

Քննարկվել և հավանության է արժանացել մեթոդիավորման նիստում

Մ/Մ նախագահ՝  Ա.Թորոսյան

«Հաստատում եմ»

Տնօրեն՝  Ն. Բաղդասարյան

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
2-րդ դասարան 2023 – 2024 ուստարի
Տարեկան՝ 2 ժ * 32 շաբ = 64 ժամ**

Ժ/Բ	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություն
Ֆիզիկական նդաստիարակությանն սպորտի տեսություն - 4 ժամ					
1	Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար :	• պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին: • գիտելիքների հաղորդել	• Կարևորի առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությանինքնուրույն կատարումը: • Կարևորի կոփման կանոնների և նշանական հիգիեն	• Կողմնորոշում ժամանակակից կատարածության մեջ. վորողները և սովորում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, չպես և անֆիզիկական վարժություններով մարմների դերը տարբեր ժամանակների նշանակություն	Օլիմպիական խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=kBX4beIPBI Օրվա ռեժիմ https://www.youtube.com/watch? Օլիմպիական խաղերի հա

2	Հիգիենիկանոնները Ֆիզիկական վարժությունների կատարելիս:	Ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկանոնների վերաբերյալ:	այիս պահանջները մանկարևո՞րությունը: • Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ արժանաչազեղի հանվանումները: • Պատկերացում ու նենա օլիմպիական խաղերի հանվան համար գիկների վերաբերյալ:	արդևանցյալը: • Անհատական ստեղծարար տահայտում և վորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, հնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական և և վորությունները և արտահայտում են գաղափիներ, համոզմունքներ, արժեքներ, ացումներ, բնության երևույթներ, սկույթի դրսևորումներ, ժևորում են քզեղա գիտությանը և ստեղծարար քյունը ֆիզիկական դաստիարակություն ու մևարտում: • Արդարություն և կարգացում. վորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդ /մարզիկի/ սվունքները և պարտականությունները, որական կազմակերպությունների և հատմայնք հարակություն հարաբերությունները, յուրսների տեղաբաշխումը, վասարհն արավորությունները, կամարտության և խաղաղության բանաձևերը արգաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:	մառտպատմություն https://www.youtube.com/watch?v=oQjgOFjH_Bwv=z74Emkb2RhU
3	Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:	• գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների և կանոնների վերաբերյալ: • պատկերացում տալի հին օլիմպիական խաղերի մասին:			

Աթլետիկական վարժություններ – 9 ժամ. Քայլեր, Վազեր, Ցատկեր, Նետումներ

4	Քայլք ճիշտ կեցվածքով: Վազք բարձր մեկնարկից 30 մ:	• սվորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկա պես ճիշտ կատարումը, • սվորեցնել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունները համարապնդմանը,	• Կարողանա վազել 30 մ. և դանդաղ վազել 6րոպե: • Կարողանա թափավազքով ինքնա ցատկել բարձր ացատկել: • Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին: • Դրսևորի արագության, արագաուժային, ճարպկության,	• Օրինաչափություններ. իրանք հանդիպում են ամենուր, մևոնավոր կառուցվածքներում, կև վորդպատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, յրժումների իերթա գայության մեջ: մմապատասխան մողելները առաջին քայլներն մողիս և ու մապատասխանելու այն հարցին, ինչպես են առաջանում դրանք:	նախավարժանք 33 https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQvaHpjA&start_radio=1&t=24
5	Վազք արժման ուղղության փոփոխությունով, վազքաքայլերի երկարության և հաճախության փոփոխմամբ.	• նպաստել տարածությունների կողմնորոշմանն		• Համակարգեր և մողելներ.	https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4 https://www.youtube.com/w

