

Հաստատում եմ՝

Դպրոցի տնօրեն՝

/Բ.Գալստյան/

2023-2024 ուստարի

ՀՀ Արմավիրի մարզ

«Բաղրամյանի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

Ֆիզկուլտուրա

3-րդ դասարան

Դասվար՝ Գ. Ավագյան

Շաբաթական 2 ժամ, ընդ. 68 ժամ

Քննարկվել է մասնախմբի թիվ 1 նիստում

Մասնախմբի նախագահ՝

/Գ. Ավագյան /

Ստուգված է:

Ուսումնական գծով փոխտնօրեն՝

/Ռ. Գասպարյան/

Տիզկուլտուրա

1-ին կիսամյակ

Շաբաթական 2 դասաժամ ,Ընդ. 30ժ

h/h	Նյութի բովանդակությունը	Ժ/ք	Չափորոշիչներ
1	Աթլետիկ վարժություններ		
	1. Վազք ճիշտ կեցվածքով	1	Սովորեցնել քայքը և դրա տարատեսակները, ոտնաթաթերին արագ, դանդաղ կրունկներին, ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Վազք տարբեր տեմպերով, մաքրաձայն/2անգամ 10մ./ Նպաստեն վազքի ,ցատկերի ,նետումների հմտությունների ամրապնդմանը, և կատարել հեռացատկ տեղից: //Գնդակի նետումներ, փոքր գնդակի նետում նպատակին, նետում հեռու, փոխանցում ընկերոջը և ընդունում: Իմանալ ,որ ընդհանուր զարգացնող վարժությունների ժամանակ կարևոր է պահպանել վարժությունների հերթականությունը, որ պետք է սկսել մարմնի վերին հատվածներից և ավարտել ստորին հատվածներով, ժամանակ առ ժամանակ կատարել շնչառական վարժություններ:
	2. Վազք բարձր մեկնարկից	1	
	3. Մաքրաձայն 3-10 մ	1	
	4. Հեռացատկ տեղից և 2-4 վազքաքայլով	1	
	5. Թենիսի գնդակի նետում հեռավորության	1	
2	Գիտելիքների հիմունքներ		

	1. Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժ.նշանակությունն առողջության համար	1	Պատկերացում ունենան առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին Գիտելիքներ ունենան հիգիենիկ կանոններից ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս
	2. Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս	1	
	3.Տեղեկություններ անձնական հիգիենայի մասին	1	
3	Մարմնամարզական վարժություններ		
	1. Շարային վարժություններ՝ շարափոխում մեկտողանից երկտողանի	1	Իմանալ շարային հրահանգները շարափոխումների/ /Շարում տողանով «Շարվե՛լ, հավսա՛ ռ, զգա՛ ստ, քայլով մա՛րջ, կա՛նգ առ», քայլք «Անկյունագծով, հակընթաց, օձաձև», հաշվել՝ «Կարգով, առաջին-երկրորդ, մեկից մինչև վերջ» / վարժ. վերաբերյալ Կարողանան կողմնորոշվել ֆիզ. շարժում եր կատարելիս Կրողանալ գնդակով թեքումներ կատարել առաջ, ետ, կողմ
	2. «Շարվիր» «Զգա՛ ստ», հրամանի կատարում	1	
	3. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գույգերով	1	
	4. Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	1	
	5. Մազլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով	1	
4	Շարժախաղեր, զվարճալի ֆուտբոլ		
	1.«Գիշեր, ցերեկ»	1	Կրողանալ – ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները Իմանան շարժումները համաձայնեցնելու, ըարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողություններ
	2.« Որսա և նստի՛ր»	1	
	3.« Անձրև»	1	
	4.« Օղակներով էստաֆետ»	1	
	5.« Հետապնդում սահմանագծված հատվածում»	1	
	6.«Շարաթվա օրերը»	1	Կարողանալ խաղալ շարժախաղերը ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում, ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն,
	7.« Զույգերը գնդակով»	1	
	8.« Երկկողմանի խաղ»	1	

	9.<< Մեկ , երկու , երեք >>	1	փոխօգնություն , արագաշարժություն
	10.<< Գլորիա գնդակը >>	1	
	11.<< Արագ գտիր քո տեղը >>	1	
	12.<< Զվարճալի ֆուտբոլ >>	1	Կարողանալ խաղալ զվարճալի ֆուտբոլ շարժախաղերի տարրերով
	13.<< Զվարճալի ֆուտբոլ >>	1	Կարողանալ կազմակերպել և խաղալ շարժախաղեր
5	Աթլետիկ վարժություններ		
	1.Քայլքը և տարատեսակները	1	Իմասնան քայք և դրա տարատեսակները, ոտնաթաթերին արագ, դանդաղ կրունկներին,ձեռքերի տարբեր դիրքերով:
	2. Քայլք ոտնաթաթերով	1	Վազք տարբեր տեմպերով, մաքուրավազք/2անգամ 10մ./
	3. Վազք հերթագայելով քայլքով,դանդաղ վազք 2 րոպե	1	Ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկ տեղից: Գնդակի նետումներ, փոքր գնդակի նետում նպաստակին, նետում հեռու, փոխանցում ընկերոջը
	4. Թենիսի գնդակի նետում նպաստակակետին	1	

