքումներ, դարձումներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ: Ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում: Ոտնաթաթի ցուցադրում՝ առաջ և կողմ, կանգնել ոտնաթաթերին: Ձեռքերի շարժումներն ուղեկցել գլխով և հայացքով:</p>				

<p>Պարային քայլեր` կից քայլք մի ոտքի կրունկը դնելով մյուսի թաթի մոտ, կից քայլք կքանստելով, կողադիր, փոփոխական, քայլք և ուստյուններ երաժշտության նվագակցությամբ:</p>				
Շարժախաղեր –				
<p>31,32, 33</p> <p>Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր` «Օղակներով էստաֆետ», «Ռրսա և նստիր»</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները: •Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, 	<ul style="list-style-type: none"> •Կարողանա խաղալ որոշ շարժախաղեր ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: •Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում: 	<ul style="list-style-type: none"> •Արդարություն և զարգացում. շարժախաղի միջոցով սովորողները լուսնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ ավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն րաբերությունները, հավասար արավորությունները, մարզաձևերի կանոններն իրցման օրենքները: •Համակարգեր և մոդելներ. 	<p>Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդյա վայրերում: https://www.youtube.com/watch?v=oVToNbwMPg8</p>
<p>34,35, 36</p> <p>Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր` «Թզուկներ և ու հսկաները», «Ցատկելով առաջ»:</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Ձևավորել տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> •Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն: 	<ul style="list-style-type: none"> •Համակարգեր և մոդելներ. զիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ Ծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես լուսնասիրելու համար: Դրա համար այն լուսնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի մակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, թժումներից, վարժություններից, իրգաձևերին մանակող խաղերից: մակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և յաղարձ կապ: •Անհատներ և հարաբերություններ. 	
<p>37,38, 39</p> <p>Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր` «Նետում գամբյուղի մեջ», «Գնդակի նետում պատին»:</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության 		<ul style="list-style-type: none"> •Անհատներ և հարաբերություններ. վորողները ուսումնասիրում են մարզական ծունեության մեջ դրսևորվող 	

40,41, 42	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Գնդակի փոխանցում»,	ունակությունների դաստիարակմանը: ● Զարգացնել ճարակության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները: ● Հաղորդել գիտելիքներ		մոզմունքները, արժեհամակարգը, ձևական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, գևոր առողջությունը, մարդկային խիարաբերությունները, ընտանիքում, վերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես և մշակութային ընդհանրությունները և արբերությունները: Մարդու նկարագիրը և ժանապատվությունը, բարոյական տողությունը և բարեվարքության ուակցումը:	Ֆուտբոլ https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg	
43,44, 45	«Գնդակներով էստաֆետա»	Ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: ● Կարողանալ խաղալ գվարճալի ֆուտբոլ շարժախաղերի տարբերով:			խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=2thishNsj-g	
46,47, 48	Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր՝ «Շաբաթվա օրերը»,	● Կարողանալ կազմակերպել և խաղալ շարժախաղեր:				
49,50, 51	«Թռչունները և վանդակը»,					https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs
52,53, 54	«Արգելված շարժում», «Երրորդն ավելնորդ է»:					
55,56, 57	Զվարճալի ֆուտբոլի տարբերով խաղեր՝ «Զվարճալի ֆուտբոլ»:					
58,59, 60	Տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և					

	անցկացման կանոնների մասին:				
61,62, 63	Շարժախաղեր՝ «Հետապնդում սահմանագծված հատվածում»,				
64,65, 66	«Գիշեր-ցերեկ», «Զույգերը գնդակով»,				
67	«Շունը և տերը»,				
68	«Փոխանցավազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահարումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով», «Երկկողմանի խաղեր 2*2, 3*3, 4*4»:				
Ընտրովի ուսումնական նյութ –					
60,61	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ ծանոթացում դահուկային պատրաստության դասերի հիգիենիկ	<ul style="list-style-type: none"> ●Տեղեկություն տալ դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> ●Իմանա դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին: <ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա կատարել դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն: 	<ul style="list-style-type: none"> ● Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր առուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում հարաբերություններում, օրինակ, սահող սլքերը, դահուկավազքը կամ լողում ռավարումը և դարձումները, շարժումների բրթագայության մեջ: Համապատասխան տեղերը առաջին քայլն են հանդիսանում 	<p>Դահուկային ուսուցում</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw</p>

	<p>պահանջներին և վարքի կանոններին: Տեղաշարժվել դահուկներն ուսերի վրա:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ուսուցանել դահուկաշարքի կանոնները: ● Ձևավորել սահաքայլքի և բարձր ու ցածր կեցվածքով վայրէջքի կարողություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> ● Կարողանա կատարել փոփոխական երկքայլ ընթացք: ● Կարողանա արգելակել «գույնանաձև» և «հենումով»: ● Կարողանալ կատարել վերելք «սանդղաձև» և «եղննաձև» և կրկնվող դահուկաընթացքով հաղթահարել 100 մ: 	<p>ստասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են շաշանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, իչպես և <<Դահուկային սպորտում>> և <<Լող>> սրգաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա սմար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Լսումնասիրության միավորը համակարգն է: ամակարգը միմյանց հետ կապված սկսացությունների մեկ ամբողջություն է: ամակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, սրժումներից, վարժություններից, խաղերից և սրգաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, սղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Անհատներ և հարաբերություններ. 	
62,63	<p>Դարձում տեղում հենվելով դահուկների առաջամասին: Սահաքայլք դահուկափայտերի օգնությամբ: Վերելք ոչ մեծ թեքության լանջի վրա «եղննաձև» և «կիսաեղննաձև» եղանակով: Վայրէջք բարձր ու ցածր կեցվածքով փոքր թեքության լանջով: Տեղաշարժ դահուկներով 1000մ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ուսուցանել «եղննաձև» և «կիսաեղննաձև» վերելքի տեխնիկան: 		<p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական րժունեության մեջ դրսևորվող սմոզմունքները, արժեհամակարգը, նձնական, ֆիզիկական, մտավոր, ղցիալական, հոգևոր առողջությունը, սրդկային փոխհարաբերությունները, տանիքում, ընկերական շրջապատում, սմայնքում, ինչպես նաև մշակութային տիանրությունները և տարբերությունները: արդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, սրոյական դատողությունը և բարեվարքության տակցումը:</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 վերջնադրյունների հետ - S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38