	վազքաքայլերի երկարությունը նհաճախությունը փոփոխելով:	կորդինացիոնը նդունակությունները մշակմանը, ● նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունությանը նդունակությունները մշակմանը, ● դաստիարակել կամային որակներ:	դիմացկունությանը նդունակություններ: ● Ունենալ կամային որակներ:	ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, չպետք է «Աթլետիկա» մարզաձևը լսմեծ նբարդ է այն միանգամից ամբողջապես սումնասիրել լուհամար: Իհամար այնուսումնասիրում են մասառմաս: սումնասիրության միավորը համակարգն է: մակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունները մեկ ամբողջություն է: մակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, յրժումներից, վարժություններից և ֆաղերից: մակարգը նուսին սահմաններ, սղադրիչներ հետադարձ կապ: ● Անհատներ հարաբերություններ. սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսև որվող 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 սղատողությունը և բարեվարքության կգիտակցումը:	atch?v=lGjp9ydQ38c https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64 https://www.youtube.com/watch?v=7LlbNGVLzE վազք https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_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=W16JLe6ztSc
Մարմնամարզական վարժություններ -15 ժամ					
10	Շարային վարժություններ, շարափոխում մեկ տողանից երկտողանի,	● սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների,	● Կարողանալ մագլցել մարզանստարանի ամարզատիվ շարժում: ● Կարողանալ քայլել մարզ	● Օրինաչափություններ. անքհանդիպում են ամենուր, սնունավոր կառուցվածքներում, իկնվող պատահարներում և հարաբերություններում	Առավոտյան կատարինախավարժանք կապի պանի հիգիենային կանոնները;

	միասյուն շարքից երկ սյուն շարքի, «Շարվիր», «2գաստ», կից քայլերով բացազատ վելուխտանալ:	մագլցելու, հավասարակշռություն և ըպահպանելու, գլուխ կոնծիկատարումը: ● նպաստել ճիշտ կեցվածքի, ամողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի կգեղազարդման, զնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ: Զարթաթաթոկության կանխարգելման վարժություններ:	անստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստեր: ● Կարողանալ կատարել գլուխ կոնծիառաջ, կանգ թիակներ հի վրա և ընդունել «կամուրջ» դրությունը: ● Կարողանալ կատարել կախերև հետևներ մարզապատիկ մարզանստարանի վրա: ● Կարողանալ քայլել կվազել երաժշտության ռիթմի համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ոտսյուններ:	որինակ, սրալինակը բառի կկամ վարժությունների կալցվածքում, սրժումների հերթազալության մեջ: Չամապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: ● Չամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, չչպես նաև «Մարմնամարզություն» սպորտաձևատմեծն բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես սուսասիրելու համար: Կատարել այն սուսասիրումն ամասառմաս: սուսասիրության միավորը համակարգն է: սմակարգը միայն ցիտակապված հասկացությունների մեկամբողջությունն է: սմակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, սրժումներից, վարժություններից և փաղերից: սմակարգն ունի սահմաններ, սղադրիչներ և հետադարձ կապ: ● Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները սուսասիրում են մարզական սրժումնեության մեջ ըրստրվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, իզիկական, մտավոր, սոցիալական, լգևորառողջությունը, սրղկային փոխհարաբերությունները, ստանիքում, ընկերական շրջապատում, սմայնքում, չչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և հարբերությունները: արղուն կարագի ըրևարժանապատվությունը, սրղյականդատողությունը և բարեվարքության փտակցումը:	https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0 https://www.facebook.com/creativeforkid/videos/355185772173412
11	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. առանց առարկաների, մարզափայտերով, գնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ: Զարթաթաթոկության կանխարգելման վարժություններ:	● դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և կատահություն և սեփական ուժերի նկատմամբ:		● Չամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, չչպես նաև «Մարմնամարզություն» սպորտաձևատմեծն բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես սուսասիրելու համար: Կատարել այն սուսասիրումն ամասառմաս: սուսասիրության միավորը համակարգն է: սմակարգը միայն ցիտակապված հասկացությունների մեկամբողջությունն է: սմակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, սրժումներից, վարժություններից և փաղերից: սմակարգն ունի սահմաններ, սղադրիչներ և հետադարձ կապ: ● Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները սուսասիրում են մարզական սրժումնեության մեջ ըրստրվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, իզիկական, մտավոր, սոցիալական, լգևորառողջությունը, սրղկային փոխհարաբերությունները, ստանիքում, ընկերական շրջապատում, սմայնքում, չչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և հարբերությունները: արղուն կարագի ըրևարժանապատվությունը, սրղյականդատողությունը և բարեվարքության փտակցումը:	ընտանեկան փաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk
12	Մագլցման վարժություններ` մագլցում թեք տեղաղրված մարզանստարանի վրայով, մագլցում մարզապատի վրայով` վերև վար:				
13	Ակրոբատիկական վարժություններ` կքանիստ դրությունից` գլղրում առաջ,				ըիթմի կմարմնամարզություն https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk

