

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի թեմատիկ պլանավորում

2023-2024 ուստարի

5-րդ դասարան

Շաբաթական` 2 ժամ

Տարեկան` 68 ժամ

1-ին կիսամյակ` 30 ժամ

Հ.	Նյութի բովանդակությունը	Ժ/ք	Նպատակը	Վերջնարդյունքները
1	Աթլետիկական վարժություններ			
2	Վազք արագացումով 40 մ	1	. Ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր, տեղից հեռացատկ, հեռացատկ թափավազքով: . Մշակել արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն: . Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն:	. Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածության վազքեր: . Կարողանա հեռացատկել տեղից և թափավազքով: . Ունենա արագաշարժության, ճկունության, դիմացկունության, ցատկունակության բավարար ընդունակություններ: . Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:
3	Վազք տարբեր մեկնարկային դիրքերից	1		
4	Հավասարաչափ վազք 8-10 ր	1		
5	Տեղից հեռացատկ	1		
6	Հեռացատկ 6-8 վազքաքայլով	1		
	Մարզախաղ` վոլեյբոլ			
1	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր կից քայլերով, կողքով, դեմքով, մեջքով առաջ	1	. Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման,	
2	Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից տեղում և առաջ	1		

	շարժվելուց հետո Գնդակի փոխանցում գլխավերևում		ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան:	
3	Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված	1	. Մշակել շարժողական ընդունակություններ:	. Բմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները: . Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, տակտիկական գործողություններ: . Կարողանա դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ: . Կարողանալ դրսևորել շարժողական ընդունակություններ:
4	Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված	1		
5	Հարձակողական տակտիկա	1	. Դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն:	
6	Ուղիղ հարձակողական հարված խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին	1		
7	Ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին	1		
8	Դիրքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքը փոխելու	1		
Մարզախաղ` ֆուտբոլ				
1	Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր	1	. Ծանոթացնել ֆուտբոլի կանոններին:	
2	Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթափով	1		
3	Գնդակի կասեցում ներքանով Շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին	1	. Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, հարվածների, կասեցումների, վարման տեխնիկան:	
4	Գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով	1	. Մշակել շարժողական ընդունակություններ:	
5	Կից քայլերով առաջ, հետ, վերցատկեր	1	. Դաստիարակել	
6	Գնդակի դրսում	1		
7	Տեղաշարժեր խաղահրապարակի երկարությամբ	1		

8	Երկու և ավելի խաղընկերների համագործակցում	1	կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն:	արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության,
Մարմնամարզական վարժություններ				
1	Շարային վարժություններ	1	. Ուսուցանել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կեցվածքի ձևավորման, հենացատկերի, զլուխկոնծու տեխնիկայի և ճիշտ կատարումը:	. Կարողանա ինքնուրույն կատարել մարմնամարզական վարժություններ: Ունենա շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու կարողություն: . Կարողանա դրսևորել ինքնավստահություն, նպատակասլացություն, դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:
2	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	1		
3	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	1		
4	Հենացատկեր	1		
5		2		
6	Գլուխկոնծի առաջ և ետ	1		
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն				
1	<<Ֆիզիկական կուլտուրա >> առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում	1	. Ձևավորել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրա >> առարկայի նշանակության վերաբերյալ: . Ծանոթացնել Հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերին:	. Ունենալ գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրա >> առարկայի նշանակության վերաբերյալ:
2	Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը	1		