Ֆիզկուլտուրա 2-րդ կիսամյակ 19 շաբաթ ընդ. 38 ժամ

1	Գիտելիքների հիմունքներ		
---	------------------------	--	--

	1. Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս	1	Իմանան հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս
	2. Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասին	1	Կարողանան անգիր իմանալ և ճիշտ պահպանել անվտանգության կանոնները ֆիզիկական կուլտուրայի դասեր ընթացքում
	3. Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը	1	Պատկերացում ունենան օլիմպիական խաղերի մասին
2	Մարմնամարզական վարժություններ		
	1. Շարային վարժություններ՝ միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, ից քայլերով բացազատվել ու խտանալ	1	Կարողանան հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային ակրոբատիկական ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները
	2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների, օղակով	1	
	3. Շնչառական վարժություններ	1	
	4. Մագլցում մարզապատի վրայով՝ վեր և վար	1	Կարողանան հեռացատկել և բարձրացատկել թափավազքով
	5. Կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ, գլուխկոնձի առաջ	1	Կարողանան տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել
	6. Մեջքին պառկած դրությունից կանգ թիակների վրա ոտքերի ծալած դրությամբ	1	Կատարել ազգային պարային շարժումներ
	7. Ռիթմիկ մարմնամարզություն՝ երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլեր, վազքեր, ցատկեր	1	

3	Շարժախաղեր		
	1.<< Նետում զամբյուղի մեջ >>	1	Կարողանալ նետել գնդակները զամբյուղի մեջ
	2.<< Թզուկներն ու հսկաները >>	1	Կարողանան շարժախաղերի ընթացքում կողմնորոշվել դրսևորել արագաշարժություն
	3.<< Գնդակի նետում պատին >>	1	

			Կարողանան հստակորեն կատարել Գնդակի նետումներ, փոքր գնդակի նետում նպատակին, նետում հեռու, փոխանցում ընկերոջը և ընդունում:
	4.<< Գնդակի փոխանցում տողանում>>	1	
	5.<< Գնդակներով էստաֆետ >>	1	
	6.<< Երրորդն ավելորդ է >>	1	
	7.<< Շունը և տերը>>	1	Կարողանալ շարժախաղերի ընթացքում կանգնած, պառկած, չորեքթաթ դիրքերից, /կանգնել պատի մոտ կանել նրան, գլխով, թիակներով, ուսերով, նստատեղով և կրունկներով, ձեռքերը դնել պարանոցին, արմունկները կողմ, բարձրանալ ոտնաթաթերին և իջնել: Դիրքը պահելով կատարել ոտքի ծալում վեր, կրկնել մյուս ոտքով/ մասնակցել խաղերին զարգացնել ճարպկորեն , ճկունորեն ,ճիշտ կողմնորոշվել ֆիզիկական վարժ. կատարելիս
	8.<< Շարվիր արագ >>	1	
	9.<< Զվարճալի շարժախաղեր>>	1	
	10.<< Զվարճալի ֆուտբոլային խաղեր>>	1	
	11. Փոխանցավազք ` գնդակներով	1	
	12. . Փոխանցավազք ` գնդակներով ,արգելքների հաղթահարմամբ ,դարպասին հարվածելով	1	Շարժումների համաձայնեցման կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման փոխգործողությունների յուրացման վարժանք.
	13.Երկկողմանի խաղ	1	
	1. Ակրոբատիկ վարժություններ	1	Կարողանալ կքանիստ դրությունից գլորվել առաջ
	2.Ռիթմիկ –մարմնամարզական վարժություններ	1	Կարողանալ կատարել քայլեր ,գլխի թեքումներ ,դարձումներ Երաժշտության ներքո
	3.Պարային քայլեր	1	Կարողանալ կատարել պարային շարժումներ ,քայլք և ուսույուններ երաժշտության նվագակցությամբ
	4 . Կեցվածքի զարգացման վարժություններ	1	Կարողանալ լինել արագաշարժ , ճարպիկ
4	Աթլետիկ վարժություններ		

1.Վազք շարժման ուղղության, վազքաքայլերի երկարության և հաճախության փոփոխմամբ	1	Պատկերացում ունենան Աթլետիկա մարզաձևի մասին Կարողանան ճիշտ քայլել ,վազել 10 մ / 20 մ / , հավասարաչափ դանդաղ վազել Յրոպե ,տեղից հեռացատկել ցատկապարանով Թենիսի գնդակը նետել նշանակետին , մեծ գնդակը նետել և բռնել	
2 . Հավասարաչափ վազք մինչև 5 րոպե	1		
3 . Բարձրացատկ 2-4 վազքաքայլով 30-40 սմ բարձրությամբ պարանի վրայով	1		
4 . Թենիսի գնդակի նետում	1	Կարողանալ թենիսի գնդակը նետել աջ և ձախ ձեռքերով Թենիսի գնդակի նետում հեռավորության տեղից և թափավազքով Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից և թափավազքով	
5 . Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից	1		
Շարժողական ընդունակությունների մշակում			
1 Մկանային ուժ	1		
2 . Արագաշարժություն	1		
Դիմացկունություն	1		
Ճկունություն	1		
Ճարպկություն	1		

	Հավասարակշռություն Ցատկունություն , Կորրեկցիա	1	