

Ֆիզիկալ տուրա

Թեմատիկալ անավորում III դասարան

/ 2 արաթական 2 ժամ / տարեկան 68 ժամ

N	Ուսուցանվող թեման	Ժ	Ուսուցման նպատակը	Ծանոթություն
1	Ֆիզիկական կուլտուրայի պատմություն	1	Իմանաֆիզիկական կուլտուրայի պատմությունը: Կարողանա արժևորել ազգային վարժություններին դերը մարդու կյանքում:	
2	Առողջ ապրելակերպ	1	Իմանառողջ ապրելակերպի համար անհրաժեշտ օրվա ռեժիմի պահպանումը: Կարողանա պահպանել անձնական հիգիենան:	
3	Ֆիզիկական վարժություններին ազդեցությունը առողջության ամրապնդման վրա	1	Իմանաֆիզիկական վարժություններին դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: Կարողանաինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժություններին համալիրներ:	
4	Շարժախաղեր գնդակով	1	Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին: Կարողանա կողմնորոշվել տվյալ շարժախաղի ժամանակ տիրապետելով կանոններին:	
5	Շարային վարժություններ	1	Իմանաշարային վարժություններին հերթականությունը:	

			Կարողանա կատարել ուսուցչի հրահանգումները:	
6	<<Առաջին, երկրորդ, հաշվի՞ր>> հրահանգի կատարում	1	Կարողանա կատարել հրահանգումները: Ունենա բավարար պատրաստված ություն:	
7	Շարժախաղ <<Կարտոֆիլի տնկում>>	1	Իմանա շարժախաղի հստակ կանոնները: Կարողանա ակտիվ մասնակցություն ցուցաբերի շարժախաղի ժամանակ:	
8	Քայլք: Քայլքի տեսակները՝ լայն, արագ, անդալ	1	Իմանա քայլքի տեսակները: Կարողանա քայլել կողմնորոշվելով տարածություն մեջ:	
9	Վազք կարճ, միջին և լայն քայլերով	1	Իմանա վազքի տեսակները: Կարողանա վազել ճիշտ կանոններով:	
10	Շարժախաղեր ցատկապարանով	1	Պատկերացում ունենա շարժախաղի մասին: Ցուցաբերի նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:	
11	Վազք արագացումով մինչև 30 մ	1	Կարողանա վազել մինչև 30 մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:	
12	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղակով	1	Իմանա օղակով զարգացնող վարժությունները, դրանց ճիշտ կատարելու կանոնները: Գիտակցի դերն ու նշանակությունը:	
13	Շարժախաղ <<Գիշեր-ցերեկ>>	1	Հասկանա շարժախաղի կանոնները և պահպանի այն: Գիտակցի, որ հաղթելիս չպետք է պարծենա, պարտվելիս չվիճարանի:	
14	Վազք մինչև 8 րոպե	1	Սովորեցնել ճիշտ վազել: Նպաստել արագություն, ճարպկություն, դիմացկունություն	

			զարգացմանը: Ուսուցանել վազքի ճիշտ կանոնները:	
15	Վազք արգելքներին հաղթահարումով	1	Իմանալ վազքից առաջ ճիշտ սնվելու դերը: Վազքից առաջ նախավարժանքներին շանակնու թյունը: Երկարատև վազքի ժամանակ ջուր խմելու անհրաժեշտությունը: Կարողանալ վազել հաղթահարելով դժվարությունները:	
16	Շարժախաղ «Փոխանցավազք ցատկապարանով».	1	Իմանալ ինչպես ցատկել պարանով րայով, ինչպես բաժանվել հավասար խմբերի կազմելով, սյունաշար սահմանափակված իրարից 3-4 քայլ հեռավորություններով:	
17	Կախեր և հենումներ	1	Կարողանալ աստարել կախեր և հենումներ. տղաները պտտաձողի վրավերելքում ժող, կախ ծաված, կախ դրությունից ձգումներ, աղջիկները կախ պարկած դրությունից ձգումներ:	
18	Տեղից հրումներ	1	Իմանալ տեղից հրումներ կատարելու ձևերը: Կարողանալ աստարել ուսուցչի ճիշտ ցուցումներով:	
19	Շարժախաղ «Ցատկեր թմբերի վրա»	1	Իմանալ խաղի ժամանակ ինչպես բաժանվել եներկու հավասար խմբերի, ինչպես գծեն 8-10 շրջան և ցատկոտելով անցնեն մի շրջանից մյուսը: Կարողանան հաղթահարել դժվար արգելքները:	
20	Տեղից հեռացակ	1	Իմանալ տեղից հեռացակ կատարելու կանոնները, հետևի րնկերներին ճիշտ օրինակներ:	
21	Վազք քարձրմեկնարկից	1	Իմանալ տիրապետել վազքի կանոնները, հասկանալ դժվարությունները փորձելով հաղթահարել այն:	
22	Շարժախաղ «Կարտոֆիլի տնկում»	1	Տիրապետել շարժախաղի	