2-րդ կիսամյակ՝ 38 ժամ

Հ.	Նյութի բովանդակությունը	ժ/ք	Նպատակը	Վերջնարդյունքները
	Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն			
1	Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը	2	. Պատկերացում տալ օլիմպիական խաղերի գաղափարախոսության, արդարացի խաղի մասին:	. Իմանալ օլիմպիական խաղերի գաղափարախոսության, արդարացի խաղի մասին:
2				
3	Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում	1	. Շանթացնել մարզասրահում, մարզահրապարակում անվտանգության կանոններին:	. Իմանալ մարզասրահում, մարզահրապարակում անվտանգության կանոնների կարևորության մասին:
	Ընտրովի ուսումնական նյութ՝ սեղանի թենիս			
1	Թենիսիստի կանգնվածքը	1	. Ուսուցանել թենիսիստի կանգնվածքը ,սկզբնահարվածները	. Իմանալ թենիսիստի կանգնվածքը ,սկզբնահարվածներ տեխնիկան:
2	Կարճ սկզբնահարված	1		
3	Բարձր-հեռու սկզբնահարված	1		
4	Երկկողմանի խաղ	2		
5				
	Մարմնամարզական վարժություններ			
1	Տղաներ՝ ձգումներ կախ դրությունից, աղջիկներ՝ կախ պատկած դրությունից	2		
2			.Ամրապնդել ձգումների կատարումը:	. Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ուժային, ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ:
3	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ- քայլքի և կքանիստի հաջորդում, ծնկները ծալած, քայլք թաթերին	1	. Ամրապնդել շարժումների համաձայնեցման հմտությունները: . Դաստիարակել կարգապահություն , կազմակերպվածություն:	. Դրսևորել ինքնավստահություն, նպատակասլացություն:
4	Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ	1		
5	Իրանի թեքումներ, դարձումներ՝ համաձայնեցված ձեռքերի շարժումների հետ	2	. Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը:	
6				
	Մարզախաղ՝ հանդբոլ			

1	Հանդբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը	1	. Ծանոթացնել խաղի կանոններին:	. Իմանալ հանդբոլ խաղի կանոնները:
2	Գնդակի ընդունում և փոխանցում	1	. Ուսուցանել հանդբոլիստի	. Կարողանալ ցուցաբերել
3	Գնդակի նետում դարպասին	1	կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի	համագործակցության,
4	Ազատ հարձակողական տակտիկա	1	ընդունման , փոխանցման, վարման,	հանդուծողականության,
5	Արագ հարձակում, երկու խաղացողների փոխգործողություններ	1	դարպասին գնդակը նետելու տեխնիկան:	ինքնատիրապետման կարողություններ:
6	Խաղի տիրապետում	1	. Մշակել շարժողական	. Կարողանալ դրսևորել
7	Խաղային առաջադրանքներ	1	ընդունակություններ:	արագաշարժության, դիմացկունության,
8	Հանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով	1	. Դաստիարակել համագործակցության, կարգապահության, փոխօգնության հմտություններ:	դիպուկության, ճարպկության հմտություններ:
Մարզախաղ` բասկետբոլ				
1	Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը	1	. Ուսուցանել բասկետբոլիստի	. Իմանալ բասկետբոլ խաղի կանոնները:
2	Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից ,շարժման ընթացքում	1	կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման և նետման տեխնիկան:	. Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ:
3	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքով, տեղում և շարժման մեջ	1	. Մշակել շարժողական ընդունակություններ:	. Կարողանալ դրսևորել
4	Գնդակի նետում զամբյուղի մեջ Յուրացված շարժումների համակցում	1	. Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն, փոխօգնություն:	արագաշարժություն, դիմացկունություն, դիպուկություն, ճարպկություն, ուժ, ցատկունակություն:
5	Դիրքային հարձակում	1		
6	Պաշտպանական տակտիկա	1		
7	Խաղի տիրապետում	1		
8	Խաղային առաջադրանքներ	1		
Աթլետիկա				
1	Մարքոքավազք 4x10 մ	1	. Ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր,	. Կարողանա վազել կարճ և միջին
2	Վազք մ` 30 գրանցելով արդյունքը	1	տեղից հեռացատկ, հեռացատկ թափավազքով:	տարածության վազքեր:
3	Հավասարաչափ վազք 8-10 րոպե	1	. Մշակել արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն,	. Կարողանա հեռացատկել տեղից և թափավազքով:
4	Տեղից հեռացատկ	2		. Ունենա արագաշարժության,
5				

6	Հեռացատկ 5-7 քայլ վազքաքայլով	2	դիմացկունություն, ցատկունակություն: . Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն	ճկունության, դիմացկունության, ցատկունակության բավարար ընդունակություններ: . Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:
7				
8	Թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակին	1		