

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում`
4-րդ դասարան**

**Տարեկան` 2 ժ = 68 ժամ
1-ին կիսամյակ /2ժ.=30 ժամ**

ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տեսլիկ հանձնարարություն
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/					
1	Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները:	<ul style="list-style-type: none"> Տեղեկություն տալ ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնների, տնային առաջադրանքների և առավոտյան մարմնամարզության կանոնների վերաբերյալ: Տեղեկություն տալ կոփման միջոցների և հիմնական կանոնների վերաբերյալ տեղեկություն հաղորդել 15-րդ օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ 	<ul style="list-style-type: none"> Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն: Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: Պատկերացում ունենա ժամանակակից օլիմպիական խաղերում ընդգրկված մարզաձևերի և օլիմպիական գաղափարների մասին: 	<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: Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են 	<p>https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80</p> <p>Պատմիք օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը: Օրվա ռեժիմ https://www.youtube.com/watch?v=tRNu_wQ7Ezk</p> <p>Մեր օրերի հերոսը https://www.youtube.com/watch?v=GIH4TZ_yDWc</p>
2	Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները:				
3	Ժամանակակից 1952 թ. 15-րդ օլիմպիական խաղերը:				

				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 /7 ժամ/					
4	Վազք` ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք արագացումով 30 մ:	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել վազքի, հեռացատկի, բարձրացատկի և նետումների տեխնիկան: • Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և արագաուժային ընդունակություններ: • Դաստիարակել կամային որակներ: • Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանա «Աթլետիկա» մարզաձևի կիրառական և մարզա-կան նշանակության մասին: • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 60 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 1000մ., տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել և թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել ցուցաբերելով տեխնիկա և բարձր արդյունքներ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանտնավոր 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 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 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=oXq8WbJuhDA&t=3s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=J-WxKTO_25o&t=31s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=sg2BvgmMVFo&t=32s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-2M8Y12uyko&t=65s</p> <p>վազք</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64</p> <p>ցուկեր</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY</p> <p>Նետումներ</p>
5	Վազքի հերթագայումը քայլքով:				
6	Հավասարաչափ վազք մինչ 6-8 րոպե:				
7	Ցատկեր. հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից,				
8	Հեռացատկ տեղից հրումով:				
9	Բարձրացատկ թեք թափավազքով:				
10	Նետումներ թենիսի գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից նշանակետին, թենիսի գնդակի նետում հեռավորության տեղից:				

				<p>հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</p>
--	--	--	--	--	---

Մարմնամարզական վարժություններ /5 ժամ/

11	<p>Շարային վարժություններ. «Շարվիր», «Զգաստ», «Ազատ», «Տեղում ետ դարձ» հրահանգները, կարգով համրանքը և ուսուցչին զեկուցելը, շարափոխում մեկ տողանից երկտողանի, միասյունից եռասյուն շարքի շարժման մեջ դարձում կատարելով:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը: • Նաստել կեցվածքի մշակմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: • Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, 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: • 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: 	<p>Առավոտյան կատարի մարմնամարզություն պահպանելով հիգիենայի կանոնները:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKIUA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4</p> <p>ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2V6fXkkDY6k ռիթմիկ մարմնամարզություն</p>
12	<p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. առանց առարկաների, գնդակներով (մեծ, փոքր, լցրած) և օղերով: Կեցվածքի մշակման վարժություններ: Ծնչառական</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Մշակել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և կոորդինացիոն կարողությունները: 			

	<p>վարժություններ: Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ` երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլք և վազք տարբեր արագությամբ, քայլք շրջանով` մեծացնելով և փոքրացնելով: Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ: Ձեռքերը կողմ, խաչաձևել կրծքի առաջ` գրկելով ուսերը, ձեռքերը տարածել կողմ: Իրանի դարձումները, թեքումները գուգակցել ձեռքերի տարբեր շարժումներին: Բարձրանալ ոտնաթաթերին և կքանստել: Աջ ոտքը տանել կողմ և ձեռքերը բարձրացնել կողմերից վեր, ծափ տալ, թեքել գլուխը կողմ, ոտքը տանել հակառակ ուղղությամբ: Կից քայլք կքանիստով, համակցումներ տարբեր շարժումներով:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ջարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը: • Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ: 		<p>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. <p>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: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=NtAoWoBgw9Y&list=RDNtAoWoBgw9Y&start_radio=1&t=218</p>
13	<p>Մազցման վարժություններ` մազլցելով անցում արգելքների (մարզանստարան, մարզագերան) վրայով, Հավասարակշռության վարժություններ`</p>				