			կանոններին, հետևի ուսուցչի ճիշտ գուցումներին:	
23	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	1	Հասկանալ նախքան կեցվածքը, ինչ վարժություններ պետք է անել կեցվածքի ճիշտ ձևավորման համար:	
24	Շարժախաղ <<Աքլորակռիվ>>	1	Իմանալու ճիշտ կանոնները: Կարողանալ անգնել մեկ ոտքի վրա՝ պահպանելով հավասարակշռությունը:	
25	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գնդակով	1	Իմանալով վարժությունները, որոնք կարելի է կատարել գնդակով: Իմանալ վարժություններին կարևոր դերը:	
26	Մազլցման վարժություններ	1	Իմանալ մազլցման վարժություններին կիրառումը, արագ կողմնորոշվել գուցումներին հետևելով:	
27	Շարժախաղ <<Դասարան>>	1	Իմանալ մեկ ոտքի վրա ցատկելու ժամանակ ինչպես պահել հավասարակշռությունը մինչև վերջ՝ չտրորելով վանդակի սահմանագծերը:	
28	Մազլցում մարզապատի վրայով	1	Իմանալ ինչպես մազլցել մարզապատի վրա, տիրապետել արագ մազլցելու տեխնիկային:	
29	Պարանամազլցում	1	Կարողանալ մազլցել պարանի վրայով՝ կատարելով կից քայլեր:	
30	Շարժախաղ <<Շրջանից դուրս հանել >>>	1	Իմանալ չնչ է շրջանագիծը, նախքան կատարելը: Կարողանալ տիրապետել խաղի կանոններին մրցակցել խմբերի հետ:	
31	Շնչառական վարժություններ	1	Իմանալ շնչառական վարժություններին ժամանակ կարևոր է պահպանել վարժություններին	

