

ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ ԵՄ՝



Դարոցի տնօրենի պաշտոնակատար՝ / Հ.Արզումանյան / Ժ.Արզումանյան /

<<31>> —օգոստոսի—2023թ.

ՀՀ Արմավիրի մարզի <<Շահումյանի միջնակարգ դարոց>> ՊՈԱԿ

2023-2024 ուսումնական տարվա թեմատիկ պլանավորում

Առարկա՝ <<Ֆիզկուլտուրա>>

Դասարան՝ առաջին

Տարեկան ժամաքանակն ըստ ուսումնական պլանի՝ 90 ժամ

Շաբաթական՝ 3 ժամ

Ուսուցիչ՝ Ա.Ստամբոլցյան

Քննարկվել է մեթոդիավորման՝ 25.08.2023թ. կայացած նիստին:

Համապատասխանում է պետական ծրագրին և չափորոշչին:

Մեթոդիավորման նախագահ՝ Հ.Արզումանյան /Ի.Փառաշյան/

Հ/հ	ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ	ԺԱՄՆ
	Լ-ԿԻՍԱՄՅԱԿ	
1	Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի մասին:	1
2	Վարքի կանոնները մարզասրահում:	1
3	Շարժումներ միասյուն շարքով:	1
4	Շարափոխումներ տողանից շրջանի:	1
5	Ոտքերի հիմնական դրույթները և շարժումները:	1
6	Ձեռքերի հիմնական դրույթները և շարժումները:	1
7	Շարժախաղ՝ <<Արագ գտիր քո տեղը>>:	1
8	Սովորողական քայլք, քայլք ոտնաթաթերին:	1
9	Սովորական վազք, խմբով:	1
10	Քայլք հերթագայել վազքով:	1
11	Փոքր գնդակի նետում 3-4 մ հեռավորությունից:	1
12	Շարժախաղ՝ <<Նապաստակները>>:	1
13	Շարժախաղ՝ <<Արագ գտիր քո տեղը>>:	1
14	Շարժախաղ՝ <<Մուկն ու կատուն>>:	1
15	Շարժախաղ՝ <<Կոճղից-կոճղ>>:	1
16	Շարժախաղ՝ <<Գայլը փոսի մեջ>>:	1
17	Շարժախաղ՝ <<Որսա և նետիր>>:	1
18	Քայլք և վազք:	1
19	Շարժումներ միասյուն և տողանով:	1
20	<<Շարվիր, հավասար-զգաստ>>, հրահանգների կատարում:	1
21	Կից քայլերով բացազատվելը կամ տարածած ձեռքերի չափով:	1
22	Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրույթները:	1
23	Վարժություններ օղակներով:	1
24	Համալիր վարժություններ:	1
25	Զորեքթաթ մագլցում մարզանստարանի վրայով:	1

26	Մագլցում մարզանստ. վրայով վեր և վար:	1
27	Շարժախաղ՝ <<Ով ավելի արագ>>:	1
28	Կանգ ոտնաթաթերին /պահել 3-4 վայրկյ7	1
29	Կանգ մեկ ոտքի վրա հատակին և մարզանստ. վրա:	1
30	Հենումներ, կքանիստ, պառկում:	1
31	Շարժախաղ՝ <<Ճանաչիր դրոշակը>>:	1
32	Քայլք ուսուցումներով:	1
33	Քայլք և վագք:	1
34	Շարժախաղ՝ <<Արժիվն ու թռչունները>>:	1
35	Գնդակի փոխանցում:	1
36	Շարժուն թիրախ:	1
37	Հեռացատկորդներ:	1
38	Ֆիզկուլտուրայի նշանակությունը մարդու առողջության համար:	1
39	Տեղում դարձումներ աջ և ձախ:	1
40	<<Շարվի՛ր, հավսա՛ր, զգա՛ստ, ազա՛տ>>:	1
41	<<Քայլով մարշ>>, <<Կանգ առ>>, հրահանգների կատար:	1
42	Վարժություններ օղակներով:	1
43	Վարժություններ մեծ ու փոքր գնդակներով:	1
44	Համալիր վարժություններ:	1
45	Վարժություն մարզանստարանին հպված:	1
	II-ԿԻՍԱՄՅԱԿ	
46	Քայլք պահպանելով ճիշտ կեցվածքը:	1
47	Սողանցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրա:	1
48	Մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրա:	1
49	Քայլք նարզանստարանի վրա:	1
50	Գլորվել փորին պառկած:	1
51	Կքանիստ դրությունից գլորում առաջ:	1
52	Կատարել կից քայլք:	1
53	Կատարել կից քայլք կքանստելով:	1