	մարզանստարանի վրա՝ քայլք մեծ քայլերով, արտանկներով, քայլք ոտնաթաթերի վրա, դարձումներ 90 և 180 աստիճան, հենում կքանիստ մեկ ոտքի վրա:				
14	Ակրոբատիկական վարժություններ՝ գլուխկոնձի առաջ, ետգլորում կանգ թիակների վրա, «Կամուրջ» վարժությունը օգնությամբ և ինքնուրույն:				
15	Պարային վարժություններ ժողովրդական պարերի շարժումներ: Կախեր և հենումներ – կախեր պարանից՝ կախ նստած ոտքերը գատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հոդում ծալված ոտքերը, հենումներ մարզանստարանի վրա:				

Շարժախաղ, գվարճալի ֆուտբոլ /9 ժամ/

16	«Նետում գամբյուղի մեջ»	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր: • Նպաստել ստեղծագործական կարողությունների խթանմանը: • Ջարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա խաղալ շարժախաղեր մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման 	Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ, բացօդյա վայրերում:
17	«Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով»				
18	Գնդակի նետում պատին				
19	«Գնդակով փոխանցումներ»				
20	Գնդակներով էստաֆետա				
21	Հարվածներ գնդակին				

	ոտնաթաթով	որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:	տարածության մեջ:	օրենքները:	
22	Հարվածներ դարպասին		• Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ:	• Համակարգեր և մոդելներ. 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:	https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&list=RDCMUICIYHvA8ujmYQzeuyuN5_nYg&start_radio=1&t=115
23	Գնդակի կասեցումներ		• Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:	• 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:	https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg
24	Զվարճալի ֆուտբոլ	• Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:			https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g
25	Ցատկորդները	• Չարգացնել շարժողական կարողությունները:			https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs
26	Էստաֆետա գնդակով	• Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության հմտություններ:			
27	«Շրջանցումներ գնդակով»	• Նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն: • Հաղորդել գիտելիքներ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի պատմության մասին: • Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:			
Դահուկային պատրաստվածություն /3 ժամ/					
28	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները փոփոխական երկքայլ ընթացք առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտերով:	• Ուսուցանել դահուկափայտերով փոփոխական երկքայլ ընթացքի տեխնիկան: • Ամրապնդել վայրէջքի կրողությունները, - ուսուցանել «Գութանաձև» և «Հենումով» արգելակման	• Գաղափար ունի դահուկային սպորտի պատմության մասին: • Կարողանա սահուն կատարել վելեյք «սանդղաձև» և «եղնաձև» եղանակներով և կրկնվող դահուկաընթացքի	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ:	Պահպանի հիգիենայի կանոնները, մարզվի բացօդյա կամ օդափոխված վայրերում: Դահուկային ուսուցում https://www.youtube.com/wat
29	Վայրէջք				

	<p>թեթև գառիվայր լանջերից: Արգելակում «գութանաձև» և «հենումով»: Ոտնափոփոխումով դարձում ընթացքից: Վերելք «Սանդղաձև» և «Եղևնաձև»:</p>	<p>տեխնիկան:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել «Սանդղաձև» և «Եղևնաձև» վերելքի կարողությունները: • Տեղեկություն տալ սպորտային լողաձների մասին: 	<p>Ժամանակ ցուցադրել բարձր արագություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ հաղթահարել 3 կմ տարածություն: • Կարողանա կրոկ կրծքի վրա լողաձով լողատարածությունները անցնել արագ տեմպով: • Կարողանա կրոկ մեջքի վրա լողաձով լողատարածություններ անցնել արագ տեմպով: • Կարողանա կրոկ և բրաս լողաձով հաղթահարել 25 և ավելի մետր տարածություն: 	<p>Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, 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: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: 	<p>ch?v=bjyb5ANXavA https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw</p>
30	<p>Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 1 կմ: Կրկնողական դահուկաընթացք. 3-4 անգամ 50-ական մետր վազքահատված արագությամբ:</p>	<p>• Ամրապնդել ցամաքում բրաս լողաձի նմանողական վարժությունների տեխնիկան:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել կրոկ լողաձի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքի զուգակցման կարողություններ շնչառության հետ: • Ամրապնդել բրաս լողաձի ոտքերի և ձեռքերի շարժումների տեխնիկան: • Ձևավորել բրաս լողաձի ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի զուգակցման կարողություններ շնչառության հետ: • Ուսուցանել բրաս լողաձի դարձումների տեխնիկան: • Ձևավորել բրաս և կրոկ լողաձերով տարբեր լողատարածություններ հաղթահարելու կարողություններ: • Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն: 			

		<ul style="list-style-type: none"> • Դաստիարակել համարձակություն, վստահություն, կազմակերպվածություն: 			
--	--	---	--	--	--

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,

Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից,

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