

Հաստատում եմ՝

Դպրոցի տնօրեն՝

/Ք.Գալստյան/

2023-2024 ուստարի

ՀՀ Արմավիրի մարզ

«Բաղրամյանի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

Ֆիզկուլտուրա

IV Բ դասարան

Շարաթական 2 ժամ × 34 շաբ. = 68 դ/ժ

Դասվար՝ Հ. Շերոյան

Քնարկվել է մասնախմբի թիվ 1 նիստում

Մասնախմբի նախագահ՝ /ԳԱՎԱԳՅԱՆ/

Ստուգված է:

Ուսումնական գծով փոխտնօրեն՝

/Ռ. Գասպարյան/

Ֆիզկուլտուրա
Թեմատիկ պլանավորում
4-րդ դասարան 2023 – 2024 ուստարի

Տարեկան՝ 2 ժ * 34 շաբ = 68 ժամ

Ժ / ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություն	
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/						
1	Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները:	1	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնների, տնային առաջադրանքների և առավոտյան մարմնամարզության կանոնների վերաբերյալ: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Տեկություն տալ կոփման միջոցների և հիմնական կանոնների վերաբերյալ <input type="checkbox"/> 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 ժամանակակաից 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 հնարավորություն 	<p>Պատմիր օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:</p> <p>Օրվա ռեժիմ</p> <p>Մեր օրերի հերոսը</p>
2	Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները:	1				
3	Ժամանակակից 1952 թ. 15-րդ	1				

օլիմպիական խաղերը:				
--------------------	--	--	--	--

Աթլետիկական վարժություններ / 7

Ժամ/

4	Վազք` ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք արագացումով 30 մ:	1	· Սովորեցնել վազքի,	· Իմանա «Աթլետիկա» մարզաձևի կիրառական և մարզա-կան նշանակության մասին:	· Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ	https://www.youtube.com/watch?v=oXq8WbJuhDA&t=3s
5	Վազքի հերթագայումը քայլքով:	1	հեռացատկի, բարձրացատկի և նետումների տեխնիկան:	· Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 60 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 1000մ., տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել և թենիսի գնդակը նետել նշանա-կետին		https://www.youtube.com/watch?v=J-WxKTO_25o&t=31s
6	Հավասարաչափ վազք մինչ 6-8 րոպե:	1				
7	Ցատկեր. հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից,	1				
8	Հեռացատկ տեղից հրումով:	1	արագաշարժություն, ն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և արագաուժային ընդունակություններ:			
9	Բարձրացատկ թեք թափավազքով:	1				
10	Նետումներ` թենիսի գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից նշանակետին, թենիսի գնդակի նետում հեռավորության տեղից:	1				

Մարմնամարզական վարժություններ / 5 ժամ/

11	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:	1	· Սովորեցնել հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը: · Նաստել կեցվածքի մշակմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	· Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: · Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները,	· 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	Առավոտյան կատարի մարմնամարզություն պահպանելով հիգիենայի կանոնները: https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKIUA https://www.youtub
12	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. առանց					https://www.youtub

	<p>առարկաների, գնդակներով (մեծ, փոքր, լցրած) և օդերով: Կեցվածքի մշակման վարժություններ: Ծնչառական վարժություններ: Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ` երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլք և վազք տարբեր արագությամբ, քայլք շրջանով` մեծացնելով և փոքրացնելով: Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ:</p>	1	<p>· Մշակել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և կոորդինացիոն կարողությունները:</p> <p>· Ջարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը:</p> <p>· Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ:</p>	կախերը և հենումները:	<p>ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p>· 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> <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</p>	<p>e.com/watch?v=C84BaGhn3Q4</p> <p>ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgNOzpsMk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2V6fXkkDY6k</p> <p>ռիթմիկ մարմնամարզություն</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NtAoWoBwg9Y&list=RDNtAoWoBwg9Y&start_radio=1&t=218</p>
13	<p>Մագլցման վարժություններ` մագլցելով անցում արգելքների (մարզանստարան, մարզագերան) վրայով, Հավասարակշռության վարժություններ` մարզանստարանի վրա` քայլք մեծ քայլերով, արտանկներով, քայլք ոտնաթաթերի վրա, դարձումներ 90 և 180 աստիճան, հենում կքանիստ մեկ ոտքի վրա:</p>	1				
14	<p>Ակրոբատիկական վարժություններ` գլուխկոնձի առաջ, ետգլորում կանգ թիակների վրա, «Կամուրջ» վարժությունը օգնությամբ և ինքնուրույն:</p>	1				
15	<p>Պարային վարժություններ ժողովրդական պարերի</p>	1				