			հ ե թ թ ա կ ան ու թ յ ու ն ը , պ ե տ ք է ս կ ս ե յ մ ար մ ն ի վ ե թ ի ն հ ատ վ ա ծ ն ե թ ի ց ն ավ ար տ ե լ ս տ ը թ ի ն հ ատ վ ա ծ ն ե թ ը վ :	
32	Պարայ ի ն վարժ ու թ յ ու ն ն ե թ	1	Ի մ ան ա ռ ի թ մ ի կ մ ար մ ն ամ ար գ ա կ ան ն պ ար ա յ ի ն վ ար ժ ու թ յ ու ն ն ե թ , ի ն չ պ ե ս կ ատ ար ե յ ե թ ա ժ շ տ ու թ յ ան ն ու ղ ե կ ց ու թ յ ամ բ , ք ա յ յ ք ե թ , թ ե թ ն վ ա գ ք ե թ , դ ո փ յ ու ն ն ե թ , ց ատ կ ե թ , կ ի ց ք ա յ յ ե թ ը վ , կ ք ան ս տ ա ծ , ձ ե ռ ք ե թ ի տ ար բ ե թ դ ի ը ք ե թ ը վ :	
33	Կ ե ց վ ա ծ ք ի ձ ն ավ ո թ մ ան վ ար ժ ու թ յ ու ն ն ե թ	1	Հ աս կ ան ա ն թ ը ն է կ ե ց վ ա ծ ք ը , ի ն չ վ ար ժ ու թ յ ու ն ն ե թ պ ե տ ք է ան է լ կ ե ց վ ա ծ ք ի ճ ի շ տ ձ ն ավ ո թ մ ան հ ամ ար :	
34	Ֆ ի գ . վ ար ժ . ա գ դ ե ց ու թ յ ու ն ը մ տ ավ ո թ ն ֆ ի գ ի կ ա կ ան ա շ խ ատ ու ն ա կ . վ ը ա	1	Ի մ ան ա ֆ ի գ ի կ ա կ ան վ ար ժ ու թ յ ու ն ն ե թ ի դ ե թ ը որ ք ան մ ե ծ է ի թ ա ռ ո ղ ջ ու թ յ ան պ ա հ պ ան մ ան հ ամ ար :	
35	Շ ն չ ա ռ ու թ յ ու ն ը տ ար բ ե թ ֆ ի գ . վ ար ժ . կ ատ ար մ ան ժ ամ ան ա կ	1	Գ ի տ ե լ ի ք ն ե թ հ ա ղ որ դ ե լ տ ար բ ե թ ֆ ի գ ի կ ա կ ան վ ար ժ . ժ ամ ան ա կ շ ն չ ա ռ ու թ յ ան ճ ի շ տ գ ու գ ա կ ց մ ան վ ե թ ա բ ե թ յ ա լ : Տ ե ղ ե կ ու թ յ ու ն ն ե թ հ ա ղ որ դ ե լ ժ ամ ան ա կ ա կ ի ց օ լ ի մ պ ի ա կ ան խ ա ղ ե թ ի վ ե թ ա բ ե թ յ ա լ :	
36	Շ ար ժ ա խ ա ղ << ֆ ու տ թ ո լ >>	1	Ի մ ան ա խ ա ղ ա լ ֆ ու տ թ ո լ կ ան ո ն ն ե թ ի պ ա հ պ ան ու մ ո վ : Յ ու ց ա բ ե թ ի հ ամ ար ձ ա կ ու թ յ ու ն , ն ա խ ա ձ ե ո ն ու թ յ ու ն , փ ո խ օ զ ու թ յ ու ն , ին ք ն ա տ ի թ ա պ ե տ ու մ , հ ան դ ու թ ժ ո ղ ա կ ան ու թ յ ու ն :	
37	Ժ ամ ան ա կ ա կ ի ց օ լ ի մ պ ի ա կ ան խ ա ղ ե թ	1	Ի մ ան ա ե թ թ ե ն վ ե թ ս կ ս վ ե լ օ լ ի մ պ ի ա կ ան	

			խաղերը, իձնչ են խորհրդանշում օլիմպիական դրոշի օղակները: Ինչպե՞ս լինել լավ մարզիկ և մասնակցել օլիմպիական խաղերին:	
38	Մազլցում չորեքթաթ	1	Իմանա ինչպես կողմնորոշվել մազլցման ժամանակ տիրապետելով արագաշարժությանը:	
39	Շարժախաղեր ցատկապարանով	1	Իմանա շարժախաղի հստակ կանոնները: Կարողանա ակտիվ մասնակցություն ցուցաբերի շարժախաղի ժամանակ:	
40	Հավասարակշռության վարժություններ	1	Իմանա հավասարակշռության վարժությունները կատարելու համար պետք է կարևորել տարածության մեջ կողմնորոշվելը:	
41	Ակրոբատիկ վարժություններ. գլուխկոնձի առաջ	1	Իմանա ակրոբատիկ վարժությունների կարևորությունը մարդու ֆիզիկական զարգացման և առողջության ամրապնդման գործում:	
42	Շարժախաղ <<Գիշեր- ցերեկ>>	1	Կարողանա շարժախաղի կանոններին հետևելով ցուցաբերի մեծ ակտիվություն, կողմնորոշվածություն:	
43	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ	1	Ամրապնդել ռիթմիկ վարժությունների ճիշտ կատարումը: Մշակել ճկունություն, ճարպկություն, արագաշարժություն և դիմացկունություն:	
44	Պատկած դրությունից <<Կամուրջ>>	1	Իմանա ճիշտ գործադրել սեփական ուժերը պատկած դրության ժամանակ:	
45	Շարժախաղ << Դասարան >>	1	Իմանա մեկ ոտքի վրա ցատկելու ժամանակ ինչպես պահի հավասարակշռությունը մինչև վերջ՝ չտրորելով վանդակի սահմանագծերը:	
46	Կանգ թիակների վրա	1	Իմանա ինչպես պահպանել հավասարակշռությունը և բաշխի երկու	