	<p>գլուխկոնծիառաջ, մեջքինսպառկածդրու թյունիցկանգթիակն երիվրա, այդդրությունիցգլոր վելառաջընդունելով հենակքանխստդրությունը:</p>				<p>tch?v=NtAoWoBgw9Y&list=RDNtAoWoBgw9Y&start_radio=1&t=218</p>
<p>14</p>	<p>Ռիթմիկ-մարմնամարզականվարժություններ` երաժշտությանբնույթինհամապատասխանքայլքեր, վազքեր, ցատկեր:Գլխիթեքումներ, դարձումներ:հրանիթեքումներ, դարձումներ:Ձեռքերիխաչաձևբարձրացումնիջեցում:Ոտնաթաթիցուցադրում` առաջնկողմ, կանգնելուտնաթաթերին:Ձեռքերիշարժումներնուղեկցելգլխովևհայացքով:Պարայինքայլքեր` կիցքայլքմիտքիկրունկըդնելովմյուսիթաթիմոտ, կիցքայլքկքանստելով, կողադիր, փոփոխական, քայլքնոստյուններեր</p>				

աժտութեան նվազագույնը:					
Շարժախաղեր – 26 ժամ.					
15	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Օղակներով էստաֆետ», «Որսան նստիր»	<ul style="list-style-type: none"> Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> Կարողանալ աղալը որոշ արժախաղեր ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները կողմնորոշվել տարածության մեջ: 	<ul style="list-style-type: none"> Արդարություն և զարգացում. ժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ ավուները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-սարակություն և հարաբերությունները, վասարհն արավորությունները, իր զաների կանոններն և մրցման օրենքները: Համակարգեր և մոդելներ. <p>գիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ ծնբարդ է այն միանգամից և մբողջապես ուսուսիրելու համար:</p> <p>ահամարայն ուսումնասիրում են մասառմաս:</p> <p>րժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լիլ, օրինակ, շարժումներից, լրժություններից, լրզաների և մասնակող խաղերից:</p> <p>մակարգում նիսահմաններ, ղաղրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Անհատներ և հարաբերություններ. <p>կորողները ուսումնասիրում են մարզական գորությունների մեջ ըր ստրվող համոզմունքները, ժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, ավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, լրդկային փոխհարաբերությունները, տանիքում, ընկերական շրջապատում, մայնքում, չպեսնամշակութային ընդհանրությունները արբերությունները:</p> <p>րդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, լրոյական ղատողությունը և բարեվարքության տակցումը:</p>	<p>Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղաղ ճարդաշատ բացոյալ պրերում:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oVToNbwMPg8</p>
16	Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Թգուկներ ու հսկաները», «Ցատկելով առաջ»:	<ul style="list-style-type: none"> Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբերի լրհակներ ու մկողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> Կարողանալ կողմնորոշվել տարբերի լրհակներում: Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն: 	<ul style="list-style-type: none"> Համակարգեր և մոդելներ. 	
17	Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Նետում զամբյուղի մեջ», «Գնդակի նետում պատին»:	<ul style="list-style-type: none"> Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների ղաստիարակմանը: 			
18	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Գնդակի փոխանցում»:	<ul style="list-style-type: none"> Չարգացնել ճարակության, արագաուժային, ճկունության, ղիմացկունության, կորողինացիոն կարողությունները: 			<p>Ֆուտբոլ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg</p>
19	«Գնդակներով էստաֆետ»	<ul style="list-style-type: none"> Հողորդել զիտելիքներ ֆուտբոլի խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: 			
20	Կորողինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր՝	<ul style="list-style-type: none"> Կարողանալ խաղալ զվարճալի ֆուտբոլ շարժ 			<p>խաղեր</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxx-g</p>

