

Հաստատում եմ՝

Դպրոցի տնօրեն /Վ. Կասաբոլյան/



Քննակվել է մ/մ 30.08.2023թ. նիստում

մ/մ նախագահ *Երեմյան* /Վ. Ջեշիշյան/

Տիգրանյան 1

II կիսամյակ

Շաբաթական 3 ժամ

16 շաբաթ

48 ժամ

2-րդ կիսամյակ

ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/				
43	Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար:	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական նշանակության և մարդու կյանքում ունեցած դրական ազդեցության մասին, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Իմանալ ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նրանց նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ:
44	Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և հիգիենայի մասին:	<ul style="list-style-type: none"> • գիտելիքներ ունենալ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Պատկերացում ունենալ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտ տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:
45	Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկավազքը, և լողը որպես մարդու տղաշարժման կարևորագույն միջոցներ:	<ul style="list-style-type: none"> • գիտակցել ֆիզիկական տարբեր վարժանքների կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար, • կարողանալ ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Պատկերացում ունենալ քայլքի, վազքի, ցատկերի, մագլցման, դահուկավազքի և լողի որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցների մասին, կարևորի ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում: • Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնք բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում են գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում: • Սովորողները ուսումնասիրում են 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/:
Ընտրովի կյուժ` ուժային պատրաստվածություն 8 ժամ				
46	Զարգացնել ցատկունակությունը էստաֆետային խաղերի միջոցով:	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: • Ձևավորել 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենալ շարժախաղերի մասին, կարողանալ ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր, պահպանելով 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում: • Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար

47	Զարգացնել ցատկունակությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:	կանոնները: • Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:	հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մնանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ 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: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը, բարեվարքության գիտակցումը:
48	Զարգացնել արագությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	• Նպաստել		
49	Զարգացնել արագությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման		
50	Զարգացնել ճարպկությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	ընկերասիրության դաստիարակմանը:		
51	Զարգացնել ճարպկությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	• Նպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակմանը:		
52	Զարգացնել կոորդինացիան՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:			
53	Զարգացնել կոորդինացիան՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:			

Մարմնամարզական վարժություններ /8 ժամ/

54	Շարային վարժություններ. Շարում տողանով, միասյունով, «Շարվելը»,	• Մովորեցնել շարային հրահանգների,	• Կարողանա կատարել շարային հրահանգները,	Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր
----	---	-----------------------------------	---	---

	«Տրվել», «Քայլո՞վ մարշ», «Կանգ ա՛ռ» հրահանգների կատարում:	շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մազլցելու, հենումների և գլորումների կատարումը:	շարափոխումները մեկ տողանից երկտողանի, միայուն շարքից երկայուն շարքի:	կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:
55	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. Հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը զատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, իրանի թեքումներ՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ	• Ձևավորել հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթի համապատասխան շարժումներ կատարելու, տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու կարողությունները:	• Կարողանա մազլցել, քայլել մարզանստարանի վրայով, գլորվել, մարզապատից կախ դրությունում՝ ոտքերը ծալել և ուղղել, երաժշտության ռիթմին համապատասխան քայլել, վազել, ցատկել:	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:
56	Մազլցման վարժություններ՝ Մազլցում և սողանցում մարզանստարանի վրայով:	• Մշակել ճիշտ կեցվածքը:	• Համակարգեր և մոդելներ.	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես <<Մարմնամարզություն>>
57	Հավասարակշռության վարժություններ՝ Կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա (հատակին և մարզանստարանի վրա), քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով:	• Զարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները:	• Մարմնամարզության	սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս ա 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 հետադարձ կապ:
58	Ակրոբատիկական վարժություններ – հենում կքանիստ, հենում պառկած, գլորվել խմբավորված փոքրիկ պառկած և ծնկներին հենված դրությամբ, կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ:	• Սովորեցնել շնչառության ճիշտ համաձայնեցումը շարժումների հետ:		• 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, բարեվարքության
59	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ - Երաժշտության ուղեկցությամբ քայլքեր, թեթև վազքեր, դոփյուններ, ցատկեր: Շարժվել շրջանաձև, կից քայլերով, կքանստելով: Ձեռքերը բարձրացնել վեր, կողմ, պահել մեջքի հետևում, ծոծրակին, դաստակների պտույտներ, իրանի թեքումներ և դարձումներ աջ և ձախ:			
60	Պարային վարժություններ . Քայլք, վազք, ոստյուններ, կից քայլեր, ցատկեր երաժշտության ուղեկցությամբ:			

61	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. Առարկաներով՝ օղակ, գնդակ, ձող, ցատկապարան, կցագնդեր:			գիտակցումը:
Շարժախաղեր, զվարճալի ֆուտբոլ / 20 ժամ /				
62	«Գնդակի նետում զամբյուղի մեջ»	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր, պահպանելով կանոնները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում արզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:
63	«Թզուկներն ու հսկաները»		<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմվել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մնանակող խաղերից:
64	Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով			<ul style="list-style-type: none"> • Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
65	Ցատկեր ցատկապարանով			<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 բարեվարքության գիտակցումը:
66	«Զվարճալի ֆուտբոլ»	<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ: 		
67	«Շրջանցումներ գնդակով»			
68	«Հարվածներ դարպասին»			
69	Էստաֆետայի խաղ			
70	Գնդակի կասեցումներ	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը: 		
71	Գնդակով էստաֆետա			
72	Օղակով էստաֆետա			
73	Մնջախաղ			
74	«Բանջարեղեն և մրգեր»			
75	Ի՞նչ է փոխվել շուրջդ			
76	«Գնացքը»	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակմանը: 		
77	Ցատկիր ոտնահետքերով			
78	Բաղիկներ և որսորդներ			
79	«Զվարճալի ֆուտբոլ»	<ul style="list-style-type: none"> • Տալ պատկերացում ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի միջոց: 		
80	Գնդակով վարումներ	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով շարժախաղեր: 		
81	Էստաֆետայի խաղ			

Աթլետիկական վարժություններ / 9 ժամ /

82	Քայլքը և տարատեսակները:	• Սովորեցնել քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը:	• Պատկերացում ունենա «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին:	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ
83	Քայլք, քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով:	• Նպաստել կեցվածքի ձևավորմանը և առողջության ամրապնդմանը:	• Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:	Կանոնացվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ
84	Արագ վազք 20 մ:	• Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կտորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը:	• Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:	Կանոնացվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ
85	Վազքը հերթագայելով քայլով:	• Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կտորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը:	• Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:	Կանոնացվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ
86	Դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե, մաքուրավազք 2 x 10 մ:	• Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կտորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը:	• Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:	Կանոնացվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ
87	Ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկ տեղից:	• Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կտորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը:	• Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:	Կանոնացվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ
88	Բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով (40-50 սմ):	• Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կտորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը:	• Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:	Կանոնացվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ
89	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում նպատակակետին:	• Նպաստել գնդակը նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողությունների մշակմանը:	• Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:	Կանոնացվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ
90	Նետում հեռավորություն, մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում:	• Նպաստել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ուժը, ճարպկությանը, ճկունությանը, զարգացմանը:	• Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:	Կանոնացվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