			<ul style="list-style-type: none"> · Հաղորդել գիտելիքներ Հայաստանում և «Արարատ» ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի պատմության մասին: · Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան: 	<p>կարողություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: 	<p>փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
Դահուկային պատրաստվածություն /3 ժամ/						
28	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները փոփոխական երկրայլ ընթացք առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտերով:	1	<ul style="list-style-type: none"> · Ուսուցանել դահուկափայտերով փոփոխական երկրայլ ընթացքի տեխնիկան: · Ամրապնդել վայրէջքի կրողությունները, - ուսուցանել «Գութանաձև» և «Հենումով» արգելակման տեխնիկան: · Ամրապնդել «Սանդղաձև» և «Եղնաձև» վերելքի կարողությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> · Գաղափար ունի դահուկային սպորտի պատմության մասին: · Կարողանա սահուն կատարել վելելք «սանդղաձև» և «եղնաձև» եղանակներով և կրկնվող դահուկաընթացքի ժամանակ ցուցադրել բարձր արագություն: · Կարողանալ հաղթահարել 3 կմ տարածություն: · Կարողանա կրոկ կրծքի վրա լողաճով լողատարածությունները անցնել արագ տեմպով: · Կարողանա կրոկ մեջքի 	<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 	Պահպանի հիգիենայի կանոնները, մարզվի քացոյա կամ օդափոխված վայրերում: Դահուկային ուսուցում
29	Վայրէջք թեթև գառիվայր լանջերից: Արգելակում «գութանաձև» և «հենումով»: Ոտնափոփոխումով դարձում ընթացքից: Վերելք «Սանդղաձև» և «Եղնաձև»:	1	<ul style="list-style-type: none"> · Ստեղծություն տալ սպորտային լողաճերի մասին: · Ամրապնդել ցամաքում բրաս լողաճի նմանողական վարժությունների տեխնիկան: · Ձևավորել կրոկ լողաճի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքի զուգակցման կարողություններ շնչառության հետ: 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա կրոկ մեջքի 	<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 	

30	<p>Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 1 կմ: Կրկնողական դահուկաընթացք. 3-4 անգամ 50-ական մետր վազքահատված արագությամբ:</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ամրապնդել բրաս լողառճի ոտքերի և ձեռքերի շարժումների տեխնիկան: · Ձևավորել բրաս լողառճի ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի զուգակցման կարողություններ շնչառության հետ: · Ուսուցանել բրաս լողառճի դարձումների տեխնիկան: · Ձևավորել բրաս և կրով լողառճերով տարբեր լողատարածություններ հաղթահարելու կարողություններ: · Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն: · Դաստիարակել համարձակություն, վստահություն, կազմակերպվածություն: 	<p>վրա լողառճով լողատարածություններ անցնել արագ տեմպով:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա կրով և բրաս լողառճով հաղթահարել 25 և ավելի մետր տարածություն: 	<p>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: Կանխատեսելի 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 կարժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw</p>
----	---	--	--	---	---

	Գիտելիքի հիմունքներ		
31	Գիտելիքի հիմունքներ	1	
32	Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս	1	
33	Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը	1	
Մարմնամարզական վարժություններ			
34	Շարային վարժություններ՝ միասյուն շարքից երկսյուն շարքի. կից քայլերով	1	

	բացացատվել ու խտանալ		
35	2.Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների, օղերով	1	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
36	Շնչառական վարժություններ	1	
37	Մազլցում մարզապատի վրայով՝ վեր և վար	1	
38	Կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ, գլուխկոնծի առաջ	1	
39	Միջին պատկած դրությունից կանգ թիակների վրա ոտքերի ծավված դրությամբ	1	
40	Ռիթմիկ-մարմնամարզական՝ երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլեր, վազքեր, ցատկեր	1	
	Շարժախաղ, զվարճալի ֆուտբոլ		
41	«նետում գամբյուդի մեջ»	1	
42	Դանդաղ վազք : Խաղեր»	1	
43	«Գնդակի նետում պատին»	1	
44	«Գնդակի թոխանցում տողանում»	1	
45	«Գնդակներով էստաֆետ»	1	
46	Վազք : Հեռացատկ	1	

47	«Ցատկեր սվազի վրա»	1	
48	Ց.<<Փոխանցավազք՝ գնդակներով, արգելքների հաղթահարմամբ, դարպասին հարվածելով>>	1	
49	«Երկկողմանի խաղ»	1	
50	«Ով շուտ կավարտի»	1	
51	Հաշաչափ քայլեր , վազք	1	
52	«Խաղ՝ օղակներով»	1	
53	«Անվանիր շաքաթվա օրերը»	1	
54	«Փոխանցավազք»	1	
55	«Գնդակների արագ փոխանցում»	1	
56	«Թոխք՝ բարձրությունից»	1	
57	«Խաղ՝ գույգերով»	1	
	Աթլետիկական վարժություններ		
58	Վազք շարժման ուղղության վազքաքայլերի երկարության և հաճախության փոփոխմամբ	1	

59	հավասարաչափ վազք մինչև 5 րոպե	1	
60	Բաձրացատկ 2-4 վազքաքայլով 30-40 սմ բարձրության պարանի վրայով	1	
61	Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից	1	
	Շարժական ընդունակությունների մշակում		
62	Ձգումներ .Մկանային ուժ	1	
63	Վազք .Արագաշարժություն	1	
64	Ճարպկություն: Ով շուտ կհասնի նշանակետին	1	
65	.Դիմացկունություն	1	
66	Խաղեր .Ճկունություն, ճարպկություն	1	
67	Մազլցում	1	
68	Վազք .Հավասարակշռություն	1	