

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի թեմատիկ պլանավորում

2023-2024 ուստարի

2-րդ դասարան

Շաբաթական` 2 ժամ

Տարեկան` 64 ժամ

1-ին կիսամյակ` 30 ժամ

Հ.	Նյութի բովանդակությունը	ժ/ք	Նպատակը	Վերջնարդյունքները
	Աթլետիկական վարժություններ			
1.	Քայլք ճիշտ կեցվածքով	1	. Սովորեցնել վազքի, ցատկերի, նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը, . սովորեցնել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդումը, . նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը, . դաստիարակել կամային որակներ	. Կարողանա վազել 30 մ և դանդաղ վազել թույլ : . Կարողանա հեռացատկել տեղից : . Դրսևորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակություններ : . Ունենա կամային որակներ :
2.	Քայլք բարձր կեցվածքով	1		
3.	Վազք շարժման ուղղության փոփոխությամբ	1		
4.	Հավասարաչափ վազք մինչև 6 թույլ	1		
5.	Մաքոքավազք 3x10մ	1		
6.	Հեռացատկ տեղից	1		
	Շարժախաղեր			
1.	<<Գիշեր-ցերեկ>>	1	. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցում, ընդունելու և վարելու ունակությունները : . Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր	. Կարողանալ խաղալ որոշ շարժախաղեր ճիշտ կանոններով` համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ : . Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում :
2.	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղ	1		
3.	<<Թզուկներն ու հսկաները>>	1		
4.	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղ	1		

5.	<<Ցատկերով առաջ>>	1	իրավիճակներում կողմնորոշվելու ,	. Ցուցաբերելնախաձեռնություն,
6.	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղ	1	համագործակցելու և ուշադրությունը	համարձակություն, փոխօգնություն,
7.	<<Օղակներով էստաֆետ>>	1	կենտրոնացնելու կարողությունները :	արագաշարժություն :
8.	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղ	1	. Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ընդունակությունների դաստիարակմանը : . Ջարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության կարողությունները :	. . Կարողանալ խաղալ զվարճալի ֆուտբոլ տարրերով խաղեր : . Կարողանալ կազմակերպել և խաղալ շարժախաղեր :

9.	<<Գնդակի փոխանցում >>	1		
10.	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղ	1		
11.	<< Գնդակներով էստաֆետ >>	1		
12.	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղ	1		
13.	<<Շաբաթվա օրերը>>	1		
14.	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղ	1		
15.	<< Թռչունները և վանդակը >>	1		
	Մարմնամարզական վարժություններ		. Սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների կատարումը :	. Կարողանա կատարել շարային և ընդհանուր զարգացնող վարժություններ :
1.	Շարափոխում մեկ տողանից երկտողանի	1		. Կարողանա
2.	Շարափոխում միասյունից երկսյան	1	. Մշակել շարժումները	ինքնուրույն կատարել շնչառական և հարթաթաթությունը կանխարգելող վարժություններ :
3.	<<Շարվիր>>, <<Զգաստ>> հրահանգների կատարում	1	համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կոորդինացիոն կարողությունները :	
4.	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների	1		
5.	Շնչառական վարժություններ	1	. Սովորեցնել	
6.	Հարթաթաթությունը կանխարգելող վարժություններ	1	հարթաթաթությունը կանխարգելող վարժությունների և շնչառական վարժությունների կատարումը :	
	Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն		. Պատկերացում տալ մարմնամարզության առողջարարական նշանակության մասին :	. Կարևորի առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության ինքնուրույն կատարումը :
1.	Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար	2		. Իմանա և կարևորի հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս :
2.	Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս	1	. Հաղորդել գիտելիքներ ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ :	

2-րդ կիսամյակ՝ 34 ժամ

Հ.	Նյութի բովանդակությունը	Ժ/ք	Նպատակը	Վերջնարդյունքները
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն				
1.	Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս	1	. Պատկերացում տալ Հին հունական	. Պատկերացում ունենա օլիմպիական
2.	Օլիմպիական խաղերի համառոտ պատմությունը	1	օլիմպիական	խաղերի և
3.	Օլիմպիական խաղերի համառոտ պատմությունը	1	խաղերի մասին :	անվանի մարզիկների մասին :
Մարմնամարզական վարժություններ				
1.	Մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով	1	. Սովորեցնել մագլցման , ակրոբատիկ	. Կարողանա մագլցել մարզանստարանի վրայով,
2.	Կանգ ոտնաթաթերի, մեկ ոտքի վրա հատակին և մարզանստարանի վրա, քայլք մարզանստարանի վրայով	1	վարժություններ : . Մշակել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կողորդինացիոն	քայլել մարզանստարանի վրայով ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր : . Կարողանա քայլել երաժշտության ռիթմին
3.	Ակրոբատիկական վարժություններ	1	կարողությունները :	համապատասխան,
4.	Ակրոբատիկական վարժություններ	1		կատարել կողադիր,
5.	Ռիթմիկ- մարմնամարզական վարժություններ	1		փոփոխական քայլեր :
6.	Ռիթմիկ- մարմնամարզական վարժություններ	1		

Շարժախաղեր				
1.	<<Արգելված շարժում>>	1	. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների ունակությունները : . Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը :	. Կարողանա կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում : . Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն :
2.	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղ	1		
3.	<<Երրորդն ավելորդ է>>	1		
4.	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղ	1		
5.	<<Հեռացատկորդները>>	1		
6.	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղ	1		
7.	<<Պինգվինները գնդակով>>	1		
8.	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղ	1		
9.	<<Նետիք հեռու>>	1		
10.	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղ	1		
11.	<<Գնդակի շրջանցում>>	1		
12.	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղ	1		
13.	<<Գնդակի փոխանցում շարքում>>	1		
14.	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղ	1		
15.	<<Գնդակներով էստաֆետ>>	1		
Աթլետիկական վարժություններ				
1.	Բարձրացատկ 30-40 սմ բարձրության պատի վրայով	1	. Սովորեցնել բարձրացատկել պատի վրայով : . Սովորեցնել նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը :	. Կարողանա բարձրացատկել : . Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին :
2.	Բարձրացատկ 30-40 սմ բարձրության պատի վրայով	1		
3.	Թենիսի գնդակի նետում հեռավորության վրա	1		
4.	Թենիսի գնդակի նետում հեռավորության վրա	1		
5.	Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին	1		
6.	Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին	1		

7.	Վազք բարձր մեկնարկից	1	. Նպաստել արագաուժային և դիմացկունության ընդունակությունների մշակմանը :	. Կարողանա վազել բարձր մեկնարկից, դանդաղ վազել 6 րոպե վազք
8.	Վազք բարձր մեկնարկից	1		
9.	Հավասարաչափ վազք մինչև 5 րոպե	1		
10.	Հավասարաչափ վազք մինչև 5 րոպե	1		