			ձեռքերի վրա:	
47	Վազք արագացումով	1	Սովորեցնել արգելքների հաղթահարում, արագ վազք և վազք՝ ուղղությունը կտրուկ փոխելով:	
48	Շարժախաղ << Անվանի՞ր շաբաթվա օրերը>>	1	Իմանա շաբաթվա օրերը : Կարողանա խաղի ժամանակ կիրառել այն:	
49	Արգելագոտու հաղթահարումով	1	Իմանա թռիչք բարձրության կանոնները, նորմատիվները: Կարողանա կատարել վազքը հետևելով շնչառությանը:	
50	Թափավազքով հեռացատկ	1	Իմանա վազքի, հեռացատկի կանոնները: Կարողանա կանոնների իմացությամբ հեռացատկը կատարի՝ ուշադրություն դարձնելով նշված գծին:	
51	Շարժախաղ << Շրջանից դուրս հանել >>	1	Իմանա ի՞նչ է շրջանագիծը , ո՞քն է նրա կետրոնը: Կարողանա տիրապետելով խաղի կանոններին մրցակցել խմբերի հետ:	
52	Տեղից նետում	1	Իմանա ինչպես կատարել տեղից գնդակի , գնդի , նռնակի նետումներ՝ հաշվարկելով հեռավորությունը և իր գործադրած ուժը:	
53	Լցրած գնդակի նետում	1	Իմանա գնդակի ծանրությունը և կարողանա կատարել լցրած գնդակի նետում ունենալով ուժ ու հմտություն:	
54	Շարժախաղ <<Ամենանշանառուն>>	1	Խաղի կանոնների տիրապետում և իրականացում: Խիզախության, համարձակության ձեռք բերում:	
55	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	1	Գիտակցի կեցվածքի ձևավորման համար նախատեսված վարժությունների դերը և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունները:	

56	Վազք արագացումով	1	Կարողանալ ցածր մեկնարկից վազել 50մ, արագացումով 60-100մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 8-10 րոպե: Կարողանա փոխանցում կատարել վազքի փայտիկը և ընդունել: Գիտենա արագ վազքի կանոնները և կարողանա հաղթահարել արգելքները:	
57	Շարժախաղ <<Փոխանցիր, կքանստիր>>	1	Պատկերացում ունենա շարժախաղի մասին: Ցուցաբերի նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն:	
58	Կրոս կտրտված տեղանքում 1000 մ	1	Կարողանա վազել փոփոխական քառատրոփ քայլերով, ոստյուններով:	
59	Կախեր և հենումներ	1	Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ. տղաները՝ պտտաձողի վրա վերելք ուժով, կախ ծավված, կախ դրությունից ձգումներ, աղջիկները՝ կախ պառկած դրությունից ձգումներ:	
60	Շարժախաղ <<Ֆուտբոլ >>	1	Իմանա խաղալ ֆուտբոլի կանոնների պահպանումով: Ցուցաբերի նախաձեռնություն, փոխօգնություն:	
61	Ակրոբատիկ վարժություններ	1	Իմանա ակրոբատիկ վարժությունների կարևորությունը մարդու ֆիզիկական զարգացման և առողջության ամրապնդման գործում:	
62	Փոքր գնդակի նետում	1	Իմանա գնդակի նետման ճիշտ ընտրման դիրքերը : Կարողանա իրեն հարմար դիրքից կատարել գնդակի նետումը:	
63	Շարժախաղ <<Արագ փոխանցիր>>	1	Տիրապետի շարժախաղի կանոններին , հետևի ուսուցչի ճիշտ ցուցումներին:	
64	Պարային վարժություններ	1	Իմանա ռիթմիկ մարմնամարզական և պարային վարժություններ, ինչպես կատարել երաժշտության	

			ուղեկցությամբ, քայլքեր, թեթև վագքեր, դոփյուններ, ցատկեր, կից քայլերով, կքանստած, ձեռքերի տարբեր դիրքերով:	
65	Լցրած գնդակի նետում	1	Իմանա գնդակի ծանրությունը և կարողանա կատարել լցրած գնդակի նետում ունենալով ուժ ու եռանդ:	
66	Շարժախաղ <<Պայքար դրոշի համար>>	1	Իմանա խաղի կանոնները և հետևի դրանց: Կարողանա կողմնորոշվել խաղի փոփոխվող պայմաններում:	
67	Ցատկ տեղից	1	Կարողանա կատարել տեղից ցատկեր՝ տիրապետելով կանոններին:	
68	Շարժախաղեր օղակով	1	Իմանա խաղալ շարժախաղի կանոնների պահպանումով: Ցուցաբերի համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:	