54	Շարժախաղ՝ <<Գնդակի շրջանցում>>:	1
55	Շարժախաղ՝ <<Ցատկիր արագ>>:	1
56	Շարժախաղ՝ <<Կատուն եկավ>>:	1
57	Էստաֆետ օղակներով:	1
58	Շարժախաղ՝ <<Ծիտիկները և արծիվը>>:	1
59	Շարժախաղ՝ <<Ճանաչիր ձայնից>>:	1
60	Շարժումներ միասյուն տողանով:	1
61	Տեղում դարձումներ աջ և ձախ:	1
62	Վարժություն գնդակներով:	1
63	Վարժություններ օդերով:	1
64	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:	1
65	Քայլք ոտնաթաթերին:	1
66	Վազք միջին տեմպով, ուղղության փոփոխությամբ:	1
67	Դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե:	1
68	Էստաֆետ գնդակներով :	1
69	Էստաֆետ պարաններով:	1
70	Ցատկեր ցատկապարանով:	1
71	Բարձրացատկ թափավազքով:	1
72	Փոքր գնդակի նետում աջ ձեռքով:	1
73	Փոքր գնդակի նետում ձախ ձեռքով:	1
74	Փոքր գնդակի փոխանցում և ընդունում զույգերով:	1
75	Փոքր գնդակի նետում նշանակետին:	1
76	Լցրած գնդակի նետում 2 ձեռքով:	1
77	Շարժախաղ՝ <<Գլորիի գնդակը>>:	1
78	Շարժախաղ՝ <<Ազատ տեղ>>:	1
79	Գնդակներով Էստաֆետ:	1
80	Շարժախաղ՝ <<Երրորդն ավելորդ է>>:	1
81	Կեցվածքը զարգացնող վարժություններ:	1
82	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:	1

83	Քայլք և վազք:	1
84	Պարային վարժություններ:	1
85	Շարժախաղ՝ <<Նետիր հեռու>>:	1
86	Շարժախաղ՝ <<Մեկ, երկու, երեք>>:	1
87	Շարժախաղ՝ <<Ճանաչիր ձայնից>>:	1
88	Շարժախաղ՝ Սագերն ու որսորդները>>:	1
89	Շարժախաղ՝ <<Հավաքիր արագ>>:	1
90	Շարժախաղ՝ <<Օղակներով էստաֆետ>>:	1
	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ և ՍՊՈՐՏԻ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ՝ 3 ԺԱՄ Նպատակները • Պատկերացում ունենալ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ: • Կարողանալ ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն: • Կարողանալ պահպանել օրվա ռեժիմը և անձնական հիգիենայի կանոնները: Վերջնարդյունքները • Կիմանա ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նրանց նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: • Պատկերացում կունենա օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ: • Պատկերացում կունենա քայլքի, վազքի, ցատկերի, մազլցման, դահուկավազքի և լողի որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցների մասին, կարևորի ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը:	
	ԱԹԼԵՏԻԿ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ՝ 25 ԺԱՄ Նպատակները • Իմանալ ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: • Ըմբռնել կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը: • Կարողանալ կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր: • Պատկերացում ունենալ օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ: • Պատկերացում ունենալ <<Աթլետիկա>> մարզաձևի մասին, կարողանա ճիշտ քայլել, վազել, հավասարաչափ, դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել: Վերջնարդյունքները • Պատկերացում կունենա «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին: • Կկարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3	

	րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:	
	<p>ՄԱՐՄԼԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ` 20 ԺԱՄ</b></p> <p><b>Նպատակները</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթերի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստեր:</li> <li>• Կարողանալ մագլցել, քայլել մարզանստարանի վրայով, գլորվել, մարզապատից կախ դրությունում` ոտքերը ծալել և ուղղել: • Կարողանալ կատարել գլուխկոնծի առաջ, կանգ թիակների վրա և ընդունել <<կամուրջ>> դրությունը: • Կարողանալ թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել: • Ունենալ բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: <p>Վերջնարդյունքները</p> • Կկարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխումները մեկ տողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի: • Կկարողանա մագլցել, քայլել մարզանստարանի վրայով, գլորվել, մարզապատից կախ դրությունում` ոտքերը ծալել և ուղղել, երաժշտության ռիթմին համապատասխան քայլել, վազել, ցատկել	
	ՇԱՐԺԱԽԱՂԵՐ` 30 ԺԱՄ Նպատակները • Իմանալ սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի անվանումները: • Կարողանալ խաղալ որոշ շարժախաղեր ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվելով տարածության մեջ: • Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում: Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն: Վերջնարդյունքները • Պատկերացում կունենա շարժախաղերի մասին, կկարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր, պահպանելով կանոնները: • Կիմանա շարժախաղերի կանոնները և կպահպանի դրանք:	
	ՇԱՐԱՅԻՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ` 12 ԺԱՄ Նպատակները • Կարողանալ կատարել շարային հրահանգները, շարափոխումները մեկ տողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի: • Կարողանալ քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ուսույուններ: • Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում: Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն: Վերջնարդյունքները • Պատկերացում կունենա շարժախաղերի մասին, կկարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր, պահպանելով կանոնները: • Կկարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:	