



ՀՀ Կոմիտեի 15

2022-2023 ուս տարի

Թեմատիկ պլանավորում

Ֆիզկուլտուրա

5-րդ դասարան

Ուսուցիչ՝ Բարսեղյան Յուրա

Դաս N	ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ	Ժ/Ք
1	Վազք տարբեր մեկնարկային դիրքից	1
2	Գ վազք 40մ	1
3	Ֆ-բոլ տեղաշարժեր ֆուտբոլիստի կեցվածքով	1
4	Վազք արագացումով: Հեռացատկ տեղից	1
5	Գ հեռացատկ տեղից	1
6	Ֆ-բոլ հարվածներ գնդակին	1
7	Վազք հավասարաչափ տեմպով	1
8	Վազք հավասարաչափ տեմպով	1
9	Գ ֆ-բոլ տեղաշարժեր հարված գնդակին	1
10	Վ-բոլ տեղաշարժեր վոլեյբոլիստի կեցվածքով	1
11	Գնդակի փոխանցում 2 ձեռքով գլխավերևից	1
12	Ֆ-բոլ գնդակի խլում մրցակցից	1
13	Գ վ-բոլ տեղաշարժեր և գնդակի փոխանցում գլխավերևից	1
14	Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված	1
15	Ֆ-բոլ աճաբարարություն գնդակով	1
16	Վ-բոլ գնդակի ընդունում ներքևից 2 ձեռքով	1
17	Գնդակի ընդունում ներքևից 2 ձեռքով	1
18	Ֆուտբոլ գնդակի խլում աճաբարարություն	1
19	Վ-բոլ երկկողմանի խաղ	1
20	Գ երկկողմանի խաղ	1
21	Ֆուտբոլ հարվածներ դարպասին	1
22	Մարմ շարային վարժ- ներ	1
23	Շարային վարժ-ներ	1
24	Ֆուտբոլ հարվածներ դարպասին և գնդակի որսում	1
25	Գ հեռացատկ այծիկի վրայով	1
26	Հեռացատկ այծիկի վրայով	1
27	Գ ֆուտբոլ գնդակի խլում և հարվածներ դարպասին	1
28	Գլուխկոնձի առաջ և ետ	1
29	Գլուխկոնձի առաջ և ետ	1
30	Ֆուտբոլ տեղաշարժեր խաղահրապարակում	1
31	Բ ուժ վարժ վարժ կցագնդերով	1
32	Վարժ կցագնդերով	1
33	Ֆուտբոլ երկկողմանի խաղ	1
34	Վարժ ռետինե լարանով	1
35	Գ վարժ ռետինե լարանով	1
36	Ֆուտբոլ երկկողմանի խաղ	1

37	Գիտ հիմ առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում	1
38	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում	1
39	Հայ մարզիկների մասնակցությունը օլիմպիադային	1
40	Դպրոցականների սնունդը և նրա նշան	1
41	Վնասակար սովորությունների ազդեցությունը	1
42	Հայ մարզիկների մասնակցությունը օլիմպիադային	1
43	Ուժ վարժ վարժ կցագնդերով	1
44	Վարժ ռետինե լարանով	1
45	Ֆուտբոլ համակցումներ	1
46	Վարժ կցագնդերով և ռետինե լարանով	1
47	Զույգերով վարժ իրանի և ձեռքերի մկանների համար	1
48	Ֆուտբոլ հարված գլոբով գնդակին	1
49	Շարային վարժ-ներ	1
50	Մարմնամարզություն գլոխկոնձի առաջ և ետ	1
51	Ֆուտբոլ գնդակի վարում	1
52	Շարային վարժ գլոխկոնձի առաջ և ետ	1
53	գլոխկոնձի առաջ և ետ	1
54	Ֆուտբոլ համակցումներ, հարվածներ և գնդակի վարում	1
55	Կանգ թիակների վրա	1
56	Շարային վարժ, Կանգ թիակների վրա	1
57	Գ ֆուտբոլ գնդակի ճշգրիտ փոխանցում	1
58	Կանգ թիակների վրա	1
59	Զգում պատկած և կախ դիրքերից	1
60	Ֆ-բոլ տարաբնույթ հարվածներ	1
61	Շարային վարժ	1
62	Կանգ թիակների վրա	1
63	Ֆուտբոլ խաղընկերների համագործակցություն	1
64	Վ-բոլ գնդակի ընդունում 2 ձեռքով	1
65	Գնդակի ընդունում ներքևից	1
66	Գ ֆուտբոլ գնդակի փոխանցում հարված և համակցում	1
67	Գ Վ-բոլ գնդակի ընդունում և փոխանցում	1
68	Ուղիղ հարձակողական հարված	1
69	Ֆ-բոլ տարաբնույթ հարվածներ	1
70	Վ-բոլ Ուղիղ հարձակողական հարվածներ	1
71	Գ Ուղիղ հարձակողական հարվածներ	1
72	Ֆուտբոլ խաղընկերների համագործակցություն	1
73	Վ-բոլ Ուղիղ հարձակողական հարվածներ	1
74	Հարձակողական հարվածներ	1
75	Ֆ-բոլ պաշտպան դիրքի ընտրություն	1
76	Վ-բոլ հարձակողական մարտավարություն	1
77	Վ-բոլ հարձակողական մարտավարություն	1
78	Գ Ֆ-բոլ պաշտպան դիրքի ընտրություն	1
79	Վ-բոլ դիրքային հարձակում	1
80	Դիրքային հարձակում	1
81	Ֆ-բոլ խաղահրապարակում դիրքի ճիշտ ընտրություն	1
82	Գ Վ-բոլ դիրքային հարձակում	1
83	Ատլետ վարժ- մաքուրավազք 4*10մ	1

84	Ֆ-բոլ դիրքի ընտրություն	1
85	Վազք 30մ	1
86	Գ վազք 30մ	1
87	Ֆ-բոլ դիրքի ճիշտ ընտրություն	1
88	Թենիսի գնդակի նետում	1
89	Գ Թենիսի գնդակի նետում	1
90	Ֆ-բոլ խաղ պարզեցված կանոններով	1
91	Հավասարաչափ վազք 8-10ր	1
92	Գ Հավասարաչափ վազք 8-10ր	1
93	Ֆ-բոլ խաղ պարզեցված կանոններով	1
94	Գ հեռացատկ տեղից	1
95	Ֆ-բոլ երկկողմանի խաղ	1
96	Վազք հավասարաչափ տեմպով	1
97-98	Գ վազք արագացումով	1
99-100	Ֆ-բոլ երկկողմանի խաղ	1
101-102	Գ Ֆ-բոլ երկկողմանի խաղ	1

Ուսուցիչ՝ Յ. Բարսեղյան