

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում`
1-ին դասարան 2023 – 2024 ուստարի
Տարեկան` 3 ժ * 30շաբ = 90 ժամ**

ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություն
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 6 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, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Իմանալ ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նրանց նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: 	<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: 	Առավոտյան կատարի նախավարժանք և պահպանի հիգիենայի կանոնները:
2	Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և հիգիենայի մասին:	<ul style="list-style-type: none"> • գիտելիքներ ունենալ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ, • գիտակցել ֆիզիկական տարբեր վարժանքների կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Պատկերացում ունենալ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ: ▪ Պատկերացում ունենալ քայլի, վազքի, ցատկերի, մագցման, դահուկավազքի և լողի որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցների մասին, 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, գզացումներ, բնության երևույթներ, 	Օրվա ռեժիմ https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RhU Նկարագրի քո օրվա ռեժիմը օգտագործելով բանավոր խոսք կամ նկարներ:
3	Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մագցումը, դահուկավազքը, և լողը որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցներ:	<ul style="list-style-type: none"> • կարողանալ ֆիզիկական 	<ul style="list-style-type: none"> կարևորի ֆիզիկական 		https://www.youtube.com/watch?v=_kBX4be1PBI

		վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները:	վարժությունների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը:	մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. 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 / 22 ժամ /

4	Քայլքը և տարատեսակները:	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը: • Նպաստել կեցվածքի ձևավորմանը և առողջության ամրապնդմանը: • Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն 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 	<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>
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, մաքրքավազք 2 x 10 մ:				
9	Ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկ տեղից:				

10	Բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով (40-50 սմ):	<p>զարգացմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> Նպաստել գնդակը նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողությունների մշակմանը: 		<p>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:</p> <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: 	<p>նախավարժանք ՀՀ https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQvaHpiA&start_radio=1&t=24 վազը https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64 սուկեր 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</p>
Մարմնամարզական վարժություններ /20 ժամ/					
13	Շարային վարժություններ. Շարում տողանով,	<ul style="list-style-type: none"> Սովորեցնել շարային հրահանգների, 	<ul style="list-style-type: none"> Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, 	<p>Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր,</p>	<p>Առավոտյան կատարի նախավարժանք և</p>

	միասյունով, «Շարվելը», «Ցրվել», «Քայլո՞վ մարշ», «Կանգ ա՛ն» հրահանգների կատարում:	շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, հենումների և գլորումների կատարումը:	շարափոխումները մեկ տողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի:	կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	պահպանի հիգիենայի կանոնները:
14	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. Հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը գատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, իրանի թեքումներ՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ	<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: 	<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. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ 	<p>https://www.youtube.com/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	Մագլցման վարժություններ՝ Մագլցում և սողանցում մարզանստարանի վրայով:	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել շնչառության ճիշտ համաձայնեցումը շարժումների հետ: 			
16	Հավասարակշռության վարժություններ՝ Կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա (հատակին և մարզանստարանի վրա), քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով:				
17	Ակրոբատիկական				

	<p>վարժություններ – հենում կքանհստ, հենում պառկած, գլորվել խմբավորված փորին պառկած և ծնկներին հենված դրությամբ, կքանհստ դրությունից՝ գլորում առաջ:</p>			<p>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>	
18	<p>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:</p>				
19	<p>Պարային վարժություններ . Քայլք, վազք, ոստյուններ, կից քայլեր, ցատկեր երաժշտության ուղեկցությամբ:</p>				
20	<p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. Առարկաներով օղակ, գնդակ, ձող, ցատկապարան, կցագնդեր:</p>				
Շարժախաղեր, զվարճալի ֆուտբոլ / 32 ժամ /					
21	«Գնդակի նետում զամբյուղի	• Ամրապնդել վազքի,	• Պատկերացում ունենա	• Արդարություն և զարգացում.	Պահպանի հիգիենայի

	մեջ»	ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:	շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր, պահպանելով կանոնները:	Շարժախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:	կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդյա վայրերում: https://www.youtube.com/watch?v=oVToNbwMPg8 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
22	«Թզուկներն ու հսկաները»				
23	Գնդակի նետում նպատակին				
24	Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով				
25	Ցատկեր ցատկապարանով				
26	«Զվարճալի ֆուտբոլ»				
27	«Շրջանցումներ գնդակով»				
28	«Հարվածներ դարպասին»				
29	Էստաֆետայի խաղ				
30	Գնդակի կասեցումներ				
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 ոտնահետքերով	<p>համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակմանը: • Տալ պատկերացում ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի միջոց: • Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով շարժախաղեր: 	<p>• Գարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:</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, մարզաձևերին մնանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես</p>	

				նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	
Դահուկային պատրաստվածություն /10 ժամ/					
39	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ ծանոթացում հագուստին, 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 ռտնափոխումով 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, «եղննաձև» և «կիսաեղննաձև» 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 լողառձի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության 	<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, 	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: 			
41	Դահուկների հագնելը: Դարձումներ տեղում ռտնափոխումով:	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել ցամաքում լողի նմանողական վարժությունների տեխնիկան: • Ուսուցանել ջրընտելացման վարժությունների 			
42	Տեղաշարժ դահուկներով դրվող և սահող քայլերով՝ առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտերի օգնությամբ: Վերելք դրվող քայլերով: Դահուկասահք արագացումով 40-50-ական մետր հատվածներին:				

		<p>տեխնիկան:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել շնչառական վարժությունների տեխնիկան: • Ուսուցանել ջրի վրա պտակելու և ջրասահումների տեխնիկան: • Ուսուցանել կրոլ լողաձևի ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի գույակցումը շնչառության հետ: • Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա: • Դաստիարակել վստահություն, համարձակություն, կարգապահություն: 	<p>հետ:</p>	<p>շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: 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: Մարդուն կարագիրը 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 ֆիզիոլոգիա՝ 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