	«Ճարաթվաօրերը»,	ախաղերի տարրերով:			
21	«Թռչունները և վանդակը»,	● Կարողանալ կազմակերպել և խաղալ շարժախաղեր:			https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs
22	«Արգելված շարժում», «Երրորդ և վելսորդե»:				
23	Չվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ «Չվարճալի ֆուտբոլ»:				
24	Տեղեկություն և ֆուտբոլի խաղի կազմակերպման և անցկացման և անոնների մասին:				
25	Շարժախաղեր՝ «Յետապնդում սահմանագծված հատվածում»,				
26	«Գիշեր-ցերեկ», «Չույգերը գնդակով»,				
27	«Շունը և տերը»,				

28	«Փոխանցավազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահաումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով», «Երկկողմանի ֆսաղեք 2*2, 3*3, 4*4»:				
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 10 ժամ դահուկային պատրաստություն					
29	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ ծանոթացում դահուկային պատրաստության դասերի հիգիենիկ պահանջներին և վարքի կանոններին: Տեղաշարժվելու հուկներն ուսերի վրա:	<ul style="list-style-type: none"> ● Տեղեկություն տալու հուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջներին և վարքի կանոններին: ● Ուսուցանելու հուկային վարքի կանոնները: ● Ձևավորել սահաքայլքի կարճ ժամանակահատվածում կենտրոնացված արողություններ: ● Ուսուցանել 	<ul style="list-style-type: none"> ● Իմանալու դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջներին և վարքի կանոններին մասին: ● Կարողանալ տարբեր դահուկներին դահուկափայտերի ընտրություն: ● Կարողանալ տարբեր փոխակներ կապել և ֆսաղեք: ● Կարողանալ արգելակել «գուլանաձև» և 	<ul style="list-style-type: none"> ● Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են մեկուկուրու, սնունավոր կառուցվածքներում, ինքնուրուպ տահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլքերը, սահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: սմապատասխան մոդելները առաջին քայլներն սնդիսանում պատասխանելու այն հարցին, Էինչպես են առաջանում դրանք: ● Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, 	<p>Դահուկային ուսուցում</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw</p>

30	<p>Դարձում տեղում հենվելով դահուկների առաջնամասին: Սահաքայլք դահուկափայտերի ոգնությամբ: Վերելք չմեծ թեքության վանջիվրա «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» եղևնակով: Վայրէջք բարձր ու ցածր կեցվածքով փոքր թեքության վանջով: Տեղաշարժ դահուկներով 1000 մ:</p>	<p>«եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» վերելքի տեխնիկան:</p>	<p>«հենումով»: <ul style="list-style-type: none"> Կարողանալ կատարել վերելք «սանդղաձև» և «եղևնաձև» և կրկնվող դահուկաընթացքով հաղթահարել 100 մ: </p>	<p>յչպես նաև «Դահուկային սպորտում» և «Լող» մարզաձևում շատ մեծ կարգ է այն միանգամից մրոջ ապետություն ստանալու համար: Ուսումնարանում ստանալու մասնաճյուղի համակարգը: սմակարգը միայն ցիտոկապիտոկարգը: ներկայումս մրոջը կարգը: սմակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, սրժումներից, վարժություններից, աղբյուրներից: սմակարգը ունի սահմաններ, սղաղի չներհետադարձ կապ: <ul style="list-style-type: none"> Անհատներն հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական իրենց ուսուցանման մեջ դրսևորվող համոզմունքներ, արժեքներ, անձնական, իզոկական, մտավոր, սոցիալական, իզոկառուցողությունը, սրբկային փոխհարաբերությունները, ստանիքում, ընկերական շրջապատում, սմայնքում, յչպես նաև մշակութային ընդհանրություններ և տարբերությունները: արդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, սրոյական դատողությունը և բարեվարքության փոխակցումը:</p> </p>	
----	--	--	--	--	--

Միջառարկայական կապ- Հայոց լեզու- բանավոր փոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիան և ֆիզիոլոգիան մկանային, նյարդային և սրտանոթային համակարգերի մացություն, Ֆիզիկա – պատկերացումներ կազմելու սամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել զգիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:

Կապը հանրակրթությանը և փորոշիկները նարդյունքների հետ - S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38